

NEJVÍC NOMINACÍ MAJÍ ARVÉD A IL BOEMO

VYHLÁŠENÍ 30. ROČNÍKU ČESKÝCH LVŮ PROBĚHNE 4. BŘEZNA STRANA 9

metro



PRAHA

Úterý
17. ledna 2023

Č. 12
www.metro.cz

Svátek slaví: Drahoslav

mojemetro | denikmetro

INZERCE



Šanci na těhotenství snižují i kila navíc

Nadváha. Může způsobovat potíže s cukrovkou nebo vysokým tlakem. **Studie.** Podle ní obezita zvyšuje riziko potratu. **Plod.** Různé vady dítěte jsou u takových žen častější. **Pokusy?** Vyhledejte odborníka STRANA 5



Sešlo se sedm klíčníků. Korunovační klenoty spatří lidé do soboty

Korunní komoru v katedrále sv. Víta na Pražském hradě, kde se uchovávají české korunovační klenoty, včera otevřelo sedm klíčníků. Klenoty z ní poté i s památkáři vynesli a vybalili. Ode dneška do soboty se budou moci na vzácné předměty přijít podívat zájemci do katedrály. O vystavení klenotů rozhodl dosluhující prezident Miloš Zeman. Aktu se zúčastnili i premiér Petr Fiala, předseda Senátu Miloš Vystrčil, předsedkyně Poslanecké sněmovny Markéta Pekarová Adamová, pražský arcibiskup Jan Graubner, pražský primátor Zdeněk Hřib a děkan Metropolitní kapituly u sv. Víta v Praze Václav Malý. ČTK

Upálil se, aby vytrhl z letargie

Od smrti studenta Jana Palacha uplynulo 54 let.

Česko si včera na několika místech připomnělo památku Jana Palacha, který se upálil 16. ledna 1969 na pražském Václavském náměstí. Svým činem chtěl vyburcovat společnost z letargie, do níž upadala po okupaci Československa vojsky Varšavské smlouvy v srpnu 1968. Dvacetiletý vysokoškolský student zemřel na následky těžkých popálenin 19. ledna.

„Přispěl k tomu, aby nakonec totalitní režim padl, protože připomeňme, že dvě desítky let později potom, co to udělal, tady byl Palachův týden, kdy lidé na jeho počest začali demonstrovat a usilovat o změnu režimu, svobodu a demokracii, což se na závěr roku 1989 i povedlo,“ uvedla předsedkyně Poslanecké sněmovny Markéta Pekarová Adamová na pietní akci na Václavském náměstí.



Pietní akt v pražském Karolínu



Lidé uctívají Palachovu památku i v místě, kde si vzal život.

K Národnímu muzeu dorazil také premiér Petr Fiala. Označil přitom za důležité připomínat si lidi, kteří něco udělali pro svobodu a demokracii. „Musíme si uvědomit, že to jsou velké a křehké hodnoty a musíme za ně bojovat i konkrétními činy,“ uvedl. Někdy jsou to činy velké a neopakovatelné, jako byl ten Palachův, jindy jde třeba i o využívání svých práv, účast u voleb či aktivitu v občanském životě, dodal. **ČTK**

Chtěli vyburcovat k odporu. Po letech se to povedlo

Jan Palach byl studentem historie a politické ekonomie Filozofické fakulty Univerzity Karlovy.

- Další student, Jan Zajíc, se po vzoru Palacha upálil na protest proti normalizaci 25. února 1969 v průchodu domu v horní části Václavského náměstí, jen desítky metrů od místa, kde se polil hořlavinou a zapálil Jan Palach.

- O Palachovi představitelé i média komunistického Československa 20 let mlčeli, tabu bylo i jméno Jana Zajíce. Lidé však na jejich činy nezapomněli.

- Pietní akt ke 20. výročí Palachovy smrti v lednu 1989 se nečekaně změnil v nejsilnější protestní akci proti režimu. Tisíce lidí se nebály opakovaně proje-

vit nespokojenost a riskovaly tvrdý zásah pořádkových sil. Intenzita protestů překvapila nejen vládnoucí politiky, ale také opozici. O několik měsíců později totalitní režim padl.

- Palachova i Zajícova památka se mohly svobodně připomínat až po listopadu 1989. Od roku 2014 je 16. leden v Česku významným dnem. **ČTK**

INZERCE



SPA HOTEL DĚVÍN & MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

SVĚTOZNÁMÉ LÁZNĚ NABÍZEJÍCÍ NEJČISTŠÍ OVZDUŠÍ A POLOHU UPROSTŘED SLAVKOVSKÉHO LESA

Navštivte světoznámé lázně během zimního času uprostřed panenské přírody, které jsou zapsané na seznamu UNESCO. Spa Hotel Děvín se nachází uprostřed Mariánských Lázní. Věnujte se sami sobě a naslouchejte svému tělu. Zapomeňte na každodenní stres při Wellness & Relax pobytech v našem hotelu přímo v srdci Slavkovského lesa. Vyberte si některý z našich balíčků. **Uvedené ceny jsou s 15% slevou.**

KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ KÚRA

8 dní / 7 nocí | **od 10.180 Kč / osoba***

8 dní / 7 nocí | **od 13.210 Kč / osoba****

Nabízíme jedinečnou kombinaci léčebného pobytu v Mariánských Lázních se zaměřením na prevenci, regeneraci a obnovu vitality. Balíček nabízí ubytování v komfortním pokoji, plnou penzi (oběd formou lehkého občěda – salát & polévka), konzultace s lékařem, 3 léčebné procedury denně (celkem 15 procedur – dle rozpisu lékaře), 1x za pobyt 2-hodinový vstup do bazény.

SENIOR 60+

7 dní / 6 nocí | **od 7.790 Kč / osoba***

7 dní / 6 nocí | **od 9.350 Kč / osoba****

Je čas na zasloužený odpočinek! Relaxujte v lázních a zároveň přispějte k udržení či zlepšení své tělesné i psychické kondice. Program obsahuje ubytování v komfortním pokoji s přípitkem, polopenzí, perlíčkovou koupelí, parafinový zábal, klasickou částečnou masáž, 2x plynovou obálku, 2x oxygenoterapii, 1x relaxační masáž hlavy, 1x oxygenoterapii s vitamínem, privátní saunu, 1x za pobyt 2-hodinový vstup do bazény, 2x zapůjčení Nordic Walking holí na 2 hod.

*ve dvoulůžkovém pokoji (při obsazenosti 2 osob) | **v jednolůžkovém pokoji

RELAX PROGRAM PRO ŽENY & BONUS PARKOVNÉ ZDARMA PO DOBU POBYTU

6 dní / 5 nocí | **od 7.600 Kč / osoba***

6 dní / 5 nocí | **od 10.790 Kč / osoba****

Odpočiňte si od starostí všedních dnů a přijďte načerpat novou energii do příjemné atmosféry našeho Spa Hotelu Děvín. Vyzkoušejte náš nový balíček. Pobyt obsahuje: ubytování v moderním a luxusním pokoji kategorie De Luxe, uhlíčitou koupel s jodobromovou solí, aroma masáž, plynovou obálku, relaxační masáž hlavy, 1x zapůjčení holí Nordic Walking, 1x 2-hodinový vstup do bazény, privátní saunu, čajový a kávový set, 15% slevu na další procedury, župan a pantofle během pobytu.

ROMANTIKA PRO DVA

3 dny / 2 noci | **od 3.690 Kč / osoba***

Speciální pobyt pouze pro vás dva. Oslavte „Valentýna“ s námi. Vychutnejte si společné chvíle strávené v romantické prostředí světoznámého lázeňského města. **Program zahrnuje:** ubytování v pokoji De Luxe s přípitkem, láhev Bohemia sektu při příjezdu na pokoj, ovocnou mísu na pokoj, romantickou večeři při svíčkách (servírované menu včetně láhve vína pro pár), aroma masáž (pro ni a pro něj), privátní saunu pro dva (60 min.), čajový a kávový set, 15% slevu na další procedury, župan a pantofle během pobytu, parkování u hotelu zdarma jako bonus.

VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKÁCH: WWW.SPAHOTELDEVIN.CZ

+420 354 470 400 | +420 354 621 692 | info@spahoteldevin.cz



Kartou už zaplatíte všude

Novinka zaplnila bílé místo. Chce také omezit počet černých pasažérů.

Místo famfár jen pár pípnutí. Událost to ale byla veliká. Na zastávce Staroměstská včera poprvé proběhlo v autobuse pražské MHD zakoupení jízdenky bezhotovostně. Nyní je tak možné platit jízdné kartou na všech městských linkách v Praze.

Dopravní podnik Praha (DPP) od podzimu nainstaloval 1200 platebních terminálů do všech svých autobusů, elektrobusů a trolejbusů. „Zaplnili jsme poslední bílé místo ve vybavenosti vozidel DPP samoobslužnými jízdenkovými terminály. Je to další krok k pohodlnějšímu cestování v pražské MHD a pro ty, kteří si z různých důvodů kupují jízdenky pro jednotlivou jízdu či krátkodobé jízdenky,“ okomentoval novinku generální ředitel DPP Petr Witowski a dodal: „Věřím, že při-

spějí k dalšímu snížení počtu černých pasažérů.“

Cestující najdou oranžové samoobslužné terminály v blízkosti druhých dveří bez ohledu na typ vozidla. Jízdenku zakoupenou již není potřeba označovat, datum a čas začátku její platnosti je na ní již vytištěn. Definitivně tím končí doplňkový prodej jízdenek u řidičů na městských autobusových spojích, který byl fakticky zrušen již během pandemie.

Praha se včera připojila k dalším českým městům, kde je nákup jízdenky kartou přímo v autobuse již roky běžná věc. V Brně a Ostravě jsou dokonce ještě dál. Systém „Pípní a jeď“ je totiž ještě o fous „chytřejší“. Tamější cestující přiloží k terminálu kartu ve chvíli, kdy nastoupí do vozu. Systém automaticky naučtuje základní jízdenku za 25 korun, která platí jednu hodinu. Pokud si ale cestující do 15 minut „odpípnou“ při výstupu z vozu a cestu tak ukončí, systém jim jízdenku změni na čtvrt hodinovou za 20 korun. V hlavním městě je

zmiňovaný systém hudba daleké budoucnosti. „Pro Prahu by jeho zavedení v rámci celého Pražského integrovaného systému nutně znamenalo vyměnit všechny validátory v metru a osadit jimi i všechny železniční stanice a zastávky, jakožto dovybavit těmito zařízeními i příměstské autobusy, a to včetně validátorů u výstupních dveří, kde by si cestující při výstupu odpípli kartu,“ vysvětluje mluvčí Regionálního organizátora pražské integrované dopravy Filip Drápal. MAH a iDNES.cz



Pípní a je to.

DPP



U řidiče už ne

METRO

FOR DECOR & HOME

14. VELETRH DEKORACÍ A DÁRKŮ

SLEVA 50% NA VSTUPNÉ
U pokladny vyměňte inzerát za zlevněnou vstupenku.

PVA
EXPO PRAHA

www.fordecor.cz

OFICIÁLNÍ VOZY

19.-21. 1. 2023

Ford

Deník METRO 17. 1.

INZERCE

Pečujte o zdraví svého srdce

VYČISTĚTE TEPNY OD NÁNOSŮ CHOLESTEROLU DÍKY PRŮLOMOVÉ FORMULI

Sebeměšší námaha vám způsobí dušnost? Trápí vás necitlivost končetin, špatně se soustředíte? Mohou to být příznaky aterosklerózy. Cholesterol se hromadí v žilách a blokuje průtok krve. Je to jednoduchá cesta k infarktu a mrtvici. Neriskujte. Sterolový reduktor cholesterolu zastaví ischemickou chorobu a sníží riziko nebezpečných komplikací o 96%.

Specialisté z Centra pro výzkum srdečního selhání zaznamenali úžasné změny v oběhovém systému již po 2 týdnech používání bezplatného přípravku:

- ▶ Lumen krevních cév se rozšířil o 89%
- ▶ Nižší krevní tlak
- ▶ 3,8 krát nižší riziko infarktu a mrtvice
- ▶ Snížení zánětu a blokování tvorby cholesterolových plaků

Zbavte se žilních emolií za 14 dní

„Složky formule pronikají stěnami tepen, rozkládají usazeniny cholesterolu a snižují zánět. Znasobí se transport kyslíku, čímž se zlepši funkce klíčových orgánů, jako je srdce, mozek, játra a ledviny. – Specialista, Centrum pro výzkum srdečního selhání

„Hypertenze téměř vymizela a výsledky lipidového profilu se po prvním měsíci užívání vrátily k normálu. – Kristina, 64 L, Luhačovice

VYZVEDNĚTE DNES sterolový přípravek na snížení hladiny cholesterolu Do 20.01. za OKČ!

Pouze do 20.01.2023 dostanete balíček sterolového reduktoru cholesterolu v hodnotě 2500 Kč ZDARMA!

Díky tomu vyčistíte žíly od usazenin cholesterolu a snížíte riziko infarktu!

Zavolejte teď: tel. 296 849 658

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. (Obyčejný místní honor bez dodatečných poplatků)

NABÍDKA ZDARMA pro prvních 50 osob.

GOLD INVEST SOLUTION

Investiční Zlato

GOLD INVEST SOLUTION
Zlato jako uchovatel hodnoty.
Vaše jistota proti inflaci.

Zvýhodněná cena

Zlatý slitek ARGOR-HERAUS - 100 g

133 200 Kč

(cena je platná při nákupu alespoň dvou slitků)

Nabízíme zlaté slitky o hmotnostech 1-1000 g. Při odběru nad 2000 g nabízíme individuální cenové podmínky

www.goldinvestsolution.com

Oficiální obchodník se zlatem a drahými kovy

+420 603 731 201

Cena platí do vyprodání zásob. Cena je platná při předložení tohoto letáku

Stromy v Betlémské mají větší kobky. Porostou líp

Technická správa komunikací předvádí nové postupy při péči o zeleň. Její příručka je k dispozici i on-line.

Lípa přežila, dva akáty ovšem nikoliv. Tak by se dala ve stručnosti popsat situace v Betlémské ulici na Starém Městě. Stav místních dřevin byl podle mluvčí Technické správy komunikací (TSK) Barbory Liškové v posledních měsících velmi špatný. Bylo proto potřeba zakročit.

„Prostřední strom. Lípa, je z dřívější výsadby v dobrém stavu. Byla proto ponechána na místě. Dva akáty ale musejí být nahrazeny. Tyto stromy byly bohužel vysazeny do výsadbových jam, které jim prostorově nevyhovovaly. V horní části jámy jsme navíc našli betonovou skruž,“ vysvětluje pro deník Metro Lišková důvody, proč sazenice v Betlémské ulici dlouhodobě neprosplávaly.

„Kmninky byly přeštíhlené, bylo na nich zjevné mechanické poškození a koruny postupně prosychaly. Dále nebyl dostatečně vyvinutý koře-

nový systém dřevin, což by v budoucnu mělo negativní vliv na jejich stabilitu. Z těchto důvodů byly akáty v prosinci loňského roku pokáceny,“ dodává pro Metro Lišková.

Místo akátů vysadili lípy

Z nově zvětšených jam, kterým se také přezdívá kobky, se nyní v Betlémské ulici tyčí čtyři a půl metru vysoké a kolem dvaceti centimetrů široké kmeny líp evropských. Jejich kobky vyplnili pracovníci TSK výsadbovým substrátem obohaceným o aktivní uhlí, čímž má dojít ke zlepšení podmínek pro růst. TSK se s výměnou stromů na Starém městě prezentuje i na svém Facebooku. Je to totiž pro její pracovníky příležitost, jak se pochlubit.

„Chceme ukázat nové postupy při péči o zeleň ve správě TSK a připomenout také náš nový web zelenvpraze.cz. Také tím odpovídáme na dotazy těch Pražanů, které zajímalo, zda se stromy do ulice v Praze 1 vrátí,“ doplňuje pro Metro Lišková.

Manuál pro všechny

O tom, jakým způsobem v Praze stromy nejlépe sázet a také udržovat zeleň, se hovoří již pěknou řádku let. Od podzimu roku 2021 platí



Dřív zde rostla lípa a dva akáty. Teď zde je trojice líp. 2x TSK

v hlavním městě nový soubor standardů na obnovu a údržbu stromořadí celopražského významu. Díky tomu mají odborníci například volnější ruce při údržbě stromů mladších třinácti let. Dříve je museli ořezávat méně radikálně, což mělo za následek to, že hůř prospívaly. Pravidla, která platí nejen pro TSK, ale také další městské instituce, si lze přehledně pročit na zmiňovaném webu.

„Zájemci se zde mohou dočíst například to, že máme aktuálně ve své správě 76 792 stromů ve stromořadích, 5 466 206 metrů čtvereč-

ních travnatých ploch, 641 556 metrů čtverečních keřů, nebo také 12 373 metrů čtverečních keřových a květinových záhonů,“ vyjmenovává pro Metro Lišková.

Betonové hrobočky

Na webu je k dispozici i proklik na mapu technické infrastruktury a inženýrských sítí v ulicích Prahy. Zde si může každý jednoduše ověřit, že jsou ulice Prahy doslova prošívané inženýrskými sítěmi. Do uličního prostoru se musí pod zem vejít vodovody, plynovody, kanalizace, rozvody elektřiny i různé tele-

kunikační kabely. I proto se musejí pražské dřeviny, respektive jejich kořenový systém, často chtít nechtě krčit ve zmiňovaných výsadbových jámách. Těm někteří dendrologové nemohou přijít na jméno a přezdívají jim betonové hrobočky.

Mezi nejnověji vysazená stromořadí, která TSK na svém webu vyzdvihuje, patří to na Smetanově nábřeží, v Branické ulici či v ulici Na Hutích v Praze 6. Jistou kontroverzi v minulosti vyvolala hned dvě z nich, a to právě kvůli kobkám. Zubožené lípy srdčité, které vyrůstaly na takzvaném Smetanáku z mozaikové dlažby, nechal magistrát předloni vyměnit za vhodnější lípy malolisté. Kvalitní substrát a zavlažovací žlab mají náhradním dřevinám vytvářet lepší podmínky pro život, takže by již neměly v betonových jámách tolik strádat. V Branické ulici se od betonových jam po protestech místních dokonce částečně upustilo. Stromy sice nakonec byly vysazeny do jam s omezeným prostorem, jejich kořeny ale mohou pro-
růstat dál do okolí.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosovsky@metro.cz

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POŽŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁŘADÍ, VZDUCHOVKY A ČTYŘLÍSTKY, ATP.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Likvidujeme též celé požůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348

sberatelskykabinet@post.cz

Rekonstrukce pražských stromořadí. Dobré příklady jsou Na Poříčí

Někdy stará stromořadí odcházejí, ať už věkem, následkem chorob, změnou podmínek, či kombinací všech těchto faktorů. A Technická správa komunikací (TSK) už je bohužel mnohdy nemá jak zachránit. Jediná šance je proto dát je dohromady znovu.

- Při obnovách musí TSK dodržet několik závazných opatření. Patří mezi ně třeba úprava půdních podmínek, tedy použití substrátu, zajištění dostatečně velkého prokořenitelného prostoru a místa pro růst koruny, přístup k vodě i výběr vhodného druhu pro dané místo.

- I tak samozřejmá věc, jako je péče o čerstvě vysazené dřeviny, musí být plánována a ostře sledována. Její zanedbání je totiž až z devadesáti pěti procent důvodem úhynu mladých výsad. „Co dosud nebylo standardem, již nyní



Nové stromy Na Poříčí

je. Všechny stromy jsou okamžitě po výsadbě zaneseny do evidence a podle jejich termínu výsadby jim přidělíme pěstební plán, který zahrnuje pravidelné závlhky, výchovné řezy, kontroly a odstranění kůlování či zemního kotvení, úpravu a úklid povrchů a revize souvisejících modrozelených infrastrukturních prvků i mobiliáře,“ popisuje

správný postup mluvčí TSK Barbora Lišková.

- Vezmeme-li v úvahu rozložení nákladů na výsadbu v čase, vyplácí se městu vysadit strom pořádně a zajistit mu tak dlouhý život a prosperitu.

- „Způsob výsadby, jak ho můžeme vidět například u lóni v létě obnoveného stromořadí Na Poříčí, odpovídá všem současným nárokům a je skutečně reprezentativním příkladem toho, co je možné s ohledem na rozložení inženýrských sítí. Vstupní investice takového provedení je samozřejmě vyšší než při běžné výsadbě stromu bez úpravy podmínek, nicméně jako většina jiných produktů má předpoklady pro to, aby při jeho zavedení do sériové výroby cena klesala,“ uvádí správa komunikací na webu zelenvpraze.cz. Konkrétní částka zde však uvedena není. JAR

Máte moc kil navíc? Šance, že otěhotníte, se dost zmenšuje

Stále víc párů se obrací na lékaře, aby jim pomohli počít dítě. Mnohým komplikuje situaci věk, jiným zase disproporce.

Podle některých sexuologů existuje přímá rovnice mezi vysokou hmotností a mužskou sexuální leností.

Miláčku, tak jak to dneska uděláme?

„Tuk mění mužský sexuální hormon testosteron na estradiol, to je hormon ženský,“ upozorňuje sexuolog Jaroslav Zvěřina. Což má za následek utlumení mužských sexuálních aktivit. Nehledě na to, že i po „technické“ stránce mají hodně obézní lidé problémy, aby vůbec

došlo ke spojení jejich pohlavních orgánů.

Nadměrné kilogramy tělesné váhy ale přinášejí i další, mnohem závažnější rizika. Naznačují to výsledky španělské studie Ženská obezita. Podle studie zvyšuje tloušťka riziko potratu geneticky zdravého embrya. V tuzemsku se totiž s obezitou, tou menší, ale i větší, podle Českého statistického úřadu potýká každý pátý Čech a Češka.

„V rámci Evropy jsme jedni z nejobéznějších. Každý druhý Čech má nadváhu. Tato statistika se významně promítá i do našeho oboru asistované reprodukce (IVF). Obezita rodičů ovlivňuje léčbu už od prvopočátku, včetně její úspěšnosti,“ vysvětluje Tomáš Bagócsi, specialista na asistovanou reprodukci z kliniky Reprofit.

Obézní ženy mají v těhotenství problémy například s cukrovkou nebo vysokým

krevním tlakem. Ohrožený je ale i plod, a to vrozenými vývojovými vadami nebo potratem. Obézní ženy tak mají až o třetinu vyšší riziko nedonošení dítěte. Ani metoda IVF proto není schopná tyto hrozby odstranit.

Chcete děti? Vypravte se nejdřív k odborníkovi

Komplikace obézních žen a souvislost s otěhotněním zkoumala před několika lety i švédská studie. Z údajů, které lékaři nashromáždili ze záznamů více než jednoho milionu porodů, jim vyšlo, že u obézních žen hrozí narození postiženého dítěte.

K nim se řadí například vady srdeční, deformace genitálií a končetin nebo anomálie spojené s trávicím traktem. Výskyt těchto potíží dětí obézních matek zvyšuje vysoký Body Mass Index (BMI) rodiček v době otěhotnění. Lékaři proto radí, aby partneři

Češi jsou nehybní

25,2

Takový je průměrný český BMI, index tělesné hmotnosti, který poměří hmotnost a výšku. Je to těsně nad horní hranici normální zdravé váhy.

40

Tolik procent dospělých Čechů se nevěnuje žádné sportovní ani rekreační pohybové aktivitě. čsú

Matky „seniorky“

Patnáct procent českých párů má problém počít dítě.

- Pokud má žena BMI nad 30, stoupá riziko, že neotěhotní. A to až o 300 procent.
- Snižuje se i úspěšnost umělého oplodnění. A to u čtvrtiny všech obézních a poloviny velmi obézních.
- Věk českých prvorodiček se v posledních letech pohybuje mezi 28 a 29 roky. V Praze je to dokonce přes 31 let.

předtím, než se začnou o děti pokoušet, navštívili například kardiologa, diabetologa nebo výživového poradce. „Ani asistovaná reprodukce není všemocná. Nestačí před vložení embrya krátkodobě zhubnout, je potřeba si

zdravou váhu udržet. Dítě totiž bude matku potřebovat i za dalších patnáct let,“ radí Štěpán Machač, předseda výboru Sekce asistované reprodukce České gynekologické a porodnické společnosti a lékař IVF Clinic. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

air/bank



**ÚČET MI ZALOŽILA MÁMA
A CHCI KONEČNĚ JINÝ**



**ZMĚNILI MI BANKU,
I KDYŽ JSEM O TO NESTÁL**



**PŘEMÝŠLÍM O ZMĚNĚ BANKY,
ALE ODKLÁDÁM TO NA JINDY**



**Zvolte si SAMI banku,
kterou můžete mít rádi**

Založte si účet u nás na airbank.cz





ZK ARNIKA.CZ

Nejkrásnější alej roku je na severu Moravy

Alejí roku 2022 je Lipová alej na Uhlířském vrchu v Bruntále v Moravskoslezském kraji. Zvítězila ve dvanáctém ročníku ankety o nejkrásnější alej roku, kterou pořádá sdružení Arnika. Smyslem soutěže je prohloubit zájem lidí o stav veřejné zeleně. Letos soutěžilo 92 stromořadí. Lipovou alej na Uhlířském vrchu tvoří 262 stromů ve čtyřech řadách. Podle organizátorů soutěže bylo stromořadí vysázeno v 18. století, a to do půdy vyhaslé sopky. Uhlířský vrch totiž patří k jedné z nejmladších vyhaslých sopek v Česku. **ČTK**

Další podvod

10 500

Policie dlouhodobě upozorňuje na vzrůstající počet podvodů na internetu. Týkají se třeba virtuálních měn. Další Čech přišel o více než milion korun. Muž policistům oznámil, že ho někdo kontaktoval a sdělil mu, že má na bitcoinovém účtu 10 500 amerických dolarů a že mu je pomůže převést na jeho účet. Přestože muž žádný bitcoinový účet neměl, nechal se zmanipulovat. Scénář byl stejný jako u většiny případů tohoto typu. Dal na „radu“ a stáhl si program, který umožňuje vzdálený přístup do internetového bankovníctví. Program ale účet otevírá i podvodníkům. **ČTK**

Ústupek od Spolu

6

Pražská koalice Spolu (ODS, TOP 09, KDU-ČSL) nabídla Pirátům a STAN dohromady šest míst v jedenáctičlenné radě hlavního města. Spolu by podle nabídky připadlo pět míst včetně primátorského křesla pro Bohuslava Svobodu (ODS), Piráti by měli čtyři místa a STAN dvě. Řekla to mluvčí pražského Spolu Lenka Mottlová. Nová pražská koalice by podle Spolu mohla vzniknout do měsíce. Piráti nabídku přivítali a označili ji za posun správným směrem, uvedl na Twitteru dosluhující primátor Zdeněk Hřib. Podle STAN jde o variantu, o které má smysl jednat. **ČTK**

Generál. Horká půda, rivala Jezulátko nechce

Bývalý vysoký představitel české armády NATO Petr Pavel se po vítězství v prvním kole prezidentských voleb dnes vydává do Ústí nad Labem a ve čtvrtek do Ostravy, tedy do regionů, kde měl slabší výsledky a kde byla také nízká volební účast. Vyplývá

to z pozvánek na jeho facebookovém profilu. Pavel porazil Babiše o 22 843 hlasů.

Na severu Čech a Moravy, tedy v baště Babiše, by chtěl voličskou pozornost upoutat co nejvíce. Bývalý premiér získal v Ústeckém kraji 47,27 procenta hlasů proti

Pavlovým 29,28 procenta, v Moravskoslezském kraji pak měl 44,86 procenta proti 27,80 procenta pro Pavla. Generál se zřejmě bude chtít spojit s neúspěšnou kandidátkou Danuší Nerudovou. Chtěl by získat jejích 777 tisíc hlasů.

Andrej Babiš se dnes chystal navštívit kostel Pražské Jezulátko, ovšem správci místo raději zavřou. Nechtějí být totiž součástí kampaně. Rektor Pavel Pola uvedl, že Babiš poutní místo zneužil k útočné a strach vyvolávající kampani. Pola se návštěvní-

kům omluvil za komplikace. Babiš v reakci uvedl, že místo návštěvou zneužít nechtěl. Byl tam už dříve třikrát a nikde to nezveřejnil. Šéf hnutí ANO bude dnes také na výstavě korunovačních klenotů a ve Sněmovně, ale jen na hlasování o nedůvěře vládě. **ČTK**

Účty kandidátů: Pavel 13 milionů, Babiš 70 tisíc

Haléřové částky s hanlivými vzkazy poslalo hnutí ANO do státního rozpočtu.

korun od různých dárců. V prvním kole jeho tým všechny dary vrátil a kampaň zaplatil z peněz hnutí ANO.

Server Aktuálně.cz napsal, že milion korun chce poslat Pavlovi podnikatel Dalibor Dědek. Stejnou částku dal Pavlovi i na první kolo, dvojnásobnou pak bývalé rektorce Mendelovy univerzity Danuši Nerudové. Pavel označil podporu za neuvěřitelnou. Ocenil i povzbuzující vzkazy, které lidé k darům připojují.

Babiš si kampaň v prvním kole platil ze stranických peněz hnutí ANO a chce tak postupovat i nadále, potvrdil. Hnutí ANO na svém webu uvedlo, že na kampaň v prvním kole nepřijalo od dárců žádné peníze a případné dary s poděkováním vrátilo. Haléřové platby s hanlivými vzkazy hnutí převedlo do státního rozpočtu. Od soboty na dva transparentní účty Babiše a hnutí ANO přišlo několik

Kam s penězi dál?

Podle zákona o volbě prezidenta trvá nejméně 180 dnů od vyhlášení celkových výsledků voleb lhůta, kdy s penězi nevyužitými pro kampaň na volebním účtu nelze nakládat.

- Totéž platí do doby, než je vyřízeno případné řízení o správním deliktu ohledně porušení pravidel financování kampaně. Po konci těchto lhůt má kandidát 60 dnů, aby veškeré nevyužitě peníze převedl na sociální, zdravotní, sportovní, ekologické, kulturní nebo jinak veřejně prospěšné účely podle vlastního výběru.

desítek plateb, většinou opět jde o haléřové platby od Babišových odpůrců. Přispěli mu ale i příznivci. **MET a ČTK**



ČTK

Ceny pro mladé umělce

Cena Jindřicha Chalupeckého pro rok 2023 patří čtyřem umělcům a jednomu uskupení. Mezinárodní porota ve 34. ročníku ceny pro výtvarné umělce do 35 let ocenila Kryštofa Brůhu, Lenku Glisníkovou (na snímku), Petru Jandu, Gabrielu Těthalovou a kolektiv Stony Tellers. Společná výstava se uskuteční v listopadu v galerii PLATO Ostrava. Mnoho děl oceněných umělců má podobu fiktivních dokumentů zkoumajících rozsáhlé utopické nebo futuristické krajiny. Například Glisníková pracuje s fotografií, její projekty se přizpůsobují rychlosti sociálních médií a často zkoumají technologický vývoj na okrajích fotografické tvorby. Cena se udílí od roku 1990 z podnětu dramatika a bývalého prezidenta Václava Havla, básníka a výtvarníka Jiřího Koláře a malíře Theodora Pištěka. **ČTK**

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
- Všimáte 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 321 338 285 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:

321 338 285

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 **06.02.2023**.

Zavolejte na číslo 321 338 285 nyní.

POZOR! Platí limit: 1 balení produktu na domácnost.

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

Mravenci loupili i milencovy kosti

Rusové si „posvítili“ na ukrajinské kulturní dědictví.

Drancování ukrajinských muzeí ruskými vojáky je největší loupeží umění od dob druhé světové války, domnívají se podle amerického deníku The New York Times (NYT) odborníci. „Vypleněno nebo zcela zničeno bylo od začátku války třicet ukrajinských muzeí,“ uvedl list.

Jen z muzeí v Chersonu na jihu Ukrajiny zmizelo 15 tisíc artefaktů. Říjnové vyplenění místního oblastního muzea bylo dopředu plánováno a pečlivě zorganizováno, vyplývá podle NYT z výpovědí svědků. „Rusové dorazili s pěti velkými nákladními vozy. Vyprázdnit muzeum jim trvalo čtyři dny. Pobíhali okolo jako mravenci, vojáci narychlou balili tisíce obrazů



Ruské barbarství PROFIMEDIA

do prostěradel. Nakládali mistrovská díla, která už nikde na světě nejsou, jako kdyby to bylo smetí,“ uvedla ředitelka muzea Alina Docenková, co ví z doslechu od zaměstnanců a svědků. Sama tehdy byla v exilu – Cherson byl osvobozen začátkem listopadu.

Rusové dále odvezli i sochy z chersonských ulic a parků, knihy z vědecké knihovny, neopomněli převést ani přes 200 let staré kosti Grigorije Potěmkina, milence carevny Kateřiny Veliké, a ukradli dokonce i mývala z místní zoo.

Z jednoho z muzeí v jiho-ukrajinském Melitopolu pak zmizela sbírka zlatých předmětů z doby skytské říše, starých asi 2300 let.

Současné rabování muzeí přitom není podle ukrajinských představitelů i mezinárodních expertů pácháno několika ziskuchtivými a nedisciplinovanými vojáky, ale je rozsáhlejším útokem na ukrajinskou hrdost, kulturu a identitu. „Není to tak, že jeden voják si dá do batohu stříbrný kalich. Děje se to v opravdu mnohem větším rozsahu,“ uvedl James Ratcliffe z britské organizace The Art Loss Register, která shromažďuje informace o ukradených uměleckých dílech. **HAL a ČTK**



PROFIMEDIA

Přišli jsme o „Monu Lisu“

Italská herečka Gina Lollobrigida, jejíž život se včera uzavřel ve věku 95 let, bývala symbolem krásy – říkalo se jí Mona Lisa 20. století. Byla postupně modelkou, herečkou, později fotografovala, věnovala se sochařství a zkoušela se prosadit i v politice. Její nejslavnější filmy Krásky noci, Fanfán Tulipán, Zvoník u Matky Boží či Italské prázdniny vznikly v 50. a 60. letech, kdy patřila k nejznámějším postavám italské kinematografie. Přitom původně studovala malířství a sochařství. **ČTK**

Krátce

Tvrký úder mafii

Italská policie včera zatkla nejhledanějšího zločince v zemi Mattea Messina Denara, šéfa sicilské mafie Cosa Nostra. Před justicí se skrýval 30 let. Sedesátiletý Messina Denaro byl v nepřítomnosti odsouzen k doživotí za podíl na atentátu na soudce Giovanniho Falconeho a Paola Borsellina. Zatčení šéfa Cosa Nostry označují

italští politici za velkou výhru státu nad mafií.

Neblokujte pomoc

Polský premiér Mateusz Morawiecki vyzval Němce, aby poskytlo Kyjevu další zbraně. „Porážka Ukrajiny by mohla být předehrou ke třetí světové válce,“ prohlásil Morawiecki s tím, že není důvod, aby Berlín vojenskou podporu Kyjevu blokoval.

Asi dostali echo

Ruští oligarchové nejspíše předem věděli o datu invaze ruských vojsk na Ukrajinu, zahájené loni 24. února, a rychle přepisovali svá aktiva na děti a obchodní partnery, aby tento majetek uchránili před očekávanými sankcemi. Uvádí to zpráva agentury FinCen, jež působí při americkém ministerstvu financí. **ČTK**

Jablko. Nováček

Na slovenské politické scéně se objeví nové uskupení s názvem Jablko. Oznamovala to jeho zakladatelka, europoslankyně Lucia Ďuriš Nicholsonová, která byla donedávna dvojkou bývalé vládní strany Svoboda a Solidarita (SaS) a zastávala i funkci místopředsedkyně slovenského parlamentu.

Strana SaS loni po sporech s předsedou nejsilnějšího vládního uskupení Obyčejní lidé a nezávislé osobnosti

(OLaNO) Igorem Matovičem nejprve opustila vládní koalici a pak vyvolala hlasování parlamentu o nedůvěře vládě vedené Matovičovým spolumistraníkem Eduardem Hegeřem.

Název Jablko pro novou „moderní, středovou a proevropskou“ stranu Ďuriš Nicholsonová vysvětlila tím, že má po krk zavedených politických zkratk.

Zakladatelka strany je bývalá novinářka. **ČTK**



Amy ve filmu

Slavnou zpěvačku Amy Winehouseovou (vpravo) ztvární v novém životopisném filmu britská herečka Marisa Abelaová (vlevo). Snímek se bude jmenovat Back to Black podle druhého a zároveň posledního alba zpěvačky, jež zemřela v roce 2011, ve svých 27 letech, na otravu alkoholem spojenou s bulimií. Celovečerní film včera začala natáčet režisérka Sam Taylorová-Johnsonová, která se proslavila erotickým romantickým dramatem Padesát odstínů šedi. Marisa Abelaová je známá ze seriálu Sektor (Industry) televizní stanice HBO. **ČTK**



2x PROFIMEDIA

Krátkce

O5 a Radeček. Přesunuli turné do větších sálů

Kvůli velkému zájmu o vstupenky přesouvá kapela O5 a Radeček koncerty chystaného valentýnského turné do větších sálů. V Šumperku však ani stěhování z divadla do prostornějšího kina nepomohlo a koncert je měsíc a půl dopředu vyprodán.

Radečci se proto rozhodli přidat další vystoupení. Turné s názvem Romantický smyčce na Valentýna je věnované všem zamilovaným, ale i těm, kteří lásku hledají. Kapela z podhůří Jeseníků jej zahájí 13. února v Liberci, následovat bude pražský Palác Žofín, Šumperk a tečku napíše 16. února vystoupení v koncertní síni Moravské filharmonie Olomouc. Předprodej vstupenek je na Ticketlive.cz. **MET**

INZERCE



Nominace na 30. Českého lva ovládly dvě historické osobnosti

Filmové ceny budou předány v sobotu 4. března v Rudolfinu.

U členů České filmové a televizní akademie (ČFTA) opět zabodovaly snímky věnované minulosti. Nejvíce nominací má film Arvéd. Psychologické mysteriózní drama režiséra Vojtěcha Maška, které může získat až 12 sošek, vypráví příběh nacistického kolaboranta a přísluhovače komunistického režimu. O jednu nominaci méně získalo dílo Petra Václava Il Boemo o slavném skladateli 18. století Josefu Myslivečkovi. Film Jan Žižka Petra Jákla má čtyři nominace.

Několik nominací posbírá také televizní počiny, které se obracejí do minulosti. Ať už jde o Krále Šumavy: Fantoma temného kraje, Marii Terezii – pátý díl, potažmo seriál Devadesátky.



Michal Kern jako Arvéd



Z filmu Il Boemo 2x ČFTA

Záplava premiér

Akademici vybírali z celkem 129 filmů, loni šlo tedy o rekordní rok z pohledu počtu premiér. „Během covidového období došlo ke zdržení v premiérách, a proto se jich hodně nahrnulo právě do roku 2022,“ řekl k důvodům velkého počtu audiovizuálních děl prezident ČFTA Ivo Mathé. Nakonec se dočkalo nominací 32 děl.

Slavnostní udílení cen jubilejního 30. Českého lva proběhne v sobotu 4. března večer v Rudolfinu. Příjímým pře-

nosem ho bude ve 20.10 vysílat ČT1. Moderátorem bude už podruhé herec a režisér Jiří Havelka. „K programu večera můžu jen naznačit, že se budeme ohlíčet za těmi třiceti ročníky Českého lva. Ale ostatní bych nechala jako překvapení,“ uvedla výkonná ředitelka akademie Tereza Malá Rychnovská.

Šance pro cizince

Při nominacích zaznívala také ve větší míře jména zahraničních tvůrců či herců včetně mnoha slovenských.

Nestatutární ceny

Cenu filmových fanoušků na základě hlasování na webu ČSFD.cz získali tvůrci seriálu České televize Devadesátky.

- Cenu za nejlepší filmový plakát získal film Arvéd, tedy režisér snímku Vojtěch Mašek a grafička Soňa Juríková. Arvéd má 12 dalších šancí.

Více nominací

3

Po dvou nominacích mají tvůrci hned ve čtyřech kategoriích Českého lva. Dokonce tři nominace získali producenti Michal Reitler u televizních počínů a Pavla Janoušková Kubečková ve třech odlišných kategoriích. **PUR**

za režii pro Terezu Nvotovou a nejlepší herečku v hlavní roli Natálii Germáni.

Souboj zpěváků

Ostre sledovaný bude souboj i v kategorii nejlepší herec v hlavní roli, kde se mimo jiné utkají i zpěváci Vojtěch Dyk za ztvárnění Myslivečka a Adam Mišík za Alexe z filmu Banger. Drama režiséra Adama Sedláka posbíralo osm nominací. V kategorii o nejlepší film zabojují Arvéd, Il Boemo, Banger., Světlonoc a Obět. **PAVEL URBAN**

Eurovision. Česko už zná své finalisty

O účast v letošním ročníku mezinárodní písňové soutěže Eurovision Song Contest bude za Česko usilovat držitelka Oscara Markéta Irglová, dívčí kapela Vesna, písničkář Rodan, česká zpěvačka s arménskými kořeny Pam Rabbit a Michaela Charvátová, která vystupuje pod uměleckým jménem Maella.

Výběr národního zástupce na Eurovizi 2023 odstartuje živý přenos na oficiálním

YouTube kanálu soutěže, a to v pondělí 30. ledna ve 21 hodin. Diváci ho budou moci sledovat také v iVysílání ČT.

Eurovize se koná každoročně od roku 1956, kromě covidového roku 2020, což z ní činí nejdéle trvající mezinárodní televizní hudební soutěž a jeden z nejdéle vysílaných televizních programů na světě. Jedná se také o nejsledovanější nespportovní televizní událost světa. **MET**

Mišík má nový duet s Cristovaem

Herec a zpěvák Adam Mišík na sebe loni upozornil rolí v kriticky ceněném filmu Banger. Na konci roku ale ohlásil dva samostatné koncerty, 24. dubna v Brně (Metro Music Bar) a 27. dubna v Praze (Lucerna Music Bar). Přislíbil také spolupráci s výraznými jmény české scény. To potvrzuje hned prvním letošním singlem Zapomenout s Benem Cristovaem. **MET**



LUKÁŠ MATOUŠEK

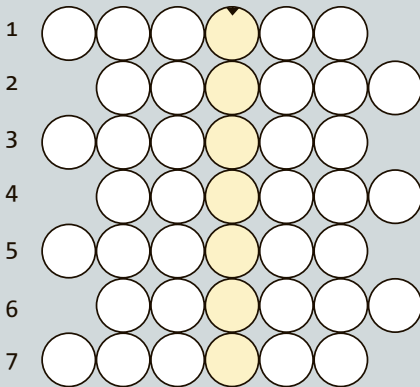
Sudoku

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

Luštěnka

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.

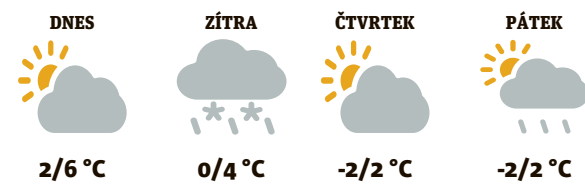
- malá Klára
- pravidelný šestistěn
- klubíčko
- kdokoli
- pevný kryt želvy
- plody palmy
- hud. strunný nástroj



Napište svou bublinu



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -22,5 °C (1893) ↑ 12,4 °C (1939) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.45 Na cestě po Vrátné dolině</p> <p>17.15 AZ-kviz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj</p> <p>Seriál (ČR, 2009-2013)</p> <p>21.05 Chata na prodej</p> <p>22.20 Agatha Christie: Vraždy podle abecedy (1/2)</p> <p>23.50 AZ-kviz</p> <p>00.15 Banánové rybičky</p> <p>00.45 Na forbině TM</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Malá farma</p> <p>02.20 Dobré ráno</p> <p>04.50 Kuchařská pohotovost</p>	<p>16.15 Tajemství stavitelů pyramid</p> <p>17.05 Sto divů světa (11/13)</p> <p>18.00 Kouzla a nebezpečí skandinávské zimy (3/4)</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.10 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Manželské etudy: Marcela a Jiří</p> <p>20.50 Manželské etudy po dvaceti letech: Marcela a Jiří</p> <p>21.50 Manželské etudy po 35 letech: Marcela a Jiří</p> <p>23.00 Čtyři sluhové a kardinál</p> <p>00.35 Balthazar (5/6)</p> <p>01.30 Nikotin</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.50 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4402)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Jedna rodina (3)</p> <p>Seriál (Čína/ČR, 2023)</p> <p>21.30 Mise nový domov II</p> <p>23.00 Kriminálka Las Vegas IX (2)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2008)</p> <p>00.00 Kriminálka Miami III (15, 16)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2004)</p> <p>02.20 Kriminálka Las Vegas IX (2)</p> <p>03.00 Novashopping</p> <p>03.30 Na lovu</p>	<p>16.00 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (80)</p> <p>Rodinný seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.00 Policie v akci</p> <p>01.55 Námořní vyšetřovací služba XII (12)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2014)</p> <p>02.50 Policie Hamburg (8)</p> <p>Krimiseriál (N, 2007)</p> <p>03.45 Návrat komisaře Rexe IX (1)</p> <p>04.40 Jak se staví sen</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>Vstávání s muzikou. Začíní každý den s hity, které tě nakopnou</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>Jen ty největší hity z předních příček</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>21.00 Óčko hity</p> <p>Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>Seznamka na tělo</p> <p>23.00 Óčko flirt</p> <p>Proud klipů ve svezky diváků Óčka</p>

JAKUB KOHÁK

OTEC HRADEČÁKA



Sloupek

HRADEČÁK

Můj mladší syn fandí Hradci Králové. Již od doby, kdy dokáže vnímat sport a dění kolem něho, je fanouškem tohoto města a všech týmů, které v něm působí. Nikdo nevíme, odkud se jeho vášeň pro toto město vzala, ale kluk je prostě Hradečák. Zajímavé je, že nikdo z rodiny s Hradcem nemá nic společného, nikdy tam žádný příbuzný nežil ani nepůsobil – kluk si to město prostě vybral. Tuším, že se tak stalo na základě těch králů v názvu samotného města, matně si vzpomínám, že jednou seděl vedle mě na gauči, dívali jsme se na televizi a právě tam hlásili nějaké sportovní výsledky. A jak zaznělo „Hradec Králové“, Jiříček zbystřil, tělo se mu zpevnilo, nejspíš se mu vše spojilo s podvědomím, historií, láskou k pohádkám, rytířům, princeznám... a už to bylo. Každopádně se od té doby

Citát

Svěřil jsem se s naším rodinným sportovním fenoménem v talk show u Jana Krause.

ptá, jsou-li kdekoli k dispozici výsledky fotbalu nebo hokeje, „jak hlál Hladec?“. Dnes už tedy písmenko „r“ říká bez potíží, ale jeho otázka „Taty, jak hlál Hladec“ je u nás legendární.

Svěřil jsem se s tímto naším rodinným sportovním fenoménem v talk show u Jana Krause, zmiňovaný pořad viděli v Hradci a díky tomu jsem byl pozván na vánoční večírek FC Hradec Králové! A všichni se tam zajímali o malého Hradečáka, poslali mu dresík, láhev na pitíčko, šálu... prostě cení si malého příznivce a vůbec celé je to úsměvné, velmi milé a takové lidské.

No a v neděli jsme byli na hokejovém utkání Hradec Králové versus Sparta, kam jsme byli pozváni od místních patriotů. Jiříček opět převzal dresík – tentokrát hokejový, dostalo se nám občerstvení i přátelského zacházení. A tak začínám pomalu uvažovat o tom, že se do Hradce přestěhujeme, tuším, že špatně by se nám tam nevedlo!

Anketa

f Který filmový horor je nejúchvatnější?



Petr Brdičko
Věc a dále
Osvícení.



Jaroslav Paulík
U mě vede
Mlčení jehňátek!

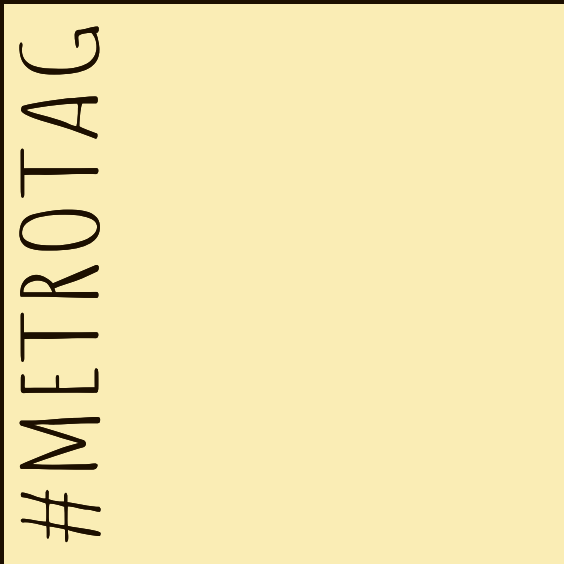


Janča Tanclová
V zajetí démonů,
Sestra,
3:15 zemřeš.

@mojemetro



„Tmavé siluety doplněné zářivým sluníčkem vytváří opravdu krásný pohled,“ miní autor fotky @from_the_life_jarvis.
#karluvmost #charlesbridge #racek #seagull #birds
#birdsphtography #animals #animal #mojemetro #denikmetro #milujuprahu #visitpraguecz #visitprague #city #darkphoto



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

Dopisy a vzkazy

Prezident s rudou knížkou

Vyrůstal jsem v padesátých letech. Komunistická hrůza. Od doby soudruha prezidenta Gottwalda zažil český národ, a i já, ještě několik dalších podivných prezidentů. Národ také prožil konec potravinových lístků, politické procesy, popravy, utajenou výhodnou měnovou reformu, likvidace sedláků, jednotky PTP, uzavřené hranice, pseudojaro 1968, ruskou okupaci, normalizaci a další pseudokonec KSČ v roce 1989, nazvaný sametová revoluce. Protestující lid požadoval změnu režimu a svobodné volby. Ale nějak se nám to všechno nepovedlo! Jak je možné, že po těch všech bolševických hrůzách a po 33 letech svobody a demokracie si český národ znova dosadí na Hrad prezidenta s komunistickou minulostí.

VLADIMÍR KLIKAR, PRAHA 13

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

RYBENKA

Komiks

Stripoff..... Jakozen

V tomto napjatém období před druhým kolem prezidentských voleb...



honza-smolik.com

Trápí vás vlhký kašel? Dejte si pozor, léčí se jinak než suchý

Pokud se potíží nezbavíte do osmi týdnů, jsou chronické.

Typickým příznakem chřipky a dalších virů, které nyní sužují Čechy napříč generacemi, je kašel. Jak se ho zbavit?

Suchý pálivý kašel, který „trhá“ průdušky, nebo vlhký s uvolňujícími se hleny, který vás nutí k vykašlávání, jež často končí dávením? Kašel má vícero podob. Každopádně bývá nejčastějším projevem viróz, nachlazení i infekcí, které nyní plní ordinace lékařů. Především chřipka a RS viry nyní v populaci převažují a některé kraje už přesáhly hranici epidemie.

Kašel sám o sobě není nemoc, je to reflex, který chrání dýchací cesty před nečistotami a udržuje je průchozí.

„Účelem kašle je čištění oblastí horních dýchacích cest od hlenu nebo cizích dráždivých látek. Je zcela normální si čas od času odkašlat – ale pokud kašláni trvá dlouho, nabírá na intenzitě nebo se mění jeho charakter, může to znamenat různě vážné zdravotní potíže.

Chronický kašel rozhodně není norma a je vždy namístě pokusit se zjistit, co je jeho příčinou. Za zdánlivě „nevinným“ kašlem se totiž mohou skrývat smrtelné choroby,“ vysvětluje doktor Libor Havel z pneumologické kliniky Fakultní Thomayerovy nemocnice v Praze.

Za dva týdny bude klid

Akutní kašel zřejmě zažil každý – je typickým projevem nachlazení, chřipky nebo jiného sezonního onemocnění vedoucího k zánětu dýchacích cest. Akutní kašel je ten, který trvá méně než

tři týdny, nicméně většina se jej zbaví během dvou týdnů pomocí volně prodejných léků a klidového režimu.

Pokud kašel trvá mezi třemi a osmi týdny a ke konci této doby se zlepšuje, říká se mu subakutní kašel. Přetrvávající kašel, kterého se nemůžete zbavit ani po osmi týdnech, je považován za chronický.

Pokud jde o kašel akutní, lékař vám většinou žádný lék nepředepíše, jen vám doporučí, ať si nějaký koupíte v lékárně. Tam ale většinou uslyšíte otázku: Chcete přípravek na kašel, nebo proti kašli? Je totiž důležité, zda potřebujete kašel potlačit, nebo naopak podpořit.

Suchý, dráždivý kašel namáhá svaly břicha a hrudník a nedochází při něm k odkašlávání. Někdy se zintenzivňuje večer, po ulehnutí do postele. V tomto případě je vhodné podávat lék, který kašel utlu-



Nepříjemný kašel PROFIMEDIA

který se v dýchacích cestách hromadí. Kašel pomáhá tělu, aby se hlenu zbavilo, a udržuje tak dýchací cesty průchozí. V této fázi onemocnění není dobré kašel potlačovat, ale je třeba odkašlávání naopak podporovat.

Bylinky vám pomohou

V lékárně si můžete vybrat z celé řady přípravků nejrůznějšího složení, sáhnout ale můžete i po bylinných přípravcích, které seženete ve formě nejrůznějších sirupů nebo čajů. Většinou obsahují hluchavku, jitrocel, majoránku, ale i cibuli. Vykašlávání hlenu rovněž napomůže jeho zvlhčení za použití inhalátoru nebo zvlhčovače vzduchu.

Úporný kašel může ukazovat i na zápal plic. Jedná se většinou o zánět plicní tkáně způsobený různými mikroby – viry, bakteriemi a plísněmi. Poradte se proto se svým lékařem. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Engystol®

PREVENTIVNĚ A OD PRVNÍCH PŘÍZNAKŮ

- k podpoře imunitního systému
- ke zmírnění příznaků virových infekcí
- při nachlazení a chřipce

PRO DĚTI OD 1. DNE VĚKU, DOSPÍVAJÍCÍ A DOSPĚLÉ

Homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu použití. Obdržíte v lékárně bez receptu. Před použitím si přečtěte pozorně příbalový leták.

**OSLABENÁ IMUNITA?
CHŘIPKA? NACHLAZENÍ?**

-Heel
Healthcare designed by nature

Schwabe Czech s. r. o.
Pod Klíkovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
Tel: 241 740 540, info@schwabe.cz, www.schwabe.cz
www.engystol.cz



Kašel a kouření

Hlavním rizikovým faktorem pro rozvoj chorob, které se projevují chronickým kašlem, je kouření.

- Tato onemocnění vyvolává také pasivní kouření a znečištěné ovzduší.
- Česko je na špičce žebříčku spotřeby cigaret, proto jsou i nekuřáci více či méně vystaveni cigaretovému kouři.

- Při chronickém kašli by měli upozornit také lidé starší a ti, kdo se již léčí s jinou nemocí. Dále také osoby oslabené nedávno prodělaným onemocněním či operací.
- Kuřáci, u nichž se chronickým kašlem může projevovat vážné onemocnění plic, svůj kašel často ignorují. MET

Immun44®

PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

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

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



www.vegall.cz



Doplňek stravy

Proč při lupénce bolí klouby?

Psoriatická artritida – nemoc, o které se nemluví. Postihuje přitom až třetinu pacientů s lupénkou. „Jde o neinfekční zánět pohybového aparátu, který se projevuje pocitem ztuhlosti, bolestmi a otoky kloubů, bolestmi zad, bolestmi v místě šlachových úponů a otoky prstů, které se podle svého vzhledu nazývají párkovité prsty. Druh a závažnost těchto projevů se u jednotlivých nemocných liší. V nejtěžších případech může zánět způsobovat nevratné poškození kloubů a vést k invaliditě,“ vysvětluje lékař Heřman Mann.



Heřman Mann ARCHIV

Jak se psoriatická artritida (PsA) poji s „klasickou“ formou lupénky, kterou mají pacienti na kůži? Pokud je kožní forma lupénky, znamená to automaticky i riziko postižení kloubů?

Psoriatická artritida postihuje až 30 procent nemocných s lupénkou. Obvykle se objevuje s časovým odstupem několika let po rozvoji kožních projevů. Neobjevuje

se ale jen u nemocných s těžkou formou lupénky, může postihnout i ty, kteří trpí velmi mírným kožním postižením. Na druhou stranu je třeba uvést, že bolesti kloubů a zad u pacientů s lupénkou nemusí být projevem tohoto onemocnění a mohou mít řadu jiných příčin.

Má životní styl či jiné faktory vliv na vznik tohoto onemocnění?

Přesné důvody a mechanismy vzniku PsA zatím nejsou známy. Jako u jiných onemocnění způsobených poruchou imunitního systému platí, že roli hraje dědičnost a vlivy zevního prostředí.

Jak pozná lupénkář, že má artritidu? Kdy by pacienti měli zpozornět?

Pokud trpí přetrvávajícími bolestmi či otoky kloubů nebo prstů, bolestmi zad nebo bolestmi v místě šlachových úponů, pak by o tom měl informovat svého lékaře. Dermatolog nebo praktický lékař by měl následně zvážit, zda je třeba doplnit odborné revmatologické vyšetření.

Existuje nějaká prevence?

Zatím není známo, jakým způsobem by bylo možné vzniku psoriatické artritidy předejít. Důležité ale je, aby o riziku rozvoje artritidy pacienti s lupénkou věděli a včas o svých příznacích informovali lékaře.

A jak lze PsA léčit?

Stejně jako lupénku, psoriatickou artritidu většinou nelze vyléčit. Cílem je proto dosažení klinické remise, tedy stavu, kdy nemocní nemají větší obtíže a nedochází k rozvoji poškození v důsledku chronického zánětu. Druh a intenzita léčby by měly být

vždy upraveny na míru pro každého pacienta dle aktivity nemoci. Naštěstí řada léčiv příznivě ovlivňuje zároveň jak lupénku, tak i psoriatickou artritidu.

Co se stane, když se pacient s psoriatickou artritidou neléčí?

Neléčená nemoc může vést k rozvoji nevratného poškození kloubů. Přítomnost chronického zánětu v těle je navíc rizikovým faktorem kardiovaskulárních onemocnění, a pacienti proto mají vyšší riziko mrtvice a infarktu.

Jak účinná je v tomto případě biologická léčba? Může pacienta účinně zbavit projevů lupénky na kůži i v kloubech?

Biologická léčiva jsou biotechnologicky připravené bílkoviny, které cíleně ovlivňují řízení imunitní odpovědi a tím potlačují nežádoucí zánět způsobující lupénku a psoriatickou artritidu. Tato vysoce účinná léčiva jsou vyhrazena pro ty, u kterých selhala standardní léčba. Biolo-

gická léčba sice nedokáže lupénku nebo artritidu vyléčit, ale u řady nemocných umožní dosažení takového stavu, kdy nemají žádné projevy nemoci.

Lupénka je známá tím, že se těžce podepisuje nejen na těle, ale i na psychice. Je to u PsA podobné?

Psychické a fyzické zdraví se vzájemně ovlivňují řadou různých mechanismů. Viditelné kožní projevy, bolestivé postižení pohybového aparátu i únava provázející onemocnění mají nepříznivý vliv na psychiku. V poslední době je věnována zvýšená pozornost i vztahu chronického zánětu s řadou psychiatrických onemocnění.

Co trápi pacienty nejčastěji?

Obě nemoci jsou prokazatelně spojené s vyšším výskytem deprese a dalších psychických poruch. Důležité je, že účinná protizánětlivá léčba může příznivě ovlivnit i psychické zdraví nemocných. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Máte bolesti kolene v důsledku osteoartrózy?

Hledáme muže a ženy s osteoartrózou kolene pro studii zkoumající nový lék na bolest kolene způsobenou osteoartrózou

Kdo se může zúčastnit klinického hodnocení?

Možná se budete moci zúčastnit, pokud:

- Je vám minimálně 40 let
- Během posledních 6 měsíců jste zaznamenali bolest nebo ztuhlost kolene
- Během posledních 9 měsíců jste neměli infekci v koleni
- Během posledních 3 měsíců jste nedostali injekci steroidů do kolene
- Během posledních 6 měsíců jste nedostali injekci kyseliny hyaluronové
- V loňském roce jste nepodstoupili velkou operaci ani artroskopii kolene
- Neplánujete podstoupit v příštích 8 měsících operaci kolene



S účastí v hodnocení nebudou spojeny žádné náklady. Obdržíte náhradu odpovídajících výdajů spojených s Vaší účastí na studijních návštěvách v centru klinického hodnocení.

Pokud máte nějaké otázky nebo chcete o tomto klinickém hodnocení získat více informací, kontaktujte nás telefonicky od pondělí do pátku mezi 12:00 a 16:00 na telefonu 725 027 328 nebo nám zašlete e-mail na adresu patient@ccrprague.com.



Zdravotnické zařízení CCR Prague s.r.o., Praha 3, Vinohradská 1597/174

Klinická studie byla schválena SUKL (Státní ústav pro kontrolu léčiv) a Multicentrickou etickou komisí.

Zdraví - nabídka

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

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 hodiny a obrazy v jakémkoliv stavu. Jsem sběratel, ne překupník. Slušné jednání. Platím hotově. Tel: 602654613, alex.kratochvil@volny.cz

• 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

• Sbírá, koupím, zaplatím - staré sklo, nábytek, porcelán, hračky, mince, bankovky, odznaky, šperky, bižuterie, sochy, ván. ozdoby, obrazy atd. T. 73269177

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

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

Práce - nabídka

• Přijmeme strážné na pozici v Praze 1, 4, 5, 8 a 9. Pochůzková činnost, práce s PC na DPP, čistý RT, zálohy možné. Tel: 777077611, volat 8-17h.

• Přijmeme PRACOVNÍKA DISPEČINKU autobusového nádraží Florenc. Denní/noční směny. Kontakt: 221895334 pan Fiala, www.florenc.cz, zamestnani@uan.cz. Mzda 27 625 Kč. Vhodné i pro OZP.

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

• Jsme K25 a staráme se o pořádek a bezpečnost. Do týmu v Praze hledáme šikovné pracovníky - OZP - na pozice ostrahy objektu, ale i na administrativní či skladové práce. Nabízíme stabilní práci na HPP, zálohu na mzdu. Informace podá paní Polatová tel.č.: 723848189

• Gymnázium, Praha 8, Ústavní 400 přijme učitele/učitelku pro výuku matematiky a fyziky. Nástup možný ihned. Kontakt: 270 007 510, sterbova@ggg.cz, www.ggg.cz

• Gymnázium, Praha 8, Ústavní 400 přijme pracovní sílu na úklid. Nástup možný ihned. Kontakt: 270 007 501, www.ggg.cz

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

Koleje a menzy UK přijmou UBYTOVATELE/KU na Praze 6.
HPP, nástup možný ihned. Podmínkou je znalost AJ.
Více na tel.: 605 200 043 nebo email: eva.ticha@kam.cuni.cz

Přijmeme invalidní důchodce na pozici RECEPCE A OSTRAHA

• 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 - Českomoravská)

• Přijmeme učitele/ku autoškoly sk.B na DPČ. Blíže informace na www.autoskolanovovysocan ka.cz nebo na tel.: 792361315

• Přijmeme na dlouhodobou brigádu pracovníky ostrahy - možno i důchodce, denní/noční směny, objekty Praha. Tel. 602281773, po - pá, 7-12 h.

• KOMWAG přijme závozníky, HPP 22.000 - 26.000 Kč + 13, 14 plat, DPP až 1000 Kč/den + až 2000 Kč měsíční odměna, aj. Vol. zdarma 800566924

• KOMWAG přijme metaře a obsluhu Gluttonu, HPP 18 200 - 21 500 Kč + 13, 14 plat, strav. paušál, přísp. na dovolenou aj., vol. zdarma 800566924

• Hledáme pracovníci (vhodné pro důchodkyni) na menší ranní úklid kanceláří na P-1. Mzda 4800 Kč. Čistý TR. Volejte 9.00-12.00, tel. 211142261.

• Do call centra na Praze 4 hledáme telefonní operátory, oslovujeme stávající zákazníky. Pevná hod. sazba 140 Kč/hod + provize, výplata týdně! 724182772

• Přijmeme pracovníky na pozici manažer / manažerka inzerce na hlavní pracovní poměr. Nástup možný ihned. Praha 7. Požadujeme středoškolské vzdělání. Nástupní plat 30 000 Kč. Své životopisy zasílejte na e-mail: info@agrospoj.eu, tel. 225278104.



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.
unicaplasma.cz
www.unicaplasma.cz
Tel.: 733 474 770

• Pomocnou kuchařku/ře do ŠJ přijme ZŠ Štěrboholy. Nabízíme malý kolektiv, nástup dle dohody. Tel.: 272702408, carova@zssterboholy.cz.

• Penzion na Praze 9 přijme noční recepční (i vitální důchodce), 15 směn v měsíci. Plat 23 000 Kč. Tel.: 728127554

Byty - poptávka

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA
s přátelkým hledám 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 BYT, dům. Nabízím možnost dožití seniorů, uhradím dluhy. Slušné jednání, právní servis. Děkuji J. Jurdová 725805115

• 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 nerozho. duje. 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, Jizersky, Sumava. 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 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.

800 22 33 88
prodejtojinak.cz

Pronájem - nabídka

• Pronajmu dlouhodobě pokoj s koupelnou. Pro 1-2 osoby v Klecanech. Autobus 374 na metro Kobylisy. K dispozici, lednice, pračka, klid. Tel.: 606860870

Pronájmy - poptávka

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

Auto-moto - poptávka

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

• Sbírá, koupím, zaplatím - motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen, garáže vše do r 1990. Tel. 734843403

Oznámení

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

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

Ostatní

• Prodám: krmnou řepu, vykrmené králíky, brambory. Tel. 73266481

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@antikvariaty.cz



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 Pérovně 1384/13, Praha 10 – Hostivař

PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY

ABAS IPS MANAGEMENT

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

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

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

Přijímačky na střední: Souboje se čekají na všech typech škol



Co udělat, aby přijímačky na střední dopadly dobře? PROFIMEDIA

Na střední školy míří o 70 procent víc uchazečů než před pěti lety. Vyšší konkurenci u přijímaček letos čekají nejen na výběrových školách, ale i v dosud opomíjených učebních oborech.

Po „chudých“ letech se na střední školy nyní přelévají silné populační ročníky. „Zatímco v letech 2018 a 2019 jsme evidovali kolem 215 žádostí o přijetí, v roce 2022 dorazilo 365 přihlášek, přičemž vždy otevíráme tři nové třídy. Letošní školní rok předpokládáme převís poptávky nad nabídkou ještě vyšší, a to nejen díky demografické křivce, ale i stoupajícímu zájmu o odborné vzdělávání, včetně informačních technologií, které vyučujeme,“ uvedl ředitel Soukromé střední školy výpočetní techniky (SSŠVT) Martin Vodička.

Podobný nápor uchazečů v posledních letech sleduje i Miloslav Janeček, ředitel Střední odborné školy Jarov (SOŠ): „Zájemců o jakékoliv studium zcela jistě přibude i oproti loňsku. Jen v Praze končilo před pěti lety základní vzdělání přibližně sedm tisíc žáků, vlani to bylo asi 10 tisíc a na konci současné-

ho školního roku to bude přes 11 tisíc žáků,“ vypočetl.

Přijetí uchazeče závisí na většině škol na výsledcích v jednotných zkouškách z českého jazyka a literatury a matematiky, ale rozhodující může být i pololetní vysvědčení. Jaké faktory ještě rozhodují a co nepodcenit?

Důležité termíny

Oba ředitelé upozorňují, že kapacity škol budou naplněny už po prvním kole přijímacího řízení a dostat se na školu poté už bude náročné, ne-li nemožné. Je proto nutné ohlídat si datum odevzdání přihlášky do 1. března, tu lze škole zaslat poštou, přes datovou schránku nebo donést osobně, a také termíny jednotné přijímací zkoušky, které vypisuje státní organizace CERMAT na polovinu dubna.

„Žáci mají možnost se jednotné přijímací zkoušky účastnit ve dvou termínech. Mají tedy dva pokusy, z nichž se počítá ten, ve kterém dosáhli lepšího výsledku. Pokud se nemůže student, například z důvodu nemoci, přijímacích zkoušek zúčastnit, má zákonem stanovený náhradní termín,“ uvedl ředitel SSŠVT Martin Vodička s tím, že druhé kolo přijímacího řízení jeho škola nevyplňuje.

To potvrzuje také ředitel školy na Jarově Miloslav Janeček: „Na to, že by se k nám žák dostal později, se opravdu nedá spoléhat, poslední dva roky jsme v naší škole měli všechny obory zaplněny

již po prvním kole přijímacího řízení, letos to bude zcela jistě podobné.“

Pololetní vysvědčení

Na pololetní vysvědčení by si měli dát pozor především uchazeči, kteří se hlásí na obory s výučním listem bez maturity. „Na učební obory školy většinou přijímají žáky právě podle výsledků na posledních vysvědčeních ze základní školy. Do přihlášky ke studiu se vyplňují známky z konce 8. ročníku a pololetí 9. ročníku, takže nadcházející pololetní vysvědčení je velice důležité,“ vysvětlil Miloslav Janeček.

Známky jsou důležité

Přijímací řízení do maturitního studia se obvykle skládá ze dvou částí – vysvědčení ze základní školy a výsledků z jednotné přijímací zkoušky, které by podle nařízení ministerstva měly mít minimálně

60procentní hodnotu v celkovém hodnocení. „Z vysvědčení ze základní školy se v přijímacím řízení hodnotí nejen průměrný prospěch, ale i samotné předměty čeština, matematika a fyzika. Uškodit a strhnout body může také snížená známka z chování. Celkově má ale prospěch ze základní školy (ZŠ) u nás 20procentní váhu, jelikož nároky učitelů na ZŠ bývají různé. Většinou platí, že uchazeč, který má výborné jednotné testy z češtiny a matematiky, má dobré výsledky i na vysvědčení, naopak se ale někdy stává (a bylo to vidět během pandemie), že někteří jedničkáři ze ZŠ mají v jednotných testech výsledky horší,“ vyjmenoval Martin Vodička, proč na své škole raději zvolil vyšší, 80procentní váhu jednotných testů.

Přijímačky nanečisto

Velkou konkurenční výhodou je mít natrénovaný typy

úloh, které se v jednotných testech z českého jazyka a matematiky objeví.

Na webových stránkách CERMAT je možné nalézt a vyzkoušet přijímací zkoušky z minulých let. Některé školy také nabízejí uchazečům o studium přípravné kurzy zdarma.

„O přípravné kurzy na přijímací zkoušky je zpravidla velký zájem a tím, že jsme je v posledních letech začali dělat distančně, můžeme vyhovět všem uchazečům, kteří mají o kurz zájem. V loňském roce se jednalo o více než 100 uchazečů. Kurz je pojatý jako trénink typových úloh na přijímací zkoušky, aby studenti poznali, co je čeká, neslouží jako klasické doučování. Doučit se v tak krátkém časovém horizontu matematiku nebo český jazyk za několik let zkrátka není úplně možné,“ dodal Martin Vodička. **METRO**

INZERCE




8 TÝDENNÍ KURZ LIDOVÝCH NOVIN OD 20. 1. 2023 ZA CENU PŘEDPLATNEHO 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



Krátce

Ukončte kauzu, vyzývá MOV

Mezinárodní olympijský výbor vyzval k co nejrychlejšímu vyřešení dopingové kauzy krasobruslařky Kamily Valijevoj. Umožnilo by to udělit medaile za týmovou soutěž na zimních hrách v Pekingu, na které laureáti čekají téměř rok. Tehdy i s pomocí Valijevoj vyhrálo Rusko, ale před ceremoniálem vyšlo najevo, že mladičká krasobruslařka měla při prosincovém domácím šampionátu pozitivní dopingový test. Ruská antidopingová agentura ji za užití zakázaného trimetazidinu nepotrestala.

Další cenné kovy

Lyžař Jan Zabystřan přidal na světové zimní univerziádě v americkém Lake Placid ke zlatu ze superobřího slalomu bronz v kombinaci. Zlato pak přidali biatlonisté Tereza Jandová a Jakub Kocián v závodě smíšených dvojic. Také pro Jandovou je to druhá medaile. Česká výprava tak má v dějišti ZOH 1980 na kontě už pět cenných kovů.

Štědrý Šachtar

Fotbalový klub Šachtar Doněck věnuje 25 milionů dolarů na pomoc vojákům bojujícím ve válce s Ruskem a jejich rodinám. Uvedl to poté, co za rekordní částku 76 milionů dolarů (a dalších 33 v případných bonusech) prodal do Chelsea Michaila Mudryka. **ČTK**



James už má 38 tisíc bodů

Basketbalista LeBron James (na snímku) jako druhý hráč v historii NBA po slavném Kareemu Abdul-Jabbarovi pokořil hranici 38 tisíc bodů. Proti Philadelphii zaznamenal 35 bodů, ale jeho Los Angeles Lakers prohráli 112:113. James dosáhl milníku v první čtvrtině. Při nejbližším přerušení to hlasatel oznámil a LeBron sklidil ovace i objeti od trenéra soupeře Docu Riverse. James ztrácí už jen 363 bodů na první místo historické tabulky. **ČTK**

Olympiáda. Práva až do roku 2032

Veřejnoprávní Česká televize a Český rozhlas získaly vysílací práva na olympijské hry pro období 2026 až 2032. Vysílat budou moci na základě dohody mezi Mezinárodním olympijským výborem (MOV) a Evropskou vysílací unií (EBU), jíž jsou členy.

Práva získala také společnost Warner Bros. Discovery, která společně s EBU předložila

MOV nabídku souhrnně pro devětačtyřicet zemí Evropy. Získaná práva platí pro zimní hry v Miláně a v Cortině d'Ampezzo v roce 2026, letní hry v Los Angeles 2028, zimní v roce 2030 a letní olympiádu 2032, kterou bude hostit Brisbane. Česká, respektive Československá televize vysílala první olympijské hry v roce 1956. **ČTK**

Na úvod pět českých postupů

Vstup do sezony včetně Australian Open si pochvaluje Petra Kvitová.



Citát

Všechno se mi vrátilo z roku 2019. Mám to tady moc ráda, i proto jsem namalovala na kameru srdíčko.

PETRA KVITOVÁ, ČESKÁ TENISTKA

Pět z devíti českých tenistů postoupilo v úvodní den Australian Open do 2. kola. Petra Kvitová zdolala Belgičanku Alison van Uytvanckovou 7:6, 6:2, Barbora Krejčíková porazila krajanku Sáru Bejlek 6:3, 6:1 a Karolína Muchová vyřadila Lesju Curenkovou z Ukrajiny 6:2, 6:1.

Mezi muži uspěli Jiří Lehečka, jenž předčil třikrát 6:3 Chorvata Borna Ćoriče, a dvacetiletý Dalibor Svrčina. Španěl Jaumeho Munara porazil 6:3, 6:2, 6:2.

Nedařilo se naopak nasazené pětadvacítce Marii Bouzkové, která nestačila na Kanaďanku Biancu Andreescuovou (2:6, 4:6). Kateřina Siniaková podlehla světové sedmičce Američance Cori Gauffové 1:6, 4:6 a patnáctiletá Brenda Fruhvirtová při grandslamovém debutu prohrála s Běloruskou Aljaksandrou Sasnovičovou 5:7, 2:6.

Česká jednička Kvitová, která vloni vypadla v Melbourne v prvním kole, nečelila v duelu s van Uytvanckovou jedinému brejkbolu. Dvaatřicetiletá rodačka z Bílovců musela přesto o první set hodinu bojovat a uspěla až ve zkrácené hře. Ve druhé sadě

se brzy ujala vedení 4:0 a utkání dovedla k vítězství. V další fázi narazí na Ukrajinčanku Anhelinu Kalininovou.

„Jsem ráda, že jsem to nějakým způsobem zvládla. Pro mě jsou ta první kola na grandslamu vždy hrozně těžká a teď to nebyla výjimka,“ řekla Kvitová a dodala: „Takhle dobrý začátek sezony jsem dlouho neměla a hodně si toho vážím. Před odletem do Austrálie jsem byla týden nemocná, takže jsem ani nehrála. V přípravě jsem pokračovala v Sydney. United Cup byl skvělá příprava.“

Obhájce titulu Rafael Nadal porazil 7:5, 2:6, 6:4 a 6:1 Brita Jacka Drapera, ženská jednička Iga Świąteková z Polska přehrála 6:4 a 7:5 Julie Niemierovou z Německa. **ČTK**

INZERCE

Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VĚRNOSTNÍ KARTY

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

Krejčí slavil milník výhrou

Český útočník David Krejčí (na snímku) nastoupil včera jako třináctý český hokejista k 1000. zápasu v základní části NHL. Šestatřicetiletý centr strávil celou kariéru v elitní zámořské lize v klubu Boston Bruins. Jubilejní utkání hrál proti Philadelphii, kterou Boston porazil jasně 6:0. Krejčí se na výhře podílel třemi asistencemi. **ČTK**