

MILOVNÍCI HARRYHO POTTERA SI POŠMÁKNOU

V PRAZE JE KOUZELNICKÁ KAVÁRNA, FESTIVAL, ALE I ÚNIKOVÉ HRY STRANA 16

metro



PRAHA

Pátek
20. ledna 2023

Č. 15
www.metro.cz

Svátek slaví: Ilona

mojemetro | denikmetro



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 dál zlepšovat. O víkendu má na většině Česka občas sněžit, na horách i vydatněji, a v noci má také v dalších dnech mrznout.

ČTK

ČTK

S mobilem, jehlou a židlí, i tak se chodí do knihovny

Vyzkoušet tu jde virtuální realitu, kurzy šití i truhlářskou dílnu.

Už se nemusíte bát, že dostanete v knihovně škytavku nebo budete muset vypnout mobil. Právě naopak. „Běžná praxe je, že k nám na workshopy přijde třída a vyučující děti vyzve, aby byly zticha a schovaly mobily. První, co jim řeknu já, je, že mají mobily zase vyndat a připojit se na wi-fi nebo použít data,“ usmívá se Ondřej Hudeček, metodik a koordinátor dobrovolníků Městské knihovny v Praze, který vytvořil workshop deFacto.

Knihovny už nejsou jen tičné regály plné knih. Mají i druhou tvář – stávají se z nich komunitní centra. Stejně tak to má i Městská knihovna v Praze. „Smyslem knihovny není to, aby byla místem s velkým množstvím knížek. Měla by být místem, které lidem pomáhá zorientovat se v dnešním oceánu informací,“ vidí budoucnost knihoven Hudeček. Kromě tradičních oblíbených setkání s autory a seminářů tvůrčího psaní nabízí pražská knihovna i řadu kreativních dílen. Například jak šít a pracovat se stříhy vás naučí na pobočce Jezerka. Na workshopy je třeba se do-

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



Co vše si lze vyzkoušet, bylo k vidění i na Festivalu otevřených dílen.

MATĚJ ELZNIC

předu přihlásit, účastník většinou platí pouze za použitý materiál a částka tak podle typu workshopu vychází do 50 korun.

Jako maják ve světě informací slouží kurzy pro seniory Zdravý selský rozum v době informační a pro žáky druhého stupně deFacto, který získal ocenění Bibliotheca inspirans od Nadace Open Society Fund Praha (OSF) a České spořitelny jako jeden ze sedmi nejlepších knihovnických projektů mediálního vzdělávání v Česku. „Workshop Ondřeje Hudečka přináší konkrétní inspiraci i dalším knihovnicím a knihovnicím. Síla této obce je právě i v její ochotě sdílet příklady dobré praxe – a tou workshop deFacto bezesporu je. Jasně totiž ukazuje, jak důležité je, abychom si ve správný čas uměli klást ty správné otázky. A také abychom napříč generacemi měli vůli společně hledat odpovědi,“ říká Tereza Lišková z Nadace OSF, která s knihovnami právě na rozvoji mediálního vzdělávání spolupracuje.

Workshopy deFacto ukazují žákům, jak média fungují „ve skutečnosti“ a čím se vy-



Ondřej Hudeček M. SVOBODOVÁ



Chtěli byste si vyzkoušet práci truhláře? Můžete!

DOK16

značuje kvalitní novinářina. Cílem workshopu je, že je třeba přemýšlet o tom, co vidí a sdílí. „Často žáky překvapí, že jsou společnými silami schopni dát dohromady základní pravidla, jak ověřit pravdivost nějakého mediálního sdělení. Tedy že existují jisté postupy, které sice znají, ale v praxi je málokdy sami používají,“ vysvětluje Hudeček.

Během února se v Ústřední knihovně zaměří mediální cyklus Zdravý selský rozum na to, jak se orientovat v záplavě informací na internetu

a jak rozeznat pravdu od lži. „Senioři budou mít možnost zeptat se zkušené novinářky Terezy Engelové, jak zprávy v médiích vlastně vznikají, a také se od ní dozvědí, jak poznat kvalitní novinářskou práci. Závěrečné setkání se zaměří na nácvik ověřování informací přímo u počítačů,“ říká Hudeček.

Opravit si židli můžete v sousedské dílně DOK16 na Hořejším nábřeží. Stačí si jen rezervovat pracovní stůl, náradí vám tu půjčí. Vybavení jsou zejména na práci se dřevem, papírem a knihami, čas-

Moderní knihovna

Sledujete knihovnu a její podcasty?

- Pořady a přednášky najdete na YouTube kanále [@knihovnapraha](https://www.youtube.com/user/knihovnapraha). Podcasty a rozhovory pak na Soundcloud soundcloud.com/knihovna.
- Městská knihovna je zřejmě asi největším vydavatelem e-knih v ČR, každý všední den vydá asi jednu knihu.
- Více podrobností najdete na www.mlp.cz. MET

tečně i na práci s kůží či kovem.

Virtuální realita zavítá na Mariánské náměstí. „Návštěvník bude moct procházet budovou knihovny na Mariánském náměstí v průběhu důležitých historických děkád, kterými návštěvníky provedou různé minihry. Virtuální knihovna bude sloužit i pro vzdělávání v oblasti programování nebo v programech pro školy. Zdarma si nyní můžete virtuální realitu ochutnat na pobočkách Jezerka nebo Opatov,“ odtažňuje Miloslav Linc, metodik Městské knihovny v Praze.

Městská knihovna podporuje také sousedské či komunitní dění. „Spolupracuje s řadou místních občanských spolků či sdružení a podílí se na jejich aktivitách – nabízí například poskytnutí prostor, pomoc s produkcí či propagační nebo propojení s dalšími hráči v okolí. Jednou z nejoblíbenějších komunitních akcí je například Zažít město jinak, které se pobočky knihovny pravidelně účastní a kde se setkávají desítky lidí,“ uzavírá Věra Chmelářová, koordinátorka komunitních aktivit Městské knihovny. **LUCIE MOTTLOVÁ**

O Bibliotheca inspirans

Jedná se o ocenění pro knihovny za nejlepší mediální vzdělávání v Česku.

- Letos ho získalo sedm knihoven: Jihočeská vědecká knihovna v Českých Budějovicích (pobočka Čtyři Dvory), Knihovna Matěje Josefa Sychry (Žďár nad Sázavou), Krajská knihovna Karlovy Vary, Městská knihov-

na Hodonín, Městská knihovna Tišnov, Městská knihovna v Praze a Moravskoslezská vědecká knihovna v Ostravě.

- Oceněné knihovny získaly mikroggrant ve výši 10 nebo 20 tisíc, který využijí pro rozvoj.
- Nadace OSF ve spolupráci s Českou spořitelnou touto ces-

tou podporuje knihovny, které přinášejí příklady dobré a inspirativní praxe.

- V roce 2023 se ocenění Bibliotheca inspirans zaměří na komunitní roli knihoven. Může je navrhovat veřejnost.
- Novinky lze sledovat na www.osf.cz. LAM

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 zítra. 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 úterý a ve středu zhruba 4300 lidí denně, včera to bylo 4651 osob. Velký zájem značí dlouhé fronty, včera se táhla od Hradu až na Klárov. I Metropolitní kapitula u sv. Víta pro-

dlouží vystavení lebky a helmy našeho národního světce ve svatováclavské kapli.

Seďm držitelů klíčů uloží korunovační klenoty do Korunní komory ve středu odpoledne. O vystavení klenotů

rozhodl dosluhující prezident Miloš Zeman u příležitosti 30. výročí vzniku České republiky. Nejdříve 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 vitruínu s klenoty střeží 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
světlý 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

Moje první volba

„Slib Pražanům je důležitější než slib Janu Čižinskému“

Pražští Piráti a Praha sobě se ve středu domluvili, že nyní nehodlají rozpouštět Alianci stability. Jde o uskupení, ve kterém postupují jednotlivě v magistrátním jednání o koalici. Tyto politické strany se nicméně zároveň dohodly na tom, že má smysl nadále jednat o podmínkách vzniku magistrátní koalice. Ty Pirátům a STAN předložila vítězná koalice Spolu (ODS, TOP 09 a KDU-ČSL) a účast Prahy sobě v nich odmítá. Podle lídra Spolu Bohuslava Svobody, jenž chce být primátorem, nejde o dobré zprávy. Praha totiž již nyní čeká na své vedení rekordně dlouho.



Bohuslav Svoboda ARCHIV

Okomentujte nejprve pro čtenáře deníku Metro nastalou situaci. Jak jednání s Piráty nyní vnímáte? Jste zklamaný?

Přijde mi to celé neúměrné, a to volím mírnější variantu slova. Spolu nabídlo svým koalicičním partnerům maximum možného. Ustoupili jsme všem požadavkům, které Piráti poslední měsíce postupně kladli. Mají většinu v radě, mají všechny gesce, o které si řekli, a vyslyšeli jsme i jejich personální požadavky. Piráti byli, stejně jako my, lidmi zvoleni kvůli svému programu, ne kvůli alianci, kterou vytvořili účelově až po volbách. A pokud opravdu chtějí naplňovat svůj program a pokračovat v projektech, které započali, dáváme jim nyní tu možnost. Dokonce s jedním radním navíc, než mají v této chvíli.

Proč Piráti tak lpí na koalici s Prahou sobě? Je známo, že i vládní koaliciční představitelé v čele s premiérem Fialou preferují koalici založenou na vládním půdorysu.

Popravdě nerozumím, proč pan Hřib za každou cenu prosazuje spojení s Prahou sobě – a to bez ohledu na vůli voličů nebo na to, co by bylo dobré pro naše hlavní město. Varianta koalice, kterou nabízíme, by byla opřena o třicet sedm hlasů, což by umožnilo nejen transparentní, ale hlavně stabilní vládnutí. Vytrvání v jakési alianci ve mně otevírá více otázek než odpovědí.

Co tím myslíte?

Myslím, že Piráti, v čele s panem Hřibem, by se měli co nejdříve rozhodnout, zda je pro ně důležitější slib, kte-

Komplikace pro magistrátní koalici

Aliance stability mezi Piráty a Prahou sobě trvá. Jednání o vedení města se tedy opět protáhne. Podle Zdeňka Hřiba může za průtahy Spolu. První tři povolební měsíce si podle něj odmítalo připustit, že dostalo hlasy „pouhé“ čtvrtiny voličů Pražanů.

- Jan Čižinský (Praha sobě) odmítl návrh zástupců STAN, aby Praha sobě obsadila některé klíčové výbory. Mělo jít o náhradu za křesla v radě. Podle Čižinského je třeba, aby existovala jasná hranice mezi koalici

a opozicí. Koaliciční subjekty podle něj mají mít nárok na posty v radě.

- Vyjednávání o novém vedení města trvá skoro čtyři měsíce a je tak nejdelší od vzniku České republiky. Komunální volby na magistrát loni na podzim vyhrála koalice Spolu, v 65členném zastupitelstvu získala 19 mandátů. Druhé skončilo ANO se 14 mandáty. Třetí Piráti mají 13 zastupitelů a Praha sobě 11 mandátů. Pět zastupitelů má STAN, šestá SPD získala tři mandáty. JAR

rý dali svým voličům, nebo slib Janu Čižinskému, se kterým společně ani nekandidovali.

Je možné dát Pirátům a STAN ještě vstřícnější nabídku, než jaká je na stole? Resorty, více křesel v radě..

Ale my už nemáme, kam více ustoupit. Zvítězili jsme ve volbách a od voličů získali jasný mandát ke změně vedení Prahy. Abychom podpořili vznik koalice na vládním půdorysu, vzdali jsme se většiny v radě, vzdali jsme se pozice investičního náměstka a nabídli partnerům gesce, o které jsme sami měli zájem včetně gesce dopravy, která z našeho pohledu opravdu nefungovala tak, jak by měla. Projevilo se to nejenom v nekoordinaci dopravních uzavírek, ale také korupční kauzou Dozi-

metr. Přesto jsme se rozhodli tento silný resort obětovat ve prospěch Pirátů, aby Praha dále nestagnovala. Takže já se omlouvám, ale já už opravdu nevím, kam bychom měli jako vítězi voleb ustupovat tomu, kdo skončil na pásce jako třetí.

Pokud budou Piráti zůstat v koalici s Prahou sobě, co budete dělat pak?

Upřímně, já si stále neumím představit, že budou pro Piráty důležitější zákulisní dohody než zájmy Pražanů. A v době prezidentských voleb cítím jejich chování o to více nebezpečné a nerozumím mu. Nyní je potřeba společnost spojit, nikoli rozdělovat. A ačkoli máme různé programy, různé cíle, různé názory, všichni jsme byli zvoleni Pražany a všichni

máme zodpovědnost k tomuto městu. My si to uvědomujeme, stejně tak i hnutí STAN. A já pevně doufám, že začnou i Piráti.

Dovedete si představit, že Prahu sobě přiberete?

Znova říkám, že pokud máme v Praze vládnout, chceme takové uspořádání, které nám umožní prosazovat náš program. To není o počtech lidí v radě, ale o akceschopnosti koalice. A dovoluji mi připomenout, že v minulém volebním období TOP 09, která byla součástí Spojených sil, navrhovala, aby se do koalice přizvala ODS, byli to právě Piráti a Praha sobě, kteří to nechtěli. Nerozumíme tedy tomu, proč to tehdy nešlo a teď ano.

Kdy budete od Pirátů znát konečné stanovisko?

Dali jsme si na své „domácí úkoly“ týden. Obratem jsme sestavili pět pracovních týmů, jeden z nich má za úkol zpracovat návrh koaliciční smlouvy, další tým se zabývá programovými otázkami či rozdělením gescí. Například v dopravě bude jeho velkým úkolem nalezení kompromisu tak, aby byly naplněny programové priority jednotlivých stran. Pevně věříme, že se nám podaří najít shodu a že konečně dáme našemu městu nové vedení, které si Pražané zaslouží.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

ZOOALBUM Ušatý přírůstek

Samička bonga horského se v Zoo Praha narodila minulý pondělí. Je to již 55. mládě této kriticky ohrožené antilopy narozené v pražské zoo. Matkou je pětiletá Raily, též narozená v Praze, otcem je čtyřletý Oskar původem z Německa. Raily byla sice zařazena do chovu, ale až díky podpoře ze strany veterináře u ní došlo k prvnímu úspěšnému březnutí. Je proto namístě, že tento snímek bezprostředně po porodu pořídil právě vrchní veterinář. Tyto půvabné kopytníky najdete v Zoo Praha vedle Pavilonu hrochů.



ROMAN VODIČKA
ZOO PRAHA

Krátce

Provoz na Evropské omezi stavba trati

Řidiči v Evropské ulici se musí letos připravit na dopravní omezení u tramvajové smyčky Divoká Šárka. Bude se pracovat na napojení stávající tramvajové trati na novou část, která povede až na Dědinu. Namísto dvěma jízdními pruhy budou auta jezdit v každém směru pouze jedním, omezen bude také provoz tramvají. První etapa prací potrvá od 1. února do 15. dubna. IDNES.cz

DLUHOPISY E-FINANCE

Investice do portfolia nemovitostí skupiny e-Finance

INVESTICE DO DLUHOPIŠŮ OD 50 000 Kč

PROPAGAČNÍ SDĚLENÍ

roční výnos
inlace + 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



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.

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 m² 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

Pánek. Rytířem Řádu čestné legie

Ředitel a spoluzakladatel organizace Člověk v tísni Simon Pánek včera převzal v Buquouyém paláci v Praze Řád čestné legie, nejvyšší francouzské státní vyznamenání. Francouzský velvyslanec v Praze Alexis Dutertre ocenil, že Pánek vyznává stejné hodnoty jako Francie, zasazuje se na ochranu lidských práv, svobody, solidarity a humanitární činnosti. Ocenil jeho osobní nasazení a přínos neziskové organizace v České republice i v zahraničí. „Dnes večer Francie oceňuje vaše nasazení a vaše zásluhy,“ řekl velvyslanec Du-

tertre česky, než pokračoval ve slavnostním ceremoniálu ve francouzštině. „Diplomacie je o obraně zájmů francouzských, evropských i světových, ale také o hodnotách. A právě hodnoty jsou to, co tvoří naši evropskou identitu,“ řekl Dutertre.

Pánek v projevu poděkoval Francii, rodině, ale i velvyslanci za výstižný popis činnosti Člověka v tísni, řád věnoval i svým kolegyním a kolegům z organizace. Zavzpomínal i na otce, který mu podle něj předal dvě moudra: „Nikoho se neboj a nad nikoho se nepovyšuj.“ **ČTK**



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 malé částice včetně hormonů. Právě tyto látky se dostávají do vod v přírodě, kde škodí. Například někteří rybi samci se mění v hermafrodity. Podobně na tom jsou lední medvědi a další živočišné druhy. Určité náznaky existují už i u lidí – rodi se méně chlapců, kteří mají navíc problémy s plodností. **MET a ČTK**

Krátce

Selhal 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 bývalá rektorka Danuše Nerudová. Případ se podle Plagy nedá srovnat s kauzou „rychlolistů“ plzeňských práv. Rozhodnutí rady není pravomocné. **ČTK**

Studenti. Jasně vyhrál Pavel

Studentské volby vyhrál jednoznačně bývalý vysoký představitel české armády a NATO Petr Pavel. Ve druhém kole získal téměř 86 procent hlasů. Někdejší premiér a předseda hnutí ANO Andrej Babiš se přes 20 procent dostal těsně jen ve Zlínském a Ústeckém kraji. Pořadatelem studentských voleb je společností Člověk v tísni prostřednictvím svého programu Jeden svět na školách (JSNS). Nejlépe si Pavel vedl v Libereckém kraji, kde by ho volilo 92 procent středoškolačků. V jižních Čechách pak byl těsně pod 90 procenty. „Studentské hlasování znovu ukázalo, že Andrej Babiš se přízní nejmladší generace netěší,“ uvedl ředitel JSNS Karel Strachota. Do projektu se přihlásilo celkem 530 škol z celé republiky. **ČTK**

Zajímá mě horoskop, řekl katolík expremiér

Rozdíl mezi Pavlem a Babišem se dál zvyrazňuje, 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 zacíлил na voliče

Pavla Fischera zcela zjevně, proto chodí k Jezulátku, za tři vteřiny je schopen říct, že je zastáncem ezoteriky, což si zásadně protiřečí,“ doplnil v reakci na jedno z témat debaty na serveru Blesk.cz, které se týkalo Babišovy úterní návštěvy v pražském kostele Panny Marie Vítězné, předzvívaném 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 znamení pan-

ny, čistá, urputná a pracovitá panna, pan Pavel je štír,“ uvedl. Podle Kremla je zjevné, že s blížícím se druhým kolem Babiš ztrácí nervy. „Háze neovisející 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 protitoků.

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 nepojde. 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 je debat před druhým volebním kolem naplánováno 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 nerozlouskne

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

• Andrej Babiš hájí billboardy, v nichž staví 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. 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 evropské měně má vést seriózní debata a nic není rozhodnuto.

• Pavla zajímalo, proč se Babiš prezentuje jako politik „pro lidi“. Svěho rivala pokáral za vysoké ceny potravin, které jsou předmětem podnikání jeho firem ve svěřenských fondech. Šéf ANO řekl, že o cenách potravin rozhodují obchodní řetězce, ne výrobci. **ČTK**

Vyrazili za voliči. Plná hospoda i sál v hotelu

Po debatě v Praze se rozjeli oba prezidentské kandidáty za voliči. Petr Pavel jel vlakem do Ostravy, kde ho čekaly na centrálním Masarykově náměstí tisíce lidí. Lidé si přinesli transparenty i české vlajky. Opakovaně skandovali „Pavel na Hrad“ nebo provolá-

vali „Babiše do koše“. Místo byl ale slyšet i křik některých Pavlových odpůrců. Bývalý vysoký představitel české armády a NATO se pak přesunul do porubské hospody Kurník Šopa. Ta byla zcela zaplněná a bylo téměř nemožné se do ní dostat. Davy příznivců

se tísnily i na prostranství či v pivních stanech venku. Dnes se Pavel přesune do Brna, v neděli se koná na jeho podporu od 19.00 v Lucerna Music Baru koncert.

Andrej Babiš byl včera v Benešově, kam dorazili jeho příznivci i odpůrci. Před hote-

lem Pošta, kde se akce konala, postávalo před jejím zahájením asi 20 lidí s transparenty s nápisy jako „Benešoven Babišův“ nebo „Lháře a estébáka na Hradě nechceme“. Odpůrci byli i v sále, kde na některá Babišova slova reagovali výkřiky či pískotem.

Ostatní skandovali před hotelem. V sále však výrazně převažovali Babišovi příznivci, kteří šéfa ANO přivítali bouřlivým potleskem a skandováním: „Babiš! Babiš!“ Beseda trvala zhruba hodinu a půl, poté se expremiér lidem ještě dlouho podepisoval. **MET a ČTK**

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

37⁹⁰ Kč
1,26 Kč za 1 ks

DLOUHODOBÁ CENA
od 13.12.2022 37,90 Kč



Denkmit
octový čistič
s jablečnou vůní
1 l

19⁹⁰ Kč
1,99 Kč za 100 ml

DLOUHODOBÁ CENA
od 11.05.2022 19,90 Kč

Denkmit
hygienický čistič
kuchyně
750 ml

49⁹⁰ 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

27⁹⁰ Kč
0,93 Kč za 1 ks

DLOUHODOBÁ CENA
od 16.08.2022 27,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Moje dm-app
dm.cz

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

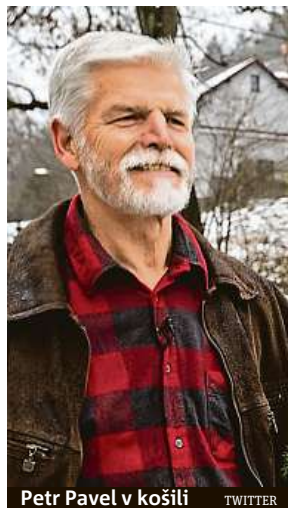
Prezidentské volby již dávno nejsou jen hrou o to, kdo povede zemi, ale také o to, kdo si co oblékne. Svě o tom ví Petr Pavel, který je pro letošní rok suverénně největším tuzemským propagátorem nezbytnosti pánské

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 neokouzliil 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 CO₂ v g/km: 0.
Zobrazen je vůz s výbavou na přání.

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 nejšetnější 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 takzvané 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 nastříl 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
OVYBAŘENÍ Vstupenky

DANIEL LANDA

O₂arena PRAHA

4 | 11 | 2023



Jak zhubnout? Do jídelníčku zařaďte 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 kolenko 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 nevychýlí 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



JEDNODUŠE, S CHUTÍ, ZODPOVĚDNĚ

VE ZDRAVÉM SVĚTĚ!







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



44⁹⁰

59⁹⁰



Platnost nabídky od 11. 1. do 30. 1. 2023 v hypermarketech Globus | www.globus.cz

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 nevinný. 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. Přes milion zaměstnanců v Paříži, Marseille, Toulouse, Nantes či Lyonu vyšlo do ulic a stávkovalo 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?

a) v New Yorku
b) v Texasu
c) 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

metro
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

Krátce

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 prohlásil jeho nově jmenovaný německý kolega Boris Pistorius. Oba ministři slíbili Ukrajině v jejím boji proti ruské invazi další podporu. Konkrétní představili zástupci dalších zemí. Británie pošle 600 laserem naváděných střel Brimstone. Polsko pošle protiletadlové kanony S-60 a 70 tisíc kusů munice, potvrdilo ochotu poskytnout i tanky Leopard. **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 sliznice 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

TMBK: Koncepční dílo se ode mě moc nečeká

Grafik a kolážista Tomáš Břínek si vybudoval širokou fanouškovskou základnu, která ho sleduje i přesto, že změnil vydavatelství, pro něj primárně svá díla tvoří. Nyní se tento umělec známý pod zkratkou TMBK těší také z ročenky, která shrnuje jeho loňské koláže.

Nedávno jste vydal ročenku svých koláží. Jak vás napadl tento koncept?

Chtěl jsem, aby z mých loňských prací zůstalo i něco ve hmatatelné podobě. A taky udělat jednou něco více konceptního. To se ode mě moc nečeká. A toto mi přišlo jako ideální forma. Tak snad s tím budou souhlasit i čtenáři.

Jak moc v knize převažuje politika oproti ostatním tématům?

Politika samozřejmě převažuje jako v celé mé tvorbě.

Nicméně v ročence najdete i spousty jiných témat, jako jsou například showbiznys nebo sport, kterým se dlouhodobě věnuji také v celkem velkém měřítku.

Myslíte, že bude mít novin-ka úspěch a stane se z toho každoroční tradice?

Těžko říct, uvidíme, jaký bude zájem. Každopádně „skromně“ doufám, že bude obrovský! Když to tak bude, určitě zkusím ještě další ročník. A pak ještě jeden...

Jak je kniha strukturovaná, po měsících, nebo úplně jinak?

Klasicky po měsících. V tomhle jsem nechtěl být nějak přehnaně kreativní a předělávat zažité literární pořádky. Ale třeba to do budoucna změním. Nicméně je tam vše pěkně srovnáno přesně, jak jednotlivé události šly po sobě.



Tomáš Břínek MAFRA

Jak byste uplynulý rok ohodnotil z hlediska vašich koláží?

Když jsem si tu ročenku pročítal zpětně, musím uznat, že rok 2022 byl, co se týče mé tvorby, hodně plod-

ný. V tom jsou ročenky fakt super. Díky nim si sami uvědomíte, co vše se událo a že jste měli hodně práce si s tím pohrát.

V minulosti jste nejen svoje koláže prezentoval i na speciální výstavě. Nechystáte se zase udělat něco v tomto stylu?

Skoro to vypadá, že umíte číst myšlenky. Chystám! S výstavou Českoland byla sice spousta práce, ale přes všechny covidové restriktce se fakt povedla. Nyní na ni chci navázat za normálnějších podmínek a udělat další speciální výstavu. Doufám, že se vše stihne podle plánu a bude to opravdu letos.

Čím ještě chcete fanoušky letos překvapit?

Vedle výstavy mám ještě pár dalších nápadů, ale ty si, s dovolením, zatím nechám pro sebe. **PUR**



V Lucerně

Zpěvačka, textařka a skladatelka Jana Kratochvílová, která nedávno oslavila životní jubileum, chystá vrchol oslav na 10. listopadu do Lucerny. **MET**

INZERCE



**ZAČNI
TO TU
ŘÍDIT!**

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

Co od tebe potřebujeme:
Ideálně řidičský průkaz D
Řidičský průkaz skupiny B, C
Spolehlivost
Pozitivní vztah k cestujícím



800 220 020

dpp.jobs.cz



 Dopravní podnik hlavního města Prahy

Bosé sestry řadí s pilou

Během oprav historické usedlosti se jeptiš-kám posílila touha vykonávat 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 přestěhování 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 rozbořeně a napjaté době bych každému přála, aby se mohl občas o samotě a v tichu zastavit a naslouchat vlastním 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.



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 rozpínacím 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. Nežádanější 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

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 spolužákú 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 kavárničky. 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, všimnete 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 Čochňářová a dodává: „Většina hráčů nám říká, že již od prvního okamžiku zapomenou na realitu a cítí se jako opravdoví kouzelníci.“

Podle Čochňářové 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

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.

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 dojaly. Jsem ohromně rád, že se vám daří a že můžete zvládat denní aktivity 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.kostnidren.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

Bilance

2143

Tolik činí počet odběrů krvetvorných buněk díky českému registru, v něm je celkově zařazeno 113 696 lidí. Počet registrovaných dárců ve světě je 40 657 936. Úspěšnost transplantace je u dospělých pacientů 60–80 procent, u dětí 70–90 procent. Zapsaná osoba může být kdykoli vybrána jako jediný možný dárce pro konkrétního nemocného. A rozhoduje čas. Proto registr prosí, aby lidé nahlásili případně změny adresy, e-mailu či telefonu. To lze telefonicky v konkrétním dárcovském centru či formulářem na webu. ČNRDD

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

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				

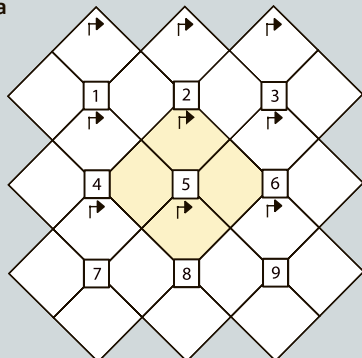
Napište svou bublinu



Luštěnka

Slova vpisujte 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



Počasí

DNES	ZÍTRA	NEDELE	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

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 Kukačky 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 Komédie (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>19.30 Harry Potter a vězeň z Azkabanu</p> <p>20.20 Muž z Hongkongu Fantasy (USA/VB, 2004)</p> <p>23.05 Co ty jsi za číslo? Komédie (USA, 2011)</p> <p>01.10 Kriminálka Miami III (21, 22) Krimiseriál (USA, 2004)</p> <p>02.55 Novoshopping</p> <p>03.25 Na lovu</p> <p>04.30 Ordinace v růžové zahradě (22)</p> <p>05.20 Novoshopping</p>	<p>16.00 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimi zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Máme rádi Česko</p> <p>22.00 Jak se stává 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 stává 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 desítká</p> <p>15.50 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 vzkyz 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 „oddlly 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

Četli jste Harryho Pottera?



Kristýna Doležalová
Na střední škole jsem všechny knihy přečetla pod lavicí.



Jiří Danko
Četl jsem všechny knihy, několikrát.



Jaroslav Paulík
Ne, ale díky HBO ho znám nazapaměť!

@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 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

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 exkrementů. 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 ze-
leň, 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,
www.facebook.com/denikmetro

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

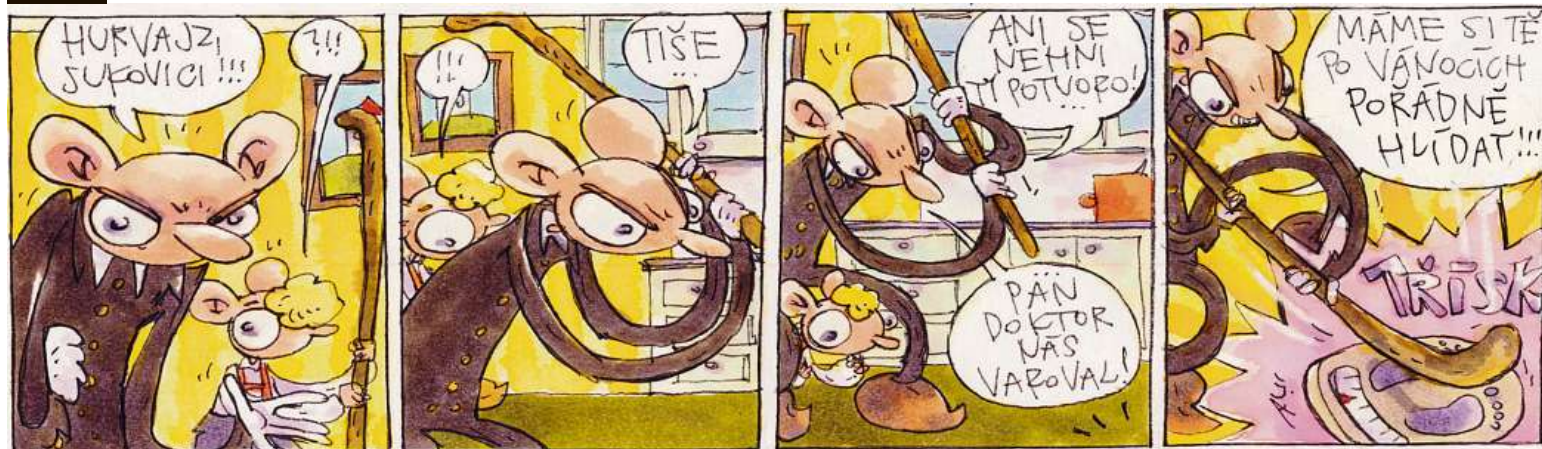
Řešení sudoku

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
PŘEDPLATNĚ OBJEDNÁTE NA www.lidovonoviny.cz/prijimacky

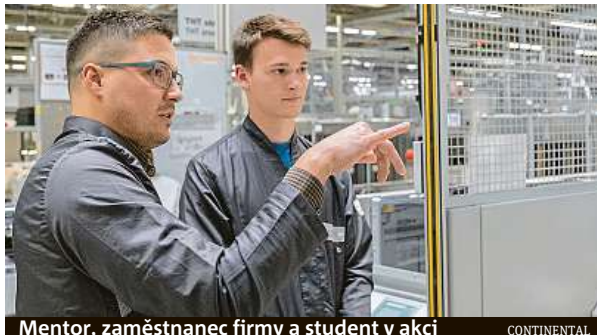
Čtvrtá průmyslová revoluce se zaváděním digitalizace, automatizace a dalších inovací mění. A s ní také nároky trhu práce.

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.

TÉMA
04.2023
23. ledna 2023 | 8 Kč | www.tema.cz

Proč láska vznikla
Rozhod? Někdy horší než rakovina
A může ji také vyvolat

Síla lásky
Delší život, kila navíc a její odvrácená tvář

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

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



Láska je evoluční finta

Nejsilnější a nejhezčí emoce – láska. Má hodně podob, ale pro lásku i válčíme, zabijeme a umíráme. Mozkové okruhy stimulované strachem, vztekem, láskou, nenávistí či sexem sídlí dokonce vedle sebe. V amygdale, jejíž základní funkcí 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 nekázeň,“ tvrdí v novém vydání časopisu Téma psycholog Jeroným Klimeš.

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 učitele/ku autoškoly sk.B na DPČ. Bližší informace na www.autoskolanovovysocanska.cz nebo na tel.: 792361315

• ZŠ a MŠ Praha 3 přijme ekonomu/ku na HPP. Nástup dohodou. Znalost účetnictví (GORDIC), problematika příspěvkových organizací zřízených MČ podmínkou. Zájemci zasílají životopis na: sykrova@skolaseferta.cz.

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

• Obráběč kovů - malá rodinná firma hledá obráběče kovů, vhodné pro důchodce. Práce je na Praze 9 - praxe v oboru nutná. Tel.: 605145480

• Plavecký bazén Letňany Lagoon, Tupolevova 665, Praha 18 přijme na zkrácený HPP, DPČ, případně plný úvazek technika na údržbu plaveckého bazénu. Nabízíme plat 33.000 Kč, placené přesčasy, příplatky za víkendy a svátky, pololetní a roční odměny, stravenky a možnost využívání našich služeb (bazén, fitness, relax). Požadujeme manuální zručnost, pozitivní vystupování a serióznost. Nástup možný ihned. Informace na telefonu: 602376313

Nabízíme práci v ostraze po celé Praze!
PŘÍDEJTE SE K NÁM!
Vydělejte si až 1 800 Kč za den!
800 111 112
m2c

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
- Odběry zdarma a zajímavé dárky
Metro Hradčanská
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unica www.unicaplasma.cz
plasma Tel.: 733 474 770

Bezpečnostní informační služba přijme pomocného kuchaře/-ku.
Požadavky: SOU/ZŠ + praxe v oboru; pracovní doba PO-PÁ 5:30-14:00; plat 26 tis. Tel. 224 235 496.

Bezpečnostní informační služba přijme prodáváče/-ku do kantýny.
Požadavky: SOU/SS; RP sk. B; práce na PC; pracovní doba PO-PÁ 6:30-15:00; plat 27 tis. Tel. 224 235 496.

Bezpečnostní informační služba přijme muže i ženy na úklid.
SOU/ZŠ; pracovní doba PO-PÁ 6:30-15:00; plat 20 tis. Tel. 224 235 496.

• Domov pro seniory na Praze 2 (48 klientů) hledá zdravotní sestru do pracovního poměru. Bonusy, prémie, 15 směn/měs., možnost služebního bytu. Velmi dobrý a stabilní kolektiv. Více na www.cssp2.cz nebo T: 725015318

• CENTRA přijme zahradníky, nástup možný ihned, práce PO-PÁ 6:30-15:00 hod., lokalita Praha 5,13. RP sk.B výhodou. Volejte 724872341

Starožitnosti

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

T. 603 478 873

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

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

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

Nemovitosti - poptávka

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

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

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

• Výkup, prodej, výměna a pronájem bytů, RD, pozemků, zoleť 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

Auto-moto - poptávka

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

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

Finance - nabídka

SBĚRATELSKÝ KABINET
Michelská 12A, Praha 4, Michle
VYKUPÍ IHNED ZA HOTOVÉ
odznaky, známky a staré pohlednice, staré gramofon. desky, veškeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejdoucí, všech značek (i PRIM), starou bižuterii, český granát, nábytek do r. 1975. Savle, bodáky a uniformy, rádia a tranzistory, vánoční ozdoby, formičky na vánoční cukroví, betlémy, housle a hudební nástroje. Kufry, textilie, veškeré nádobí, šicí a psací stroje, obrazy a grafika, lampy a lustry, hmoždíky, žehličky, konvice, lavory a umyvadla, sklo a porcelán, parožní, fotoaparáty, staré nářadí, malířské valečky, přístroje, kabelky, kufry a staré uhlíky. Staré rybářské potřeby (pruty, navijáky, podběráky,). Papírové peníze - v podstatě vše co přijde pod ruku. Bereme opravdu téměř vše.
Přijedeme rádi kamkoliv v Čechách i na Moravě.
Návštěvy u Nás až po tel. domluvě.
Likvidujeme též celé pozůstatosti.
Tel.: 602 229 348
sberatelskyykabinet@post.cz

Zdraví - nabídka

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

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

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

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

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstatosti apod.
Přijedeme (pro více než 300 ks) zaPlatíme odvezeme

Celá ČR

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

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

PRÁVĚ VYCHÁZÍ

PETR JANDA

Dokud vlak jede, tak přikládejte dál pod kotel, vyplatí se to

TÝDENÍK 5 PLUS 2
každý pátek ZDARMA

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

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 Barbora 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

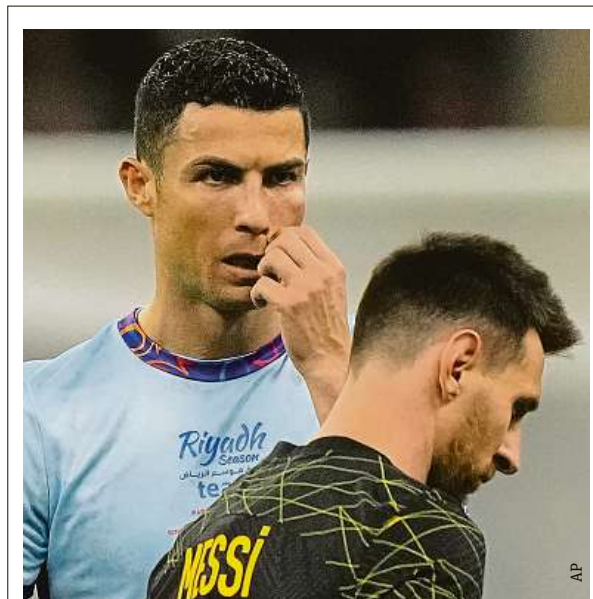
Španělský tenista Rafael Nadal bude kvůli zranění kyčle šest až osm týdnů mimo hru. Zranění si přivodil během střeďečního utkání 2. kola Australian Open. ČTK

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



Dvougólový debut Ronaldo

Portugalský fotbalista Cristiano Ronaldo (na snímku čelem) ve svém debutu v Saúdské Arábii včera dvakrát skóroval v exhibici proti Paris St. Germain. Výběr složený z hráčů an-Nasru a al-Hilálu nakonec podlehl francouzskému velkoklubu 4:5. Za PSG se prosadili mimo jiné Lionel Messi (zády) s Kylianem Mbappém. Zápas v Rijádu byl nejen Ronaldovou premiérou po přestupu do an-Nasru, ale také možná posledním duelem portugalské hvězdy proti věčnému rivalovi z Argentiny Messimu. Ronaldo zatím za svůj nový klub nehrál kvůli disciplinárnímu trestu z předchozího působiště, Manchesteru United. 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 pořadí 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. Třináctiletý 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, vítěz 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 muzeu v Jizerské 50 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 nastavit 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 [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 CO₂ 119-121 g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba 5,3 l/100 km. Suzuki S-Cross 1.4 Boosterjet Hybrid: emise CO₂ 120-126 g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba 5,2-5,3 l/100 km. Suzuki Swift 1.2 Dualjet Hybrid: emise CO₂ 106-107 g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba 4,7-4,8 l/100 km. Suzuki Ignis 1.2 Dualjet Hybrid: emise CO₂ 110-112 g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba 4,9-5 l/100 km. Suzuki Across 2.5 Plug-in Hybrid: emise CO₂ 22 g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba 1,0 l/100 km. Fotografie jsou pouze ilustrativní.

* Mimo model Jimny.