

Čtyřnásobný vítěz kvality*

volba uživatelů heureka.cz

metro®

PONDĚLÍ 16. LEDNA 2023 Č. 11 • WWW.METRO.CZ

SHOP ROKU*

 **MIRONET**

nakupujte tam, kde mají ostatní ty nejlepší zkušenosti



SHOPROKU 2021
Cena kvality | Vítěz
Mobily a GPS



SHOPROKU 2021
Cena kvality | Vítěz
Výpočetní a tel. technika



SHOPROKU 2020
Cena kvality | Vítěz
Výpočetní a tel. technika



SHOPROKU 2020
Cena kvality | Vítěz
PC a příslušenství



98 %

zákazníků doporučuje Mironet.cz
podle dotazníku spokojenosti
heureka.cz za posledních 90 dní.

Mironet.cz

centrála Praha 4
Chodov

10.000+ hodnocení



Alza.cz
centrála Praha 7
Holešovice



CZC.cz
centrála Praha 11
Háje



Datart
Praha 1
Národní



U nás internetové
objednávky s vyzvednutím
ZDARMA na pobočce



*Mironet.cz – aktuální držitel titulu ShopRoku, #1 v kvalitě služeb

Uvedené údaje: hodnocení uživatelů z 11. ledna 2023 ze serverů heureka.cz a mapy.cz. Pro zjištění všech údajů navštivte srovnávací servery, kde po zadání názvu firmy zjistíte více informací. U Mironet.cz je vyzvednutí internetové objednávky ZDARMA (bez poplatků za dopravu) na všech dvaceti pobočkách a s poplatkem na dalších 16 000 místech po celé ČR.

www.mironet.cz

Starožitnosti

KNIHY!

Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj.

T. 603 478 873

• Koupím obrazy českých a zahraničních malířů - krajinky, portréty atd. a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

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

Až 1 000 000 Kč za STAROŽITNOSTI
Obrazy, nábytek, hodiny, hodinky, Šperky (zlaté, granát, briliant.). Mince (zlaté, stříbrné) Sklo, porcelán, bronz
Stříbro, šavle, housle a jiné zajímavosti i celá pozůstalost.
PORADÍM
tel.: 603 505 686

• Sbíráám, koupím, zaplatím - staré sklo, nábytek, porcelán, hračky, mince, bankovky, odznaky, šperky, bižuu, sochy, ván. ozdoby, obrazy atd. T. 732691777

Oznámení

• Zveme vás na přednášku ze série Archeologie potvrzuje Biblii, období patriarchátů, čt. 26.1. 18 h. KD Ládví Burešova 2, vstup zdarma, info. 724122088

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

BYT/DŮM POPTÁVKA

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

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

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

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

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY

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

• Výkup, prodej, výměny a pronájem bytů, RD, pozemků, 20let na trhu, ZOOM REALITY. Právní servis na naše náklady, tel. 777060126

• Koupím byt, RD nebo chatu, Praha a okolí, jako investici, možnost dožití, platba hotově, právní záruka. Dluhy, exekuce vyřeším. Tel. 777088490

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

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
Nabízíme přímý výkup nemovitostí

Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.

777 306 102

Pronájmy - poptávka

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os.: menší do 16 tis, větší do 21 tis. Potřebujeme: centrum do 30 min., čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

Pronájmy - nabídka

• Dlouhodobý pronájem pokoje ve Zdíbech, Praha východ. 1-lůžkový 8.050, 2-lůžkový 5.965, 3-lůžkový 4.800. Metro Kobylisy 10 minut busem. Tel. 607126568

Hobby - nabídka

• Prodej ovocných stromků v Praze u Bulovky. Stromky v kontejneru ke sloupovitému zapěstování vhodné pro balkony i terasy. www.acre.cz, tel. 731551558

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme (pro více než 300 ks) zaPlatíme odvezeme

Celá ČR

tel. 604 11 44 66
 e-mail: arco@antikvariety.cz

metro

Auto-moto - poptávka

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

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

Zdraví - nabídka

• Moderní zubní klinika v centru Prahy, Dentpro Pštrossova 10. Zkušení lékaři kteří spolupracují s pojišťovnami i bez pojištění! Přijímáme nové pacienty, přijďte se zaregistrovat. Tel.: 724926893



Zdraví

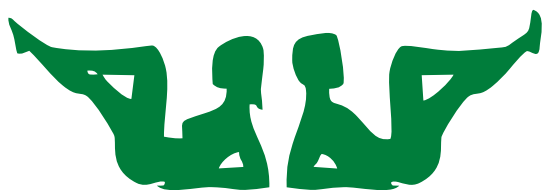
STAVTE SE U NÁS PRO ŠTÍHLou POSTAVU!

1. UKÁZKOVÁ HODINA A ANALÝZA POSTAVY JE ZDARMA!



Metoda Bailine je účinná na tvarování postavy, odbourání tuku, zpevnění ochablých svalů a kůže. Nyní s novými a ještě účinnějšími programy. Pro svou nenáročnost je metoda vhodná i pro starší lidi a ty, kteří nestíhají návštěvu posilovny a nebo už na ně cvičení a diety nefungují. 1 terapie trvá 45 minut = 2,5 hodiny intenzivního tréninku.

Vakupres (vakuové rázy) - unikátní metoda pomáhá odstranit tuk a celulitidu z problémových partií. Čistí lymfatický systém, utahuje pokožku. Viditelné výsledky již po prvním ošetření. Vhodná kombinace s metodou bailine.



PRETTY WOMAN & MAN

CENÍK BAILINE

10 terapií + 1 zdarma za 5.500 Kč

15 terapií + 2 zdarma za 6.900 Kč

20 terapií + 3 zdarma za 7.700 Kč

PRO KLIENTY NAD 60 LET JE SLEVA 10%

CENÍK VAKUPRES

30 minut za 450 Kč

60 minut za 790 Kč

NEBO VÝHODNÉ BALÍČKY

10 + 2 zdarma 30 minut za 4.500 Kč

10 + 2 zdarma 60 minut za 7.900 Kč

AKCE JE PLATNÁ DO 28. 2. 2023

Nádražní 110, Praha 5 -Anděl
 Tel.: 257 313 721 nebo 602 935 671

www.prettywomanandman.cz



KOUZLO ČOKOLÁDY TKVÍ V OŠÁLENÍ JAZYKA

VĚDCI TOUŽÍ VYROBIT NÍZKOTUČNOU VERZI SE STEJNÝM EFEKTEM STRANA 11



metro

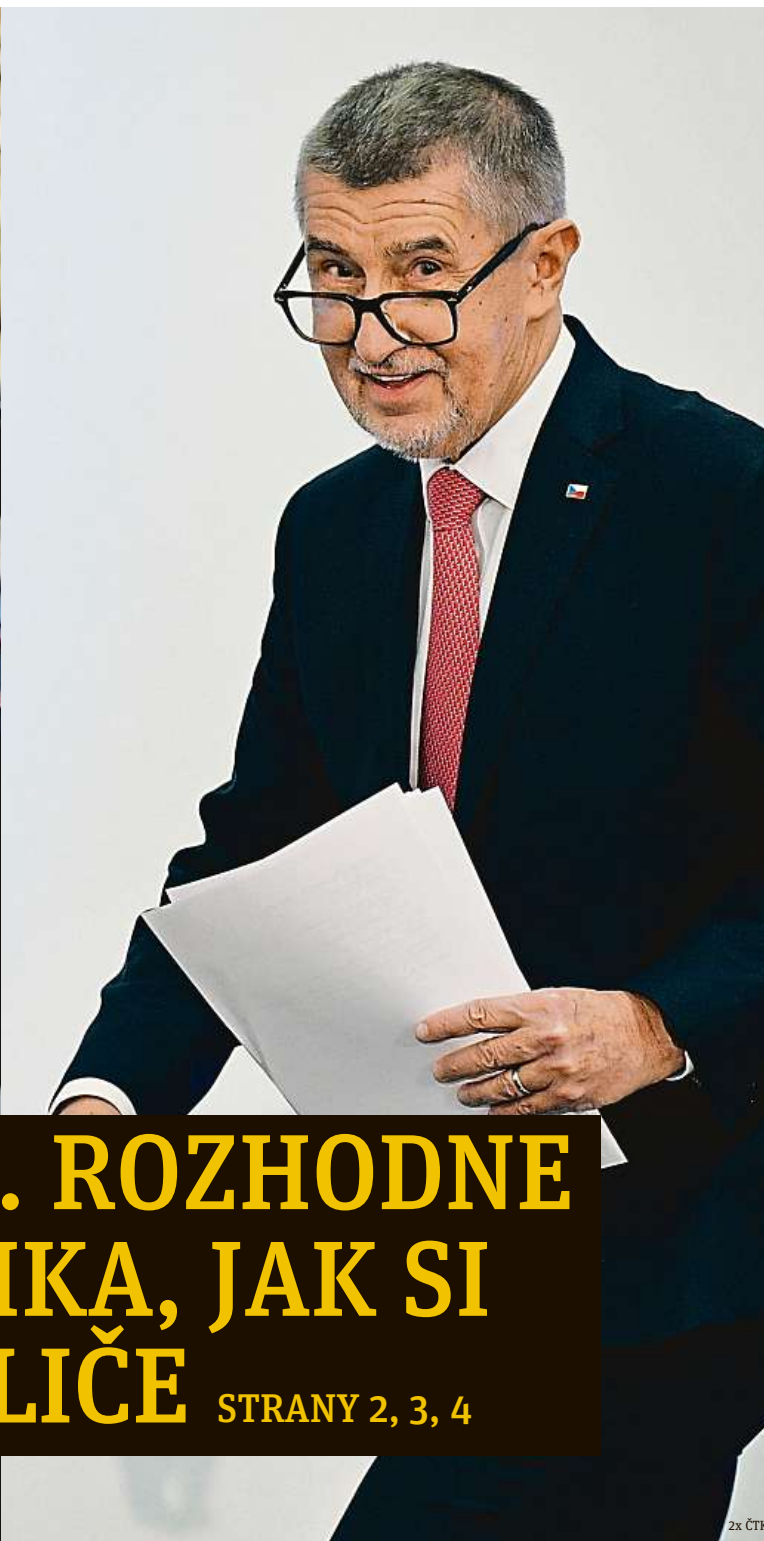


PRAHA

Pondělí
16. ledna 2023

Č. 11
www.metro.cz
Svátek slaví: Ctirad

 [mojemetro](#) |  [denikmetro](#)



BOJ O HRAD. ROZHODNE LEPŠÍ TAKTIKA, JAK SI UKRÁST VOLIČE

STRANY 2, 3, 4

Volby jsou plné překvapení

Počet voličů může rozhodnout. Jak volby rozebírají politologové?

Vysoká účast v prvním kole prezidentské volby, které v sobotu skončilo, politology překvapila. Ve druhém kole má podle nich větší šanci zvítězit bývalý představitel české armády a NATO Petr Pavel. Šéf hnutí ANO a bývalý premiér Andrej Babiš může nicméně překvapit v kampani, tvrdí politologové. Pavel sice může přilákat větší část voličů nepostupujících kandidátů, Babiš by však podle politologů mohl například útočnou rétorikou odradit část voličů, aby vůbec k urnám přišla. „Zásadní bude, jestli ji lze ještě ve druhém kole překonat. A to podle mě rozhodne,“ řekl politolog Ladislav Mrklas. Překvapivý byl i vysoký podíl voličů pro Pavla a Babiše, z nichž každý dostal kolem 35 procent hlasů. „Oproti průzkumům se utrhla dvoji-

ce Babiš – Pavel,“ uvedl politolog Josef Mlejnek. Třetí Danuši Nerudové se získem asi 14 procent hlasů za zmíněnými dvěma postupujícími možná ublížila kauza kolem titulů na Mendelově univerzitě, již dříve vedla, i slabší výkon v televizních debatách. „Komunikační strategie Nerudové v tomto ohledu (kauza titulů) byla dost špatná. Její štáb si možná chvilku myslel, že to samo opadne,“ řekl Mlejnek.

Pavel získal větší důvěru postavil se proti Babišovi

Podle politologa Jana Kubáčka má však Nerudová šanci na vstup do politiky v budoucnu. „Kdybych si měl za spekulovat, tak by mě vůbec nepřekvapilo, kdyby se na základě tohoto výsledku a zkušeností rozhodla jít do aktivní politiky, třeba v nějakém novém společenském bloku, protože se blíží evropské volby a ty vždycky pomáhají a přejí nováčkům,“ doplnil. K Pavlovi postupu do druhého kola možná přispěl i nedávny verdikt v kauze Čapí

Rekord

68

Tolik procent Čechů volilo. Taková nebyla volební účast při posledních volbách v prvním ani druhém kole.

hnízdo, kde soud před týdnem Babiše nepravomocně osvobodil. „Babiš začal být vnímán jako větší nebezpečí, než kdyby šel do druhého kola jako člověk odsouzený,“ uvedl Mlejnek. „Ukázalo se, že Danuše Nerudová zřejmě trávila na tom, že se velká část nerozhodnutých voličů nakonec rozhodla hlasovat pro toho, který měl největší šance postavit se Andreji Babišovi,“ řekl politolog Miroslav Mareš.

Hlasy pro neúspěšné kandidáty

Ve druhém kole volby má podle politologů větší šanci získat více hlasů od neúspěšných kandidátů spíše Pavel. „Otázkou je, jestli všichni ti

hle voliči přijdou, a druhou otázkou je, jestli ještě někde existuje další rezervoár hlasů pro Babiše. A to možná ne ani u těch, co volili (kandidáta SPD) Jaroslava Baštu, ale u těch, kteří nepřišli volit. Protože pouze v tom případě by měl Andrej Babiš šanci ten výsledek zvrátit,“ uvedl Mrklas. „Lze předpokládat, že Petr Pavel má šanci získat většinu voličů Danuše Nerudové i Pavla Fischera a kandidátů na dalších místech,“ míní Mareš. Babiš podle něj nemá jisté ani hlasy voličů Bašty. „Část voličů SPD je kritická i k Babišovi, takže je otázka, kde může Babiš brát,“ dodal.

Kartami může zamíchat i koronavirus

Pro protivládní voliče Babiš nebude podle Mareše ideální kandidát kvůli své předchozí pozici v čele vlády během koronavirové pandemie. Hlavní roli bude hrát kampaň a debaty před druhým kolem. „Kdyby se Babišovi podařilo Pavla pošpinit a odradit voliče, aby šli k volbám a hlasovali pro Pavla,

a zároveň Babiš mobilizoval voliče, tak nějakou šanci má,“ řekl Mlejnek.

Ostré argumenty proti stoickému klidu

„Je jasné, že Babiš se bude snažit Pavla dostat pod tlak v každé diskusi. Bude se snažit ve všech těch konfrontacích jít až na dřeň a vykolejit ho nějakým způsobem z toho jeho zatím stoického klidu, který se ukazuje jako jedna z největších devíz. A pokud se to nepodaří, tak si neumím představit, kde by Pavel měl ztrácet hlasy,“ uvedl Mrklas.

Odpojení od Fialy

Podle Kubáčka se Pavel bude muset prezentovat jako kandidát nespojený s vládou. „Musí se posunout významně do pozice nezávislého kandidáta, musí se odpojit od vlády Petra Fialy, protože s ní byl hodně spjat,“ řekl. „Teď spíš půjde o to, jak kandidáti budou pracovat s terénem, kam se vydají, jak povedou kontaktní kampaň a jaká témata vtáhnou do debat,“ dodal politolog Kubáček. **ČTK**

INZERCE

**MÓDA
PROSTĚJOV**

KRACH CEN

TOTO JE SKUTEČNÝCH 1300,- Kč

Zlevnili jsme pro Vás naprostou většinu produktů. A to není vše! Při nákupu dámského nebo pánského kabátu nad 2.599,- Kč a odevzdání tohoto kuponu Vám odečteme neuvěřitelných 1.300,- Kč. Ano, tento kupon má hodnotu celých 1.300,- Kč. Platnost kuponu do 31. 1. 2023. Kuponu nelze sčítat.

Pozor! Likvidujeme zboží již od 99,- Kč.
Nabízíme velký výběr obleků za snížené ceny.
Přijďte využít naprostou super možnost. Těšíme se na Vás. Nabízíme všechny velikosti kabátů dámských i pánských, obleků, kalhot, košil, atd. !!!

www.modaprostejov.cz

KDE? PRAHA, Vinohradská 123
5 minut chůze od zastávky metra "FLÓRA" směrem k centru, zastávka tramvaje "Radhošská", vedle Všeobecné zdravotní pojišťovny, naproti restaurace Apetit. Parkování doporučujeme v PALÁCI FLÓRA.

KLADNO, Tyršova 1396 - 50m od Sokolovny

ZAŽIJ ČZU

DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

20. – 21. ledna 2023 | 9-15 hodin

Univerzita s jedinečným
kampusem se otevírá
zájemcům o studium.


více informací

ČZU Česká zemědělská
univerzita v Praze

Kamýčká 129,
165 00 Praha-Suchbát

Cesta po štábech. Rychle sečteno, rychle snědeno

Během prvního kola prezidentské volby probíhalo v dočasných sídlech kandidátů vše úsporně a rychle.

Akční sobotu zažili také novináři. Deník Metro navštívil šest z osmi štábů. Byli jsme u Karla Diviše, Tomáše Zimy, Petra Pavla, Danuše Nerudové, Pavla Fischera a Andreje Babiše.

Kdyby byla Danuše Nerudová pověřivá, jako centrum očekávání by si jistě nevybrala pražský Mánes. Tam se totiž usídlil před pěti lety volební tým Michala Horáčka, který nakonec v boji o Pražský hrad vyhořel a skončil v poli poražených, ač do souboje nalil miliony svých vlastních peněz. Stejný osud potkal i jedinou ženu z osmičky soupeřících. Ale ani zásada, že se „vítězný tým nemění“, v tomto případě místo, všude neplatila. Marek Hilšer očekával výsledky ve stejných prostorách na Smíchově jako před pěti lety a nakonec musel přiznat smutnou porážku.

Karel Diviš si zvolil k setkání s přáteli a podporovateli příjemný vnitroblokový klub v Holešovicích. Dominovaly mu jeho plakáty, neformální uspořádání prostoru i nábytek. U vchodu stačilo říct, že jste novinář nebo pozvaný host, nikdo nekontroloval identitu. Zatímco ve velkých štábech olepili každého příchozího náramky a visáčkami kvůli identifikaci, že není špion.

Rozproštění po Praze

Bývalý rektor Univerzity Karlovy Tomáš Zima zvolil Letenský zámeček. Hostů se tady sešlo méně než v jiných štábech, zámeček navíc není hipsterské doupě, ale spíš místo pro kravatky. Muže, který nakonec skončil na konci startovního pole, přijel ale podpořit například Jiří Pitín, jedno z posledních přeživších lidických dětí.

Pavel Fischer očekával výsledky v Oettingenském paláci na Malé Straně, kousek od Senátu. Ve stejné ulici, kde sídlí například minister-



Andrej Babiš čeká na přímý přenos televize.

3x PAVEL HRABICA



Petr Pavel při rozhovoru



Bojovalo se také pivem.

stvo financí. K dispozici tu byly tři nevelké kancelářské místnosti. Vedle politiků, kteří přišli senátora podpořit, tu byly nepřehlédnutelné tváře rodinných příslušníků. Ti i napodruhé představovali významnou skupinu volebního týmu.

Petr Pavel zabydlel svůj „generální štáb“ v byznysovém prostoru v Salvátorské ulici pár kroků od Pařížské. Špatná volba to nebyla. Mediálních štábů tu bylo, podobně jako u Nerudové a Babiše, znatelně víc než u ostatních uchazečů. Členité a relativně menší prostory ale i vizuálně poskytovaly pocit, že o generála je obrovský zájem.

Andrej Babiš očekával výsledky již tradičně na Chodovce, ve velkém sále bývalého centra pohybové medicíny. Také tady nezůstal v tiskovém středisku jediný volný stůl, ale vysoký strop sálu a rozměry „tělocvičny“ tlumily na první pohled pocety, že i tady jsou masy novinářů. Co ale bylo nepřehlédnutelné, byla skutečnost, že až na pár světlých výjimek je dominantní barvou mediálního ob-

lékání černá. Jak by řekl Cimrman: nuda, nuda, šed, šed...

Na jídle se šetřilo

V galerijních prostorách Mánesu na dohled od Národního divadla vládla v podvečer už klidná atmosféra. Věkově to tady bylo spíše jako na srazu středoškoláků, protože pro Danuši Nerudovou pracovala v kampani výrazně tato věková kategorie. Takže se tu sice také „pařilo“, ale už ne moc vesele, a především nealkoholicky. Diskžokejský pult, který by pravděpodobně roztácel vinyly při oslavách postupu do druhého kola, už čekal na sbalení.

V porovnání s prezidentskou volbou v roce 2018 bylo znát, že pokud se letos na němčem šetřilo, byly to například billboardy, ale také občerstvení ve štábech. Před pěti lety, i dlouho do večera, ve většině štábů stoly jídlem a pitím relativně přetékaly. Tentokrát se po setmění už spíše luxovalo, co kde zbylo. Za stejné peníze jako v roce 2018 se toho letos už tolik pořídit nedalo. PAVEL HRABICA



Moje první volba



NABÍDKA
PLATÍ OD 16. 1.
DO 17. 1. 2023



* Rajčata
koktejlová
I. jakost
500 g balení
(=1 kg 119,80)

-33%

89,90

59,90



✓ akce platí již
od 11. 1. 2023

CHLAZENÉ
POTRAVINY

AKCE

pouze

53,90



MADETA
Jihočeské AB
směsný tuk
tuk 78%
Max. 5 kusů na osobu/den
250 g
(=100 g 21,56)



NESTLÉ
Cereálie
Fitness/Cheerios
375 g
(=1 kg 186,40)

-36%

109,90

69,90



CHÂTEAU
VALTICE
různé druhy
přívlastková vína
0,75 l láhev
(=1 l 199,87)

-24%

198,90

149,90

* Tato cenová nabídka neplatí pro prodejny Ostrov, Praha-Cestice, Praha-Hloubětín, Praha-Palmovka.

Nevybrali, ale volili

Neplatných hlasů bylo několik tisíc. Někdo volil Středulu, někdo na lístek napsal „vzkaz světa“.

V prvním kole prezidentských voleb lidé odevzdali 5,6 milionu obálek s hlasy pro svého favorita na budoucí hlavu státu. Avšak ne všechny hlasy byly platné.

Důvody neplatnosti volebního lístku mohou být různé. Například se mohlo stát, že si volič nevšiml, že má dva lístky se jmény kandidátů přilepené na sobě, a tak hlasoval pro dvě jména, což je neplatné. „Byl jsem u komise. Skoro všechny neplatné hlasy, co jsme dostali, byly lístky, kdy se dva přilepily k sobě a volič si toho nevšiml,“ napsal jeden z členů volební komise na Twitteru.

Dalším pochybením byl fakt, že v sadě volebních lístků zůstal kandidát Josef Středula, který v přímém přenosu superdebaty prezidentských kandidátů v České televizi z boje o Hrad odstoupil.

Údajně se našlo pár jedinců, kteří Středulovi hlas do volební urny i tak hodili. „U nás ve volebním okrsku bylo šest neplatných hlasů. Jeden Středula, jeden vzkaz světa a čtyřikrát krát dva lístky v obálce,“ okomentoval situaci další z uživatelů Twitteru. Onen vzkaz zněl: Všichni to jsou hovada.

Tím se dostáváme k záměrně neplatným hlasům. Někteří voliči sice k volbám přišli, ale spíše než aby tam vyjádřili svůj politický nesouhlas – tím, že do obálky vložili jiný list papíru například s nějakým vzkazem.

„Nejčastěji to jsou dva hlasovací lístky, které volič nedokázal oddělit. Pak je tam významně dost demonstrativně neplatných a prázdných. Těch skutečně neplatných (pokud neberu ty dva za sebou) je minimum,“ shrnul jiný účastník na sociální síti.

Ministerstvo vnitra v první den prezidentských voleb varovalo před různými úpravami hlasovacích lístků s tím, aby pak lidé nebyli překvapeni, že byl jejich hlas platný. Ne všechny důmyslné zásahy totiž lístek zneplatní.

„K různým kreativním úpravám hlasovacích lístků komise při sčítání nepřihlíží. Pokud jsou z lístku patrné potřebné údaje, lístek byl v úřední obálce pouze jeden a není zcela přetřezný, vždy se jedná o platný hlas,“ uvedl resort na Twitteru. **idNES.cz**

Neplatné hlasy

44

Přesně 44 227 hlasů propadlo z různých důvodů jejich neplatnosti. Po sečtení všech hlasů o volebním víkendě vyšlo najevo, že platných hlasů bylo přesně 5 577 111. **idNES.cz**

Favorit sázkařů

1,12:1

Bývalý vysoký představitel české armády a NATO Petr Pavel je sázkovým favoritem i před druhým kolem prezidentských voleb. Na jeho vítězství je kurz okolo 1,12:1, zatímco na výhru předsedy hnutí ANO a bývalého premiéra Andreje Babiše 6:1. Češi už na volbu prezidenta prosázeli skoro 300 milionů korun. Vyplývá to z informací sázkových kanceláří.

Letošní volby jsou pro sázkaře podle kanceláří atraktivní a je jasné, že objem sázek překoná rekord z roku 2018, kdy lidé na prezidentské volby v Česku vsadili asi 285 milionů korun. **ČTK**

Hejtmán. Asi skončí v ANO

Moravskoslezský hejtmán Ivo Vondrák zvažuje odchod z ANO. Důvodem je směřování hnutí. Ve druhém kole prezidentské volby dá hlas Petru Pavlovi, který kandiduje proti lídrovi ANO Andreji Babišovi. Vondrák to řekl Seznam Zprávám. V rozhovoru zároveň kritizoval sobotní tiskovou konferenci po vyhlášení výsledků prvního kola volby, na které Babiš na Pavla ostře zaútočil. ANO, jehož je místopředsedou, vzniklo podle Vondráka sjednocením občanů. „Myslím si, že pokud to má mít noblesu – a já si myslím, že budoucí prezident má mít noblesu – tak prostě to není cesta, kudy by se měla vést kampaň,“ uvedl. **ČTK**

Zeman. Babiš má zkušenosti

Expremiér Andrej Babiš má větší politickou zkušenost. V drtivé většině civilizovaných zemí není hlavou státu voják. „Podle mého názoru prezident potřebuje být odborníkem na témata, která takřkajíc páli veřejnost, a to jsou v podstatě socioekonomická témata,“ řekl prezident Miloš Zeman na serveru Blesk.cz s dodatkem, že Pavel rozumí jen armádě. Pavel na jeho slova reagoval tak, že je nezávislým kandidátem a je připraven s vládou spolupracovat, ale zároveň být k ní velice kritický. Podle Zemana expremiérovi pomohlo, že jej krátce před volbou soud nepravomocně zprostil obžaloby v kauze Čapí hnízdo. **ČTK**



Založí Nerudová svou politickou stranu?

To, že do druhého kola prezidentské volby nepostoupila, odmítá Danuše Nerudová považovat za neúspěch. Prozradila, že ve finiši s týmem ještě narychlo změnila strategii, neúspěšně. O vliv na mladou generaci však nechce přejít a pokračování v politice nevyklučuje. „Mohu vás ujistit, že ve veřejném prostoru zůstanu,“ prohlásila Nerudová. Spekuluje se o tom, že by mohla založit novou politickou stranu, mluví se také o tom, že by měla zájem utkat se o místo v horní komoře parlamentu. **ČTK**

INZERCE

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE:
RECEPCE A OSTRAHA

Pouze pro invalidní důchodce.
Nabízíme

mzda od 110,-Kč/hod
náborový příspěvek 10.000,- Kč
vypáčení denně

Tel.: 800 888 440
(bezplatná linka)

Pohovory jsou každý pracovní den
8.00-12.00 hodin na adrese:
Ocelářská 21, Praha 9 (metro Českomoravská)

Chlapec u voleb. Utekl mamince

V Brně-Žabovřeskách se v sobotu cestou na hřiště ztratil tříletý chlapec, strážníci ho našli ve volební místnosti tamní školy. Je v pořádku. Na hlídku městské policie se v brněnských Žabovřeskách obrátila hodinu před polednem žena, které její tříletý syn ujel na dětském kole. Původně spolu byli domluvení, že půjdou na nedaleké dětské hřiště. „Chlapec ale náhle zrychlil a své triatřicetileté matce se ztratil z dohledu. Strážníci si hned vzali popis dítěte a začali po něm pátrat,“ popsala mluvčí strážníků

Jakub Ghanem. Uvedl, že prohledali okolní ulice, blízka hřiště a do hledání se brzy zapojil i chlapcův otec. „Krátko po čtvrt na dvanáct se na místní služebně rozezněl telefon a na druhém konci se ozval člen volební komise ze zdejší základní školy. Vylíčil, že do volební místnosti přišel osamocený malý chlapec,“ uvedl mluvčí. Z rukou strážníků si chlapce vyzvedl tatínek. „Klučina svůj výlet hlídce nijak neobjasnil. Možná i proto, že po celou dobu spokojeně pojídal tatrunku,“ doplnil mluvčí. **ČTK**

Krátce

Nebudeme válčit

Ostrou kritikou vlády i tvrzením o „nezavlečení Česka do války“ začal Andrej Babiš novou fázi své kampaně. Čerstvé billboardy ale přináší informaci, na kterou hlava státu ze zákona nemá pravomoc. „Mobilizační ozbrojených sil nařizuje prezident republiky na návrh vlády,“ píše se v zákoně. Podmínkou je navíc to, že se země nachází ve válečném stavu. Na dezinformačních sítích se šíří fáma, že by Petr Pavel v případě svého zvolení vyhlásil mobilizaci. **idNES.cz**

PRO-ZDRAVOTNÍ ŠTÍT

1000+

Pro každou osobu starší 35 let byl spuštěn český podpůrný program.

PŘIHLASTE SE, NEŽ TĚ OSTATNÍ SOUTĚŽIT.



VYUŽIJETE PRO-ZDRAVOTNÍ ŠTÍT, POKUD:

- Narodili jste se před rokem 1987
- Žijete v ČR minimálně 3 měsíce
- Trpíte revmatismem, artritidou, bolestmi kloubů nebo svalů - akutní nebo chronickým onemocněním po dobu nejméně 6 týdnů
- Všímáte si, že se Vaše pohyblivost zhoršuje
- Máte více než jednou za měsíc stížnosti na bolesti zad/šije/končetin a ztuhlost

VŠECHNY PODROBNOSTI NÍŽE ↓

Inflace neustále vysává peněženky Čechů, a přestože je řada lidí nucena škrtnat své denní výdaje, je to něco, na čem se nedá ušetřit. Je to zdraví. Není nic cennějšího než zdraví vás a vašich blízkých, a přesto také vzrostly náklady na léky, ošetření a veškerou lékařskou péči. Proto byl spuštěn Český refundační program „Pro-Zdravotní Štít 1000+“, ve kterém bude distribuováno 1000 balení specializované antidegenerativní formule, která posílí klouby, kosti a svaly, zmírní degeneraci, artrózu a revmatismus, a zvýší produkci přirozené synoviální tekutiny o 170 %. Je to přípravek, který lidi trpící pokročilou degenerací kloubů doslova staví na nohy, brzdí degradaci kloubních chrupavek, odstraňuje nepříjemnou ztuhlost a praskání kolen a po 72 hodinách odstraňuje chronické bolesti zad a šije. Doposud byl využíván pouze ve specializovaných ortopedických a rehabilitačních centrech a po vyčerpání 1000 balíčků zpřístupněných pro mimoordinační použití bude opět dostupný pouze na klinikách.

Požádejte si o svůj bezplatný preparát ihned, pokud se chcete zbavit: trhání kořínků, opakující se bolesti páteře, kyčlí, ramen, kolen, záchvaty ischias, svalová ztuhlost a kontraktury, otoky končetin, injekce do kolen nebo zápěstí a všechny revmatické nemoci. Použitím průkopnické antidegenerativní formule již po 7 dnech zvýšíte pohyblivost v kloubech až o 56 %, znovu získáte schopnost plynule ohýbat kolena, zvrátit degenerativní procesy a urychlíte regeneraci po úrazech, výronech nebo zlomeninách.

Chcete-li si vyzvednout inovativní přípravek proti degeneraci kloubů za 0 CZK, zavolejte na číslo 354 978 966 a odvolejte se na tuto zprávu

STOP degeneraci kloubů a pohybovým omezením

OPRAVTE KOLENO A PÁTEŘ ZA 14 DNÍ a vraťte se zpět do aktivního života - díky pro-zdravotnímu štítu 1000+ neutratíte ani korunu

Stojí za to si uvědomit, že ani krevní cévy, ani lymfatické cévy se nedostanou do kloubních chrupavek, které tvoří celou vaši kostru. Živiny jsou do ní transportovány pouze synoviální tekutinou a její tvorba po 34. roce života je snížena o více než 30 %. S věkem proto kolena začínají vrzat a „naskakovat“, objevuje se nepříjemné svírání v páteři, otékají a deformují se zápěstí a prsty, objevují se ranní začínající bolesti či ztuhlost kloubů. Nepodceňujte tedy žádné, ani rané příznaky degenerace, ani zdánlivě neškodnou bolest v kořenech „změny počasí“. To vše dokazuje, že kloubní chrupavky se o sebe třou stále více a bez správného množství synoviální tekutiny se o sebe doslova začnou třít. Pravidelným používáním inovativní antidegenerativní receptury, kterou máte nyní možnost získat zcela zdarma, zvýšíte produkci přirozené synoviální tekutiny až o 170 %, což se okamžitě projeví větším klouzáním mezi klouby, hladkou a bezbolestnou pohyby, bezproblémové ohýbání kolen a loktů a účinná regenerace poškozených kloubů, chrupavek a vazů.

Začněte ještě dnes, protože degenerace kloubů nikdy sama o sobě nezmizí. A mohou dokonce vést k úplné imobilizaci! Zavolejte na bezplatnou přípravu:

354 978 966

O kvalifikaci do programu rozhoduje pořadí přihlášek, takže se nevyplatí otálet. Potvrzení účasti probíhá během jednoho telefonického rozhovoru, který nebude trvat déle než 6 minut. Ústně potvrdíte své datum narození a bydliště a bez příplatku vám bude zdarma zaslán přípravek na aši adresu.

Zůstaňte fit v každém věku – opravte si klouby zdarma díky jedinečné akci úhrady nákladů.

Pro-Zdravotní štít 1000+ je jednorázový a už se nikdy neobjeví.

Omezená nabídka pro prvních 1000 lidí, které zavolají do **04.02.2023**.

Zavolejte na číslo 354 978 966 nyní.

POZOR! Platí limit: 1 balení produktu na domácnost.

Volejte: pondělí–pátek 8-20 hod., sobota 8-16 hod. Běžné místní spojení bez příplatku

Klenoty a lebka sv. Václava budou k vidění už od zítřka

Chcete vidět nej-slavnější ovoce v Česku? Přijďte na Hrad. Toto jablko zdobí šest spine-lů, osm safírů a k tomu 31 perel.

Na Pražském hradě vrcholí přípravy na výstavu korunovačních klenotů, která začíná zítra u příležitosti 30. výročí vzniku České republiky.

Svatováclavská koruna, královské žezlo, jablko a korunovační kříž budou stejně jako v roce 1929 vystaveny v původní vitrině navržené architektem Josefem Gočárem. Tu ve čtvrtěk přemístili do katedrály sv. Víta. Po dlouhých letech nebudou klenoty vystaveny ve Vladislavském sále, ale v katedrále, jen pár kroků od korunní komory, kde jsou obvykle uloženy. Výběr místa je podle prezidentské kanceláře připomenutím toho, že poprvé v novodobé historii byly v roce 1929 vystaveny právě tam.

Kromě koruny, žezla a jablka Hrad představí návštěvníkům mimořádně i méně známé součásti souboru – královský plášť a korunovační kříž nebo kožená pouzdra na jednotlivé klenoty. V dalších vitrinách budou vystaveny pohřební klenoty krále Přemysla Otakara, které mají připomenout původní podobu přemyslovských klenotů.

Z Korunní komory, kde jsou dlouhodobě uschovány, budou klenoty vyjmuty dnes, vrátí se do ní o týden později. Vyjmout je lze jen v případě, že se sejde všech sedm klíčníků. Těmi jsou prezident a premiér, předsedové obou parlamentních komor, pražský arcibiskup, probošt svatovítské kapituly a pražský primátor.

V komoře budou v mezičase probíhat restaurátorské práce a klenoty budou před oficiálním zveřejněním podrobeny historickým výzkumům.

Naposledy mohli lidé vidět klenoty v lednu 2018 ve Vladislavském sále, kde je dal prezident Zeman vystavit na oslavu 100 let od vzniku Československa a 25 let od založení České republiky.

Stalo se tak mezi prvním a druhým kolem tehdejších prezidentských voleb, v nichž Zeman obhajoval post hlavy státu. Také nynější výstava je mezi prvním a druhým kolem volby. **ROW, HOP, IDNES.cz**



Vitrína putovala ze staré Sněmovny u Vladislavského sálu.



A zde už vitrina stojí v příčné lodi svatovítské katedrály. 2x SPH

Praktické rady. Jak na Hrad

Netradičně budou klenoty k vidění od zítřka 17. ledna do soboty 21. ledna v příčné lodi svatovítské katedrály, kde byly naposledy v roce 1955. Zároveň bude s nimi ve svatováclavské kapli katedrály vystavena lebka sv. Václava.

Vstupenky na výstavu klenotů nelze rezervovat. Stejně jako v minulosti bude vstup zdarma a přednostní vstup budou mít návštěvníci na invalidním vozíku s průkazem ZTP či ZTP/P.

Výstava bude otevřena od zítřejších 9.00 do 17.00 od soboty 21. ledna v příčné lodi svatovítské katedrály, kde byly naposledy v roce 1955. Zároveň bude s nimi ve svatováclavské kapli katedrály vystavena lebka sv. Václava.

Na výstavu nebudou vpuštěni lidé s většími zavazadly. Bude pro ně k dispozici šatna ve Starém královském paláci.

V letech 2003, 2008 a 2013 si veřejnost mohla klenoty prohlédnout mimo jiné u příležitosti zvolení prezidenta Václava Klause, respektive prezidenta Zemana. Vystavení korunovačních klenotů vždy přilákalo desítky tisíc zájemců. Rekordní počet lidí, na 100 tisíc, si je přišel prohlédnout na přelomu ledna a února 1993, o pět let později dorazilo na Hrad více než 27 tisíc návštěvníků. Následovala vystavení v roce 2003, kdy výstavu klenotů vidělo

přibližně 44 tisíc lidí, v letech 2008, 2013 a 2018 jich bylo přes 30 tisíc a před sedm lety na 40 tisíc.

České korunovační klenoty sloužily jako odznaky vlády a moci českých králů. Souprava zahrnuje svatováclavskou korunu, královské žezlo, královské jablko, kožená pouzdra na ně, podušku pod korunu a korunovační plášť s doplňky. Korunu dal v roce 1346 zhotovit Karel IV. pro svou korunovaci českým králem v dalším roce. **ČTK**

Korunovační klenoty



Žezlo

bylo vyrobeno společně s královským jablkem. Nachází se na něm 62 perel, 4 safíry a 5 spine-lů. Pokrývá ho dekor s motivem vinných listů. Původně ke Svatováclavské koruně patřilo gotické jablko i žezlo. Oba předměty se dnes nacházejí ve Vídni.

Koruna

Nechal ji vyrobit Karel IV. v roce 1345. Byli s ní korunováni všichni čeští králové. Je vyrobena ze zlata, je na ní 96 drahých kamenů, například rubíny, safíry a smaragdy nebo dvacítky perel. Hmotnost koruny zasvěcené svatému Václavu je 2,35 kilogramu.

Jablko

Je ze zlata a je na něm použito 8 safírů, 6 spine-lů a 31 perel. Pochází z roku 1534 a nechal ho společně se žezlem vyrobit císař Ferdinand I. Jablko tvoří dvě polokoule, spojené prstencem a završené křížem. Obě jsou zdobeny reliéfy s motivy ze starého zákona.

Korunovační roucho

pochází z poloviny 17. století. Tvoří ho hedvábná, zlatou nití vyšitá tkanina ozdobená hermelínem. Použití pláště je doloženo v roce 1723, ale ušit byl zřejmě už roku 1653 pro korunovaci Ferdinanda IV. římským králem. Korunovační roucho je nejmladší součástí souboru korunovačních klenotů.

Korunovační kříž

má dvě části. Starší je kříž, který pochází ze 14. století, a mladší noha, která byla vyrobena v roce 1522. Používání kříže při korunovaci je zaznamenáno od počátku 16. století. Kříž a meč jsou obvykle vystaveny v expozici Svatovítského pokladu.

Meč sv. Václava

Čepel pochází pravděpodobně už z 10. století, hlavice a záštita ze 13. století. Dlouho se předpokládalo, že meč nechal zhotovit Karel IV., ale poslední výzkumy naznačily, že čepel meče mohla vzniknout už v době života sv. Václava.

Svezte se na vlně ZDRAVÍ

Vyjed'te
z bolesti zad
se spolehlivým
parťákem!



Mazání i náplasti
značky Thermolka
jsou k dostání
v lékárnách, zdravých
výživách a na
www.thermolka.cz.

Ujed'te bolesti zad s konopím!

Ztuhlá záda, namožené svaly, bolavé klouby? Z obtíží pohybového aparátu hravě vyjedete se spolehlivým parťákem – hřejivým konopným mazáním!

Konopné mazání Thermolka je vhodné pro seniory, sportovce i osoby trpící následky sedavého či fyzicky náročného zaměstnání. Originální receptura s konopím, jedlí sibiřskou a směsí bylin regeneruje a ulevuje od bolesti i ztuhlosti zad, svalů a kloubů. Hřejivý efekt kapsaicinu navíc příjemně prohřeje celý pohybový aparát.

CHRAŇTE SVŮJ ZRAK silou borůvek

Podrážděné, unavené a citlivé oči umí potrápít každého z nás. Nenechte si proto pokazit váš běžný den a pořiďte si kvalitní oční kapky s extraktem z borůvek, které budou váš zrak doslova hýčkat.

Proti svědění, slzení, řezání nebo pálení očí jsou nyní v lékárnách k dostání **OCUTEIN SENSITIVE PLUS oční kapky**, které mírní podráždění způsobené vnějšími vlivy a zklidňují suché a unavené oči. V jejich složení naleznete hyaluronát sodný zajišťující lubrikační a hydratační účinek a extrakt z borůvek, který pomáhá ulevit od pocitu unavených očí a přispívá k udržení dobrého zraku. Díky šetrnému složení je tento zdravotnický prostředek určen i pro velmi citlivé oči. Oční kapky je možné aplikovat přímo na kontaktní čočky. Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

Oční kapky OCUTEIN SENSITIVE PLUS mají prodlouženou trvanlivost – 90 dní po prvním otevření.



Bylinná mast na průdušky

V mrazivých dnech se kašel a nachlazení vyhne pouze málokomu. Proto je dobré se pořádně připravit. Vyzkoušejte zaručený zdravotnický prostředek **PSÍ SÁDLO Medical Dr. Weiss**, bylinnou mast, která je vyráběna podle originální receptury legendárního švýcarského léčitele.

Konzistence masti s extrakty z 10 léčivých bylin je na bázi včelího vosku, jenž věrně kopíruje funkci a účinek původního živočišného sádla. Eukalyptová sílice rozpouští tuhé hlenu a uvolňuje ucpaný nos, tymiánová sílice usnadňuje vykašlávání usazeného hlenu z dýchacích cest a usnadňuje dýchání. Psí sádlo se tradičně maže na hrud' a záda, ale je možné aplikovat menší množství také pod nos a do oblasti spánků. Mast obsahuje rovněž hydratační přísady, které dokonale pečují o pokožku. K dostání v lékárnách.



Konec smutku, strachům a starostem

Už žádné trápení, starosti ani vnitřní neklid! Nastal čas přemoci psychickou nepohodu i občasné poruchy nálady, naladit se do pozitivna a opět se naplno radovat ze života! Poznejte recept, jak povznést svou náladu do plusu s jedinečným přípravkem z lékárny.

Vyzkoušejte tradici ověřený, originální přípravek **L-Tryptofan Therapill®**. Tento unikátní doplněk stravy obsahuje čistý a kvalitní L-tryptofan, jenž je přirozeným zdrojem hormonu štěstí (serotoninu), a vitamin B6, který přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání. L-Tryptofan Therapill vám proto pomůže navrátit duševní klid a ztracenou pohodu. Při jeho užívání se zároveň nebudete muset obávat nežádoucích účinků, jako je omezení bdělosti či návykovost.



L-Tryptofan Therapill, váš recept na dobrou náladu!



Hlídač. Fotky výluk a voleb

Činili jste se!
O víkendu dorazily desítky čtenářských fotografií.

Broušení kolejí v Jičínské ulici v Praze 3, demonstrace toho, kam až se dá dojet s nákupním košíkem, či dočasně zprovozněná tramvajová zastávka v Opletalově ulici. O tomto víkendu do naší rubriky Hlídač na webu Metro.cz dorazily desítky zajímavých fotografií.

Mezi kuriozity bezesporu patřila jakoby nakopírovaná Danuše Nerudová. Několik jejích kartonových podobizen v životní velikosti vedle sebe vyfotil čtenář Daniel Hušek za oknem jejího volebního stábu v Mánesu.

Činil se také například čtenář Martin Stehlík, který nafotil celou řadu výluk a uzavírek. Například zatarasenou stanicí metra Jiřího z Poděbrad, nepojízdné eskalátory na Můstku či havárii vodovodu na Žižkově. **JAR**



Tramvajová výluka v Jičínské ulici na Žižkově

MARTIN STEHLÍK



Pět Danuší je více než jedna.

DANIEL HUŠEK



Košík dojel k rybníku Martiňák v Praze 14.

JARMLA KOSTKANOVÁ



Výluka metra zprovoznila občasnou zastávku.

ROMAN KUBARIČ

INZERCE

**8 TÝDENNÍ KURZ
LIDOVÝCH NOVIN
OD 20. 1. 2023
ZA CENU
PŘEDPLATNÉHO
940 Kč**

Připraveno odborníky dle
aktuálních testů CERMAT.

**PŘÍPRAVA
Z ČEŠTINY
A MATEMATIKY
PRO ŽÁKY
5. A 9. TŘÍD**

**NETRAP SE,
PŘIPRAV SE!
PŘIJÍMAČKY NA
STŘEDNÍ ŠKOLY**

LIDOVÉ NOVINY

Objednávejte na 225 555 533 nebo
na www.lidovenoviny.cz/prijimacky



— PORADNA —

Mám vysoké účty za energie a k tomu všemu jsem důchodce. Existuje možnost, jak si účty snížit?

Odpovídá Tereza Vojanová, architektka ze společnosti URSA



Tereza Vojanová vystudovala na stavební fakultě ČVUT v Praze obor Architektura a stavitelství.

Z toho rok magisterského studia absolvovala na University of Strathclyde v Glasgow. V současné době pracuje ve společnosti URSA na pozici technický poradce, a to již více než 6 let. Její hlavní náplní práce je pomáhat zákazníkům správně vyřešit jejich skladby konstrukcí a poradit s výběrem vhodného materiálu.

Ano, samozřejmě. Vysoké účty za energie snížíte kvalitním zateplením domu. Jde sice o jednorázovou vyšší investici, ale nemusíte zoufat. V současné době existuje řešení, které vám nebo vašim blízkým může pomoci - dotační program Nová zelená úsporám Light! Ten v pondělí 9. ledna spustil přijímání žádostí a zaměřuje se především na jednoduché financování renovací, které domácnostem pomohou snížit jejich energetickou náročnost. Mezi ně patří zateplení fasády domu, půdy, podlah a střechy. O dotace mohou žádat především lidé s nižšími příjmy (důchodci - ať už starobní nebo invalidní, nebo domácnosti pobírající příspěvek na bydlení). Vysoké účty za energie budou již minulostí!

S dotací Nová zelená úsporám Light dokážete pokrýt až 60 % svých nákladů na renovaci domu. Záměrem programu je podpořit rychle

realizovatelné zateplení. Program také podporuje ekologičtější a udržitelnější materiály určené k izolaci. A právě izolace URSA v těchto měřítkách splňují všechny podmínky. O dotace mohou žádat lidé pobírající starobní či invalidní důchod 3. stupně, ale také domácnosti, které pobírají od 12. září 2022 příspěvek na bydlení. Navíc žádost můžete podat ještě před provedením prací, stejně tak v jejich průběhu i po jejich ukončení. V případě, že nemáte finanční rezervu, zažádejte si dopředu a v rámci dotací získáte zálohu.

Pomozte svým blízkým v tíživých finančních situacích a vyplňte s nimi žádosti o dotace v programu Nová zelená úsporám Light. Neváhejte, právě nyní je ten správný čas!



**Nový dotační program!
Přijímání žádostí
PRÁVĚ TEĎ!**



Více informací naleznete na
www.ursa.cz/nova-zelena-usporam
nebo na www.novazelenausporam.cz/nzu-light.

Nejdepresivnější den v roce je 16. ledna. Je to pravda?

Lidé používají termín deprese tam, kde není důvod.

Třetí lednové pondělí, známé jako Blue Monday, je již několik let považováno za nejdepresivnější den v roce. Ačkoli toto označení vzniklo původně jako chytrý marketingový tah, mnozí odborníci se shodnou, že právě polovina ledna není tím nejradostnějším obdobím roku. Proč máme splín právě nyní a jak bojovat se špatnou náladou uprostřed zimy?

Po Vánocích a zima. Přichází smutné období

Jde o pondělí, a to je obecně považováno za ten nejméně oblíbený den týdne. Podle statistik je v pondělí dokonce spácháno i nejvíce sebevražd. V polovině ledna se navíc v životě mnoha lidí nahromadí faktory, které mohou vyvolat pocity smutku a špatné nálady. Jsou za námi Vánoce, které nejsou pro všechny domácnosti zrovna svátky klidu a pohody. Pro mnoho lidí naopak představují nejvíce stresující a finančně náročné období roku. Náladě neprospívá ani chladné a pochmurné lednové počasí, kdy trávíme více času v uzavřených prostorech, a také minimum slunečního svitu, s jehož nedostatkem se hůře vyrovnává až 60 procent populace. Jaro je navíc stále v nedohlednu a stejně tak i další svátky nebo prodloužené víkendy. A vůle značné části těch, kteří se do plnění svých předsevzetí pustili s vervou hned

po Novém roce, začíná slábnout. Dalším faktorem špatné nálady v posledních letech může být i politické napětí u nás i ve světě či pandemie covidu-19.

Pseudovědecká rovnice

Koncept Blue Monday byl původně popsán v roce 2004 psychologem Cliffem Arnallem. Na žádost jedné cestovní kanceláře, která chtěla

zvýšit svůj lednový prodej přímořských dovolených, vymyslel pseudovědeckou rovnici, pomoci níž označil leden za nejdepresivnější období roku. I když šlo tehdy původně jen o reklamu a Arnall posléze čelil velké kritice z řad odborníků, pojem Blue Monday se uchytily a existuje dodnes. Jak vysvětluje psycholožka a psychoterapeutka Zuzana Kostelníková, teorie, že

může existovat jeden jediný nejdepresivnější den v roce, je spíše zavádějící: „Termín deprese používá mnoho lidí, když chtějí popsat svou špatnou náladu, smutek nebo splín. Ty se čas od času objeví u každého a jsou přirozenou součástí života. Klinická deprese je však zdravotní problém, který má dlouhodobější charakter, nese s sebou výrazné vyčerpání zdrojů člověka,

a především zásadním způsobem ovlivňuje kvalitu života. I přesto, že v praxi si všímáme období, ve kterých stoupá počet pacientů s depresivní symptomatikou, neexistuje den, kdy deprese udeří více než obvykle.“ Z odborného hlediska není proto vhodné používat termín Blue Monday ve spojitosti s diagnózou, ale spíše v lidovějším pojetí slova „depresivní“. **MET**

INZERCE

99 Teploty nízké, inflace vysoká, ceny v dm stabilní⁶⁶

Na dm dlouhodobé ceny se mohou spolehnout

Značka 

Dontodent
zubní pasta
s výtažky z bylin
125 ml

19⁹⁰
Kč

15,92 Kč za 100 ml

▼ **DLOUHODOBÁ CENA**
od 19.09.2017 19,90 Kč



Značka 

Dontodent
antibakteriální
ústní voda
500 ml

27⁹⁰
Kč


5,58 Kč za 100 ml

▼ **DLOUHODOBÁ CENA**
od 10.03.2022 27,90 Kč

VŽDY VÝHODNĚ

dm

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Moje dm-app
 dm.cz

Přijdu na ni jen lékaři

Deprese neboli patologický smutek je psychické onemocnění, které se řadí mezi poruchy nálad. Může ji diagnostikovat pouze psychiatr na základě mnoha příznaků.

- Pokud bychom přesto hledali souvislost mezi Blue Monday a depresí, můžeme ji částečně najít v „sezonní afektivní poruše“. Ta souvisí se změnami ročních období a nejčastěji se objevuje právě v zimních měsících, kdy je méně přirozeného slunečního světla. To může u některých citlivých jedinců vyvolávat příznaky v podobě nedostatku energie, potíží se soustředěním nebo pocitů bezraděje.

- Má-li člověk špatnou náladu dlouhodobě, měl by vyhledat odborníka. Dnešní doba navíc umožňuje spojit se s odborníky i on-line. Konzultace s lékařem či psychologem prostřednictvím on-line zdravotního portálu 24 hodin denně, 7 dní v týdnu lze využít například v rámci zdravotního pojištění Klinika Generali České pojišťovny. **MET**

Krátce

Mráz. Starosti i radosti

Po nočních mrazech hrozí v některých částech Česka náledí. Při přechodu studené fronty na většině území Česka přišlo, na horách sněžilo, uvádějí meteorologové. Náledím jsou nejvíce postižené západní a severní Čechy, Středočeský kraj a Praha. Mráz je ale nadějí pro provozovatele skiareálů. V těchto dnech opět začínají zasněžovat. Mluví se o jedné z nejhroších sezon.

Živé nás nedostanete, volali na gestapo

V sobotu se v Rovensku pod Troskami konala vzpomínková akce k 80. výročí smrti parašutistů Františka Závorky a Lubomíra Jasínka ze skupiny Antimony. Obci hrozilo vyhlazení podobně jako o rok dříve Lidicím a Ležákům. Parašutisté měli po represích vyvolaných atentátem na zastupujícího říšského protektora Reinharda Heydricha na



Vzpomínková akce k 80. výročí smrti parašutistů **ČTK**

vázat zpřetrhané spojení mezi domácím odbojem a exilovou vládou v Londýně. Gestapo se tehdy dostalo na stopu i řídicímu učitelu Karlu Hlaváčkovi. Ten pod výhrůžkou, že nacisté srovnají jeho obec se zemí, poskytl okupantům důležité informace. Parašutisté se nejdříve chtěli prostrflet na svobodu a až na naléhání, že když se nevzdají, hrozí městu vyvraždění, od toho upustili. Se slovy „živé nás nedostanete“ rozkousli ampuli s kyanidem a zemřeli. **ČTK**

Nastal rok konikleců. Chránit je můžete třeba na brigádě

Svaz ochránců přírody chce upozornit nejen na krásné jarní květiny, ale i na ohrožení stepí a lesů.

Planě roste v české přírodě celkem pět druhů konikleců. Všechny patří mezi vzácné a chráněné druhy, které skomírají na úbytě. Český svaz ochránců přírody (ČSOP) vyhlásil letošek Rokem konikleců. Chce jím upozornit nejen na tyto krásné jarní květiny, ale i na ohrožení a ochranu lokalit, kde rostou, tedy hlavně stepí a lesostepí.

„V rámci Roku konikleců chystáme řadu akcí, jako jsou vycházky za koniklecí, putovní výstava, přednášky, soutěže i praktická pomoc v lokalitách s výskytem těchto



Koniklec alpský 3x ČSOP



Koniklec otevřený



Koniklec luční

to vzácných květin. Veřejnost bude průběžně informovat prostřednictvím médií a webu rokkonikleců.cz,“ říká pro deník Metro Jan Moravec z ČSOP.

Relativně nejběžnější jsou v tuzemsku koniklec velkokvětý a koniklec luční, které lze stále ještě nalézt ve stovkách lokalit. Koniklec velkokvětý přirozeně výhradně na jižní a střední Moravě, koniklec luční v menší míře též na Moravě, především však

ve středních a severozápadních Čechách.

„Koniklec otevřený má u nás již jen posledních zhruba dvacet lokalit, především v Podkrusnohoří, Českém středohoří a Podbezdězí. Ještě mnohem hůře je na tom koniklec jarní, který přežívá v Čechách na posledních pár lokalitách, na Moravě pravděpodobně vyhynul,“ dodává Moravec a vysvětluje, že raritou je vysokohorský koniklec alpský vyskytující se u nás

výhradně v Krkonoších. „Je také jediným našim bíle kvetoucím koniklecem, všechny ostatní druhy kvetou v různých odstínech fialové,“ připomíná Moravec.

Koniklece potřebují ke svému životu sušší osluněná místa s nepříliš zapojeným porostem jiných rostlin. Najdeme je tedy nejčastěji na různých suchých stráních, skalách, ve světlých, často borových leších či na horských loukách. Koniklece jsou vzácné i pro-

to, že tato místa v minulosti zanikala kvůli zástavbě, zalesňování či jinému nevhodnému využití celé lokality. To už nyní vzhledem k zákonné ochraně všech druhů konikleců hrozí jen minimálně.

„Koniklece však nadále ubývají kvůli změnám prostředí. Potřebují světlo a volný prostor. Často jde o bývalé pastviny, kde zvířata udržovala nízký porost a kopýtky narouvala drn,“ vyzdvihuje Moravec. Prý se jinde alespoň pravidelně sekala tráva.

Místa, kde koniklece rostou, lze ochránit tím, že se zde obnoví pastva nebo se vezmou do rukou pily, kosy, křovinořezy. Právě o to se v mnoha lokalitách již desítky let starají místní organizace ČSOP a další pozemkové spolky. Můžete jim pomoci i vy, a to prostřednictvím akcí Víkend pro přírodu. Více informací na webu vikendproprirodu.cz. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

Novoroční slevy!
Přijďte si pro koberec svých snů!

Ariana Exclusive Pákistán
244x171 cm
Vyrobeno z vysoce kvalitní ručně předené vlny. Velmi odolný koberec

Buchara Exclusive Pákistán
100x65 cm
Původně turkmenský vzor. Vysoce kvalitní vlna s hedvábným leskem

Kayseri Super Turecko
220x150 cm
Koberec vázaný tureckým symetrickým uzlem ve městě Kayseri

Objednejte si svůj oblíbený koberec telefonicky, e-mailem nebo na našich webových stránkách a my vám ho doručíme zdarma!

Mahal Irán
350x228 cm

Jeden z neznámějších perských koberců. Vysoce kvalitní. Životnost 70-100 let

CENA PO SLEVĚ
4 500,-
PŮVODNÍ CENA: 5 690,-

CENA PO SLEVĚ
19 900,-
PŮVODNÍ CENA: 29 400,-

CENA PO SLEVĚ
36 900,-
PŮVODNÍ CENA: 50 800,-

CENA PO SLEVĚ
59 900,-
PŮVODNÍ CENA: 85 200,-

Ghom Hedvábí Royal Irán
90x60 cm
Nejvyšší kvalita vazby. 100% přírodní hedvábí. Až 1,2 mil. uzlů na m². Umělecký kus

DOPRAVA ZDARMA

Dolpa Royal Nepál
200x200 cm
Jednoduchý design z velmi kvalitní himalájské vlny

www.carpeteria.cz



carpeteria

NÁDRAŽNÍ 39/76
150 00 PRAHA - SMÍCHOV
ZASTÁVKA TRAMVAJE A AUTOBUSU "NA KNÍŽECÍ"
500m OD METRA "ANDĚL"

INFO@CARPETERIA.CZ
WWW.CARPETERIA.CZ
+420 244 400 909

PO - SO: 10:00 - 19:00 H.
NE: 11:00 - 17:00 H.

Sarough Exclusive Indie
180x80 cm
Jeden z nejtradičnějších koberců s bohatými vzory

CENA PO SLEVĚ
65 000,-
PŮVODNÍ CENA: 102 900,-

Hamedan Super Irán
222x145 cm
Koberec vyráběný tradičními kočovými kmeny

Kazák Exclusive Pákistán
146x101 cm
Velmi oblíbený koberec s kavkazskými geometrickými vzory. Dlouhá životnost

CENA PO SLEVĚ
19 900,-
PŮVODNÍ CENA: 27 588,-

Nepál Exclusive Indie
203x140 cm
Jednoduchý design vyrobený z novozélandské vlny

CENA PO SLEVĚ
9 900,-
PŮVODNÍ CENA: 12 400,-

CENA PO SLEVĚ
16 900,-
PŮVODNÍ CENA: 32 900,-

CENA PO SLEVĚ
19 900,-
PŮVODNÍ CENA: 30 000,-

CENA PO SLEVĚ
11 000,-
PŮVODNÍ CENA: 14 520,-

Nabídka platí od 16.1. do 6.2.2023 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

Lahodně ošálený jazyk

Vědci věří v nízkotučnou, báječně chutnou čokoládu.

„Neodolatelná chuť čokolády tkví v tom, jak se rozplývá v ústech,“ poznamenal list The Guardian s odkazem na studii vědců z univerzity v anglickém Leedsu. Zajímavé přitom je, že díky objevu by mělo být možné vyrobit její neopakovatelnou verzi.

„Věříme, že vyvineme novou generaci nízkotučné čo-

kolády, která nabídne pocit a vjem jako ta s vysokým obsahem tuku, a přitom bude zdravější volbou,“ uvedl hlavní autor studie Siavash Soltanahmadi.

Rozmlsaný robot

Soltanahmadi a jeho kolegové z Leedsu se rozhodli zkoumat pocity, které čokoláda vyvolává, pomocí luxusní značky hořké čokolády a umělého jazyka. Toto robotické zařízení má texturu podobnou jazyku, je udržováno při teplotě 37 stupňů Celsia a poháněno tak, aby se pohy-

bovalo jako tento svalový orgán.

Tuk není rozhodující

Vědci zjistili, že brzy po vložení čokolády do úst se jazyk obalí tukovou vrstvou, která musí být na vnější vrstvě sladké pochoutky, aby se dostavil kýžený pocit „rozplývání se“. Poté se uvolňují pevné kakaové částice, které se stávají důležitými z hlediska hmatového vjemu. To znamená, že tuk umístěný hlouběji uvnitř čokolády hraje omezenou roli v příjemném pocitu, který čokoláda v ústech vyvolává,

a mohl by být snížen, aniž by to mělo vliv na to, jak chutná.

Zmrzliny i sýry

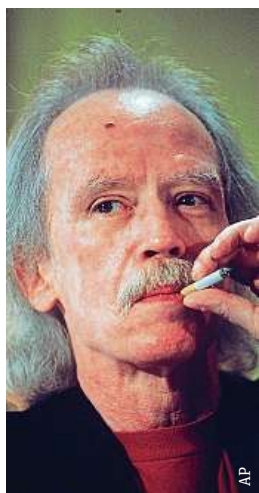
Experti z Leedsu navrhli, že jako zdravější alternativa by mohly dobře fungovat také nízkotučné tyčinky obalené čokoládou s vysokým obsahem tuku. Soltanahmadi uvedl, že vytvoření zdravější čokolády je pro potravinářský průmysl výzvou, protože nízkotučné verze nejsou vždy tak chutné. Výzkumníci navrhli, že podobné techniky by mohly být použity i při výrobě zmrzlin či sýrů. **HAL a ČTK**

Indie je nezastavitelná

1,39

S 1,41 miliardy obyvatel je Čína stále nejlidnatější zemí světa. Sousední Indie však momentálně vykazuje počet obyvatel jen o něco nižší: 1,39 miliardy. Jihoasijské zemi přitom hraje do karet výrazně vyšší míra porodnosti. Každý den se tam narodí 86 tisíc dětí, v Číně je to 49 400. Indie by podle propočtů Organizace spojených národů mohla Čínu předstihnout už v letošním roce. V polovině století by Indu mohlo být dokonce až 1,7 miliardy. **ČTK**

INZERCE

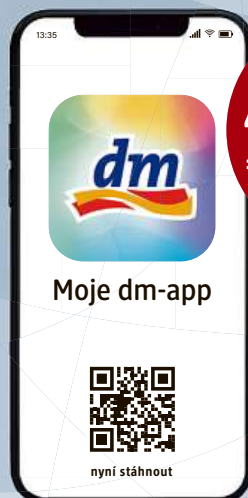


Velmistr hrůzy slaví

Americký režisér John Carpenter, který se narodil před 75 lety, 16. ledna 1948, uhranul diváky kultovními horory Halloween nebo Věc. Natočil je na přelomu 70. a 80. let minulého století. Kromě režijní práce se prosadil i jako skladatel filmové hudby. **ČTK**

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“

Stáhněte si nyní aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



400 BODŮ = 100 Kč SLEVA*

* Po stažení aplikace Moje dm, registraci a následném propojení s vaší active beauty kartou získáte eKupon na 400 extra bodů. eKupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. eKupon lze uplatnit pouze jednou. eKupon lze kombinovat s produktovými kupony a eKupony, nelze kombinovat s kupony, eKupony či aktivitami na celý nákup. Sbíráni a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční koleječnou měřnou výzvu dle zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.

Moje dm-app
dm.cz

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Krátce

Sesuvy a výpadky

Americký prezident Joe Biden vyhlásil stav katastrofy pro Kalifornii, kterou od konce prosince sužují bouře. Počasí přineslo záplavy a způsobilo sesuvy půdy i výpadky proudů. Úřady registrují nejméně 19 mrtvých.

Kyjev posílí

Británie začne v příštích dnech s výcvikem ukrajinských vojáků v souvislosti s plánovanou dodávkou tanků Challenger 2 a samohybných houfnic AS90. Oznámila to kancelář britského premiéra Rishiho Sunaka.

Do Hongkongu

Čína včera poprvé od počátku pandemie covidu-19 obnovila vysokorychlostní železniční spojení mezi Hongkongem a pevninskou částí země.

Bez nelibého kouře. Potrava pro úplatky

V Mexiku včera vstoupil v platnost úplný zákaz kouření na veřejných místech. Informovala o tom stanice BBC, podle které má nyní tato středoamerická země jedny z nejprísnejších protikouřáckých pravidel na světě.

Kromě uzavřených míst, jako jsou restaurace či středky hromadné dopravy, nesmějí Mexičané kouřit ani na zahrádkách podniků, na plážích, v parcích, v práci, na stadionech, v hotelech nebo na zastávkách. Plný

zákaz se týká také reklam na tabákové výrobky, a to včetně internetu či obchodů, kde nesmí být vystaveny.

Prísna pravidla v Mexiku kritizují někteří kuřáci, podle nichž budou moci lidé kouřit jen v soukromí domova. Další kritici zpochybnili, nakolik budou nová pravidla vymahatelná. Jejich obavy podle BBC souvisí hlavně s korupcí v Mexiku a prací policistů, kteří mohou kouření na veřejnosti brát jako záminku pro braní úplatků. **ČTK**

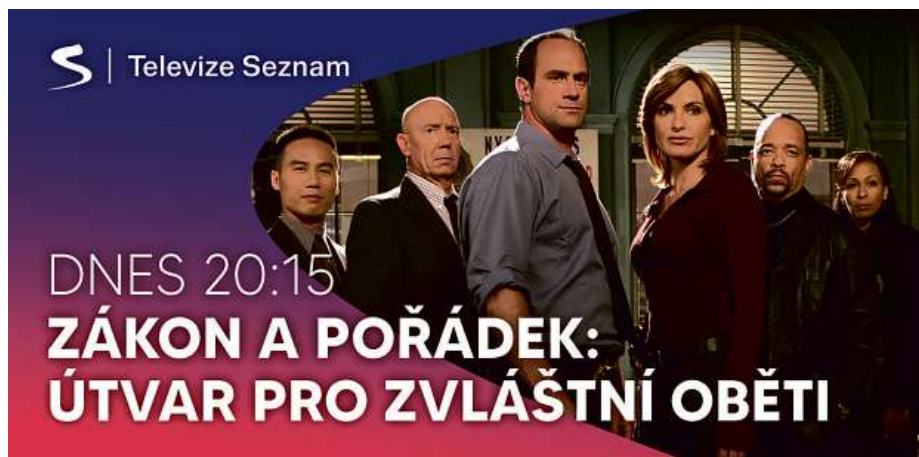
Podle plánu

Speciální vojenská operace, jak Moskva nazývá válku na Ukrajině, jde podle plánu, tvrdí ruský diktátor Vladimir Putin. Ve státní televizi Rossija-1 vyjádřil přesvědčení, že ekonomická situace země je lepší, než očekávaly předpovědi.

„Vše jde podle plánu ministerstva obrany a generálního štábu,“ řekl Putin. Jeho plány únorové invaze přitom podle západních zemí a médií počítaly s tím, že Rusové obsadí Ukrajinu za pár dní. **ČTK**



INZERCE



DNES 20:15

**ZÁKON A POŘÁDEK:
ÚTVAR PRO ZVLÁŠTNÍ OBĚTI**

Rock Café. Zapije vznik svým pivem

Zatímco tři dekády existence mohl klub na Národní třídě v Praze slavit jen speciálním výdejním okénkem a on-line, oslavy 32. narozenin Rock Café se už uskuteční tak, jak to mají fanouškové klubu nejraději – koncerty.

Hlavní roli v pátek 20. ledna bude hrát popová kometa a českobudějovický rodák 7krát3, který dorazí i se svou

kapelou. Štěpán Hebík, jenž se pod tímto pseudonymem skrývá, nedávno vydal novou desku II, kterou pokřtil ve vyprodaném Lucerna Music Baru. Jako předkrm vystoupí indie-popové trio The Valentines z Hradce Králové.

Ve spolupráci s pivovarem Bad Flash uvařil klub vlastní pivní speciál. A výzdoba klubu bude z devadesátek! **HOP**

Kosmo dr. House zase baví

Vesmírná komedie Avenue 5 má skvělou druhou řadu. Kořením jsou náhody a nehody.

Protichůdných hodnocení, která v roce 2020 provázela můj oblíbený komediální seriál Avenue 5, je opět plný internet. Na platformě HBO Max si totiž před pár týdny odbyla premiéru druhá řada tohoto kultovního sci-fi hitu. Vrací se v něm nejen roztržitý kapitán Ryan Clark (Hugh Laurie) a jeho posádka plná blbců, ňoumů a sympatických hlupáků, ale i specifický humor. Ať už si tvůrci dělají legraci z Britů, Američanů, či jen všudypřítomné lidské hlouposti, činí tak s jistou dávkou zlomyslnosti. Tenhle uštěpačný cynismus je totiž geniální.

Loď plná bláznů

Děj sci-fi seroše Avenue 5 se zabývá vesmírnou turistikou a je zasazen do čtyřicet let vzdálené budoucnosti. Sluneční soustava leží díky vesmírnému cestování u nohou i lidem, kteří si myslí, že Slunce je planeta. Hugh Laurie tu ztvárňuje hlavní roli Ryana Clarka, kapitána mezihvězdné výletní lodi Avenue 5. Navenek sebejistý, vy-

rovnaný a sympatický Ryan je zkrátka muž, na něhož se v každé krizi můžete spolehnout. Akorát že je to ve skutečnosti pošuk, kterého najali, aby si na šéfa jenom hrál.

Pak je tu taky Josh Gad, který hraje připitomělého Hermana Judda, narcistického miliardáře stojícího nejen za Avenue 5, ale také za celým impériem Judd. Jde o značku zahrnující hotely, fitness kluby a vesmírný turismus. Skvělý Zach Woods se představuje v roli Matta Spencera, vedoucího oddělení vztahů se zákazníky. Jeho výkon v lecčems připomíná vybroušené herectví Jaroslava Plesla.

Mimo politickou arénu

Za seriálem stojí tvůrce, scenárista a výkonný producent Armando Iannucci. Avenue 5 byl pro tvůrce, který je znám politickými satirami Je to soda, Politické kruhy, Ztratili jsme Stalina nebo Viceprezident(ka), před lety vstupem do doposud neprobádané oblasti. Politiku nenajdete v první ani v nejnovější druhé řadě, byť je tu jistá inspirace zřejmá. Třeba v tom, že na to, zda je posádka v pořádku, totiž všichni kašlou. Včetně vlády. Dokonce se o trampotách na lodi s pětkou v názvu točí zcela vážně míněný seriál.

Jak asi víte, na Avenue 5 nastal v první řadě problém, který měl za následek významné prodloužení výletu z plánova-



Herec Hugh Laurie jako kapitán Ryan Clark

HBO MAX

ných osmi týdnů ve vesmírném prázdnu na podstatně déle. Po závěru první řady touží v první epizodě té druhé Ryan sebrat odvalu a říct svým pasažérům pravdu. Úplně se to ale nepovede. A tak se v úvodu druhé sezony snaží posádka už jen povzbuzovat, mírnit a uklidňovat stále neukázněnější cestující, před nimiž se ve vyhrocených situacích musí dokonce schovávat. O sebaregistrování a ohýbání známých klíšé tedy opět není nouze, stejně jako o opětovné zapojení problému v řízení lodi. Zmáčknutí pár tlačítek umí totiž nezvratně změnit její kurz. Už zase. Nejde o jediný zádrhel, kterému musí posádka čelit.

Originální tvůrčí přístup

Neuvěřitelné náhody a nehody a vůbec situace, které scenáristé tahají z klobouku, jsou v Avenue 5 kořením, jež nepřestává bavit. Absurdita tu střídá absurditu, což obvykle graduje až do bodu, kdy byste si v kůži některých postav trhali kvůli svým spolupasažérům vlasy z hlavy. Nebo někoho zblili či alespoň seřvali. Ukázkově to demonstroval Laurieho Ryan, jenž si v jedné z vyhrocených scén první řady seřval z hlavy přičesek, který od té chvíle několik dílů nenosil. Ani takového humoru se tvůrci Avenue 5 nebojí. Pusťte si to. Je to strašná sranda. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Plzeň. Hosté dostanou vstupné zdarma

Na volné dny plné kultury zve Plzeň. Poslední víkendy v lednu, únoru a březnu opět pořádá akci, která má podpořit turistický ruch. V rámci takzvaných Plzeňských hotelových nocí získají hosté k pobytu bonusové zážitky. S rezervací se budou moci zúčast-

nit komentované prohlídky historického centra či Loosových interiérů. Získají volné vstupky do muzeí a galerií či voucher na 25procentní slevu na prohlídku Plzeňského Prazdroje. Z konkrétní nabídky balíčků jednotlivých hotelů je možné vybírat na webu

plzenskehoteovenoci.cz. Do akce se letos zapojilo celkem 18 ubytovacích zařízení od penzionů přes menší hotely v centru až po větší čtyřhvězdičkové hotely. Kompletní balíčky na dvě noci pro dvě osoby se pohybují v cenovém rozmezí od 3350 do

6000 korun. Výhodnou nabídku od 1750 korun lze využít i pouze na jednu noc.

„K dispozici jsou také volné vstupenky do Pivovarského muzea, muzea Patton Memorial Pilsen, Západočeského muzea v Plzni a Západočeské galerie v Plzni. V březno-

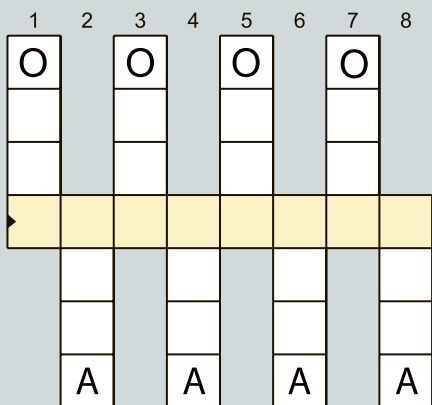
vém termínu získají ubytování hosté navíc vstupenky na placené instalace v programu festivalu světla Blik Blik, který v Plzni pořádá DEPO2015 v termínu 24. až 25. března,“ doplňuje šéfova městské organizace Plzeň – Turismus Zuzana Koubíková. **HOP**

Sudoku

9x9 Sudoku grid with numbers 1-9 in various positions.

Luštěnka

- 1. ožehnutí (zast.) 2. vodní živočich 3. polední jídlo 4. linolea (hovor.) 5. velcí lidé (expr.) 6. přední části hlav 7. oteklna 8. automobily (hovor.)



INZERCE

Týdenní horoskop

16. 1. – 22. 1. 2023

Horoscope section for the week of Jan 16-22, 2023. Includes signs: BERAN, BÝK, BLÍŽENCI, RAK, LEV, PANNA, VÁHY, ŠTÍR, STŘELEČ, KOZOROH, VODNÁŘ, RYBY with their respective dates and descriptions.

Advertisement for 'VĚŠTÍRNA LÁSKY!' (Love Astrology) and 'Váš osobní HOROSKOP!' (Your personal horoscope) with contact info and pricing.

Počasí

Weather forecast for the week: DNES (3/7°C), ZÍTRA (2/6°C), STŘEDA (0/4°C), ČTVRTEK (-1/3°C), PÁTEK (-2/2°C). Includes icons for sun, clouds, and snow.

TV tipy

TV tips section with columns for ČT1, ČT2, Nova, Prima, and Óčko. Lists various programs and their start times.



**ZAČNI
TO TU
ŘÍDIT!**

Pojď to tady s námi řídit. Staň se řidičem autobusu a pomáhej lidem dostat se, kam potřebují. Stačí ti k tomu řidičský průkaz skupiny B a C, ale ideální je ten skupiny D.

Co nabízíme my:

Stálou práci v nestálé době
5 týdnů dovolené
Benefity
Průměrně více než 50 000 Kč měsíčně

Co od tebe potřebujeme:

Ideálně řidičský průkaz D
Řidičský průkaz skupiny B, C
Spolehlivost
Pozitivní vztah k cestujícím



800 220 020



info@dpp.cz



**Dopravní podnik
hlavního města Prahy**

PETR KUKAL

OKRESNÍ BÁSNÍK



Sloupek

ČAS ŘÍJE

Zejména mladá generace řeší v těchto dnech svou kariérní budoucnost, kterou z velké části spojuje s univerzitním studiem. Stejně tak řeší svou budoucnost samy vysoké školy, jež ji logicky spojují s dostatečným počtem studentů. Vzájemné namlouvání kulminuje; pokud je nějaký měsíc časem akademické říje, je jím leden.

Těmi, kdo se snaží víc, jsou univerzity. Jejich rujně troubení se ozývá hlavně na sociálních sítích, což je právě ta paseka, kde se objekty akademického zájmu nejčastěji vyskytují. Kreativita videí, v nichž figurují šťastní loňští prváci, nezná mezí. Viděl jsem třeba jedno, kde seděl hoch na kamenném zábradlí balkonu v pracovně děkana ve výšce druhého patra, rozkládal rukama a o něčem hovořil. Počítám, že o pojetí sebevraždy u Senecy.

Citát

Jejich rujně troubení se ozývá hlavně na sociálních sítích.

třeba možnost nahlížet při zkouškách do svých poznámek a materiálů, čímž odpadá zničující stres, který by mnohým studentům kazil týdný před zkouškou – což není laciný sarkasmus, ale citace.

Své místo si dodnes podržely i dny otevřených dveří, jež slouží k tomu, aby uchazeči poznali pedagogy, studijní prostředí a nejbližší hospodu. Využívají je ale také sentimentální absolventi, kteří tam pak celý den dřepí na chodbě, dojmají se a všem kolemjdoucím usazené vyprávějí svůj studijní příběh. Je to nedůstojné, kontraproduktivní a obtěžující, ale někdo si to prostě nedokáže odepřít. Takže pokud se v pátek chystáte na DOD, možná se tam potkáme.

Anketa

Co říkáte na výsledky 1. kola voleb?



Pavlína Rouhová
Spokojenost.
Ale boj nekonečný.



David Ondrejkoivič
Populismus byl poražen jen těsně. Ale naděje tu je.

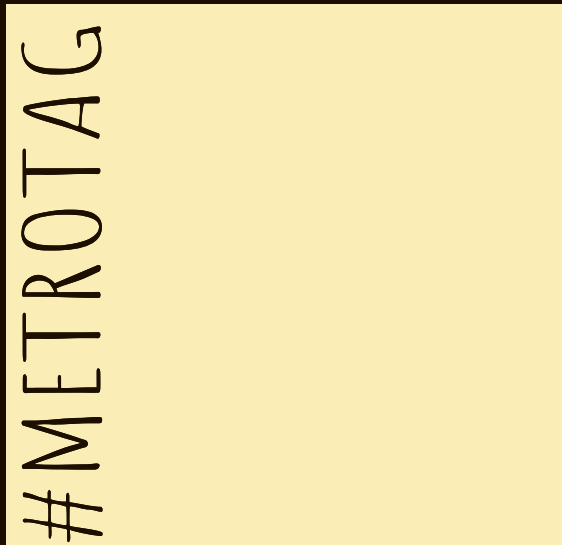


Jaroslava Pitařová
Můj tip byl správný, ale bylo to o fous.

@mojemetro



Šimonu Francovi je dvanáct let a evidentně mu není lhostejné metro v čele se zastávkou Jiřího z Poděbrad. Ta byla totiž o víkendu na deset měsíců uzavřena. Šimon nelenil a pomocí rubriky **Hlídač**, kterou najdete na **metro.cz**, vystříhl svůj kreslený komentář. Díky!



Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfoťte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na **mms@metro.cz**. Váš výtvar dáme do novin!

Dopisy a vzkazy

Hlášení v PID

Přednedávnem jsme byli informováni o novém namlouvaní zastávek MHD a chystané změně i v Pražské integrované dopravě (PID). Možná by bylo dobré zvážit změnu hlášení v autobusech PID, kde nejprve zazní název střediskové obce a až následně název konkrétní zastávky, kde cestující potřebuje vystoupit. Nedomnívám se, že by informace o názvu střediskové obce byla pro cestující nezbytně nutná, a zároveň je to i trochu matoucí.

EVA REDOVÁ, PRAHA 11

Kdo to zaplatí?

Praha vstoupila do nového roku s rozpočtem minus pět miliard. Veřejné osvětlení není jistě zásadní položkou, přesto se dá na něm dle mého názoru ušetřit: proč se rozsvěcuje nebo zhasíná minimálně 15 minut před východem a také západem slunce? Co určuje dobu svícení, když některá města či obce dokonce několik hodin v noci nesvítilí?

JAN BROUČEK, PRAHA 12

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

HRDLÍČKA

Komiks



Práce - nabídka

• Přijmeme nočního vrátného do krytých garáží v Praze 8 Bohnicích. Vytápěná vrátnice v budově, v měsíci 8 služeb a jeden víkend. 11000 Kč na ZL. Informace na tel.: 283852829, 602123958 nebo mail: g2.garaze@seznam.cz

• Chcete 200 Kč/hod? Jste invalidní důchodce? Pojdte k nám uklízet kanceláře v Praze. Volejte 774510686

• PIZZACOMPANY přijme Pízaře a Obsluhu na své provozovny v Praze (vše vás naučíme). HPP, DPP. Mzda až 240 Kč/hod. čistého. Tel.: 722000099.

• MŠ Břežiněves, Praha 8 přijme paní učitelku (i studentku) na plný HPP i část. úvazek DPP. Nabídky prosím na: ms@brezineves.cz, tel. 724 486 324

• BS přijme strážné pro objekty v Praze. Možno též jako brigáda, DPP, DPČ, vhodné i pro SD. Tel.: 732633379.

• Technik údržby – Praha 5, požadujeme: SOU, SŠ-technického směru, zkušenosti v oblasti správy a údržby objektů, znalosti MaR-výhodou, Pro-základní orientace. Komunikativnost, samostatnost, flexibilita, zodpovědnost. Popis práce: kontroly objektů, odečty měřičů, běžné údržby a opravy, součinnost při práci externích dodavatelů. jan.blabolil@vinci-facilities.com, tel. 604628067

• Vydělávejte 30.000 Kč čistého u bezpečnostní služby. Ostraha objektů v Praze a okolí. Týdenní zálohy. Info 724596648, 800100286.

Koleje a menzy UK přijmou **ELEKTRIKÁŘE/KU** na Praze 4. HPP, nástup možný ihned. Podmínkou je vyučení v oboru, vyhláška 250. Více na tel.: 605 200 052, nebo email: martina.dolejsi@kam.cuni.cz

Náborový příspěvek 20 000 Kč!

Práce v ostraze pro **INVALIDNÍ DŮCHODCE** na různých objektech v Praze 800 111 112 m2c

Přijmeme invalidní důchodce na pozici RECEPTIONISTKY A OSTRAHY
• mzda od 110 Kč/hod.
• náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Ceskomoravská)

Staňte se dárce krevní plazmy
800 Kč* za každý odběr → 1600 Kč* měsíčně → 20 800 Kč* za rok
- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerstvení zdarma a zajímavé dárky
Metro Hradčanská
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unica plazma www.unicaplasma.cz Tel.: 733 474 770

• **PŘIJMEME IHEDN** invalidní důchodce na úklid na 4 hod. denně odpoledne, pracoviště Praha. Plat 11.000 Kč měsíčně. Tel.: 736447712

• Přijmeme učitele/ku autoskoly sk.B na DPČ. Bližší informace na www.autoskolanovovysocanaka.cz nebo na tel.: 792361315

• Přijímáme **PSOVODY** s vlastním psem, pro ostrahu staveb Praha 3. Mzda 130 Kč/hod. čistého. 602377312

• Přijmeme pracovnice pro denní úklid od pondělí do pátku, na HPP. Moderní kancelářská budova dostupná MHD. Nástupní plat 28.000 Kč měsíčně. Odměny, pitný režim, volné víkendy, bezva kolektiv. Požadujeme bezúhonnost a občanství české země EU. Životopis zasílejte na: stepan.hrabanek@abasco.cz info: 601 337 543.

• Hledáme kolegy do mladého kolektivu na objekt v Modleticích, nově moderní pracoviště, práce s PC a skenerem, odbavování kamionů, 130,- až 140,-/hod netto, čistý TR, nástup ihned. Volejte Po-Pá 9-16 hod tel. 724328126 nebo 251560953.

• Bezp. agentura přijme strážné. Výdělek dle odsloužených směn, prům. 27 000 Kč. Možnost ubyt. a záloh. Požadujeme čistý RT. Tel. 702005903.

• Přijmeme ihned pracovníky/ce do různých skladů v Praze, směny dle dohody, týdenní zálohy, možnost ubytování. Tel. 776001640

Úklidová firma přijme ženy na ranní úklid kanceláří po-pá, 5:00-7:30 hod., a muže na ranní venkovní úklid (ne sníh) po-pá, 5:30-8:00 hod., okolo objektu u metra Želivského. Práce na DPP nebo ŽL. Volejte: Po-Pá 6:00-14:00 hod. - pi. Charvátová 774 554 094

EUROPAPIER - BOHEMIA
EUROPAPIER Velkoobchod s papírem

SKLADNÍK

- Praha 10, přátelský kolektiv
- Nástupní mzda 28.500 Kč včetně odměny
- Možnost plně hrazených přesčasů
- 13. mzda + další mimořádné odměny
- Flexipassy 1.500 Kč/kvartálně
- Stravenky 180 Kč, 5 týdnů dovolené
- Průkaz na VZV/retrak zdarma
- Další atraktivní benefity

Petr Šubrt - tel.: 602 489 051
p.subrt@europapier.cz | www.europapier.cz
K Pěrovně 1384/13, Praha 10 – Hostivař



PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY



ABAS
IPS MANAGEMENT



Chcete sřítit hodnoty jako **STRÁŽNÝ**?
Mít pevnou pozici jako **RECEPČNÍ**?
Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH**?
A můžete být klidně i **VEDOUČÍ**!

Dáme Vám **služební oblečení**.
Do práce to můžete mít **blízko** nebo Vás rovnou **ubytujeme**.
A taky Vám dáme **zálohu na mzdu**.

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

Přijmeme na HPP 3 schopné spolupracovníky na práci TELEFONNÍCH OPERÁTORŮ do IV-Nakladatelství s.r.o.

V ČR působíme již od roku 2006. Jsme generální nakladatelství, které realizuje vydání pro své tři významné prestižní partnery. Jedná se především o preventivní publikace pro děti. Garantujeme solidnost firmy a jistotu v ocenění spolupracovníků. **Základní plat na úvazek 32 hodin týdně je 27 tis.** Možnost i neomezených prémie nad základ. plat při vyšším výkonu.

Pracovní doba je po-čt 8-16 hod s pauzou po 10 hod. 20 min. a obědovou pauzou 12-13 hod. Pátek pracujeme pouze do 12 hod. Víkendy jsou volné.

Na poloviční úvazek nabízíme plat 13.500,- Kč a prac. dobu po. a st. 8-12 hod, út. a čt. 8-11 hod, každý druhý pátek volný.

Zpracování je samozřejmostí, proto mě neváhejte kontaktovat na tel. 222 745 468 nebo mail: praha1@iv-nakladatelstvi.cz

Na naší spolupráci se těší příjemný kolektiv. Erika Trnčáková.

Portmonka
TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA S AKČNÍMI LETÁKY




PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

Stáhnout v Google Play | Stáhnout v App Store



TEĎ MĚ MŮŽETE MÍT POŘÁD U SEBE! ČTĚTE METRO-ELEKTRONICKY.

KLIKNĚTE NA METRO.CZ A JE TO.

metro

Deset let bez porážky! Zápis do knihy rekordů

Basketbalistky USK Praha stanovily 257. vítězstvím za sebou nový rekord ligy.

Bylo to téměř jisté. Pražanky deklasovaly podle očekávání ve 14. kole Slovanu 126:71 a definitivně překonaly dosavadní maximum Gambrinusu Brno z let 1998 až 2007.

K dvanáctému triumfu úřadujících šampionek v tomto ročníku pomohla 35 body a 10 doskoky americká pivotka Brionna Jonesová. „Je to úžasné. Když jsem sem před deseti lety přišla, ani jsem si nemyslela, že tu budu tak dlouho,“ řekla trenérka Natálie Hejková. „Nejde jen o tuto



Trenérka Natálie Hejková s certifikátem

ČTK

sérii, celé působení tady je jako sen. Kromě série v české lize jsem zde získala třeba i titul v Eurolize. Je to super závěr kariéry,“ doplnila Hejková. Šestnáctinásobná šampionka prohrála naposledy v lize 30. dubna 2013. Od té chvíle vládnou skoro deset

let soutěží bez zaváhání. Nyní budou s každou výhrou posouvat své maximum.

Předchozí brněnskou sérii orámovaly dvě prohry s USK. Tímto zápisem Brňanky překonaly výkon Ružomberku, který v letech 1995 až 2003 vyhrál 253 utkání za sebou.

Pražanky v sobotu nastoupily do utkání ve speciálních dresech, které měly na obou stranách vytištěné číslo 257. Pořadatelé před zahájením rozdali fanouškům také trička s cifrou udávající očekávaný nový rekord. Duelu přihlíželo několik stovek diváků. „Dresy jsme řešily, ale to bylo asi jediné. Momentálně jsme řešily i ztrátu v Eurolize,“ uvedla Hejková, která dostala dvě kytice a speciální certifikát jako důkaz zapsání počtu USK do České knihy rekordů. „Zůstane v kanceláři. Nemám totiž doma moc stěn, kam bych ho dala. Možná jen v chodbě,“ řekla Hejková.

Tereza Vyoralová věří, že se spoluhráčkami dosáhnou až na metu 300 zápasů. „Snad v tom budeme pokračovat co nejdéle, aby nás pak těžko někdo překonával,“ dodala. ČTK

Číslo dne

68 323

Basketbalisté Golden State pokazili San Antoniu oslavu 50. sezony v NBA a před rekordní ligovou návštěvou součet 68 323 diváků je porazili jednoznačně 144:113.

23

Brankář Martin Galia po 23 letech skončí v házenkářské reprezentaci. Třiačtyřicetiletý gólmán se rozloučí 30. dubna v posledním utkání kvalifikace mistrovství Evropy proti Izraeli ve Frýdku-Místku.

6

Michael Boroš potvrdil roli favorita a nejlepšího domácího cyklokrošaře posledních let a na mistrovství ČR v Mladé Boleslavi získal již šestý titul. Mezi ženami obhájila prvenství Kristýna Zemanová. ČTK

Dakar. Macík dojel druhý, Prokop bral šestou příčku

Martin Macík obsadil celkově druhé místo v Rallye Dakar v kategorii kamionů, vytvořil si nové osobní maximum a při jedenáctém startu na slavné soutěži se poprvé prosadil na pomyslné stupně vítězů. Automobilový jezdec Martin Prokop skončil šestý a vedle svého nejlepšího výsledku vyrovnal i české historické maximum z roku 2019. Mezi motocyklisty obsadil Martin Miché 11. místo a jen jedna pozice ho dělila od nejlepšího výsledku z roku 2021.

V kategorii automobilů si páté vítězství připsal Násir Attíja z Kataru, motocyklistům kraloval po dramatické koncovce Argentinec Kevin Benavides, jenž navázal na dva roky starý triumf



Martin Macík MARTIN CIGLER

a v kamionech vyhrál Janus van Kasteren z Nizozemska.

„Jsme nadšení a teď budeme slavit,“ radoval se Macíkův navigátor František Tomášek na týmových sociálních sítích. „A přivezeme středního beduína po dlouhé době do České republiky,“ doplnil jej mechanik David Švanda.

O poslední české umístění mezi trojicí nejlepších ve vybraných hlavních kategoriích se postaral v roce 2007 Aleš Loprais, který byl třetí rovněž mezi kamiony.

V závěrečné 14. etapě souťeže čekala včera na účastníky 136 km dlouhá rychlostní zkouška a přesun do cílového města Dammám. Prokop po technických problémech v sobotním předposledním dějství startoval až jako osmnáctý a za nejrychlejší Francouzem Guerlainem Chicherim zaostal o 7:12 minuty. V etapovém pořadí byl čtyřicetiletý český jezdec čtrnáctý. Šesté místo v konečném hodnocení ale bez problémů uhájil. Při osmém startu na Dakaru se Prokop potřeťi prosadil do první desítky. ČTK



Norská nadvláda lyžařů

Aleksander Aamodt Kilde (na snímku) si podmanil letošní závody Světového poháru ve švýcarském Wengenu. Po pátečním triumfu v superobříh slalomu vyhrál i sobotní sjezd. V nedělním slalomu zvítězil další Nor Henrik Kristoffersen. Ženy jely v rakouském Svatém Antonu. První Super-G ovládla Italka Federica Brignoneová, druhé včera Švýcarka Lara Gutová-Behramiová, přičemž Brignoneová byla druhá. Celkové pořadí seriálu Světového poháru vede Američanka Mikaela Shiffrinová, která však ve Svatém Antonu nestartovala. ČTK

Krátce

Už tři medaile

Lyžař Jan Zabystřan vyhrál na světové zimní univerziádě v Lake Placid superobří slalom a vybojoval na hrách v USA pro českou výpravu první zlatou medaili. Navázal na stříbrného snowboardistu Jakuba Žeravu a bronzovou biatlonistku Terezu Jandovou.

Zacha prodloužil

Hokejový útočník Pavel Zacha podepsal v zámořské NHL novou čtyřletou smlouvu s Bostonem. Vydělá si díky ní celkem 19 milionů dolarů (přes 420 milionů korun), v průměru 4,75 milionu ročně, a nestane se v létě nechráněným volným hráčem.

Trofej pro Barcu

Fotbalisté Barcelony porazili včera v Rijádu Real Madrid 3:1 a získali rekordní čtrnáctý španělský Superpohár. Katalánský tým ovládl soutěž poprvé od roku 2018. Za Barcelonu se trefili Gavi, Lewandowski a Pedri, za Real už jen snižoval Benzema.

Juliš míří na Ibizu

Fotbalista Lukáš Juliš přestoupil ze Sparty do UD Ibiza. S druholigovým španělským klubem se domluvil na angažmá do konce sezony. Zlín posílili dva útočníci – Libor Kozák a Filip Balaj. Obránce Daniel Krch jde z Bohemians 1905 do Dukly Praha.

Štafeta žen pátá

České biatlonistky v sestavě Tereza Voborníková, Jessica Jislová, Markéta Davidová a Lucie Charvátová se vyhnuly trestnému kolu a po sedmi dobíjeních skončily ve štafetu v německém Ruhpoldingu páté. Z jasného vítězství se radovaly Norky. ČTK

BRENO

KOBERCE • PVC

KUSOVÉ
KOBERCE

PVC

NOVOROČNÍ VÝPRODEJ

VINYL

až

50%

METRÁŽOVÉ
KOBERCE

KUPON NA SLEVVU

při nákupu **BRENO**

-15%

Kód kuponu:
METRO01

Platí pouze do 31. 1. 2023.
Nevztahuje se na akční či zlevněné zboží,
na služby, na zboží na objednávku.
Nelze uplatnit zpětně. Slevy se nesčítají.
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
krytín a vyzkoušejte náš **PREMIUM SERVIS**.

 facebook.com/koberce.breno

 instagram.com/koberce_breno

breno.cz