

# MILOVNÍCI HARRYHO POTTERA SI POŠMÁKNOU

V PRAZE JE KOUZELNICKÁ KAVÁRNA, FESTIVAL, ALE I ÚNIKOVÉ HRY STRANA 12

# metro

mojemetrom | denikmetro

Pátek  
20. ledna 2023  
Č. 15  
www.metro.cz  
Svátek slaví: Ilona



## Klenoty v katedrále budou až do úterý

**Fronty.** Výstavu provází velký zájem veřejnosti. **Prodloužení.** Lidé dostanou na prohlédnutí si koruny, žezla či jablka tři dny navíc. **Záhadné vyvednutí.** Vzácné artefakty byly vyjmuty na podzim bez klíčníků STRANA 3



### Počasí přeje zasněžování, skiareály často chystají rozšíření provozu

Podmínky pro lyžování v Česku se s návratem chladného počasí zlepšily. Snímek je z lyžařského areálu Kvilda na Prachaticku. Skiareály opět spustily zasněžování a chystají se na obnovení svého provozu nebo jeho rozšíření. Do hor mohou vyrazit i běžkaři, nicméně možnosti mají stále omezené a někde jsou trasy kvůli svému povrchu vhodnější spíš na starší lyže. Podle předpovědi by se ale podmínky mohly dále zlepšovat. O víkendu má na většině Česka občas sněžit, na horách i vydatněji, a v noci má také v dalších dnech mrznout.

ČTK

ČTK

## Krátce

## Selhala kontrola

Mendelova univerzita přijde o institucionální akreditaci pro doktorské studijní programy v ekonomických

vědách. Rozhodla tak Rada Národního akreditačního úřadu. Podle jejího šéfa Roberta Plagy jde o pochybení vnitřní kontroly kvůli publikování zahraničních

studentů. Plaga řekl, že za pochybením nestojí exrektorka Danuše Nerudová. Případ se nedá srovnat s kauzou „rychlolistů“ plzeňských práv.

## Vlk se vrací domů

Vážně zraněný vlk, kterého v září našli lidé na silnici u Horní Blatné v Krušných horách, se po operaci

a nákladné léčbě vrátil do přírody. Dostal obojek umožňující sledovat jeho pohyb. Analýza DNA uvádí, že patří ke smečce z oblasti Božího Daru. **IDNES.cz**



## Pomohou cigarety přírodě?

Vědci z Centra polymerních systémů Zlínské Univerzity Tomáše Bati zkoumají, jak nanotechnologie využívající cigaretové nedopalky může pomoci při odstraňování hormonů z odpadních vod. Vědci vyvíjejí nanovlákná z polymerů získaných recyklací nedopalků cigaret. Nanovlákná mají schopnost během filtrace vody zachytit velmi malé částice včetně hormonů. Právě tyto látky se dostávají do vod v přírodě, kde škodí. Například někteří rybí samci se mění v hermafrodity. Podobně na tom jsou lední medvědi a další živočišné druhy. Určité náznaky existují už i u lidí – rodí se méně chlapců, kteří mají navíc problémy s plodností. **MET a ČTK**



## Benzin a nafta

# 36,22

Pohonné hmoty opět zlevňují. Průměrná cena benzínu Natural 95 od minulých středy klesla na 36,22 koruny za litr. Nafta zlevnila v průměru na 37,29 koruny za litr. Vyplyvá to z údajů společnosti CCS, která jejich ceny sleduje. Analytici tvrdí, že zdražování přijde příští týden. **ČTK**

INZERCE

JURIS REAL

## Ihned vykoupíme,

zprostředkujeme prodej rodinného domu, bytu nebo chaty. **Vyřešíme právní vady, dluhy nebo exekuce. Okamžitá výplata zálohy! Již 23 let zkušeností.**

Volejte zdarma **800 22 33 88**

[www.prodejtojinak.cz](http://www.prodejtojinak.cz)

# Zajímá mě horoskop, řekl katolík expremiér

## Rozdíl mezi Pavlem a Babišem se dál zvýrazňuje, všímají si experti.

Šéf Klubu politické komunikace Karel Kreml rozebral uplynulé debaty prezidentských kandidátů v médiích.

Kreml vnímá v debatách snahu Babiše zalíbit se všem cílovým skupinám, u kterých mu v průzkumech vyšlo, že má šanci je získat na svou stranu, nebo snahu je aspoň odradit. „Na jednu stranu je katolík, aby zacítil na voliče

Pavla Fischera zcela zjevně, proto chodí k Jezulátku, za tři vteřiny je schopen říct, že je zastáncem ezoteriky, což si zásadně protřečí,“ doplnil v reakci na jedno z témat debaty na serveru Blesk.cz, které se týkalo Babišovy úterní návštěvy v pražském kostele Panny Marie Vítězné, přezdívaném Pražské Jezulátku. Pavel v debatě uvedl, že náhlý příklon k víře ještě z nikoho charakternějšího člověka neudělal.

Babiš ale odmítl, že by jeho chování nebylo autentické vzhledem k tomu, že se zajímá o astrologii. „Mě zajímá horoskop. Jsem znamenání pan-

ny, čistá, urputná a pracovitá panna, pan Pavel je stír,“ uvedl. Podle Kremla je zjevné, že s blížícím se druhým kolem Babiš ztrácí nervy. „Háže nesusouvisející informace jednu za druhou vedle sebe tak, že má člověk problém zjistit, co chce říct. A vedle toho stoicky klidný Pavel, který poměrně rozumně odpovídá. Ten kontrast mezi nimi je obrovský,“ uvedl politolog. Doplnil, že původně si myslel, že Pavel bude muset v kampani přidat, nyní má za výmluvnější, že nepřechází do protikutků.

Oba postupující kandidáty čeká tento a příští týden ješ-

tě několik veřejných debat v médiích. Například Česká televize odvysílá svůj Prezidentský duel v neděli 22. ledna, Babiš ale ohlásil, že do ní nepřijde. Podle Kremla je otázkou, pro kterého z kandidátů to může být přínosné. „Pro Pavla může být i rizikem, že dostane více prostoru, jeho vystoupení pak bude moci Babišův tým rozebrat, glosovat a dál použít,“ dodal Kreml. Mediální odborník Jan Potůček ale soudí, že debata před druhým volebním kolem naplánovaná příliš mnoho, takže se Pavel i Babiš často opakují a budou opakovat. **ČTK**

### Souboj výrazných osobností. Babiš chce válku řešit summitem v Praze. Pavel tvrdí, že prezident ČR konflikt nevyřeší

Oba muži při včerejší debatě rozebírali různá témata. Dotkli se například přijetí eura nebo války na Ukrajině.

- Andrej Babiš hájil billboardy, v nichž stává svou kampaň na obavě z války. Podle Petra Pavla vojáci nemají cíl někoho vtažovat do války, usilují naopak o to, aby žádná nebyla. A také říká, že války nezačínají vojáci, ale politici. Pavel Babiše

vyzval, aby se vojákům za takové billboardy omluvil.

- Oba muži se podobně jako dříve přeli o to, zda je Pavel vládním kandidátem. Babiše do voleb poslalo hnutí ANO, naopak Pavla podpisy lidí.
- Babiš zopakoval, že by zkusil jako prezident podpořit řešení války na Ukrajině tím, že by usiloval o mírový summit

v Praze. Pavel to označil za plácnutí do vody, dokumentuje to podle něj Babišův chaotický přístup k zahraniční politice. Pavel řekl, že mírový plán musí zajistit organizace, ve kterých je Česko členem a má v nich své zástupce.

- Expremiér Andrej Babiš se generála Petra Pavla ptal, proč je pro přijetí eura. Ten mu odpověděl, že se k evrop-

ské měně má vést seriózní debata a nic není rozhodnuto.

- Pavla zajímalo, proč se Babiš prezentuje jako politik „pro lidi“. Svého rivala pokáral za vysoké ceny potravin, které jsou předmětem podnikání jeho firem, jež jsou ve svěrenských fondech. Šéf hnutí ANO a expremiér řekl, že o cenách potravin rozhodují obchodní řetězce, nikoli výrobci. **ČTK**

# Korunovační klenoty. Dlouhé fronty

Pražský hrad kvůli velkému zájmu veřejnosti prodloužil výstavu korunovačních klenotů v katedrále svatého Víta do úterý 24. ledna. Výstava měla původně skončit už zítřka. Po dohodě s památkáři bu-

dou klenoty k vidění v chrámu i po nedělní mši od 14.30 do 21 hodin a v pondělí a úterý od 8 do 18 hodin. Oznámil to vedoucí prezidentské kanceláře Vratislav Mynář. Výstavu si od jejího

otevření prohlédlo v průměru 4300 lidí denně. Velkým zájem značí dlouhé fronty, večera ráno se táhla od Hradu až na Klárov. I Metropolitní kapitulula u sv. Víta prodlouží vystavení lebky a helmy našeho ná-

rodního světce ve svatováclavské kapli.

Seďm držitelů klíčů uloží české korunovační klenoty do Korunní komory ve středu 25. ledna odpoledne. O vystavení klenotů rozhodl doslu-

hující prezident Miloš Zeman u příležitosti 30. výročí vzniku České republiky. Nejdéle byly svatováclavská koruna, žezlo a jablko k vidění v květnu 2016, kdy výstava trvala 15 dní. **ČTK**

## Hrad pod dohledem

Zájem lidí otevírá debatu o trvalém vystavení klenotů. K tomu ale nedochází ani v případě mnohem méně vzácných památek a uměleckých artefaktů. Důvodem je vedle bezpečnosti také jejich velký symbolický význam.

- Výstavu provázejí mimořádná bezpečnostní opatření. Přímou vitriny s klenoty stojí dva členové Hradní stráže, další hlídají spolu s vojáky a policisty po celém chrámu.
- Stejně jako v minulosti je vstup na výstavu zdarma a přednost mají návštěvníci na invalidním vozíku s průkazem ZTP či ZTP/P. Trasa prohlídky vede Jižními zahradami z Opyše přes Býčí schodiště na III. nádvoří k hlavním vstupům do katedrály.
- Korunovační klenoty sloužily jako odznaky vlády a moci českých králů. Svatováclavskou korunu dal v roce 1346 zhotovit Karel IV. pro svou korunovací českým králem v dalším roce. **ČTK**

## Tajná noční akce

Komora s klenoty byla před čtyřmi dny slavnostně otevřena klíčníky. Zpravodajský server Hlídací pes ale zjistil, že se otevřela už loni v polovině října, a to potají a v noci.

- Prezidentská kancelář tehdy oslovila klíčníky, mezi nimiž jsou nejvyšší představitelé církve, politiky a také členové rodiny šperkaře Jiřího Beldy, kteří se od 60. let minulého století starají o dobrý stav nejceněnějšího českého pokladu.
- Podle zvyklostí musí být klíčníci osobně přítomni během každého vyjmutí klenotů. V říjnu ale kvůli pozdní žádosti Hradu museli za sebe poslat zástupce, to je ale v rozporu s protokolem.

- Důvodem akce byl průzkum klenotů s ohledem na co nejménší narušení turistického provozu katedrály sv. Víta. Právě v malé dutině v křížku by měl být umístěn trn z koruny Ježíše Krista, což se zatím neprokázalo. **IDNES.cz**

INZERCE

# Pá-Ne

super prodloužený víkend

OD 20. 1. DO 22. 1.

## 25 LET

## NEJLEPŠÍ CENA

pro Česko



**Balkánský sýr**  
řeckého typu  
200 g  
(=100 g 13,45)

**-32%**  
~~39,90~~  
**26,90**

CHLAZENÉ POTRAVINY



**Bageta k dopečení**  
různé druhy  
2x125 g  
(=1 kg 107,60)

**-32%**  
~~39,90~~  
**26,90**

MRAŽENÉ POTRAVINY



**KINDER BUENO**  
Plněná čokoládová tyčinka multipack originál/white  
3x43 g/3x39 g

**SUPER CENA**  
pouze  
**39,90**

multipack balení



**LAVAZZA Mletá káva**  
Qualita Rossa  
Max. 10 kusů na osobu/den  
250 g  
(=100 g 39,96)

**-44%**  
~~479,90~~  
**99,90**

250 g balení



**VELKOPOPOVICKÝ KOZEL 11 Pivo**  
světly ležák/řezané  
Max. 80 kusů na osobu/den  
0,5 l vratná láhev  
(=1 l 27,80)

**-26%**  
~~48,90~~  
**13,90**

České pivo



**ZÁMECKÉ VINAŘSTVÍ BZENEC Bisencii**  
různé druhy  
0,75 l láhev  
(=1 l 99,87)

**-25%**  
~~99,90~~  
**74,90**

červené víno  
bílé víno

**Běžná otevírací doba: pondělí – neděle: 7.00 – 22.00 hodin**  
Mladá Boleslav, Písek: 6.00 – 22.00 hodin, Pardubice: 6.00 – 21.00 hodin  
Česká Lípa, Jablonec nad Nisou, Liberec, Varnsdorf: 7.00 – 21.00 hodin

 [KauflandCeskaRepublika](#)

 [kauflandcesko](#)

 [kauflandcesko](#)

Akceptujeme tyto platební prostředky:



**SUPER CENA** = Mimořádná nabídka do vyprodání zásob. Za tiskové chyby neručíme. Prodej jen v množství obvyklém pro domácnost. Všechna foto jsou pouze ilustrační. Kompletní nabídka také na [www.kaufland.cz](http://www.kaufland.cz)



Moje první volba

# DLUHOPISY E-FINANCE

## Investice do portfolia nemovitostí skupiny e-Finance

### INVESTICE DO DLUHOPIŠŮ OD 50 000 Kč

roční výnos  
**inflace + 1%**

Čtyřleté proti-inflační  
dluhopisy

roční výnos  
**10%**

Tříleté dluhopisy s výnosem  
10% v prvním roce, 8% ve druhém roce,  
6% ve třetím roce

roční výnos  
**7%**

Dvouleté dluhopisy zajištěné  
zástavním právem k areálu  
Zámku Račice-Pístovice

Objednávat můžete:



[www.e-finance.eu](http://www.e-finance.eu)



[info@e-finance.eu](mailto:info@e-finance.eu)



+420 515 555 555



Bratislavská 52, Brno

Schváleno Českou národní bankou. ČNB schvaluje prospekt dluhopisů pouze z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na [www.e-finance.cz/dluhopisy-informace](http://www.e-finance.cz/dluhopisy-informace).

Portfolio dokončených a pronajímaných nemovitostí skupiny e-Finance, a.s. již přesahuje hodnotu 1,2 miliardy korun. Hodnota všech realitních projektů včetně těch, které jsou v přípravě a výstavbě, přesahuje hodnotu 2,2 miliardy korun.

## Portfolio nemovitostí realitní skupiny e-Finance, a.s.:

- přes 1,2 miliardy Kč hodnota nemovitostí
- více než 150 bytů k pronájmu
- 4000 m<sup>2</sup> kancelářských ploch



eFi Palace Hotel, Brno,  
dokončené 2 etapy



eFi Pivovar,  
Brno



eFi SPA Hotel, Brno,  
Nám. 28. října



Zámek Račice,  
Račice-Pístovice - podzámčí



Zámek Račice,  
Račice-Pístovice - předzámčí



Zámek Račice,  
Račice-Pístovice - hl. budova



eFi Obchodní Galerie,  
byty a kanceláře - Jihlava



eFi Obchodní Galerie, byty  
a kanceláře, Jihlava - nástavba



Bytové domy Břeclav,  
ul. Charvátská



Bytový dům, Brno,  
ul. Holzova



Rezidence Pěkná, Brno,  
nebytové prostory



eFi Mlýn, eFi Motorest  
a rybníky - Hodonín u Kunštátu



eFi ApartHotel, Horní Lipová,  
Lipová lázně



eFi Palace Hotel, Brno,  
3. etapa, přístavba



Rezidence Bílovice,  
Bílovice nad Svitavou

Již 22 let investujete s e-Finance, a.s.

[www.e-finance.eu](http://www.e-finance.eu)

# Jak zhubnout? Do jídelníčku zařadte zdravější potraviny

**I nepatrná změna přinese velké výsledky.**

Změnit stravovací návyky bývá začátek cesty ke zdravému stravování a tím i k redukci váhy. Je ale důležité nejen to, co jíte, ale i kolik, kdy a jak. Pokud jste zvyklí do sebe během chvilky naházet vše, co jste dostali na talíř, je to špatně. Nejezte bezmyšlenkovitě, ale plánovaně, všímavě. Jezte pomalu a nevykonávejte u toho žádnou činnost, tedy nečtete, neprohližejte mobil, nedívejte se na televizi. Vnímejte kvalitu, chuť a vůni jídla. Jezte třikrát, v případě hladu až pětkrát denně, omezujte celodenní uzobávání. Pravidelně snídejte a nejezte v noci.

Také se snažte do jídelníčku zařadit více zeleniny,

vlákniny, kvalitních bílkovin a tuků. „Snižujte spotřebu nasycených tuků, jednoduchých cukrů a alkoholu. Důležitý je také vhodný pitný režim,“ radí Iva Málková, která má na starosti výživu ve společnosti STOB. A nyní k výběru potravin. Abyste žili zdravě, je potřeba některé omezit a nahradit je jinými, vhodnějšími. Jak na to?

## Libové maso a ryby

To, že vepřový bůček, krkovičice či kolená není úplně vhodná volba pro hubnutí, asi nikoho nepřekvapí. Avšak více než na druhu zvířete, ze kterého maso pochází, záleží na konkrétní části. I z vepřového lze vybrat libovou panenku či kýtu, a naopak z drůbeže, pokud si dáte například stehno i s kůží, se může stát velmi vydatné jídlo. „Pokud svému zdraví chcete prospět ještě více, nezapomínejte do svých

jídelníčků pravidelně zařazovat ryby. Některé druhy obsahují sice poměrně dost tuku, jedná se však o tuk s vhodným složením, který je bohatý na nenasycené mastné kyseliny s mnoha pozitivními účinky,“ doporučuje Málková. Některé druhy ryb obsahují tuku jen malé množství, nebojte se však občas zařadit i ryby tučnější.

Například když si dáte místo 200 gramů vepřové krkovičice vepřovou panenku, ušetříte 24 gramů tuku. Když si dáte místo 200 gramů kuřecího stehna s kůží prso bez kůže, ušetříte 26 gramů tuku.

## Sladké limonády versus voda a neslazený čaj

Pozor na cukr ve sladkých limonádách. Jednou půllitrovou lahví limonády si vyčerpáte maximální tolerovatelný denní limit pro příjem přidaného cukru (u dospělých

## Domácí stravování

**K zásadám zdravého hubnutí patří plánovat jídelníček. Myslete na to, aby byl pestrý a vyvážený.**

- Čtete etikety kupovaných potravin, orientovat se můžete i podle značení Nutri-Score.
- Kupujte pouze kvalitní potraviny, dávejte přednost těm základním a omezujte vysoce průmyslově zpracované potraviny.
- Omezte slazení a solení už při přípravě pokrmů, nedosolujte ani na talíři.

te sedm kostek cukru. Když si místo slazeného ice-tea dáte neslazený čaj, ušetříte čtyři kostky cukru.

## Luštěniny versus obiloviny

Luštěniny v sobě skrývají mnoho pozitiv a je škoda, že jsou často opomíjeny. Jsou zdrojem kvalitních rostlinných bílkovin, vlákniny, některých vitaminů, minerálních látek a řady biologicky aktivních látek, které pomáhají v prevenci civilizačních onemocnění.

Výhodou luštěnin je také jejich nízký glykemický index, takže nám tolik nevyčlíví hladinu cukru v krvi a na dlouhou dobu nás zasytí. Pokud občas zaměníte luštěniny za běžné obilné přílohy, jako jsou těstoviny nebo rýže, obohatíte jídelníček o mnoho pozitivních látek. Nicméně i obiloviny, ideálně v celozrnné podobě, do jídelníčku patří. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Zdravý  
**SVĚT**

## JEDNODUŠE, S CHUTÍ, ZODPOVĚDNĚ

**VE ZDRAVÉM SVĚTĚ!**

**Globus BIO džem**  
různé druhy  
250 g  
100 g = 17,96 Kč

Platnost nabídky od 11. 1. do 30. 1. 2023 v hypermarketech Globus | [www.globus.cz](http://www.globus.cz)

**44<sup>90</sup>**  
~~59<sup>90</sup>~~

# Flanelku díky generálovi

**Světoví politici jsou zvyklí investovat do vzhledu miliony. Ti čeští si se šatníkem hrají relativně krátce.**

Michelle Obamová během volební kampaně svého manžela Baracka nosila garderobu výhradně složenou z amerických značek. Donalda Trumpa si každý svého času pamatoval mimo jiné i podle jeho červené kšiltovky. Václav Havel se stal svého času nechtěnou módní ikonou kvůli krátkým kalhotám. A je jí vlastně dodnes.

## Košilátá podpora

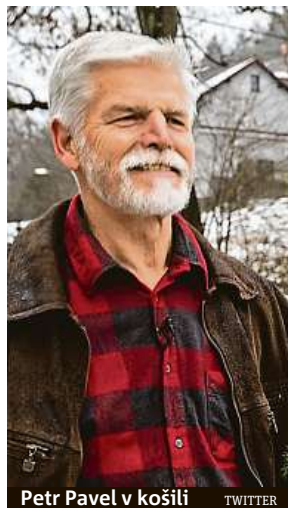
Prezidentské volby již dávno nejsou jen hrou o to, kdo povede zemi, ale také o to, kdo si co oblékne. Svě o tom ví Petr Pavel, který je pro letošní rok suverénně největším tuzemským propagátorem nezbytnosti pánské

šatníku – flanelové košile. Ta se stala prakticky přes noc tématem mnoha vášnivých diskusí. A fanoušci generála ji nyní nosí jako symbol podpory „svého“ kandidáta na českou hlavu státu v houfech.

## Mužně a neformálně

O styl generála Pavla se stará česká návrhářka a zakladatelka značky May Štěpánka Pivcová. Svěřila časopisu Forbes, že měl flanelovou košili prezidentský kandidát v šatníku již před kampaní, a protože podle Pivcové v ní působí „mužně a neformálně“, rozhodla se ji stylistka ve vizuální komunikaci politika ponechat.

Klasická flanelová košile by se však samozřejmě v tuzemsku bezpochyby houfně nosila i bez Pavlových fandů. Jen by neměla svůj současný význam. Flanel milují mladší i starší ročníky, několik posledních let je módní nosit flanelovou košili nejen jako spodní vrstvu, ale klidně i jako svrchní v podobě lehké košilové bundy.



Petr Pavel v košili TWITTER

## Sázka na oblek

Nutno podotknout, že si svůj šatník pečlivě vybírá i Andrej Babiš, respektive on a jeho tým. Bývalý premiér a adept na prezidentské křeslo je dlouhodobě známý tím, že má nejlépe ušité a padnoucí obleky z celé tuzemské politické scény. Signál, který se tím snaží vyslat do světa, je

jasný. Jeho outfit působí profesionálně.

Babiš se dokonce loni v únoru chlubil svým šatníkem na sociální síti TikTok. Mladému tiktokerovi s předzvěstkou Jetleg prozradil, že nosí oblek i boty značky Corneliani, košili Janek a hodinky Garmin. Zároveň měl na sobě trenýrky Hugo Boss, ty ale předvést divákům odmítl. Podle tiktokera musel stát Babiše jeho outfit i s hodinkami mezi 42 200 až 109 100 korunami.

Obleky italského typu má mimochodem i díky Pivcové nyní v oblíbě také Pavel. V anglických oblecích z tvídu by podle ní totiž kandidát mohl vypadat jako anglický lord. A to nikdo nechťel.

## Sláva Ukrajině

Módní trendy sleduje a určuje i tým, který pracuje s Volodymyrem Zelenským. Ukrajinský prezident nenosí v podstatě nic jiného než vojensky zelené tričko a mikinu s nápisem I'M UKRAINIAN. Tímhle strohým vlasteneckým sty-

lem neokouzli jen obyčejné smrtelníky a smrtelnice. Jeho styl od něj odkoukal i francouzský prezident Emmanuel Macron. Ten se po setkání se Zelenským nechal vyfotit v Elysejském paláci v mikině francouzských parašutistů divize CPA 10.

## Kalhoty „na Havla“

Módní ikonou byl i dramatik, a především bývalý prezident České republiky Václav Havel. Dnes je tomu mimochodem přesně 25 let od jeho posledního zvolení. Po jeho inauguraci v roce 1989 se mluvilo o jednom módním detailu – krátkých kalhotách, které měl na sobě při hradní přehlídce. Pánský krejčí Zdeněk Hartl i samotný Havel k přešlapu zpětně uváděli, že bývalý prezident na poslední chvíli nešťastně vyměnil opasek za šle. Kalhoty se tak příliš povytáhly, a působily proto jako moc krátké.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jaroševsky@metro.cz

INZERCE



**VSAĎTE SI 500 Kč  
ZDARMA NA VOLBY**

**VOLTE SRDCEM, SÁZEJTE CHYTŘE**



Ministerstvo financí varuje: Účast na hazardní hře může vzniknout závislosti. Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.

PREZIDENTSKÉ VOLBY  
**ifortuna.cz**

## Šaty dělají politika

**Poprask na mediální scéně způsobil v roce 2011 tehdejší ministr zahraničí Karel Schwarzenberg. Ten na chvíli zavřel oči na bezpečnostní konferenci v Bělehradě. Veřejnost přitom zaujaly jeho křiklavě červené ponožky, které zvolil v kombinaci se šedivým oblekem.**

- Odborník na etiku Ladislav Špaček to tehdy komentoval slovy, že si osobnost Schwarzenbergova formátu může takto odvážnou volbu dovolit. Mezi tuzemskými politiky je ale jedním z mála.
- V zahraničí jsou velké téma i boty, které politici nosí. Americký exprezident Donald Trump či bývalá francouzská hlava státu Nicolas Sarkozy jsou typickými případy politiků, kteří pro dosažení dominantnějšího vzhledu neváhají obouvat polobotky se zabudovaným skrytým klínem. Takto mnohdy na míru upravené boty jejich nositeli umějí okamžitě přidat až osm centimetrů výšky.
- Podobnou obuvi se jednorázově vybavil i bývalý americký prezident George W. Bush, a to do debaty s jeho tehdejší demokratickým rivalem Alem Gorem. Podobnou aféru jsme v roce 2006 řešili i v tuzemsku. Zhruba 175 centimetrů vysoký Jiří Paroubek byl totiž tehdy před kamerami v pražském Kongresovém centru coby předseda vlády a lídr ČSSD při debatě v Otázkách Václava Moravce stejně vysoký jako šéf ODS Mirek Topolánek.
- Vše divákovi ještě během debaty osvětlil jeden nelichotivý záběr na Paroubkovy nohy. Paroubek stál na stupínku.



Slavné červené ponožky MAERA

Moravec tehdy uvedl, že rozhodně nešlo o podmínku samotného Paroubka. Taková praxe byla podle něj obvyklá i v zahraničí a vyplynula z výzkumů mediální komunikace. V televizích totiž bývá znevýhodněn ten menší a ČT „rovné podmínky pro všechny“ včas oznámila.

- Paroubkova nově nabytá výška tehdy neunikla ani Topolánkovi. Ten při svém příchodu do studia kroutil hlavou: „Co ten stupínek tady?“
- O tom, že je za každou druhou stylovou volbou politika mnohdy záměr, ví své francouzský prezident Emmanuel Macron se svou uhlaženou kšticí, ponožkově kreativní kanadský premiér Justin Trudeau i diktátor Vladimír Putin, který se s oblibou prochází ruskou přírodou nahoře bez. JAR

# Velké věci začínají úsměvem **Čistě elektrický ID.BUZZ**



**Užitkové  
vozy**

Nový ID.Buzz přichází i do vaší rodiny. A s ním i odkaz legendárního Transporteru první generace v kombinaci s nejmodernějšími technologiemi a inovativními funkcemi: Travel Assist s automatickým udržováním vozu v jízdním pruhu Lane Assist, Park Assist Plus s paměťovou funkcí autonomního parkování a LED Matrix světlomety IQ. light. S dojezdem až 423 km (dle WLTP) je tenhle vůz dokonale připraven na všechny vaše velké plány. Tak si objednejte zkušební jízdu u vašeho prodejce Volkswagen Užitkové vozy.

**Dojezd až 420 km**  
na jedno nabití

Základní zavazadlový  
prostor 1 100 l

30 min. nabíjení  
z 5% na 80% při příkonu 170 kW



Spotřeba elektřiny v kWh/100 km dle WLTP: 20,6 - 21,7; emise CO<sub>2</sub> v g/km: 0.  
Zobrazen je vůz s výbavou na přání.

[vw-uzitkove.cz](http://vw-uzitkove.cz)

# S nožem je to jako se ženou. Je lepší vybírat ho osobně

Nikdy nemyjte nůž teplou vodou. Ztupí se. Krájejte potraviny jen na plastovém prkénku. Do myčky s nožem? Nikdy! Co je pravda a co jen mýty? Svě o tom ví Marek Neuman, obchodník s noži a muž, který je především umí profesionálně brousit.

## Škodí teplá voda ostří?

Klientům dokonce doporučuji, ať nůž myjou pod teplou vodou. Stačí houbičkou.

## Jak tento mýtus vznikl?

Ríkají to kuchaři, sám jsem léta vařil. Dřív se dělalo to, že když se vařilo maso, tak se do něj tím nožem píchlo. V horké, ne teplé vodě už může docházet k nějakým změnám ocelí. Dřív byly nože hodně z uhlíkových ocelí, ty jsou choulostivější než moderní nerezové oceli. Horká voda může poškodit nůž tím, že pozmění horní vrstvu oceli. Nože ze supermarketů jsou z měkkých ocelí, ty tolik nevydrží.

## Nůž v myčce. Také mýtus?

Myčka neničí ostří nože nebo ocel samotnou, ale v tabletách jsou chemikálie, ty ničí rukojeti. Pokud je to dřevo. Když někdo přinese nůž k nám na brusírnu a předtím ho i jen jednou strčil do myčky, tak to poznáme. Japonci mají přísloví, že část jejich duše přechází do nože, kterým krájíte. A přece nedávejte svoji duši do myčky! Tablety jsou agresivní. Některé nože mají dutou konstrukci rukojetí. To se tam dostane voda a nůž se rozpadne.

## Nejvíce se prý člověk pořeže tupým nožem.



Brusící nožů Marek Neuman se řízne i třikrát denně. METRO

Tupý nůž snadněji sjede po surovině, kterou krájíte, proto u nich může docházet k úrazům víc než u ostrých nožů. Samozřejmě neplatí, že byste se ostrým nožem neřízl. Říznutí ostrým nožem je čistý řez, rychleji se to hojí. Nesmíte přitom ale přijít o půlku prstu.

## Jak často se pořežete vy?

Dvakrát třikrát denně, víc ne. Žádný velký úraz jsem ale neměl dlouho.

## Je pro nůž nejšeternější prkénko z plastu?

Když máte prkénko z bambusu, to je totální smrt

pro nože. Je to největší ničitel nožů. Potom je stejně špatný plast. Ten tvrdý zvoní při dopadu a je špatný pro ostří. Pak je měkký plast, ten je pro nože strašně fajn. Ale zase si na něm nakrájíte mikročástičky plastu do jídla. I když jsme jich už plní z moře, proč si přidávat do těla další, že? Jeden čas byla populární skleněná prkénka. Ať mi nikdo neříká, že skleněné prkénko netupí nůž. To je naprostá blbost. V učení jsme měli dřevěné špalky, skládané, to je pro nože nejlepší, šetří ostří. Jenže jsou nové hygienické předpisy, když si dáte do kuchyně dřevěné prkénko, hygienička

se chytí za hlavu, co jste to za zvíře!

## Jak často bych měl nůž brousit?

To je častá otázka. Proto se lidé ptám, jak se k noži chovají, jak často krájí, co krájí, jakou mají desku na krájení. Když jedete takzvaně sekem, nůž otupíte daleko dřív, než když používáte čistý řez. Taky je rozdíl, jestli denně nakrájíte pět kilo mrkve, nebo vezmete nůž jednou týdně.

## Nabrousím si doma kvalitně nůž?

Samozřejmě, jste-li trochu zdatný. My na to máme dokonce kurzy Odtupíme Česko. Učíme lidi brousit nože. Lidi rychle zjistí, že je lepší krájet ostrým nožem než tupým.

## Na čem bych měl nůž nejlépe brousit?

Varuji před protahovacími brousíky, lacinými systémy. Snadno nůž poškodíte. Pokud jde o laciné nože, tak dejme tomu, ale jinak ne. Když sem lidé přinesou nože z těch protahovacích brousíků, je to na nich na první pohled vidět. Ostří je zubaté. I když vám to všude vychválí. Ještě jsem se nesetkal s takovým brousíkem, který by dobře naostřil nůž. Ruční broušení na vodních kamenech je naprosto nejlepší. Zabere to samozřejmě čas.

## Je krájení něco, co by se měl člověk učit?

Jistě. Pokud chcete mít surovinu správně nakrájenou, když se bavíme o šetření surovinou, o vizuální stránce, měl byste se naučit ji krájet, správně

rozdělit, jak udělat kostičky. Můžete to dělat sedlácky, ale když chcete, aby to taky nějak vypadalo...

## Proč jsou tak populární nože z Japonska?

Vliv na to mají i filmy, kde se objevují samurajské meče. Spousta výrobců totiž tvrdí, že jejich nože jsou dělané technikou samurajských mečů, jsou nesmírně ostré a nemusí se nikdy brousit. Není to úplně pravda. Nože z Japonska jsou výborné. Mají technologii třívrstvého sendviče. Představte si dva tousty a uprostřed šunku. Jádro je tvrdé, můžete nabrousit velmi ostrý úhel a jádro to vydrží. Japonské nože mají ale své nevýhody. Jádra jsou z tvrdých ocelí, čím je tvrdší, tím déle vydrží řezat. Ty jsou ale zase křehké. Když chcete doma rozsekat kuře a vezmete si takový nůž, můžete na něm udělat zoubky.

## Nakupují u vás víc muži než ženy?

Muži představují osmdesát procent zákazníků. Je to taková cukrárna pro chlapy. Někteří nakupují nože, jiní je dávají brousit. Ale před Vánoci byste tu potkal hodně žen. Jsou to oblíbené dárky pro jejich partnery. Nedávno jsem tu měl paní z Brna, strávila zde téměř čtyři hodiny, než dárky vybrala.

## Nákup nože v obchodě, nebo na internetu?

Myslím, že s nožem je nejlepší, když ho vyberete osobně. Protože si ho musíte osahat. Je to podobné jako se ženou. Musí to být na první dobrou. PAVEL HRABICA

INZERCE



Bestsport  
ČLEN SKUPINY PPF



ticketmaster®



ticketportal  
OVĚŘENÝ PARTNER

# DANIEL LANDA

## O<sub>2</sub>arena PRAHA

### 4 | 11 | 2023





# „Teploty nízké, inflace vysoká, ceny v dm stabilní“

Na dm dlouhodobé ceny  
se mohu spolehnout

20 útržků navíc  
v každé roli



**Sanft&Sicher**  
Classic  
3vrstvý toaletní papír  
10 × 220 útržků

**109 Kč**  
4,95 Kč za 100 útržků

**▼ DLOUHODOBÁ CENA**  
od 13.12.2022 109 Kč  
13.10.2022 119 Kč



**Profissimo**  
nature  
odpadkové pytle 20 l  
30 ks

**37<sup>90</sup> Kč**  
1,26 Kč za 1 ks

**▼ DLOUHODOBÁ CENA**  
od 13.12.2022 37,90 Kč



**Denkmit**  
octový čistič  
s jablečnou vůní  
1 l

**19<sup>90</sup> Kč**  
1,99 Kč za 100 ml

**▼ DLOUHODOBÁ CENA**  
od 11.05.2022 19,90 Kč

**Denkmit**  
hygienický čistič  
kuchyně  
750 ml

**49<sup>90</sup> Kč**  
6,65 Kč za 100 ml

**▼ DLOUHODOBÁ CENA**  
od 28.01.2022 49,90 Kč  
26.05.2021 54,90 Kč



**Profissimo**  
stříhaný pečicí papír  
30 ks

**27<sup>90</sup> Kč**  
0,93 Kč za 1 ks

**▼ DLOUHODOBÁ CENA**  
od 16.08.2022 27,90 Kč



Moje dm-app  
dm.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

# Krejčíř se hodlá zastupovat sám

**Uprchlý český podnikatel požádal soud v Jihoafrické republice o mnoho různých výhod.**



Krejčíř u soudu v Jihoafrické republice v roce 2015 PROFIMEDIA

Radovan Krejčíř o sobě dává po čase znovu vědět. Čtyřiapadesátiletý muž, který si odpývá 35letý trest odnětí svobody za různé trestné činy, ve středu propustil svého právníka Vusiho Ngcoba a chce se u soudu zastupovat sám. Děje se tak v době, kdy se před soudem snaží zbavit obvinění z pokusu o útěk z vězení Zonderwater v Pretorii v roce 2015.

Navzdory tomu, že Krejčířova bývalá přítelkyně Marissa Christopherová přiznala, že byla do plánu zapletena, Krejčíř nadále tvrdí, že je neviný. Dříve vypověděl, že krátce poté, co byl obviněn z pokusu utéct z věznic Zonderwater, byl za trest převezen do nápravného zařízení s maximální ostrahou.

Krejčíř žádá soud o přístup k osmi různým soukromým lékařům. Mimo jiné k ortopedovi, psychologovi, dermatologovi a zubaři, který se spe-

cializuje na zubní implantáty, píše web News 24, co všechno si u soudu český podnikatel vyžádal.

Podle webu si Krejčíř totiž stěžoval na silné bolesti a tvrdí, že nemá přístup k některým lékům, které potřebuje. Také žádá přístup k právním dokumentům, jež si chce pročíst ve své cele, a k soukromé místnosti určené ke konzultaci s právními zástupci. Další soudní stání bylo stanoveno na pátek 27. ledna.

Krejčíř, kterého české úřady začaly na přelomu tisíciletí stíhat kvůli hospodářské trestné činnosti, v roce 2005 uprchl z České republiky před policejním vyšetřováním. V Jihoafrické republice žije od roku 2007, za mřížemi je tam od listopadu 2013.

Kromě trestu za únos a pokus o vraždu tam čelí rovněž obvinění z několika pokusů

o útěk a ze spiknutí s cílem zavraždit policistu a právního konzultanta. V případě obchodování s drogami a pokusu o vraždu byl odsouzen k 35 letům vězení.

Pražský vrchní soud v roce 2018 Krejčířovi pravomocně potvrdil souhrnný trest 15 let vězení za pokus o vytunelování státního podniku ČEPRO a za řadu dalších činů. Česká republika usiluje o jeho vydání od roku 2007. **ČTK**

## S Ruskem a Čínou

Námořní cvičení bude v únoru.

- Jihoafrická republika, která odmítla odsoudit ruskou invazi na Ukrajinu, oznámila, že od 17. do 27. února uspořádá společné námořní cvičení s Ruskem a Čínou. **ČTK**



## Později do penze nechtějí

Ve Francii se včera zastavily vlaky, uzavřely školy a narušena byla i práce v ropném průmyslu. Tisíce zaměstnanců v Paříži, Marseille, Toulouse, Nantes či Lyonu vyšly do ulic a stávkují kvůli navrhované důchodové reformě, kterou na začátku ledna představila francouzská vláda. Podle ní by se mimo jiné měla posunout hranice odchodu do důchodu o dva roky – na 64 let. **ČTK**

## Medveděv. Varoval NATO

Bývalý ruský prezident Dmitrij Medveděv včera varoval Severoatlantickou alianci, že porážka Ruska na Ukrajině by mohla vyvolat jadernou válku. Podle agentury Reuters vyjádření odráží míru znepokojení Moskvy nad zvýšenými dodávkami západních zbraní Ukrajině. **ČTK**

## Nominace na BAFTA

# 14

Německý snímek Na západní frontě klid získal 14 nominací na ceny Britské akademie filmového a televizního umění (BAFTA). Je to nejvíc v historii cizojazyčných filmů společně s filmem Tygr a drak. Ten měl tolik šancí v roce 2000. **ČTK**

INZERCE

## SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

# VYHRAJTE

koktejlovou sadu nebo bluetooth reproduktor k novému filmu Babylon



## SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Kde se film odehrává?

- v New Yorku
- v Texasu
- v Hollywoodu

### Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Babylon. Celkem budou 4 výherci: 2 získají koktejlovou sadu a 2 bluetooth reproduktor k novému filmu Babylon. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

**metro**  
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

## Krátce

### Hongkong zruší karanténu

Hongkong od 30. ledna ruší povinnou pětidenní karanténu pro lidi nakažené covidem, jedno z posledních omezení v boji proti pandemii.

### Spojenec je jasný

Spojené státy jsou hlavním spojencem Německa. Na úvod návštěvy amerického ministra obrany Lloyda Austina to včera prohlásil jeho nově jmenovaný německý kolega Boris Pistorius. Oba ministři slíbili Ukrajině v jejím boji proti ruské invazi další podporu. Prezident Ukrajiny Volodymyr Zelenskij a další činitelé této země před zasedáním kontaktní skupiny v německém Ramsteinu znovu vyzvali západní spojence k dodávkám tanků. **ČTK**



## Ardernová se brzy rozloučí

Novozélandská premiérka Jacinda Ardernová oznámila, že nejpozději 7. února odstoupí z čela vlády a již se nebude ucházet o další mandát. Parlamentní volby slíbila svolat na 14. října. Volba nového vůdce Novozélandské strany práce, který jako premiér povede zemi do voleb, se uskuteční v neděli. „Už nastala má chvíle. Nemám již dost sil na další čtyři roky,“ řekla Ardernová. **ČTK**

Rozdáváme 1000 bezplatných balení přípravku proti močové inkontinenci.

# BLOKUJE ÚNIKY MOČI od 1. použití

Bezplatný prostředek vrací 100% kontrolu nad měchýřem

Získejte metoda zdarma a zapomeňte na úniky moči stejně jako 16 900 Čechů



TOTO NENÍ CHYBA TISKU  
- 1000 BALENÍ ZA 0 Kč!

Nepříjemné úniky moči, mokré skvrny na spodním prádle a časté návštěvy na toaletě mohou být minulostí. Díky nové metoda se už téměř 17 tisíc lidí zbavilo pocitu neustálého tlaku na močový měchýř a netrápí je inkontinence, znovu získalo kontrolu nad měchýřem a životní komfort bez nepříjemných překvapení – a to vše za méně než 7 dní.

Metoda, kterou si nechal patentovat britský odborník Thomas Brown, představuje skutečný přelom ve snižování nepříjemných problémů spojených s úniky moči. Až 98 % lidí, kteří použili novou metoda, přiznává, že problémy s nekontrolovaným vyprazdňováním měchýře ustupují už v prvních 7 dnech, což znamená, že každý může ovládat svůj měchýř, snížit četnost nepříjemných návštěv na toaletě, zbavit se studu a zlepšit kvalitu každodenního života – a to za méně než týden. Jak je to možné?

## Inovativní přípravek odstraňuje příčinu problému



„Pro odstranění problému s inkontinencí je potřebná intenzivní regenerace močové soustavy na buněčné úrovni. Aktivní složky obsažené v novátorském přípravku utěšují měchýř, obnovují sliznici močové trubice a posilují svaly pánevního dna až o 81 %, čímž navrací kontrolu nad vyprazdňováním měchýře už během 24 hodin.“

Thomas Brown, odborník na urologická onemocnění

## KONEC STUDU! PRVNÍ EFEKTY UŽ ZA 24 H

### INKONTINENCE SE DÁ SNIŽIT

Testy dokazují, že inovativní přípravek účinně eliminuje veškeré potíže močové soustavy bez ohledu na věk a pohlaví nemocného a také bez ohledu na stupeň pokročilosti a příčinu obtíží. „V každém případě už po 2–3 dnech kúry se tlak na měchýř zmiňuje, nekontrolované úniky moči ustávají a doba výdrže s plným měchýřem se až 7násobně zvýší, což umožňuje výrazně prodloužit dobu mezi jednotlivými návštěvami toalety,“ vysvětluje Brown.

## NOVÝ PŘÍPRAVEK PŮSOBÍ NA INKONTINENCI:

- ▶ Z NÁMAHY (např. při kašli, smíchu, kýčání, fyzické námaze)
- ▶ NALÉHAVÉ (mj. noční močení, úniky spojené se zánětem měchýře)
- ▶ Z PŘEPLNĚNÍ (nejčastěji po porodu nebo v případě onemocnění prostaty)



Inovativní přípravek posiluje svaly pánevního dna až o 81 %. Už 1. aplikace přípravku může obnovit sliznici močové trubice, která se stává pružnější a těsnější.

1 PORCE

## EFEKTY UŽ PO 24 H

Tak imponující účinnost kúry vyplývá ze schopnosti aktivních látek brzdit přehnané reakce močového měchýře a díky tomu se v první řadě ztrácí pocit neustálého tlaku na trubici. Pravidelné používání přípravku má také vliv na posílení svalů pánevního dna, regeneruje stěny měchýře, vrací jim pružnost a zlepšuje napětí tkání, z nichž se skládá vylučovací soustava. Navíc nový přípravek využívá přirozenou regenerační schopnost organismu a podněcuje buňky ke zvýšené produkci estrogenů a testosteronu – hormonů odpovědných za navrácení správného vyprazdňování měchýře.

## KONEC S INKONTINENCÍ

Odborníci tvrdí, že na trhu v současné době neexistuje rychlejší a účinnější neinvazivní metoda úlevy od precitlivlosti měchýře. Aktivní látky

### Úleva pro měchýř



„Vleklé problémy s měchýřem mi znepríjemňovaly život už několik let. Zkoušela jsem různé prostředky, ale teprve tento přípravek mi účinně, rychle pomohl s mým problémem – inkontinencí. Po týdnu kúry jsem už mohla jít volně do bazénu, smát se a kašlat bez obav z nekontrolovaného úniku moči. Nemusím už běhat každých 20 minut na WC. Tento produkt mi zlepšil život o 200 %. Děkuji.“

Ludmila, 53 let, Ostrava

### Vyřešil jsem problém jako muž!



„Mokré skvrny na kalhotách, nekontrolovatelné úniky... Vždyt' jsem silný, zdravý chlap! Lékař mi doporučil příslušnou kúru a k tomu jsem začal používat přípravek, který mi koupila moje žena. Stačilo 10 dní, abych získal kontrolu nad svým organismem. Rozhodně se jedná o produkt, který doporučuji.“

Jozef, 65 let, Teplice

obsažené v přípravku jsou 100% přírodní. Podílejí se na výstavbě přiměřeného napětí a jadrnosti tkání vylučovací soustavy. Když se jednotlivé úseky močových cest stanou silnějšími a pružnějšími, celá vylučovací soustava je těsnější.

## 4 SUPER VÝHOD

### Originální přípravek může:

- + Výrazně zmenšit problém s úniky moči už za 7 dní
- + Utěsnit vylučovací soustavu za 24 h
- + Snižit tlak na močovou trubici
- + 7krát prodloužit dobu výdrže s plným měchýřem

Zbavit se nepohodlí a nekontrolovaných úniků moči

## RYCHLE, DISKRÉTNĚ, NASTALO

## NEODKLÁDEJTE TO – OVLÁDNĚTE MOČOVÝ MĚCHÝŘ UŽ DNES

Nejsme charitativní organizace. Nabízíme přípravek nejvyšší kvality a víme, že když se informace o této akci na vrácení uhrazené částky rozkřikne, zákazníci nás zaplaví svými objednávkami. Je to vaše poslední šance získat balení přípravku za tak výhodných podmínek.

## ZDARMA PRODUKT

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do 06.02.2023  
obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

ZAVO-

381 601 344

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

DŮLEŽITÉ: Limit je 1 balení na domácnost

# Hru nekazí ani zákazníci. Často do kavárny dorazí i v kostýmu

„Kouzelnický“ podnik láká hlavně dospělé.

Kdo viděl první díl Harryho Pottera, tuhle scénu zná. Hermiona v hodině kouzelných formulí opravuje Rona: „Je to leviosa, ne leviosaaa.“ Ukázkově pak kouzlo provede a pomocí hůlky nechá vznášet pírkó. O pár vteřin později se jejich spolužák Seamusovi „povede“, že pírkó exploduje.

Přesně taková pírkó se vznášejí i v kavárně nedaleko náměstí I. P. Pavlova v Praze. „Výzdobu jsme sháněli různě, něco je z e-shopů, něco z galanterie, část jsme si vyrobili, hodně zajímavé je i koště ve výloze,“ vypráví mi u kávy majitelka Cukrcafé Ridikulus Aneta Sahulová. K létařícímu koštěti se ještě dostaneme...

Mladá majitelka originálního podniku v kavárni už nějaký ten pátek pracuje. Za-

čínala ve velkém řetězci, po čase si ale pořídila kavárnu vlastní. „Byl to takový hipsterský podnik vyzdobený pokojovkami, byli jsme i dost přátelští k dětem,“ vzpomíná na svůj první podnik kavárnice. Kvůli nájemní smlouvě musela místo opustit. „Následně jsem našla tyto prostory a ihned jsem začala přemýšlet, jakou kavárnu zde otevřeme. Chtěla jsem se nějak odlišit od ostatních,“ vzpomíná Sahulová.

Nakonec nápad přišel úplně sám. „Jednou ráno jsem prostě otevřela oči a bylo to. Hned jsem vzbudila manžela a říkám mu: Uděláme to ve stylu Harryho Pottera,“ vypráví Sahulová, která je pochopitelně i fanyнка mladého kouzelníka. „Když jsem šla do první třídy, akorát v Česku vyšel první díl Harryho Pottera,“ vzpomíná Sahulová na dobu, kdy si čarodějnický svět zamilovala.

Zpět do současnosti. Cukrcafé Ridikulus, které dostalo název podle zesměšňovacího kouzla, otevřelo na podzim.



Aneta Sahulová ve své kavárně

METRO

Žádnou velkou reklamu nemělo, přesto se sem zákazníci hrnou. Hlavně o víkend. „Byli u nás třeba lidé až z Brna,“ chlubí se majitelka. To mi ale už ukazuje výzdobu. Zdi jsou pomalované motivy z kouzelnického světa. Vedle nás je Příčná ulice, po které kráčí Harry s Hagridem, v rohu jsou na zdi Bradavice a bradavický expres. Upoutá už výloha. Nad kouzelnickými šachy se vznáší koště a vedle něj je nebelvír-

ský famfrpálový hábit. „S výzdobou mi pomáhala celá rodina, třeba to koště vytvořil táta, je hrozně šikovný,“ ukazuje na výlohu Sahulová. Má pravdu, koště je dokonalá kopie filmového Nimbusu.

Hru nekazí ani zákazníci. Často totiž dorazí v kostýmu. Někdo má třeba jen kravatu s barvou jedné z bradavických kolejí, jiní mají rovnou košile nebo mikiny.

Ač by se na první pohled zdálo, že kavárna je místem

## Potterfest

V Praze se na podzim pravidelně koná celodenní akce pro fanoušky Harryho Pottera.

- Kromě přednášek, soutěží kostýmů a workshopů se během Potterfestu konají i besedy. Loni pozváni na akci přijal irský herec Devon Murray, který ve filmové sérii o Harrym Potterovi ztvárnil roli studenta Seamuse Finnigana.

hlavně pro děti, opak je pravdou. Hlavní část klientely tvoří třicátníci. Potkáte tu ale i studenty, kteří se sem chodí učit. A samozřejmě také zmiňované děti. „Ty tvoří ale opravdu jen zhruba deset procent zákazníků,“ odhaduje majitelka.

Pokud se do netradiční kavárny v centru někdy vydáte, všimněte si i těch nejmenších detailů. Třeba rozmístění světla na stropě. Víc už ale neprozradíme. **MAREK HÝŘ**

## Únikovka. Vžijte se do role žáků kouzelnické školy

V týmu řešíte hádanky, objevujete stopy a plníte úkoly v jedné nebo více místnostech. Na vše máte jen omezený čas. Tak se hrají únikové hry. Variant jsou desítky.

Například centrum Questerland nabízí i únikovky motivované kouzelnickým světem. „V jedné z našich her mají hráči roli žáků plnicích závěrečnou zkoušku na kouzelnické škole. Ve druhé se pro změnu vydávají na průzkum kabinetu pana

ředitele. Výzdoba místnosti již od vstupu na žáky dýchá magickým prostředím, mohou zde potkat magické tvory, mluvící knihu nebo klobouk. Při plnění závěrečných úkolů se hráči potýkají se zkouškami z předmětů, jež se vyučují na kouzelnických školách, jako například Péče o magické tvory nebo Nauka o lektvarech. V ředitelském kabinetu mohou narazit na složitější světelná kouzla či třeba ta

ochranná,“ popisuje místnosti manažerka centra Klára Čochnářová a dodává: „Většina hráčů nám říká, že již od prvního okamžiku zapomenou na realitu a cítí se jako opravdoví kouzelníci.“

Podle Čochnářové je pro hráče velký bonus i to, že ve hře kouzlí pomocí hůlky i na dálku. A tak stačí jen stát na místě a kouzlit na všechny strany. „Samozřejmě to nejde po celou dobu hry,“ dodává manažerka centra. **MAH**



Na dokončení hry mají hráči 60 minut.

QUESTERLAND

INZERCE



ZVOLTE NEJLEPŠÍ  
SNÍMEK ROKU 2022



TELEVIZNÍ CENY  
iDNES.cz

# Bosé sestry řadí s pilou

**Během oprav historické usedlosti** se jeptiš-kám posílila touha vyko-návat své poslání.

V Drastech nedaleko Prahy vzniká dílo Boží – doslova. Bosé karmelitky Řádu nejblahoslavenější Panny Marie z hory Karmel před lety opustily pražské Hradčany a pustily se do opravy historického zemědělského dvora v Drastech. Jejich cílem je vytvořit místo pro všechny, věřící i nevěřící, kteří se potřebují na chvíli zastavit a načerpat sílu. Jak jejich práce pokračují?



Sestra v akci na bobcatu

## Stavení dávají postupně do kupy

Zdevastovanou kulturní památku začalo devět karmelitek opravovat roku 2018 nejprve na vlastní pěst, později se k nim na brigádách začali přidávat dobrovolníci z řad veřejnosti, na těžší práce bylo potřeba zavolat stavaře.

„Během loňského roku vybudovala stavební firma kompletní hrubou stavbu kláštera a veřejné kaple. V prosinci tak mohl být demontován stavební jeřáb a novou dominantou dvora i širokého okolí se stala zvonic kaple s křížem na vrcholu,“ popisuje postup rekonstrukce sestra Marie. „My sestry jsme pak spolu s brigádníky pokračovaly v nové výsadbě a v úpravách pozemku, na kterém se podařilo například vyštěrkovat další cesty, vybudovat přístřešek na dřevo a také děd' oddělující veřejný lesopark od klášterní zahrady,“ vypráví sestra Marie.

Lesopark s altánem je už nyní přístupný veřejnosti, navštívit je možné i dvůr, ale pohyb na něm omezuje probíhající stavba. „Už se těšíme, až přestěhovááním do části kláštera uvolníme dům pro hosty a budeme tak moci příchozím nabídnout ubytování a vnitřní prostory pro setkávání – o obojí je už nyní zájem, ale žádosti musíme zatím odmítat,“ těší se sestra Marie. V současné době pořádají karmelitky sbírku na podlahy a dveře kláštera, více informací naleznete na <https://karmeldrasty.eu/>.

## Naslouchejte svému srdci

Během téměř pětiletého úsilí získaly řeholnice dovednosti, které do běžného klášterního života zdánlivě nepatří, třeba řezání motorovou pilou nebo řízení bobcatu. „Přes všechny nároky a těžkosti vnímáme, jak nás to obohacuje vnitřně,“ povídá sestra Marie. „Stmeluje to naše společenství, prohlubuje naši důvěru v Boha a posiluje touhu naplňovat naše poslání, kterým je modlitba a přímluva za druhé. A také musím zmínit, že máme možnost se setkávat s mnoha krásnými, velkodušnými lidmi,“ pokračuje jeptiška ve vyprávění, co jim tato výzva do života přinesla. Vnitřní obohacení by doporučila i ostatním.

„V dnešní rozbourané a napjaté době bych každému přála, aby se mohl občas o samotě a v tichu zastavit a naslouchat vlastnímu srdci – tomu hlubšímu v nás, co je často překryté a přehlušené,“ říká sestra Marie. „V této hlubině je možné zakotvit a objevit zdroj s velkým Z – Zdroj skutečné radosti a vnitřní svobody, kterou nic vnějšího nemůže zničit,“ vzkazuje sestra.

O činnosti bosých sester jsme vás informovali v květnu loňského roku, článek s názvem Modlitby před inflací neochrání. Bosé sestry opravují kulturní památku vlastníma rukama najdete na [www.metro.cz](http://www.metro.cz).



VERONIKA REICHELTOVÁ  
veronika.reicheltoova@metro.cz



Pohled na stavení z pačtí perspektivy

2x ARCHIV KARMELU SV. JOSEFA

## GENIÁLNÍ OBJEM VĚDCŮ Z NEW JERSEY

# VÁM PRODLOUŽÍ PENIS O 9 cm BEZ OPERACE

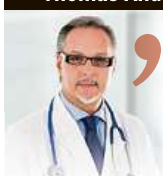
Získejte TURBOgel na OBROVSKÉ přirození za **0 Kč**



Rozlučte se s nefungující erekcí a mizerným sexem

Kúra vyvinutá čelnými sexuology a urology zachránila před impotencí už 128 754 mužů v 13 zemích Evropy. Uživatelé zaznamenali prodloužení údu o 5–9 cm a nárůst libida. Chcete, aby aktivátor mužství udělal totéž pro vás?

Thomas Anderson



## POZOR:

„To, co si nyní přečtete, se stane vaší propustkou do světa plného vášnivého a ničím neomezeného sexu jako z XXX filmů. Čekají vás železné erekce trvající déle než 40 minut, naprostá kontrola nad bouřlivým finále a imponující rozměry: prodloužení údu o 5–9 cm a zesílení o 2–3 cm. Američtí vědci tvrdí: tento BIO-konzentrát postaví do pozornosti každé přirození a prodlouží ho už po 1. použití. „5 let jsme pracovali nad tím gelovým rozpínačem mužského přirození,“ vysvětluje Thomas Anderson z Urologického institutu v New Jersey. „Jeho první verze přinesla skutečný převrat v intimním životě mužů ve věku od 18 do 89 let. A nyní je k dispozici ještě silnější přípravek. Za 48 h prodlouží dokonce i mikropenis!“ – ujišťuje.

**100% USPOKOJENÍ:  
+9 cm a sex 4x po sobě**

Stačí pár kapek geniálního EROgelu, abyste v rozkroku získal skutečného obra! Thomas Anderson vysvětluje, jakým způsobem kúra obnovuje 100 % mužské vitality: „Blahodárné složení gelu proniká z kůže přímo do toporivých tělísek penisu a roztahuje je až 3násobně. Navíc látky obsažené v přípravku zvyšují průtok krve v údu a zintenzivňují citlivost těla na podněty. Každý 2. zkoumaný cítí výjimečně silné erekce a nejsou už žádné problémy s předčasným ochabnutím. Nežádánější efekt je samozřejmě prodloužení a zesílení údu. Až

Byl jsem impotent a teď mám 21 cm při erekci a miluju se 5x týdně.



Od té doby, kdy jsem zvětšil své přirození s tím geniálním gelem, neexistuje pro mě v sexu nic nemožného! Žena se chce se mnou milovat noc co noc.  
Kryštof, 56 let, Plzeň

Zde je váš recept na VELKÝ úspěch v posteli:

- Masivní přirození – delší o 5–9 cm
- Silná a tvrdá erekce – až 4x po sobě za jednu noc
- Erekce trvající 40 minut a déle
- Připravenost na další styk už 2 minuty po vyvrcholení
- Skvělý „skluz“ a velká rozkoš pro partnerku



+9 cm je častý efekt u pánů, kteří využili kúru. Metoda je zcela bezbolestná, bezpečná a bez problému ji můžete používat doma!“

**BEZPLATNÁ BALENÍ ČEKÁJÍ!**  
Zavolejte na infolinku výrobce

**Šťastné finále bude vaše – každou noc!**

Imponující výsledky používání EROgelu potvrzuje už víc než 60 tisíc nadšených párů. I vy se k nim můžete připojit! Je zcela nepodstatné, kolik je vám let, v jakém stavu je váš úd. Přípravek vyvinutý odborníky vám zajistí „nářadí“ a kondici hodnou herce z filmů pro dospělé. Objednejte si gelový zvětšovač penisu s novým, JEŠTĚ LEPŠÍM složením. Když si pospíšíte, výrobce vám na něj dá 100% refundaci.

**Zdarma Produkt**  
Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 06.02.2023  
OBDRŽÍ 100% NÁHRADU VÝROBCE!  
Zavolejte: **381 601 345**  
po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00.  
Běžně místní spojení bez příplatku

INZERCE

Televize Seznam

PÁTEK 20:15

**MARK FELT: MUŽ, KTERÝ ZRADIL**

Televize Seznam

SOBOTA 20:15

**CHLAPCI A CHLAPI**

# Zachráníte život? Možná. Dáte naději? Určitě ano!

**Registr dárců kostní dřeně přijímá nováčky do 35 let včetně.**

„Když jsem otevřel dopis s adresou registru, očekával jsem výzvu k dalšímu odběru před transplantací... Místo toho jsem ale začal číst řádky, které mě dojal. Jsem ohromně rád, že se vám daří a že můžete zvládat denní aktivitu v blízkosti vaší rodiny. Děkuji vám za vnitřní obohacení, které se mi prostřednictvím vašich slov dostalo. Přeji vám, ať vás zdraví v životě už nikdy neopustí a je před vámi šťastný naplněný čas,“ píše jeden z dárců kostní dřeně na oficiálním webu Českého národního registru dárců dřeně (ČNRDD).

Každým rokem onemocní v naší zemi stovky lidí včetně malých dětí leukemií, zhoubnými nádory, těžkými útlumy krvetvorby nebo obranných nemocí, které jsou léčitelné pouze transplantací kostní dřeně. Transplantace krvetvorných buněk od zdra-

vého dárce jako jediná v těchto případech dává šanci na úplné uzdravení a návrat do plnohodnotného života.

K transplantaci je však potřeba najít vhodného dárce dřeně, zdravého člověka, jehož tkáňové (transplantační) znaky se shodují s tkáňovými znaky nemocného. Tyto znaky jsou dědičné, a proto se dárce hledá nejprve v rodině nemocného. Mnoho pacientů ale vhodného dárce mezi svými příbuznými nenajde. Jedinou nadějí je pak nalezení nepříbuzného dobrovolníka, jehož tkáňové znaky jsou náhodně podobné a který by byl ochoten své krvetvorné buňky darovat.

Registru dobrovolných dárců dřeně existují nyní prakticky ve všech vyspělých zemích světa a sdružují několik desítek milionů dobrovolníků ochotných kdykoli pomoci. Registry jednotlivých zemí mezi sebou velmi úzce spolupracují. Přesto asi pro 20–30 procent pacientů není nalezen vhodný dárce či se nenajde dostatečně rychle.

Vstoupíte-li do registru dobrovolných dárců, můžete jednou zachránit život druhému člověku. Každý z přihláše-



Jen malé množství krve nebo výtěr z úst, a je to!

PROFIMEDIA

ných dává naději, byť pravděpodobnost výběru k vlastnímu darování není ve skutečnosti velká, protože pouze jedno procento dobrodinců zapsaných v registru se shoduje s nemocným.

Registrovat se můžete buď v dárcovském, nebo náběrovém centru, jejichž seznam po celé republice je možné najít na webu [registr.kostni-dren.cz/registracni-centra](http://registr.kostni-dren.cz/registracni-centra), či na některé z náborových akcí.

Po vyplnění vstupního formuláře a pohovoru s lékařem je vám odebrána krev a to je vše až do doby, kdy by se u va-

šeho vzorku našla shoda s dárce.

Kdo může být dárce? Zapsat se může každý člověk ve věku 18 až 35 let včetně, tedy do dne 36. narozenin, s váhou minimálně 50 kilogramů, který je v dobrém zdravotním stavu a nebere dlouhodobě žádné léky, kromě antikoncepce či sezonních léků na alergii. Dárci mohou být také ženy s lehkou formou chudokrevnosti, lidé, kteří v minulosti prodělali infekční mononukleózu, či lidé po vyléčení infekční žloutenky typu A, pokud nezanedbala následky. Naopak mezi po-

tenciální dárce nemohou být zařazeni lidé s krvácivými chorobami a onemocněním krve, s cukrovkou závislou na užívání inzulínu či léků, po prodělané léčbě zhoubného nádorového onemocnění a s onemocněním štítné žlázy vyžadujícím léčbu. Vyřazen bude každý, kdo dovrší 60 let věku.

Evidence osoby je dobrovolná a kdykoli se může odhlásit. Dokonce i pokud je vybrána jako vhodný dárce, může s odběrem souhlasit, či nikoli. V případě souhlasu má na výběr ze dvou různých typů odběru krvetvorných buněk, klasickým odsátím dřeně z kosti, které se provádí v narkóze, nebo získáním buněk ze žilní krve separací, podobně jako při odběru krevní plazmy.

Bude-li kdokoli vybrán jako vhodný dárce pro některého z nemocných, bude se rozhodovat o darování i bez toho, že by věděl, kdo je tím pacientem, a aniž bude počítat s tím, že jej bude někdy znát. Jak ale naznačuje úvodní citace, přes registr je možné, aby obě strany mezi sebou komunikovaly, projeví-li zájem. **IVETA BENÁKOVÁ**

INZERCE

**Portmonka**

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VĚRNOSTNÍ KARTY

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

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

#### Auto-moto - poptávka

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



#### Fakta

**Pro pacienta trpícího poruchou krvetvorných buněk není jiná možnost záchrany než darování kostní dřeně.**

• 75 procent dárců kostní dřeně není příbuzných s pacientem, jedná se o dobrovolné dárce.

• Pro každého čtvrtého pacienta se bohužel vhodný dárce nenajde, z tohoto důvodu je potřeba stále navyšovat počet potenciálních dárců v registru.

• Zápisem do registru každá osoba zvyšuje pravděpodobnost, že pacient svého dárce najde. ČNRDD

# ROZDÁVÁME ZDARMA 100 kusů

senzorického sluchového zesilovače  
**FonixREPAIR**  
pro zlepšení a obnovu sluchu!

## NEJEDNÁ SE O TISKOVOU CHYBU

**Pokud jste se narodili před rokem 1973 a chcete znovu normálně slyšet:**

- aniž byste museli utrácet horentní sumy za sluchadla,
- bez čekání měsíce na návštěvu lékaře,
- bez účtenek, receptů nebo žádosti o pomoc,
- a také se jednou provždy zbavit šumu v uších, hučení a pocitu ucpaného ucha...

...vyzvedněte si senzorický zesilovač sluchu *FonixREPAIR*, který Vám náleží, a který díky inteligentní technologii automaticky zesiluje důležité zvuky, eliminuje nežádoucí hluk a řeší všechny problémy se sluchem.

Na skladě čeká **100 kusů** nejnovějšího modelu senzorického zesilovače sluchu *FonixREPAIR* připravených na odeslání. Rozdáváme je ZCELA ZDARMA – na principu „kdo dřív přijde, ten dřív mele“ – každému, kdo má být jen malé problémy se sluchem a zavolá do **23.01.2023**.

Datum narození stačí potvrdit ústně po telefonu.

Zesilovač sluchu *FonixREPAIR* je jediný na trhu dostupný zesilovač s novou senzorkou technologií, která se přizpůsobuje prostředí a stupni ztráty sluchu. Každý, kdo používá tento senzorkový zesilovač, začíná okamžitě vše dokonale slyšet. Jeho uši vnímají jasné, hlasité a výrazné zvuky, bez ohledu na to, jaká je příčina jeho problémů se sluchem. Inteligentní senzorkový procesor AVD-873 pomocí speciálního algoritmu zesiluje důležité zvuky (řeč, televize) a tlumí nepodstatné zvuky (zbytečný hluk, jako např. bouchání dveří, hluk motoru, klepání). Díky tomu budete výborně rozumět každému slovu během rozhovorů, zachytíte hlasy v davu, na rodinné oslavě a uslyšíte

také, co říká souseď odnaproti. Opět se Vám bude příjemně poslouchat rádio, sledovat televizi, či telefonovat se svými blízkými. Také návštěva obchodu či pošty už nebudou pro Vás žádným problémem.

Jedná se o nejoblíbenější a nejnovější model, jaký byl kdy vyroben lidem ve svém odvětví s celosvětovým působením. Tělová barva znamená, že přístroj je diskretní a díky své anatomické konstrukci netlačí na ucho, nepřekáží, ani nevypadává z ucha. Navzdory malým rozměrům je vybaven pohodlným ovládním hlasitosti. V sadě dostanete sadu 3 silikonových vložek různých velikostí, díky kterým zesilovač dokonale přizpůsobíte svému uchu.

### Proč ROZDÁVÁME senzorkový zesilovač sluchu *FonixREPAIR*?

Nejsme charitativní organizací. Očekáváme, že tato propagační akce upoutá výraznou pozornost v celé republice, díky čemuž získáme mnoho nových klientů.

**Tato příležitost je garantována  
pouze do: 23.01.2023.**

Senzorkový zesilovač sluchu *FonixREPAIR* nebude dostupný v obchodech. ROZHODUJE POŘADÍ VOLAJÍCÍCH. Doporučujeme spěchat a okamžitě zavolat na číslo: **234 290 669**, abyste to stihli dříve než se vyčerpají BEZPLATNÉ zásoby.

**UPOZORNĚNÍ:** limit je 1 zesilovač na domácnost.

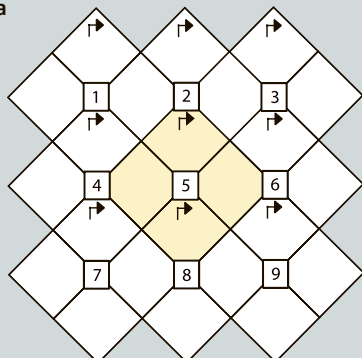
**Sudoku**

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

**Luštěnka**

Slova vpišujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

- 1. cévní svorka (-a-)
- 2. láska (anglicky)
- 3. kruh
- 4. rodák z Aše
- 5. tajenka
- 6. zimní sportovní náčiní
- 7. náš malíř (Mikoláš)
- 8. potřeštěnec
- 9. céva



**Napište svou bublinu**



**Počasí**

DNES	ZÍTRA	NEDĚLE	PONDĚLÍ
0/4 °C	-1/3 °C	0/4 °C	-1/3 °C

Teplotní rekordy: ↓ -20,0 °C (1850) ↑ 14,2 °C (2007) Bio: ❤️❤️❤️



**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.50 Úsměvy Vlasty Fialové</p> <p>17.30 AZ-kvíz</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 Kukacky 2 (1/13) Seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.10 Všechnopárty</p> <p>22.05 Hercule Poirot Detektivní seriál (VB, 1993)</p> <p>23.45 AZ-kvíz</p> <p>00.15 Toulavá kamera</p> <p>00.45 Objektív</p> <p>01.15 Banánové rybičky</p> <p>01.40 Kuchařská pohotovost</p> <p>02.05 Malá farma</p> <p>02.30 Dobré ráno</p> <p>05.00 Přes nový práh</p>	<p>15.55 Krásné živé památky</p> <p>16.25 Václav II. – cesta ze stínu</p> <p>17.20 Vinnetou a Old Shatterhand v údolí smrti</p> <p>18.45 Planeta pokladů</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Muž z Hongkongu Komedie (Fr./It., 1965)</p> <p>21.45 Balon Thriller (N, 2018)</p> <p>23.50 Letecké katastrofy</p> <p>00.35 Tajemství 2. světové války</p> <p>01.30 Fargo IV (3/11) Krimiseriál (USA, 2020)</p> <p>02.25 Po hladině</p> <p>02.45 Legendy kriminalistiky</p> <p>03.15 Křesťanský magazín</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.30 Ulice (4405)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Harry Potter a vězeň z Azkabanu Fantasy (USA/VB, 2004)</p> <p>23.05 Co ty jsi za číslo? Komedie (USA, 2011)</p> <p>01.10 Kriminálka Miami III (21, 22) Krimiseriál (USA, 2004)</p> <p>02.55 Novashopping</p> <p>03.25 Na lovu</p> <p>04.30 Ordinace v růžové zahradě (22) Novashopping</p> <p>05.20 Novashopping</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 Máme rádi Česko</p> <p>22.00 Jak se staví sen – extra</p> <p>23.05 Ano, šéfe!</p> <p>00.20 Policie v akci</p> <p>01.15 Námořní vyšetřovací služba XII (15) Krimiseriál (USA, 2014)</p> <p>02.10 Policie Hamburk (11) Krimiseriál (N, 2007)</p> <p>03.05 Návrat komisaře Rexe IX (4) Krimiseriál (Rak./It., 2009)</p> <p>04.10 Jak se staví sen</p> <p>05.25 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh Začni každý den s hity, které tě nakopnou</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>15.00 Hitrádio desítka Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>17.00 Novinky Nové klipy na jednom místě</p> <p>18.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>22.00 O black list party Páteční moshpit s O BLACK selekcí</p> <p>0.00 Óčko flirt Proud klipů se vzkyazy diváků Óčka</p>



## JAN ŠTĚPÁNEK

A JEHO NETUŠENÉ INTERNETY



### Sloupek

## FETIŠE

Uspokojuje vás mačkání bublinkové fólie? Iracionální, soustředěná činnost, která přináší uklidnění a uspokojení, je jen jednou z široké palety fetišů moderní doby. Fetiš bývá spojován především se sexem, ale v zásadě se jedná o jakékoli iracionální nutkání, pudový záměr, který o co více působí zvláště a nepatřičně, o to víc vás láká. A nemusí jít nutně jen o praskání fólie, internet je fascinující v tom, jak dokáže propojovat lidi skrze zájmy, o kterých jste neměli dosud tušení. Určitě jste slyšeli o fenoménu takzvaného ASMR, což je jakési pudové lákání k prazvláštním zvukům, najdou se miliony lidí, kteří si na YouTube pouštějí zvuky česání vlasů, zrychleného ženského dechu nebo křupání kloubů. Na Instagramu se skvěle daří food influencerům, kteří druhé dráždí tím, jak

nezřízeně jedí, cpou se obřími porcemi a patřičně u toho mlaskají. Existují i poněkud uměřenější projekty, než je sledování Korejky s plnou pusou marinovaných žeber. Projekty, které jejich autoři hrdě označují coby „oddly sat-

### Citát

**Existují i uměřenější projekty, než je sledování Korejky s plnou pusou žeber.**

isfying“, tedy prazvláštně uspokojující. Jedná se o různé stránky, kde můžete sledovat práci v továrně či výhled z kabiny lokomotivy či cokoli jinak vizuálně uklidňujícího. Skvělým příkladem podobné kreativní činnosti, kdy si jedni skrze vytříbený vkus brnkají na upozaděné pudů druhých, je iniciativa Genuary.art. Genuary je vymyšlený měsíc, letos vyšel na leden, který je zcela otevřen všemožným webovým „prazvláštně uspokojujícím“ experimentům. Mě třeba dostal projekt Intersections, kdy na jakési pracovní desce prostě a jednoduše vyrábíte kružnice a jejich průsečíky. Všechno on-line obsah, co ho na světě je, vás tolik nepřipoutá k obrazovce vašeho počítače. Anebo taky ne. Třeba jsem jen divnej.

### Anketa

**f Četli jste Harryho Pottera?**



**Kristýna Doležalová**  
Na střední škole jsem všechny díly přečetla pod lavicí.



**Jiří Danko**  
Četl jsem všechny knihy, několikrát.



**Jaroslav Paulík**  
Ne, ale díky HBO ho znám nazpaměť!

## @mojemetro



PRAHA TOTÁLNĚ ZAPLNĚNÁ OSOBAMI  
různého pohlaví, tramvaje raději  
ANI NESTAVÍ. LIDI PO SOBĚ  
šlapou, do sebe bijí hlavou a město  
tepe si svým životem, raději byl bych  
NĚKDE ZA PLOTEM.

Rubrika @mojemetro je prostorem pro vás, naše čtenáře. Je místem, kde se digitální média jako Instagram či Facebook propojují s médiem tradičním, papírovým. Stačí, když ke svému příspěvku připojíte hashtag #metrotag. Stejně to udělal i čtenář @homeless\_style. Díky ta to!

# #METROTAG

**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](mailto:mms@metro.cz). Váš výtvar dáme do novin!

### Dopisy a vzkazy

#### Díky za stromy

Ze svého malého útulného bytečku mám už léta výhled do takzvaného vnitrobloku. Ten byl donedávna jen velkým neudržovaným trávníkem plným odpadků a psích ekrementů. V úterý ráno jsem se probudil, vykoukl z okna, a ejhle! Na cestičce vedle trávníku stálo auto a na korbě mělo asi 15–20 sazenic stromků a několik pracovníků už pro ně hloubilo důlky. Moc mne to potěšilo, protože mám rád zeleň, a už se těším, jak na jaře vyraší na těch „nováčcích“ (jde asi o lípy nebo javory) první lístky a my všichni se budeme kochat zelení i čistším vzduchem. A nové listnáče ocení jistě i nejrůznější ptáčky zpěváci, kteří si tam budou stavět svá hnízda a svým cvrlikáním dělat světu radost. Radnici Brno-sever, která za záslužným projektem stojí, tímto moc děkuji!

MIROSLAV SEIFERT

[dopisy@metro.cz](mailto:dopisy@metro.cz),  
[www.facebook.com/denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

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

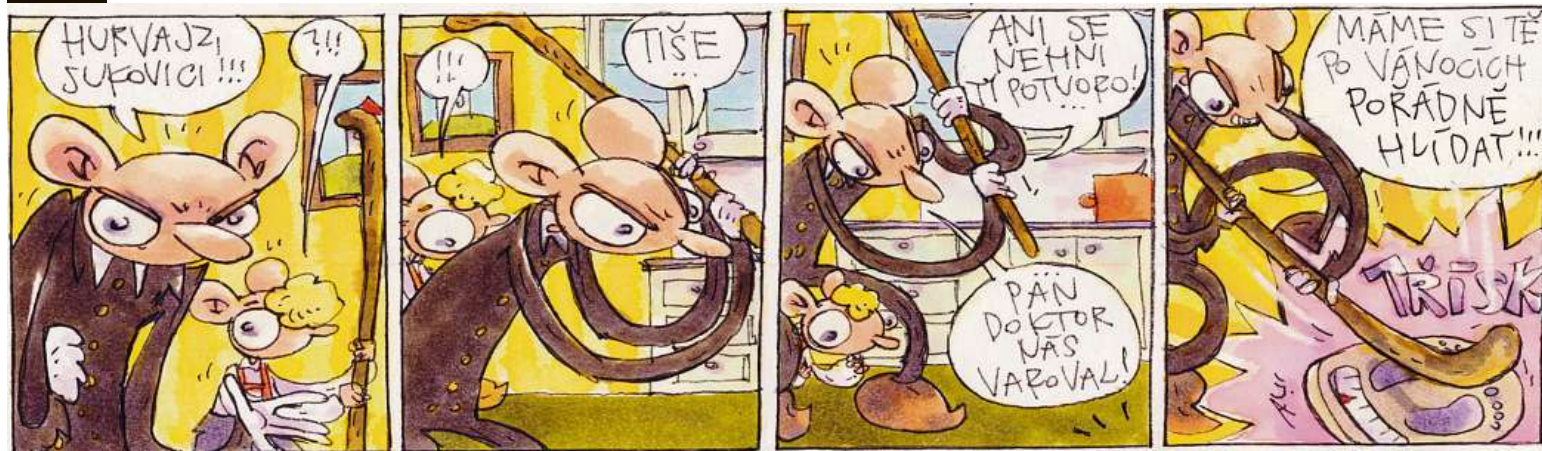
### Řešení sudoku

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

### Řešení luštěnky

VERŠ

### Komiks



# V Česku vznikají nové obory reagující na vývoj průmyslu

**KURZ PŘIJÍMAČKY NA STŘEDNÍ ŠKOLY**  
OD 20. 1. KAŽDÝ DEN V NOVINÁCH

LIDOVÉ NOVINY

**Čtvrtá průmyslová revoluce se zaváděním digitalizace, automatizace a dalších inovací mění. A s ní také nároky trhu práce.**

Na vytváření nových studijních osnov středních škol se zaměřil projekt Kompetence 4.0. Jeho cílem je zmapovat požadavky trhu práce s ohledem na potřeby nových znalostí a kompetencí. Do programu se během uplynulých tří let zapojily školy a firmy

s působností ve Středočeském, Ústeckém, Moravskoslezském a Zlínském kraji.

Na projektu se podílely také konkrétní firmy, například Continental Automotive v Brandýse nad Labem, který je dodavatelem elektroniky pro světové automobilky, navázal úzkou spolupráci se Střední odbornou školou Čelákovice.

„V partnerské škole jsme připravili návrh kompetenčního modelu oboru Mechatronik a zveřejnili jeho vzdělávací plány a osnovy. S kolegy z projektové skupiny jsme dále formulovali nové trendy v oboru a definovali sadu zcela nových odborných kompetencí. Výrazně jsme tím přispěli k položení základů budoucího multidisciplinárního středoškolského studijního oboru, který připraví studenty pro praxi ve firmách nebo navazující studium na vysoké škole,“ říká vedou-



Mentor, zaměstnanec firmy a student v akci

CONTINENTAL

cí týmu rozvoje, vzdělávání a tréninkového centra této firmy Petra Randáková.

Tato spolupráce sleduje cíle projektu, mezi které patří nastavení vhodných podmínek pro praktické vyučování, jako je odborný výcvik a odborné praxe, v reálném prostředí firem a podpoření implementace vybraných prvků duálního vzdělávání a prvků moderních technologií v podmínkách České republiky.

Jak ukazují příklady ze zahraničí, systémy identifikace kompetencí mají silný pozitivní dopad. Například v Rakousku dávají důraz na zohlednění sociálního rozměru dopadů digitalizace.

Ve Finsku zase k vypracování návrhů budoucích cílů v oblasti vzdělávání využívají dialog. Společným jmenovatelem jednotlivých programů a jejich směřování je vždy záštita vlády a přísluš-

ných orgánů, jako jsou ministerstva nebo úřady práce, což se podařilo v závěrečné fázi Kompetence 4.0 před dvěma měsíci při konferenci s názvem Kompetence pro budoucnost za účasti ministra práce a sociálních věcí Mariana Jurečky.

Důležitým aspektem v průmyslové výrobě nového tisíciletí je i rekvalifikace a zvyšování kompetencí nebo samotná příprava zaměstnanců na budoucnost, což čeká s příchodem digitalizace a chytré automatizace obory, kde zatím k velkým změnám nedocházelo. I proto ve firmách, které se zapojily, pracují třeba na projektu zavedení virtuální reality pro odborná školení v rámci tréninkového centra. Ve vývoji je také aplikace pro úvodní školení při vstupu do firmy. Zaměstnanci se také pravidelně účastní odborných konferencí na toto téma při ČVUT.

## NEJŠIRŠÍ VÝBĚR ALTERNATIVNÍCH POTRAVIN NA JEDNOM MÍSTĚ

Rádi experimentujete s alternativními potravinami nebo jste se po novém roce pustili do objevování zdravého stravování? Zastavte se v Globusu v oddělení

Zdravý svět, kde najdete stovky potravin a surovin v bio kvalitě, ale také v bezmasých – vegetariánských i veganských variantách. Nechybí zde ani ty se

sníženým obsahem laktózy, bez lepku, přidaného cukru nebo palmového oleje.

Pro více informací navštivte [globus.cz](http://globus.cz)



### Láska je evoluční finta

Nejsilnější a nejhezčí emoce – láska. Má hodně podob, ale pro lásku i válčíme, zabíjíme a umíráme. Mozkové okruhy stimulované strachem, vztekem, láskou, nenávistí či sexem sídlí dokonce vedle sebe. V amygdale, jejíž základní funkce je zajistit přežití. A vzruchy mezi nimi se mohou přelévat. To hezké ale ve spojení s láskou převažuje. Že je to nejkrásnější věc na světě, si myslí básníci, ale podle průzkumů i 80 procent Čechů. A jen o něco méně jich věří na lásku na první pohled. Ale co dělat, aby partnerská láska vydržela? Manželství v Česku trvá průměrně necelých 14 let. A přes 40 procent z nich končí rozvodem. „Důvodem je hlavně vztahová nekážení,“ tvrdí v novém vydání časopisu Téma psycholog Jeroným Klimeš.

# Vyšlápla si na světovou dvojku

**Na Australian Open včera postoupily tři Češky.**

Tenistka Markéta Vondroušová vyřadila ve 2. kole Australian Open světovou dvojku Tunisanku Uns Džábirovou, kterou porazila 6:1, 5:7, 6:1. V boji o osmifinále se utká se sedmnáctiletou krajanou Lindou Fruhvirtovou, která přehrála domácí Kimberly Birrellovou 6:3, 6:2 a vylepšila si grandslamové maximum. Do 3. kola prošla i Karolína Plíšková, jež porazila Julii Putincevovou z Kazachstánu 6:0, 7:5.

Ve čtyřhře zahájily úspěšně cestu za obhajobou titulu Barbara Krejčíková a Kateřina Siniaková, které zdolaly norskou-americký pár Ulrikke Eikeriová, Catherine Harrisonová 6:2, 3:6, 6:2. Postoupila



Markéta Vondroušová AP

**Nadala čeká pauza**

**8**

Španělský tenista Rafael Nadal bude kvůli zranění kyčle šest až osm týdnů mimo hru. Zranění si přivodil během střeďečního utkání 2. kola Australian Open. ČTK

také Marie Bouzková, s kolumbijskou spoluhráčkou Camilou Osoriovou zdolala dvojici Sophie Changová, Angela Kuliková z USA 6:4, 6:2.

Vondroušová, která většímu minulému sezóně vynechala kvůli zraněnému zápěstí, se dostala do třetího kola Australian Open potřetí za sebou. „Vždycky je těžké vrátit se po tak dlouhé době. Každopádně jsem dobře potrénovala a zapracovala na kondici. Jsem ráda, že jsem zpět na takové úrovni a zvládnout hrát

takové zápasy,“ řekla na kurty Vondroušová. „Uns byla ve druhém setu lepší a neměla jsem tam šanci. Snažila jsem se ale soustředit a doufala, že přijdou další chyby. Jsem ráda, že to nakonec vyšlo,“ doplnila 86. hráčka žebříčku WTA, která v předchozích třech vzájemných zápasech Džábirové podlehla.

Třetí tenista světa Casper Ruud dohrál už ve 2. kole, když podlehl nenasazenému Jensenu Brooksbymu z USA 3:6, 5:7, 7:6 a 2:6. ČTK



## Sommer míří do Bayernu

Bayern Mnichov potvrdil příchod brankáře Yanna Sommera (na snímku) z Mönchengladbachu. Německý mistr se švýcarským fotbalistou podepsal smlouvu do roku 2025 a podle médií za něj zaplatil osm milionů eur (191 milionů korun), 1,5 milionu eur budou činit případné bonusy. Čtyřiatřicetiletý Sommer do bavorského celku přišel jako náhrada za dlouhodobě zraněnou jedničku Manuela Neuera. Mistr světa z roku 2014 si při lyžování zlomil nohu a mimo hru je do konce sezony. Sommer, který si včera v Bayernu poprvé zatrénoval, opustil Mönchengladbach po devíti letech. Předtím účastník tří světových šampionátů a dvou mistrovství Evropy působil v Basileji, Vaduzu nebo Grassopperu Curych. ČTK

## City. Loni měli nejvyšší příjmy

Manchester City měl v sezoně 2021/22 podruhé za sebou ze všech fotbalových klubů nejvyšší příjmy. Žebříček Money League auditorské a poradenské společnosti Deloitte ovládli angličtí šampioni s částkou 731 milionů eur (asi 17,54 miliardy korun).

Celkové příjmy první dvacítky klubů poradi narostly oproti předchozí sezoně o 13 procent – na 9,2 miliardy eur (221 miliard korun). Pří-

jmy největších klubů světa se tak vrátily na úroveň ročníku 2018/19. Následující dvě sezony byly kvůli omezením v souvislosti s koronavirovou krizí výrazně slabší, v minulém ročníku už ale příjmy zejména díky návratu fanoušků na stadiony opět vzrostly.

Žebříček potvrdil dominanci Premier League. Kromě Manchesteru City je v top 20 ještě dalších deset anglických klubů. ČTK

## Wiererová

Česká biatlonistka Markéta Davidová skončila včera ve sprintu Světového poháru v Anterselvě šestnáctá. Doplatila na dvě chyby při střelbě vleže. Závod vyhrála domácí Italka Dorothea Wiererová (na snímku), která střelila bezchybně. Českým reprezentantkám se na střílnici nedařilo a s výjimkou Davidové už žádná nebojovala. Program v Anterselvě pokračuje dnes sprintem mužů. První biatlonista do něj odstartuje ve 14.30. ČTK



AP

**Krátce**

### Liberec byl třetí

Fotbalisté Liberce v souboji o třetí místo na turnaji Tipsport Malta Cup porazili Zlín 3:0. Branky vstřelili Michal Fukala, Ahmad Ghali a Dominik Preisler. Ševci neztvrdili ani ve čtvrtém přípravném utkání pod novým trenérem Pavlem Vrbou.

### Král do Jablonce

Fotbalisty Jablonce posílil stoper Jan Král. Triadvacetiletý obránce se vrací do české ligy po půlročním

působení v belgickém Eupenu, v Jablonci bude hostovat do konce sezony.

### K Polákům Bento

Portugalec Paulo Bento se má stát novým trenérem polských fotbalistů, kteří se v kvalifikaci o postup na mistrovství Evropy 2024 utkají ve skupině také s českou reprezentací. Informovala o tom polská televizní stanice TVP Sport. Bento má nahradit Czesława Michniewicze, který na MS dovedl Polsko do osmifinále. ČTK

## Jizerská 50. Mohou běžet i Rusové, vítězka půjde na podporu Ukrajiny

Jizerské 50 se budou moci letos zúčastnit amatérští lyžaři z Ruska a Běloruska, pokud nesouhlasí s ruskou agresí na Ukrajině. Jejich startovní pořadatelé věnují ukrajinskému velvyslanectví v Česku na podporu ukrajinské armády, oznámili to včera v tiskové zprávě.

Profesionální dálková běžci na lyžích na start závodu naplánovaného na 12. února nesmějí, protože jim to zakázaly Mezinárodní lyžařská federace (FIS) a organizace Worldloppet.

Běžkaři z Ruska a Běloruska poběží Jizerskou 50 pod vlajkou RAW/BAW (Russians/Belarusians against war – Rusové/Bělorusové proti válce), což musí zvolit při registraci.

„Svoboda je jednou ze základních hodnot, na kterých Jizerská 50 stojí. Považujeme tedy za důležité vyjádřit podporu Ukrajině, která už téměř rok za svou svobodu statečně bojuje. Současně se snažíme vyhnout uplatnění principu kolektivní viny, a proto jsme se rozhodli pro rekreač-

ní závodníky z Ruska a Běloruska nastavít podmínky, po jejichž splnění mohou startovat,“ uvedl mluvčí závodu Richard Valoušek.

Program Jizerské 50 je poprvé čtyřdenní, začne už ve čtvrtek 9. února. Do doprovodných závodů přibyl běh na 17 kilometrů volnou technikou.

Registrace na internetu jsou možné do neděle 29. ledna, pořadatelé očekávají rekordní účast. U některých hlavních závodů už zbývá jen několik desítek míst. ČTK



# Nejdostupnější vozy s pohonem 4×4

## Nově záruka 5 let na všechny modely Suzuki\*

Dopřejte si pověstnou japonskou spolehlivost vozů Suzuki a bezstarostně si užívejte s pětiletou zárukou. Jezděte bezpečněji za každého počasí díky inteligentnímu pohonu všech kol a úsporněji s novými hybridními motory.

[www.suzuki.cz](http://www.suzuki.cz) [facebook.com/suzukimotorczech](https://www.facebook.com/suzukimotorczech) [Instagram.com/suzuki\\_czech](https://www.instagram.com/suzuki_czech)



Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid: emise CO<sub>2</sub> 119-121 g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba 5,3 l/100 km. Suzuki S-Cross 1.4 Boosterjet Hybrid: emise CO<sub>2</sub> 120-126 g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba 5,2-5,3 l/100 km. Suzuki Swift 1.2 Dualjet Hybrid: emise CO<sub>2</sub> 106-107 g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba 4,7-4,8 l/100 km. Suzuki Ignis 1.2 Dualjet Hybrid: emise CO<sub>2</sub> 110-112 g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba 4,9-5 l/100 km. Suzuki Across 2.5 Plug-in Hybrid: emise CO<sub>2</sub> 22 g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba 1,0 l/100 km. Fotografie jsou pouze ilustrativní.

\* Mimo model Jimny.