

FILMAŘI OPOUŠTÍ ČESKO, PRÁCE SE JIM PRODRAŽÍ

V OHROŽENÍ JE I NATÁČENÍ FANTASY SERIÁLU S ORLANDEM BLOOMEM STRANA 6



metro



PRAHA

Úterý, 25. ledna 2022

Č. 17, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Miloš

mojemetro | denikmetro

Natankuj a jed'. Platbu za vás vyřídí sám vůz

Bezkontaktní platby. K chytrým telefonům, hodinkám či prstenům se brzy přidají také auta. **Zacíleno na lenochy.** Aplikace Click to Pay rapidně zrychluje placení. **Peníze.** Stále více jich utrácíme přes internet STRANA 4



Kladruby. Narodilo se první letošní hříbě, už má za sebou i procházku

V Národním hřebčíně v Kladrubech nad Labem se dnes čtvrt hodiny po půlnoci narodilo první letošní hříbě. Klisnička Amorja je v dobré kondici a včera už absolvovala procházku. „Celkem by se letos koncem ledna a v únoru mělo narodit 40 starokladrubských běloušů,“ řekl ředitel hřebčína Jiří Machek. První z nich je čtrnáctým potomkem plemenného hřebce Sacramoso Riposava XXI. Matka Amorosa je šestnáctiletá, porodila osm hříbě. Měla dosud pět klisen a tři hřebce. Bělouši se rodí černošedí, bělají postupně až do sedmého roku. Typická je pro starokladrubáky klabonosá hlava s vyklenutým profilem. Koně mají výrazné a velké oči, mohutný klenutý krk či široký hrudník. Jsou všestranní, mají mírnou povahu, hodí se pod sedlo i do spřežení. Starokladrubské koně například používá pro ceremoniální účely dánský a švédský královský dvůr.

ČTK



Zmatky kolem biokontejnerů. Neplatte za ně, radí popeláři

Hnědé popelnice využívá přes devadesát tisíc domácností. Nové přibývají kvůli zdražení.

Omluva magistrátu za zdražení svazu odpadu, populismus, ale i příležitost pro ty, kteří chtějí ušetřit. Tak se hovoří o nové možnosti Pražanů požádat si od začátku letošního roku o popelnicu na bioodpad, jejíž svozy budou poté zajišťovány zdarma. Magistrát tuto možnost začal nabízet proto, že byl kvůli nové legislativě nucen upravit výpočet poplatku za svoz odpadků. Čím více smetí domácnost od začátku ledna vyprodukuje, tím více si připlatí.

„Magistrátní osvěta bohužel cílí pouze na nové zájemce o hnědé kontejnery. Vše

čtu o tom, že je od nového roku může dostat kdokoli. Chápu, že pokud bioodpad tvoří skoro čtyřicet procent celkového objemu směsného odpadu v metropoli, mohou lidé ušetřit, budou-li jej separovat a vyhazovat zvlášť. Já si ale biopopelnicu pro náš rodinný dům platím již řadu let. Budu něco muset platit i letos?“ ptá se deníku Metro čtenář Jindřich, jenž si nepřál uvést celé jméno.

Nejen důsledným tříděním, ale i ukládáním bioodpadu mimo klasickou černou popelnicu mohou Pražané skutečně snížit kapacitu svých popelnic a tím dále zmenšit i výši poplatku. Ten v současnosti činí padesát haléřů za litr smetí. Podle zástupců Pražských služeb, největší svozové společnosti v hlavním městě, se na území metropole v současnosti využívá zhruba 90 tisíc hnědých popelnic.



Biopopelnice MHMP

„Od začátku letošního roku je služba svazu bioodpadu bezplatně zajišťována novým žadatelům, ale i stávajícím vlastníkům nemovitosti, kteří jsou zároveň plátcí poplatku za směsný komunální odpad. Až zákazníkům přijde vyúčtování za pololetí 2022, tak už tam budou mít jen po-

platek za směsný odpad. Bio tam již nebude, budou to mít bezplatně automaticky,“ vysvětluje pro Metro mluvčí svozové firmy Radim Mana.

Hnědé kontejnery zažily menší boom už loni, kdy šly ceny za jejich svoz výrazně dolů. V letošním roce podle očekávání tento trend pokračuje. „Od začátku ledna zaznamenáváme značný zájem. Pražané skutečně chtějí bioodpad třídít. Evidujeme přes čtyři tisíce žádostí a čísla mohou ještě růst,“ dodává pro Metro Mana.

Loni se placená částka za svoz komunálního odpadu pohybovala mezi 25 a 74 haléři za litr podle velikosti a četnosti svazu. Nastavením jednotné sazby za jeden litr sběrné nádoby ve výši 0,50 koruny je podle nové legislativy zajištěn jakýsi princip rovnosti. Každý poplatník hradí stejnou sazbou bez ohledu na typ zastavby na území města.

Změna se dotýká hlavně lidí žijících na sídlišťích, kde se používají velkoobjemové nádoby na odpad. Ty mají přes tisíc litrů. Pražané s malými popelnicemi naopak ušetří. Na magistrát se proto snaží kritika ze strany opozice. Ta vedení města vyčítá, že by navýšení cen za svozy mohli dopláct z rozpočtu. „Na současnou koalici tlačíme. Žádná městská část se zdražením svazu odpadu ale nic dělat nemůže,“ říká starostka Prahy 2 Alexandra Udženija.

Náměstek primátora pro oblast životního prostředí a infrastruktury Petr Hlubuček úpravu cen brání. Podle něj bude i přes změnu cen na svoz odpadu magistrát doplácet z rozpočtu víc než dost. Nejméně dvě stě milionů korun.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Náklady na život. Praha je nejdražší

Nemilou zprávou pro metropoli přinesla aktuální data portálu Numbeo.com. Ukazují, že Pražané mají nejvyšší náklady na život ze všech 50 sledovaných měst střední a východní Evropy. Trápí je hlavně vysoké náklady na bydlení i nejvyšší ceny potravin. Třetím nejdražším městem regionu je Brno a čtvrtá je Olomouc. Před ním se na druhé místo dostalo jen slovenské hlavní město Bratislava.

Hlavním problémem lidí hledajících bydlení v Praze jsou rostoucí nájemy. Podle portálu, který dlouhodobě monitoruje a porovnává statistická data ve 237 evrop-

ských městech, vyjde pronájem třípokojového bytu v centru Prahy v průměru na 31 655 korun za měsíc, mimo centrum nájemník průměrně platí 23 091 korun. To je více než v Bratislavě, konkrétně o 13,4 procenta u centra města, respektive o 11,4 procenta mimo centrum. „Růst nájemného dočasně zbrzdilo znovuvvedení stovek bytů na nájemní trh, které dříve sloužily ke krátkodobým pronájmům. Nyní už zdražování nájmů bude pokračovat společně s růstem cen nemovitostí,“ říká předseda představenstva developerské společnosti Ekospol Evžen Korec. MET



CZECHDESIGN - VOJTĚCH FILČEV

Stanice metra Depo Zličín hledá podobu

Dopravní podnik (DPP) připravuje na lince B stavbu nové, 62. stanice Depo Zličín. Její podoba vzejde z architektonické soutěže. O vítězi rozhodne porota, výsledky a všechny předložené architektonické návrhy DPP společně s organizátorem představí do konce letošního dubna. Samotné zahájení stavby nové stanice dopravní podnik předpokládá v roce 2026 v koordinaci s výstavbou P+R domu až pro 500 aut.

MET

INZERCE

LEVNÝ POHŘEB
od **9 990,- Kč**
prazskapohrebnisluzba.cz

Krátce

Covid na Petříně

Lanová dráha na Petříně bude mít kvůli nemocnosti personálu až do pátku 28. ledna omezen provoz. Zkrácena je oproti běžnému stavu doba, po které lanovka jezdí, a ve čtvrtek 27. ledna se zastaví zcela. Další omezení provozu MHD dopravní podnik zatím nechystá.

Konec prodeje

Praha zakáže podomní prodej elektrické energie a plynu. Návrh příslušného nařízení schválili městští radní, nyní zamíří ve zkrácené lhůtě 15 dní do připomínkového řízení. Důvodem je situace na energetickém trhu po ukončení činnosti skupiny Bohemia Energy.

Kašlíčeček

Město spustí další část kampaně zaměřené na podporu očkování proti covidu-19, tentokrát cílenou na propagaci třetí dávky vakcinace. Nové plakáty budou využívat zdrobněliny, které upozorňují na mírnější příznaky covidu-19 u lidí s posilující dávkou vakcíny. **TKT**

Miliony od města. Půjdu i na opravu Otíkovy lávky

Desítky pražských radnic si na investičních dotacích od města rozdělí celkem 118,35 milionu korun. Peníze jsou určeny na přípravu projektů a vybudování staveb dopravní infrastruktury. Vyplyvá to z dokumentu, který včera schválili pražští radní.

Přidělení peněz se týká Prahy 11, 12, 14, 19 a 21 a rovněž Čakovic, Koloděj, Slivence, Šeberova a Vínofe. Radnice je dostanou, neboť podle dokumentu mají oproti magistrátu místní znalosti a jsou tak schopné lépe připravit například majetkoprávní vypořádání s místními vlastníky nebo s dotčenými orgány.

Šel tudy Otík

Vstup do stanice metra Kosmonautů (nyní Háje) po lávce překlenující dnešní Opatovskou ulici byl zvětšen v kulturním filmu Vesničko má středisková z roku 1985.

- Tehdy vesnický synek Otík přecházel ještě provizorní dřevěnou lávku, která byla později nahrazena současnou betonovou.

Nejvyšší částku, a to 30 milionů korun, dostane Praha 11 na kompletní opravu tak-

zvané Otíkovy lávky na Hájích, které se takto přezdívá podle stejnojmenné postavy z filmu Vesničko má středisková (viz box). Radnice dostane dalších 28 milionů korun rovněž na opravu lávky přes Opatovskou ulici.

Většina peněz je určena na projekty v cyklo dopravě. Například městská část Praha 14 tak obdrží 20 milionů korun na vybudování hned několika cyklostezek a dotace 11,9 milionu korun pak půjde rovněž radnici v Čakovících. Naopak nejnižší částku, a to 400 tisíc korun, dostane slivenecká radnice na cyklostezku do Řeporyjí. **ČTK**

Představení. Jsou zrušená

Divadlo bez zábradlí kvůli pandemii přerušuje dočasně činnost až do konce března. Důvodem je, že kvůli onemocnění covidu-19 jsou někteří členové souboru v izolaci či karanténě a že obavy z onemocnění odrazují diváky od návštěvy divadel. Představení ruší i další pražská i mimopražská divadla. **ČTK**

Krátce

Chtějí důstojně reprezentovat

Všichni zaměstnanci pražské městské policie (MPP) budou mít možnost využít slavnostní uniformy. MPP vypíše zakázku, ve které nakoupí 300 kusů do vlastní půjčovny a až 1000 úborů přímo pro

strážníky, kteří o ně budou mít zájem. V následujících letech by MPP měla za tyto uniformy zaplatit maximálně 9,33 milionu korun. „MPP dlouhodobě usiluje o to, aby strážníci měli možnost důstojně reprezentovat, a to jak při pracovních příležitostech, tak při soukromých,“ píše se v dokumentu. **ČTK**



PRAHA 8

Veselka na magické datum

V únoru nás podle numerologů čeká magické datum, a to 22. 2. 2022. Na něj připravila radnice Prahy 8 mimořádně oddací den v Obřadní síni Libeňského zámku.

„Přestože na hru čísel moc nevěřím, setkával jsem se s dotazy, zda se v Libni bude ve dvojkový den oddávat. Řekli jsme si tedy, že zájemcům vyjdeme vstříc,“ říká starosta Ondřej Gros. Svatby se ve zmiňovaný den odehrají po půlhodinách od 9 do 13,30 hodin. Možnost pro uzavření sňatku v tento den má tedy devět párů. Pokud se vám také líbí toto datum, kontaktujte Občansko-správní odbor, oddělení matky. Buď telefonicky (222 805 562, 222 805 530), či e-mailem (martina.tikalova@praha8.cz). **MET**

Nedaleko Václaváku býval ráj netuzexových hifi nadšenců

Rubrika Praha? Aha! Naučí vás nahlížet na město trochu jinak.

Zapomenutý obchod v ulici Ve Smečkách. Jeho minulost je natolik zavátá časem, že se mi dokonce nepodařilo nic najít ani v jinak pestré internetové pokladnici. Tak tedy jen to, co vylovím z vlastní hlavy.

Kdo v sedmdesátých a osmdesátých letech toužil po jakž takž kvalitní hudební sestavě, musel mít buď devizové konto a nakupovat v Tuzexu. Tedy aspoň to, co tenhle obchod pro nekorunované klienty nabízel. Nebo si musel nechat něco přivést ze západní ciziny, klidně i z východního Japonska. Případně se spokojit s tím, co nabízel nečetné domácí bazary s elektronikou, inzeráty a známí. Kvalit-

ní reprobedny či gramofony se na domácích pultech objevovaly zřídkka, skvělé teslácké gramofony jako NC 420 a 440 a podobné byly povětšinou vyváženy za tvrdou valutu.

Třeba samostatné zesilovače, pokud si vzpomínám, nebyly v nabídce domácích výrobců vůbec. A tak přišly chytré české hlavičky na to, že by se daly některé věci vyrábět mimo strukturu elektrotechnického průmyslu. V rámci Svazarmu vznikl Hifi klub. A tam nadšenci na kolenu, manufakturním způsobem, sestavovali přístroje, po kterých srdce vyznavačů kvalitního hudebního přenosu toužilo. Problém byl, že k výsledkům jejich snažení se mohli oficiálně dostat jen členové Svazarmu, takže to byla jistě obdoba lístkového systému, i když ne za valuty a bony jako v Tuzexu.

Takže kdo nebyl členem Svazarmu, byl jen formálním, sháněl potvrzení a měl

Tady sídlila prodejna Elektroniky Hifi klubu Svazarmu. **AUKRO**

tak šanci vystát si pořadník třeba na tehdy suprový zesilovač o celkovém výkonu neuvěřitelných 120 wattů. To už šlapalo. Pokud si vybavuji, vyšel na strašných 3000 nebo 3600 korun československých. Dal se k němu připojit gramofon, magnetofon i tu-

ner – rádio bez zesilovače. Daly se sehnat i opravdu výkonné reprobedny a další vychytávky, jako barevná hudba a podobně.

To vše se dalo, někdy i mimo pořadníky, v takzvané volné nabídce, koupit právě v ulici Ve Smečkách, kde

prodejna Elektronika Hifi klubu Svazarmu sídlila. Také já jsem si odtud kdysi přinesl domů zesilovač i reproduktory a konečně si užíval zvuk, o jakém se mi do té doby nesnilo. Sice jsem, coby student, obětoval všechny úspory, ale přístroje pak léta sloužily, byť s určitými nedokonalostmi, protože se kontakty uvnitř zanášely prachem a bylo nutné je čas od času profouknout, aby to při zesilování či zeslabování zvuku v bedně nechrastilo.

Nevím, nakolik jsou mé vzpomínky k této možná kulturní prodejně přesné. Kromě vlastní paměti jsem neměl šanci zjistit něco víc. I proto bych byl věčný, kdyby si někdo také vybavil vlastní zážitky z těchto míst. Můžete klidně psát. Přeji dobrý zvuk.



PAVEL HRABICA
pavel.hrabica@metro.cz

Doba, kdy za nás bude platit naše auto, je už za rohem

Metody, jak klientovi vytáhnout z kapsy peníze, hledají obchodníci denně. K novým způsobům, jak si plnit co nejrychleji a bez čekání své sny, přispívají i platební společnosti.

Peněženka naditá bankovkami, to je v Česku stále zavedená praxe. Polovina z nás zamíří spíše k bankomatu pro hotovost, než by platila kartou. I proto je u nás stále vysoký podíl plateb ve stylu „cash“.

Zastánci klasického placení mají rádi anonymitu a hotovost jim také ihned napoví, jestli mají v daný okamžik dost peněz. A také, a to není zanedbatelné: mají výdaje pod kontrolou. Na rozdíl od neviditelných plateb přes kartu nebo nejrůznějších platebních mechanismů.

Karta dobrá, ale bankovky mají své jistě

Současně také platí, že sice mají Češi ve svých peněženkách hotovost, zároveň ji ale neradi vydávají. „Více než polovina lidí říká, že ji aktivně nevytahuje a šetří si ji na případ, že narazí na obchodníka, který platby kartou nepřijímá,“ potvrzuje Michal Černý, generální ředitel společnosti Mastercard pro Českou republiku a Slovensko. Platební karta se tak stává při-

márním platebním nástrojem, který používáme, i když máme v peněženke dostatek hotovosti. Ta mění svou roli a stává se spíše rezervou.

Dva roky pandemie výrazně popostrčily technicky modernější způsoby úhrady. Nejen kvůli obecným hygienickým doporučením, kdy obchodníci častěji kladli důraz na bezkontaktní platby. Více lidí proto nahrálo data svých platebních karet do dalších chytrých zařízení. Stále častěji pípají u pokladen nejen mobilní telefony, ale i chytré hodinky a také chytré prsteny.

Peníze použijeme stále víc přes internet

Že peníze nehmotných peněz posiluje, to zjišťují samozřejmě i banky, které peníze svých klientů spravují. „Pandemie koronaviru vede jednoznačně k větší preferenci klientů platit bezhotovostně. Největší boom nastal především u placení kartou na internetu. Objem plateb v on-line prostoru loni stoupl o polovinu a ve srovnání se situací před covidem dokonce více než dvojnásobně,“ říká David Navrátil, hlavní ekonom České spořitelny. Silný růst byl loni vidět u plateb kartou kurýřům a na poště – představoval nárůst 49 %. Data České spořitelny potvrzují, že Češi si on-line nákupy za poslední dva roky velmi oblíbili. Ve srovnání s rokem 2019 byly platby kurýřům a poště vyšší o 138 procent.

Zacíleno na lenochy

Dost peněz na účtu, mobilní telefon, gauč a chuť utrát



Platba bez kontaktu MAPRA

cet. Na to spoléhá nová aplikace Click to Pay, se kterou nyní přichází společnost Mastercard. Aplikace umožňuje svému uživateli bezpečně si uložit údaje platební karty přímo u společnosti Mastercard. Především však tento způsob rapidně zjednoduší a zrychlí placení. Pokud má karta smlouvu s obchodníkem a ten bude mít tento způsob zaplacení v přehledu ostatních platebních možností, zvyšuje se šance, že člověk utratí své peníze rychleji.

„Zjistili jsme, že když je zákazník doma, prohlíží v mobilu internetové obchody a zaujme ho nějaké zboží, někdy ho od nákupu odradí skutečnost, že by se musel zvednout ze sedačky a jít do jiné místnosti, tam vyndat kartu z peněženky a zadávat při placení daný kód,“ vysvětluje Barbora Tyllová, manažerka rozvoje digitálního obchodu společnosti Mastercard.

Systém ověří, že platbu zadává oprávněná osoba, například složitě vyplňování několikamístného čísla konkrétní karty. Pokud si do Click to Pay zaregistruje klient více karet, aplikace mu

Bezkontaktní Česko

Sice jsme pořád víc montovna než mozkovna, každopádně se Češi vrhají jako diví na všechny novoty, které vymyslely chytré hlavy jinde. Některé digitální novinky si proto firmy u nás testují, než je vypustí do ostatního světa.

- Kdo v Evropě platí nejčastěji bezkontaktně? Češi. Podle údajů z roku 2018 tvořilo u nás z karetních plateb 93 procent těch bez zásunu karty do terminálu. V závěsu za námi bylo Polsko s 85 procenty.

- Na chvostu bezkontaktního utrácení byla Belgie, kde proběhlo bez dotyku jen pět procent transakcí.

Méně hotovosti

44

Čísla vypovídají jasně. Například u České spořitelny představovaly ještě před pandemií v roce 2019 z celkových kartových transakcí 55 procent ty, kdy si lidé z bankomatu vybrali fyzické peníze. Zbytek představovaly přímé platby kartou bez hotovosti. V roce 2020 použili klienti této banky kartu k výběru hotovosti méně, a to z 48 procent. Loni se výběry z bankomatů dostaly na 44 procent ze všech karetních operací. V roce 2021 také spořitelna vydala přes sto tisíc virtuálních platebních karet, které si její klienti přehráli do mobilů, hodinek či prstenů.

před odkliknutím platby nabídné, kterou chce platit.

Nové placení již spustila loni v několika evropských zemích současně i společnost VISA, která odkoušela placení nejdříve ve Spojených státech amerických. Ve světě je mohou používat i držitelé karet American Express nebo Discover.

Natankuj a odjeď

„Že před příjezdem na čerpací stanici zadáte v mobilní aplikaci, kolik chcete tankovat a co si případně ještě koupíte, to už aplikace v mobilu umožňují,“ říká Luděk Slouka, ředitel produktového managementu ve společnosti Mastercard. Uvádí, že ještě dokonalejší metody už nejsou

ve stadiu úvah. Jak se z aut stávají doslova mobilní počítače, ze kterých lze komunikovat s okolím, měli bychom se připravit i na další, ne tak vzdálené novinky.

Vozy se stanou bezkontaktním zařízením i pro placení třeba paliva či stále víc elektřiny pro elektroauta. Řidič maximálně zasune tankovací hadici do nádrže nebo připojí kabel dobíječky, auto pak samo odešle platbu, aniž by musel majitel jít k pokladně čerpací stanice.

Podobně by mohlo auto komunikovat s obecnými kasami v městských zónách. Vůz by automaticky zaplatil za parkování, aniž by musel řidič hledat stojan nebo odeslat SMS. PAVEL HRABICA

Krátce

Parádní počasí pro lyžaře bude pokračovat

Na horách bude ke konci týdne opět vydatně sněžit. Pokračovat tak budou víkendové, pro lyžaře skvělé, podmínky. Provozovatelé skiareálů už nyní hlásí další centimetry sněhu. Někteří z nich lákají návštěvníky svými doprovodnými akcemi. Například středisko Kopřivná na Bruntálsku, kde se na svazích objevila zvířata ze sněhu a ledu – třeba žirafa Rothschildova, slon indický, pavián či hroch

obojživelný. Vytvořil je tým zkušených řezbářů a sochařů. **ČTK**

Epidemie. Chyby před vrcholem

Česko v těchto dnech očekává start nové vlny covidu. Nakažených přibývá, očekává se až 80 tisíc nemocných denně. Přeplněný systém zřejmě mohl za chybu společnosti CityLab, která provozuje síť více než 60 odběrových míst a laboratoří. Jejich server odeslal rok staré výsledky testů. Společnost už chybu opravila. **IDNES.cz**



Parádní podmínky na horách. Třeba ve Skiareálu Kopřivná v Jeseníkách.



4násobně můžete zlepšit kvalitu sluchu a zbavit se ušních šumů

Toto malé zařízení zajistí

OBROVSKÉ ZLEPŠENÍ

sluchu už za 5 minut



To je nejúčinnější podpora sluchového ústrojí, jaká se v roce 2020 objevila na českém trhu! Chcete mít dokonalý sluch bez pískání, šumů a hučení v uchu? Nasadte si miniaturní přístroj a ještě tentýž den budete samostatně telefonovat, užijete si televizní pořad bez zvyšování hlasitosti, zatancujete si na svou oblíbenou písničku z rádia. Díky miniaturním rozměrům zařízení si nikdo nevšimne rozdílu ve vašem vzhledu, zato vy uslyšíte kolosální rozdíl v kvalitě zvuku. Už od 1. nasazení!

Zjistěte, jak se zapojit do refundačního programu výrobce a získat BEZPLATNÝ audioposilovač, díky němuž 4násobně zlepšíte kvalitu sluchu a zbavíte se ušních šumů.

Zpěv ptáků za oknem, smích vnoučete ve sluchátku telefonu, oblíbené melodie – je tolik detailů, které dokáží zpříjemnit život... Od teď je můžete slyšet i na vzdálenost 500 m a bez problémů. Pomůže vám příušní „drobnost“ s velkým výkonem. Audiotechnologický zážrak pomáhá už od 1. použití zesílit okolní zvuky, odstranit šumění v uších a zbavit se příznaků zhoršení sluchu.

PROBLÉMY SE SLUCEM?

ZBAVTE SE JICH ZA 5 MINUT!

Regenerátor sluchu nové generace:

- ✓ Bleskově zesiluje okolní zvuky až o 82 %
- ✓ Okamžitě odlišuje lidský hlas od zvuků v pozadí
- ✓ Automaticky blokuje fantomové šumění, hučení, pískání a praskání
- ✓ Pomáhá slyšet a rozlišovat plný rozsah a každý druh zvuků

Nejlepší domácí způsob jak rychle zlepšit sluch

Komplikace se sluchem se dají překonat v každém věku. Rychle a diskrétně! Může to potvrdit už 127 453 Čechů, kteří využili toto nezvyklé zařízení. Téměř 97 lidí ze 100 přiznává, že od té doby, co používá tento fonický hit, se konečně zbavili nepříjemných přeslechnutí. Lidé, kteří používají posilovač sluchu už nemusejí přerušovat rozhovor trapným „Prosím?“ nebo „Zopakujete to?“ Mezi uživateli staršími 60 let je

Č.1 podle odborníků na foniatrii

obzvláště ceněné víc než 4násobné posílení a zostření zvuků z televize, telefonu, rádia a ztlumení ušních šumů. Stačí jeden pohyb, kterým přístroj a zapnete a je konec se sousedovými stížnostmi na hlasitý televizor! Od teď telefonní rozhovor s lékařem, úředníkem nebo pracovníkem kabelové televize bude probíhat zcela pohodlně, bez stresu, že něco bude špatně slyšet. Bleskové posílení sluchu a ztlumení iritujících šumů a praskání jsou jen část výhod diskrétního fonokorektoru. Víte, proč 15 dalších lidí považuje tento miniaturní přístroj za svého každodenního nepostradatelného pomocníka?

„Foniatrický hit, který je vhodný v každém věku“

Na trhu posilovačů sluchu máme konečně zařízení, které odpovídá technologiím 21. století: malé a inteligentní. Tento audioregenerátor samostatně odlišuje lidskou řeč od hluku a šumu. Přizpůsobuje také svůj výkon, aby maximálně zostril zvuky, které vydávají lidé. Zároveň bezchybně pozná směr, z kterého přicházejí zvukové vlny. Např. víte, odkud přijíždí auto, a slyšíte, jak je daleko.



Kamil Svoboda laryngolog

Nejlepší korektor sluchu na trhu!

Síla a čistota zvuku, jaké toto zařízení poskytuje, je absolutní novinkou na trhu korektorů sluchu. Unikátní tvar fonorekonstruktoru

je výsledek jak nejnovějších technických poznatků, tak i mnohaletého pozorování... přírody. Vzpomeňte si na švitoření sýkorky nebo vrzání lučního koníka. Ačkoli jsou to malá stvoření, mají nezvykle silný sluch. Dokáží slyšet potenciální hrozbu nebo kořist na stovky metrů vzdálenosti! Na podobném principu funguje převratný audiokorektor. Miniaturní konstrukce efektivně využívá přirozený tvar vnějšího ucha. Dochází až k 4násobnému zesílení všech požadovaných zvuků.

Miniaturní rozměry – obrovská výhoda pro vás

Tento kompaktní audioposilovač bez problému vezmete mezi 2 prsty. Ale vzdálenost, z jaké zachycuje zvuky, dosahuje 3 000 kroků. To znamená, že: **USLYŠÍTE BEZ PROBLÉMU:**

- ✓ Šeptání – z 2,5 m
- ✓ Kapání vody z kohoutku – z 10 m
- ✓ Rozhovor – z 20 m
- ✓ Ptačí zpěv – z 0,5 km
- ✓ Pouliční ruch – z 1 km

Čistý a plný rozsah zvuků? Už za 5 minut!

Pokročilý věk, pobyt v hluchém prostředí, překonané nemoci – tyto všechny faktory mohou zhoršit váš sluch a vyvolat únavné šumění v uších. Odborníci se shodují: tento problém sám od sebe nezmizí. Naštěstí současná věda vám nabízí ideální řešení: malý, jednoduchý na ovládání a diskrétní posilovač sluchu, který si už získal uznání víc než půl milionu

Evropanů. Přišel váš čas! Objednejte si minikorektor a už od 1. použití si užijete maximální potěšení z dobrého sluchu.

DISKRÉTNOST, LEHKOST, JEDNODUCHOST

To je nejlepší posilovač sluchu na trhu:

NEVIDITELNÝ – díky miniaturním rozměrům a barvě lidské kůže si ho vaše okolí ani nevšimne

PŘEDNOSTI – ergonomické tvary zajišťují zcela pohodlné nošení, dokonce i při podpírání hlavy a ležení na boku

PŘIZPŮSOBENÝ VÁM – 3 rozměry špuntů zajišťují optimální přichycení v uchu. Nevypadne ani při běhu nebo ohýbání

HALÓ, VYZVEDNĚTE SI DÁREK!

ZVLÁŠTNÍ HLÁŠENÍ
Zavolejte co nejrychleji – máte šanci získat audioasistenta nové generace se 100% refundací od výrobce. Nemusíte posílat žádná potvrzení! Pospěšte si, počet bezplatných zařízení je omezený.



ROKEM DOBRÝCH ZMĚN – využij MEGA slev!

ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 osob, které zavolají do 04.02.2022 obdrží od výrobce 100% REFUNDACI PRODUKTU.

Zavolejte: **354 978 452**

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



„Ted se nebojím, že ohluchnu!“



Kvůli zhoršujícím se potížím se sluchem jsem se začala vyhýbat rozhovorům. Díky tomuto posilovači jsem získala normální život. Znovu si ráda popovídám se sousedy, telefonuju, zvedám telefon, slyším každý zvonek u dveří. V noci se skvěle vyspím, protože šumění v uších zcela zmizelo.

Jana, 65 let, Louny

„Za 1 večer jsem znovu získal skvělý sluch“



Nesčetněkrát jsem vyvolal paniku v rodině, protože se mi moji blízcí nemohli dovolat. Celou dobu jsem seděl v bezpečí domova, jen jsem neslyšel telefon. To malé audiozařízení tento problém vyřešilo. S ním slyším dokonce, když soused pustí vodu. A on konečně už neslyší moji televizi.

Julek, 72 let, Most

Krátké

Peníze kvůli covidu. Kritika finanční správy

Finanční správa postupuje při posuzování žádostí o kompenzační bonus a hodnocení podmínek procesně nezákonným způsobem. Ve společném prohlášení to uvedli vrcholní

představitelé Hospodářské komory, Komory daňových poradců, Svazu obchodu a cestovního ruchu a Asociace malých a středních podniků a živnostníků. Kompenzační bonus je příspěvek od státu podnikatelům zasaženým dopady protiepidemických opatření. Finanční správa už minulý týden vyloučila, že by

plošně odmítala žádosti podnikatelů z konkrétních oborů, a uvádí, že každou žádost posuzuje jednotlivě. Tvrzení o restriktivnějším postupu odmítlo i ministerstvo financí. Profesní svazy například uvádějí, že finanční úředníci dávají příliš málo času na doložení všech potřebných dokumentů.

Ovocných sadů stále ubývá

Plochy ovocných sadů by se do tří let mohly snížit na 10 tisíc hektarů, tvrdí Ovocnářská unie ČR. Důvodem úbytku sadů je pokračující nízká rentabilita pěstování ovoce. Vedle nízkých farmářských cen ovoce

ce povedou podle ovocnářů k dalšímu kácení sadů i chystané změny pravidel zemědělských dotací. Od roku 2011 se plochy sadů snížily o 28 % z tehdejších téměř 18 200 hektarů. Ubylo švestek, hrušek. Například plochy broskví se snížily o 70 %. V produkci čerstvého ovoce je Česko soběstačné ze 40 %. **ČTK**

Číslo dne

61

Ceny bytů v největších městech Česka ve čtvrtém čtvrtletí nejvíce opět vzrostly v Ústí nad Labem, meziročně téměř o 61 procent. Nejmenší nárůst byl v Praze, kde ceny stouply o 16 procent. V hlavním městě byly s průměrnou cenou 120 877 korun za metr čtvereční nejdražší, naopak nejlevnější v Ústí nad Labem s cenou 37 373 korun. Vyplývá to z analýzy společnosti FérMakléři.cz. Porovnávala ceny bytů v osmi největších městech z devíti, údaje za Liberec nejsou k dispozici. Ceny nahoru tlačí mimo jiné velmi nízká nabídka. **ČTK**

Ne Čině!

V pražské ulici Na Příkopě včera demonstrovali několik lidí proti praktikám Číny. Před jedním z obchodů s módou postavili nahého čínského prezidenta Si Ťin-pchinga. Socha svírala kormidlo a stála ve vaně naplněné „krví“. Demonstranti vyzývali k bojkotu oblečení značek, které podle nich využívají bavlnu česanou pomocí otročké práce Ujgurů. Demonstranti také upozorňovali ostatní chodce na bojkot olympijských her v Pekingu i čínských výrobků z důvodu čínské politiky vůči Tibetu, Hongkongu a Tchaj-wanu. **ČTK**



Nanuky. Jsme věrní tradici

Při výběru nanuků jsou Češi podle výrobců a prodejců konzervativní a zůstávají věrní tradičním českým značkám, většinou i příchutím. Někteří obchodníci sledují v poslední době větší příklon od nanuků ke zmrzlině. Lidé kupují častěji velká balení, v důsledku pandemie koronaviru si zvykli dělat nákupy méně často, ale ve větším objemu. Vyplývá to z ankety mezi výrobci a obchody. Společnost Bidfood sleduje u českých zákazníků největší příklon ke klasickým nanukům, jako je Mrož, Miša nebo Ruská zmrzlina. „Globalizované euro-zmrzliny jsou až za nimi,“ píše ve svém průzkumu. **ČTK**

Filmaři opouštějí Česko. S nimi i prestiž a peníze

Zahranční štáby loni v tuzemsku utratily přes devět miliard korun.

Je to tu znova. Česko dělá vše pro to, aby nadobro zmizelo z mapy oblíbených destinací pro natáčení filmů a seriálů. Alespoň podle zahraničních štábů, které se začínají tuzemsku vyhýbat. Filmaři byli totiž zvyklí, že jim stát umožnil čerpat takzvané investiční pobídky, které jim poté daly možnost získat zpět pětinu prokazatelně utracených peněz. Letos s nimi nemohou počítat.

Pobídky šly stranou

Česko letos hospodáří v takzvaném rozpočtovém provizoriu, které má skončit někdy koncem března. Stát tak může každý měsíc utratit pouze dvanáctinu posledního rozpočtu, dokud nebude řádně schválen rozpočet nový. Všechny výdaje a dotační pro-

gramy, které nejsou nezbytné k chodu státu, jsou tak pozastaveny. Právě investiční pobídky pro filmaře jsou však klíčovým faktorem, který v minulých letech přilákal do tuzemska štáby natáčející pro giganty typu Netflix nebo Amazon. Ty zde jenom za loňský rok utratily přes devět miliard korun.

Sbohem, Hunger Games

Podle Státního fondu kinematografie zatím kvůli nejisté situaci s pobídkami, které mohou být teoreticky obnoveny v dubnu, nebude v tuzemsku točit několik velkých produkcí, protože musí své natáčení plánovat dostatečně dopředu. Nedorazí například štáb pokračování sci-fi série Hunger Games. Totéž platí i pro německý seriál Ponorka, jehož výroba se přesouvá do Maďarska. V českých lokacích nevznikne ani seriál o Anně Frankové, který má na starost studio Disney. Situace patrně dolehne i na další projekty, které se v Česku natáčejí dlouhodobě

a stejně tak přinášejí do státní kasy velké peníze. Týká se to například fantasy seriálu Carnival Row se slavným Orlandem Bloomem v hlavní roli.

Naděje umírá poslední

Zda budou dotace a pobídky pro filmové tvůrce obnoveny během nadcházejících měsíců, není zatím jasné. Podle zástupců českých produkčních společností by bylo ideální, aby se nejen obnovily, ale i navýšily. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Vrácené náklady

1,1

Tolik miliard korun vrátil stát zahraničním filmařům na pobídkách v minulém roce. Pokud chce Praha i nadále konkurovat dalším vyhledávaným destinacím, jako jsou Budapešť či Londýn, bylo by ideální, aby pobídky činily zhruba dvě miliardy korun.

100 let krému na dřívku

Češi se nenechávají zlákat ani novinkami. Výjimkou je mangová příchutí, tvrdí obchodníci s potravinami.

- Cúc na kládě včera oslavil 100. výročí. Nechal si ho patentovat dánský imigrant v USA. V jeho obchodě se chlapec nemohl rozhodnout, jestli si má koupit čokoládovou tyčinku nebo zmrzlinu.

Zaplátí více za pronájem míst v Praze

Aby toho nebylo málo, tak Praha filmařům od příštího roku zdraží pronájem veřejných prostranství.

- Na dvojnásobek se nájemné zvedne na nejkrásnějších místech v metropoli – Staroměstském náměstí nebo Karlově mostě.
- U natáčení v dalších lokalitách se cena zvýší u záborů

nad 300 metrů čtverečních, a to v památkové rezervaci z deseti na 15 korun a ve zbytku metropole z pěti na 7,5 koruny za metr čtvereční a den.

- Například na Karlově mostě nyní natáčení stojí běžnou taxou pro památkovou rezervaci a k tomu filmaři platí Praze 1 paušální poplatek 250 tisíc korun za den. **ČTK**

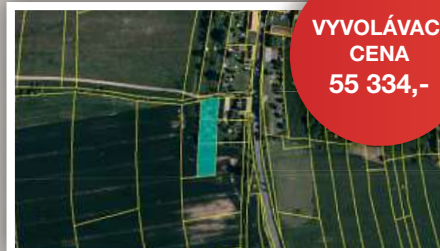


**VYVOLÁVACÍ
CENA
240 000,-**

Dražba pozemku (zahrady) v obci Dolní Zálezly, okres Ústí nad Labem

Jedná se o dražbu pozemku parc.č. 902/19 – zahrada, o výměře 468 m², a dále spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/17 na celkem osmi pozemcích o celkové výměře 991 m², vše v k.ú. a obci Zálezly, okres Ústí nad Labem. Na pozemku parc.č. 902/19 je situován objekt rodinné rekreace, který není předmětem evidence v katastru nemovitostí. Jedná se o přízemní, dřevěný, nepodsklepený objekt bez využitého podkroví pod pultovou střechou krytou standardní krytinou, který sestává z jedné obytné místnosti. Pozemky leží ve sklonitém terénu, tvoří funkční celek a jsou přístupné po veřejné komunikaci. Zpevněná komunikace se nachází ve vzdálenosti cca 40 m od předmětu dražby (přístup k pozemku parc.č. 902/19 je pouze pro pěši).

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 1. 2. 2022.

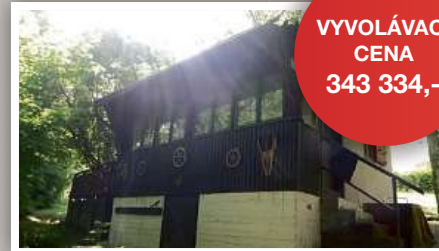


**VYVOLÁVACÍ
CENA
55 334,-**

Dražba podílu id. 1/2 na pozemcích v obci Slabce, okres Rakovník

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/2 k pozemkům parc.č. 964/1 – zahrada, o výměře 477 m², parc.č. 1008/2 – zahrada, o výměře 406 m², a parc.č. 1008/3 – orná půda, o výměře 662 m², vše v k.ú. Rousínov u Rakovníka, obec Slabce, okres Rakovník, které jsou situovány v okrajové, zastavěné části katastrálního území a tvoří jednotný funkční celek s přístupem po zpevněné veřejné komunikaci, která se nachází ve vzdálenosti cca 35 m od předmětu dražby. V obci Slabce je možné napojení na tyto IS: elektro, hloubková kanalizace a obecní vodovod.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 7. 2. 2022.



**VYVOLÁVACÍ
CENA
343 334,-**

Dražba objektu rodinné rekreace v obci Plešnice, okres Plzeň-sever

Jedná se o dražbu přízemního, zděného a z části dřevěného, podsklepeného objektu rodinné rekreace bez využitého podkroví pod sedlovou střechou. Objekt se nachází na adrese Plešnice ev. č. 101, 330 33 Plešnice. Objekt je situován v mírně sklonitém terénu s přístupem po nezapevněné komunikaci ve vlastnictví obce a dále po nezapevněné komunikaci na pozemcích ve vlastnictví různých subjektů (přístup není po právní stránce zajištěn). Zpevněná komunikace se nachází ve vzdálenosti cca 1,5 km od předmětu dražby. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných materiálů přes 40 roků.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 10. 2. 2022.

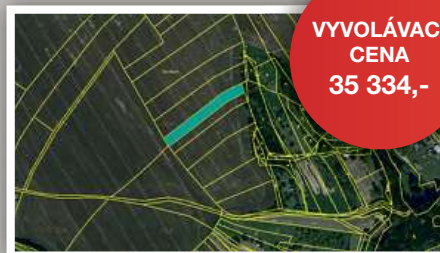


**VYVOLÁVACÍ
CENA
1 625 640,-**

Dražba bytové jednotky 3+1 v obci Semčice, okres Mladá Boleslav

Jedná se o dražbu bytové jednotky č. 130/6 v budově č.p. 130, v obci Semčice, na pozemku parc.č. St. 145, včetně spoluvlastnického podílu ke společným částem domu a pozemkům, vše v k.ú. a obci Semčice, okres Mladá Boleslav, která se nachází ve III. nadzemním podlaží (podkroví) výše uvedeného zděného, podsklepeného bytového domu celkem se dvěma nadzemními podlažními a obytným podkrovím. Objekt byl pravděpodobně postaven před více jak 40-ti lety. V roce 2010 bylo provedeno zateplení objektu, výměna střešní krytiny, oprava komínů, dodatečná izolace základů a výměna původních oken za nová včetně parapetů. Bytová jednotka je dispozičně řešena jako 3+1 (o výměře 85,7 m²) s kompletním sociálním zázemím. Celkový stavebnětechnický stav a údržba je ke dni ocenění uvažována jako průměrná.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 16. 2. 2022.



**VYVOLÁVACÍ
CENA
35 334,-**

Dražba pozemků v obci Vyškov

Jedná se o dražbu nemovitých věcí, a to pozemku parc.č. 337/54 – orná půda, o výměře 1.507 m², a dále spoluvlastnického podílu o velikosti id. 4/112 k pozemku parc.č. 337/34 – orná půda, o výměře 602 m², vše v k.ú. Lhota, obec a okres Vyškov. Pozemky jsou situovány v jihovýchodní části katastrálního území a tvoří funkční celek s přístupem přes nezapevněné pozemky. Pozemky jsou zemědělsky obdělávané a jsou součástí zemědělských honů.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 17. 2. 2022.



**VYVOLÁVACÍ
CENA
519 160,-**

Dražba podílu id. 1/2 na bytové jednotce 2+1 v obci Volyně, okres Strakonice

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/2 k bytové jednotce č. 501/6 v budově č.p. 501, 502, v obci Volyně na ulici Družstevní, včetně spoluvlastnického podílu ke společným částem domu a pozemku, která se nachází ve III. nadzemním podlaží výše uvedeného zděného, podsklepeného, typového, bytového domu celkem se třemi nadzemními podlažními. Dle dostupných údajů byl objekt postaven před více jak 30-ti lety. V roce 2012 bylo provedeno zateplení objektu kontaktním zateplovacím systémem a výměna střešní krytiny, žlabů, svodů a parapetů. Bytová jednotka je dispozičně řešena jako 2+1 s kompletním sociálním zázemím. Celkový stavebnětechnický stav a údržba je ke dni ocenění uvažována jako průměrná.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 22. 2. 2022.

Dražba podílu id. 1/4 na pozemku v obci Košařiska, okres Frýdek-Místek vyvolávací cena 88 667,-

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/4 na pozemku parc.č. 254/8 – ostatní plocha, o výměře 44.283 m², v k.ú. a obci Košařiska, okres Frýdek-Místek, který je situován v severovýchodní části katastrálního území s přístupem po nezapevněné komunikaci a dále přes nezapevněné pozemky. Pozemek je součástí zemědělských honů. Na části pozemku se nachází stromoví.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 2. 2. 2022.

Dražba pozemků v obci Vojkov, okres Benešov vyvolávací cena 303 334,-

Jedná se o dražbu nemovitých věcí, a to pozemku parc. č. 685 – trvalý travní porost, parc.č. 705/2 – trvalý travní porost, parc.č. 707 – trvalý travní porost, parc.č. 933/14 – orná půda, parc.č. 934 – orná půda, parc.č. 935/1 – ostatní plocha, parc.č. 1025/29 – trvalý travní porost a parc.č. 1026/4 – trvalý travní porost, vše v k.ú. Bezmyř, obec Vojkov, okres Benešov, o celkové výměře 19.716 m². Pozemky jsou součástí zemědělských honů, na části pozemků se nachází náletové dřeviny.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 14. 2. 2022.

Dražba podílu id. 1/2 na lesním pozemku v obci Hradec Králové, k.ú. Slezské Předměstí vyvolávací cena 23 207,-

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/2 na pozemku parc.č. 784/1 – lesní pozemek, o výměře 6.188 m², v k.ú. Slezské Předměstí, obec a okres Hradec Králové. Pozemek se nachází severozápadně od Svinar, u lokality mzv. Pod silnicí, jako řemenová okrajová parcela menšího komplexu lesa s přímou návazností na zástavbu. Parcela je poměrně dobře vylištělná, přístupná a částečně i stabilizovaná.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 15. 2. 2022.

Covid zamával se sex-appealem

Muži v chirurgické roušce jsou extrémně sexuálně atraktivní.

Ještě před dvěma lety si je lidé spojovali s nemocí, ohrožením. Nyní roušky či respirátory ujišťují ženy, že jejich nositel je zodpovědný muž. O tom hovoří studie vydaná v odborném magazínu Cognitive Research: Principles and Implications. Autora článku Michaela Lewise zajímalo, jak pandemie ovlivnila naše vnímání roušek. Měl ostatně materiál na porovnání, tématu se tento sociolog z britské Cardiffské univerzity věnoval ještě v době před pandemií. Tehdy jeho výzkum zjistil, že roušku si spojujeme s nemocemi, s ohrožením. Že vysílá signál „Od nositele je třeba se držet dál“.

Nemocniční je nejlepší

Během pandemie přistoupil Lewis k následujícímu pokusu: Představoval dobrovol-



Rouška boduje. PROFIMEDIA

nicím mužské tváře bez roušky, s látkovou rouškou, s chirurgickou a s tvářící z pŕlky zakrytou knihou. Ženy měly na stupnici od jedné do deseti hodnotit, jak atraktivní jim ten který muž přišel. Výsledek? Pánové v rouškách byli nahlíženi jako významně přitažlivější než zbylé dvě skupinky.

Jenže nejen to, chirurgická rouška, ona sterilní, fádni, nemocniční, dávala svým nositelům dokonce ještě větší atraktivitu než látková. „Dalo by se přitom očekávat, že módní látkové roušky k pře-

tažlivosti přispějí více než chirurgické,“ nezastíral své překvapení vědec.

Králí i něžné pohlaví

Lewisova studie měla i druhou část, kdy naopak muži hodnotili přitažlivost žen v rouškách. Na své vydání v odborném tisku teprve čeká, podle svého autora však dospěla ke stejným závěrům. Naše vnímání lidí v rouškách se proměnilo obecně, platí to pro ženy i muže.

Portál South China Morning Post přitom připomíná dvě studie z Japonska, které dosvědčují, že trend zachycený všemi Lewisovými výzkumy neplatí pouze pro Evropu. Japonská práce z roku 2016 totiž zjistila, že ženy ve zdravotnických rouškách byly tehdy nahlíženy jako méně atraktivní.

Jenže o pět let později, v červnu 2021, v době pandemie, studie vydaná magazínem i-Perception zjistila, že ženy s tvářemi ukrytými pod chirurgickými rouškami byly hodnoceny jako přitažlivější a zdravější. HAL a IDNES.cz



Zlosyn vydechl před 75 lety

Chicagský gangster Al Capone, který zemřel 25. ledna 1947 ve věku 48 let, se do dějin zapsal jako brutální zločinec a nelítostný šéf podsvětí. Osudnými se mu však nestaly vraždy, násilí a organizovaný zločin, do vězení se nakonec dostal z prozaičtějšího důvodu – za daňové úniky. Capone, který se ve svých nejlepších letech stal i celebritou a hrál si na mecenáše, si odseděl sedm a půl roku z jedenáctiletého trestu, na svobodu vyšel v roce 1939 jako troška postižená syfilitickou paralýzou.

ČTK

Krátce

Jde o chudší země

Akutní fázi covidové pandemie lze podle Světové zdravotnické organizace WHO společným mezinárodním úsilím letos ukončit. Řekl to včera v Ženevě šéf organizace Tedros Adhanom Ghebreyesus. Podle něj je však třeba mimo

jiné dohnat nedostatky v očkování v chudších zemích a více testovat.

Setrvává v Británii

Zakladatel WikiLeaks Julian Assange uspěl u vrchního soudu v Londýně a může se odvolat k britskému nejvyššímu

soudu. Assange bojuje proti vydání do USA.

Nemilé cvičení

Rusko informovalo Irsko o záměru uspořádat námořní vojenské cvičení v mezinárodních vodách u irského pobřeží, uvedl včera irský ministr zahra-


ničí Simon Coveney. Dodal přitom, že je taková aktivita nevídaná, Irsko nicméně podle něj nemůže Rusku ve cvičení zabránit.

Plány Washingtonu

Americký prezident Joe Biden zvažuje vyslání vá-

lečných lodí, letounů a až 5000 vojáků do Pobaltí a dalších zemí na východě Evropy kvůli rostoucím obavám z agrese Ruska vůči Ukrajině. Vláda USA nicméně stále neuvažuje o tom, že by v případě vypuknutí konfliktu vyslala vlastní jednotky přímo na Ukrajinu. ČTK


INZERCE




Portmonka


TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA S AKČNÍMI LETÁKY

NOVĚ NA



Stáhnout v





PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

Šilely. Zlaté rybky

Francouzská firma AgroBiothers Laboratoire ukončila prodej akvárií s objemem menším než 15 litrů a již nebude prodávat akvária ve tvaru koule, což zdůvodnila tím, že malá akvária bez filtrace a okysličení jsou pro ryby týraním. „Lidé kupují svým dětem zlaté rybky bez rozmyslu, ale kdyby věděli, jaké je to mučení, nedělali by to. Otáčejí se dokola v malé misce přivádí ryby k šílenství a rychle je zabijí,“ uvedl generální ředitel AgroBiothers Matthieu Lambeaux.

Karasi zlatí, lidově známí jako zlaté rybky, se ve velkých akváriích nebo venkovních jezírkách dožívají až



Karas zlatý

ZOOHIT

30 let a dorůstají do délky až 25 centimetrů, v malých akváriích naopak často hynou do několika týdnů nebo měsíců. Lambeaux poznamenal, že zlaté rybky potřebují společnost ostatních ryb, dostatek prostoru a čistou vodu.

Německo i další evropské země zakázalo akvária ve tvaru koule již dávno. V Česku jsou povolena. ČTK

Svět knihy Praha se vrací v červnovém termínu

Letošní 27. ročník festivalu ukáže bohatství Itálie a osloví i malé čtenáře.



Umberto Eco MAERA



„Žijeme pro knihy a je to sladké poslání ve světě upadajícím a zmítaném nepořádkem.“ Tento citát z díla Umberto Eca si organizátoři vybrali za motto pro nadcházející 27. ročník mezinárodního knižního veletrhu a literárního festivalu Svět knihy Praha.

Slova významného autora zároveň vyjadřují dlouhodobé poslání akce. Pomyslnou literární kotvu ve stále nejisté době najdou návštěvníci od 9. do 12. června opět na Výstavišti Praha. Prostor dá opět literatuře jako hlasu svobody, známým českým a světovým autorům i programu zaměře-

nému na získávání malých čtenářů.

„Rolí Světa knihy Praha je vést ke knihám a literatuře. Slevit z tohoto cíle nechce ani v pandemické době, která přináší mnohé těžkosti všem, kteří nějakým způsobem k literatuře patří. Od finančních otázek až po ty politické, od úkolu vzdělávat mladé čtenáře po šíření povědo-

mí o autorech nezaslouženě přehlížených. Tato podpora není samoučelná – nic z toho Svět knihy Praha nedělá pro sebe, ale pro knihy a pro ty, kteří je přivádějí na svět,“ uvádí ředitel Světa knihy Radovan Auer.

Veletrh Svět knihy Praha patří také dětem – stejně jako by k dětem rozhodně měly patřit knížky. O to, aby

v době tabletů a mobilů nezapomněly číst, se veletrh snaží zajímavými workshopy a besedami. Připravuje setkání s řadou oblíbených autorů a ilustrátorů, nedospělé návštěvníky zabaví divadlem a nejrůznějšími dílnami a myslí i na pořady s naučnou tematikou. Malým čtenářům je zasvěcen především pavilon Rosteme s knihou. Název dostal podle stejnojmenné kampaně, již organizuje společnost Svět knihy.

Do Světa knihy Praha 2022 vstoupí zájemci opět na Výstavišti Praha v Holešovicích, ovšem z důvodu rekonstrukce Průmyslového paláce v nových prostorách. Návštěvníci budou do areálu vcházet branou pod Maroldovým panoramatem. Zde vznikne nová piazzetta, srdce celé akce. Vlevo na Bruselské cestě vyrostě dlouhá hala a dále se návštěvník bude moci vydat do Křížových pavilonů.



Fašank, cimbálovka, svařáček

Vinograf, společně se spolkem Senovážná žije!, chystá další ročník fašanku neboli zabijačky. Fašank se uskuteční tuto sobotu na Senovážném náměstí od 11 hodin a potrvá do pozdních odpoledních hodin. Ke správné atmosféře dopomůže cimbalová muzika a nebude chybět ani doprovodný dětský program. Vstup na akci bude pro všechny zdarma a návštěvníci se mohou těšit na zabijačkové hody, ryzlink vlašský, svařák a sliovic. Při vstupu na fašank bude možnost vyměnit peníze za žetony na konzumaci jídla a pití.

ČPP podpořila Nadaci policistů a hasičů

Česká podnikatelská pojišťovna (ČPP) slíbila v rámci své kampaně, že za každou novou smlouvu majetkového pojištění poskytne ze svých prostředků 50 korun Nadaci policistů a hasičů. Svůj slib splnila a v polovině ledna předala šek na 700 000 korun.

Šek převzal ředitel Nadace Vladimír Šutera v karlínské centrále ČPP z rukou předsedy představenstva Jaroslava Besperáta (na snímku vlevo).

Věnovat finanční dar právě Nadaci policistů a hasičů bylo pro ČPP jasnou volbou. „Policisté a hasiči dělají velice záslužnou činnost a neváhají pomáhat i v době, kdy ve svých rodinách sami řeší náročné životní situace. Ať jde o jejich zapojení při boji s koronavirem, nebo při živelních katastrofách. Známe i práci jejich nadace, kterou dlouhodobě podporujeme a přispíváme na její činnost,“ uvedl při této příležitosti Jaroslav Besperát, předseda představenstva ČPP.

Ředitel Nadace Vladimír Šutera k tomu doplnil: „Děkujeme ČPP za dlouhodobou spolupráci téměř od začátku činnosti nadace. Díky přízní



dárců a sponzorů můžeme realizovat naše projekty zaměřené na zlepšení životních podmínek dětí po policistech a hasičích, kteří zahynuli při výkonu služby, na podporu bývalých policistů a hasičů těžce tělesně postižených následkem zranění utrpěného při výkonu služby a naši činnost jsme rozšířili v posledních letech o pomoc rodinám policistů a hasičů, které se neočekávaně ocitly v tíživé životní situaci.“

LIDOVÉ NOVINY



Ahoj dědo,

tobě už nechodí noviny? 😨😨

Já ti je hned objednáám! 😊😊😊

Předplatné

Již od 87 Kč měsíčně za vybraný den.

Vyberte si z aktuální nabídky předplatného na www.lidovenoviny.cz nebo napište na předplatne@lidovky.cz / zavolejte na tel. 225 555 533, kde vám předplatné rádi prodloužíme.

Ostatní

• **KNIHY!** Koupím knihy novější i starší a starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stolký, lampy, obrazy, knihovny aj. T. 603478873

Starožitnosti

KNIHY!
odkoupím velkou **KNIŽNÍ POZŮSTALOST** solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

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

Práce - nabídka

• Gymnázium, Praha 9, Českolipská 373 přijme zástup učitele/ky D - Z, nástup ihned. Nabízíme možnost ubytování. Informace na tel.283 882 028, nabídky zasílejte na info@ceskolipska.cz.

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce referenta AGENDY OBČANŮ (Stavební úřad). Bližší informace k Oznámení o vyhlášení výběrového řízení jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 31.01.2022 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: pí Frayerová, tel. 220 189 806.

Přijmeme strážné (M/Ž) na ostrahu různých objektů v Praze

Možnost týdenních výplat.
Mzda až 150 Kč/hod.
Nástupový bonus 2 000 Kč.
800 111 112 M2C

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE: RECEPCE A OSTRAHA

Požadujeme invalidní důchod. Nabízíme mzdu od 110,-Kč/hod náborový příspěvek 10.000Kč vyplácení denně
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka) Ocelářská 21, Praha 9 (metro Českomoravská)

• **POKLADNÍ** 151 Kč/hod., práce není nutná, směny dle Vašich potřeb, denní zálohy, online rezervace. Tel.: 222534534

• Doplnování zboží za 166,10 Kč/hod., směny noční/denní, ONLINE REZERVACE, zálohy denně. Více na tel: 222534534

• Strážný-vrtný-recepční. Vhodné pro OZP. Až 150,-Kč. Směny dle dohody. Příspěvek na ubytování/dopravu. Tel: 773 786 199.

• Hledáme pracovníky na úklid osobních vlaků. Denní provoz, Praha 4. Tel.: 732156393

• Hledáme pracovníky na úklid osobních vlaků na HPP. Směnný provoz, Praha 4. Náborový příspěvek. Tel.: 603301309.

• Hledáme zaměstnance na úklid kanceláří v centru Prahy. Po - Pá, 6.00 - 12.00 hod. Další informace na tel. 603820155 do 18.00 hod.

• ZŠ Vybíralova Praha 9 přijme učitele pro 1. i 2. stupeň (M, F, ČJ, přírodovědné předměty), asistenta pedagoga, školního asistenta a psychologa. Pokud máte o práci zájem, zašlete, prosím, své CV na reditel@zsvybiralova.cz

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE: RECEPCE A OSTRAHA
Požadujeme invalidní důchod. Nabízíme mzdu od 110,-Kč/hod náborový příspěvek 10.000Kč vyplácení denně
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka) Ocelářská 21, Praha 9 (metro Českomoravská)

Staňte se dárce krevní plazmy
700 Kč* za každý odběr → 1400 Kč* měsíčně → 18.200 Kč* za rok odběr
- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerství zdarma a zajímavé dárky
Metro Hradčanská
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unica plasmo www.unicaplasma.cz Tel.: 733 474 770

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce referenta DOPRAVNÍCH PŘESTUPKŮ. Bližší informace k Oznámení o vyhlášení výběrového řízení jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 18.02.2022 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt : Mgr. Palasová, tel. 220 189 750.

• Gymnázium, Praha 9, Českolipská 373 přijme uklízečku na částečný úvazek, nástup ihned. Informace na tel. 283 882 028. Nabídky je možné zasílat elektronicky na kozel.j@ceskolipska.cz nebo zanechat v listinné podobě na vrátnici budovy školy.

• Kompletace hraček sklad Iřiny. 15 min autobusem z Černého mostu. Mzda 125 Kč čist./hod. 200 Kč příspěvek na dopravu. Výplata po týdnu. Vyžadujeme pravidelné směny po-pá 06.00-14.00/14.00-22.00, které se střídají po týdnu. Máme dobrou platební morálku. Volejte paní Barboru 722974886. wellpack.cz

• Přijmeme zaměstnance na Velín na Národní galerii. Požadujeme znalost EPS, EZS a čistý TR. Nástup ihned. Mzda 120 Kč/hod. Tel. 739545226

• KOMWAG přijme závozníky, 1000/den, DPP - výplata 1x týdne, HPP 18-23.000 + 13, 14 plat, strav. paušál, přísp. na dovolenou aj. Vol. zdarma 800566924

• KOMWAG přijme prac. na úklid ulic, DPP - výplata 1x týdně, HPP 17.000-20.700 + 13., 14. plat, strav. paušál, přísp. na dov. aj. Vol. zdarma 800566924

• ZŠ na Praze 6 přijme učitele českého jazyka na plný úvazek. Nástup 01.02.2022. Kontakt: p. Walterová tel. 725558109, info@zsmarjanka.cz

• ANVI TRADE s.r.o. (Krč) - přijme skladníka, nutná praxe s VZV. Pracovní doba Po-Pá. V případě zájmu volejte pana Jana Hladíka: 775325597.

• Zavedená spol. fungující 15 let přijme operátorky na navolávání schůzek, praxe výhodou, nadstandardní ohodnocení, více na tel. p. Kováč 736222224

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE: RECEPCE A OSTRAHA
Požadujeme invalidní důchod. Nabízíme mzdu od 110,-Kč/hod náborový příspěvek 10.000Kč vyplácení denně
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka) Ocelářská 21, Praha 9 (metro Českomoravská)



Služby - nabídka

• Sauna opět v provozu, již od 250 Kč/os. - čas neomezen, 16-21 hod., více info o službách: 720652501, www.sauna-praha9.cz

Nemovitosti - nabídka



Ihned vykoupieme či zprostředkujeme prodej rodinného domu, bytu, chaty. Vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce. Okamžitá výplata zálohy. Již 23 let zkušeností.
Tel: 777 306 102

Vyplatíme Vaše dluhy!
Vykoupieme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet
731 911 992

Pronájmy - poptávka

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. - menší do 14 tis., větší do 19 tis. Potřebuji: centrum do 30 min., čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

• **HLEDÁM PRO** naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel: 274784428

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU
Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozohduje. 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

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

• Vykoupieme byt, dům, chatu, pozemek, služby notáře hradíme. Vyplatíme zástavy, exekuce, spoluvlastníky. Tel. 776363636

Finance - nabídka

• **!!! Půjčka/úvěr/hypotéka-rychle !!!** podn. úvěr, výkup nemov. před exekucí, fin. druž. podíl, přímý soukr. investor, peníze do 48 hod!!!, T: 77705750

Byty - poptávka

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA
s přátelky 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 byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

• Hledám obecní byt, nabíd-náhradu/doplatek. Tel. 776363636

• Lékařka koupí byt v Praze v jakémkoli stavu. Okamžitá platba v hotovosti. Tel./SMS: 773109561. RK nevolat.

• Koupím byt kdekoliv v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozohduje. RK nevolat. Tel. 234095720, 720539665

• Vykoupieme byty již od roku 1994!!! Rychlost, hotovost, právní servis. Rodinná Kohout reality. Tel.: 602212121



Výměny

• Specialista na výměny bytů, RD. Tel. 776363636

Auto-moto - poptávka

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

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

Knihy a časopisy

KNIHY!
odkoupím velkou **KNIŽNÍ POZŮSTALOST** solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

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

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

VYKOUPIEME KNIHY zaplatíme hotově á 2000,- Kč za jednu banánovou krabici knih.
Než prodáte své knihy, porovnejte CENOVOU NABÍDKU!
Telefon: **773 537 401**

Hledáte práci?

Jste v **invalidním důchodu** nebo **osoba zdravotně znevýhodněná?**

U nás jste na tom správném místě.

Služba v Praze na vrátnici v klidném a čistém prostředí.

preventa service

Volejte zdarma 800 108 111
Nebo pište **naborpraha@preventa.cz**

IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

ŠKATULATA

Ve starých utopických a raných komunistických spisech se můžeme setkat s představou, že v budoucnosti si lidé budou během dne měnit zaměstnání podle toho, kde budou zrovna potřeba a co je zrovna baví. Dvě hodiny truhlářem, dvě zahradníkem, dvě chirurgem.

Beztrždní společnost nás nepostihla, ale něco z té původní představy nám přinesla doba současná, koronavek. Virus zamíchal kartami společnosti a nově je rozdělil. S nástupem varianty omikron již hygienické stanice nestíhají trasovat, a tak roli hygieniků přejímají ředitelé škol a podle třídních knih vyplňují tabulky rizikových kontaktů žáků.

Roli ředitele zase přejaly učitelky a vymýšlejí společně s rodiči strategie, jak se protáhnout mezi dvěma nebezpečnými útesy:

Citát

Hygienické stanice nestíhají trasovat, a tak roli hygieniků přejímají ředitelé škol.

testováním v pondělí, které uvrhne do karantény třídu v úterý, a testováním o víkend, které ale zpětně sahá, co se rizikových kontaktů týče, až do pátku a pošle třídu do karantény v pondělí.

V karanténě pak rodiče

tradičně přebírají úlohu učitelů a snaží se v lepším případě dohlížet, aby se dítě vydrželo soustředit na on-line výuku, v tom horším si rodič musí sám oprášit staré školní vědomosti a zjistit, že s jejich pomocí stejně neví, kolik se dle Hejného metody vejde myši do jedné husy.

Největší veletoč se nicméně udal na sociálních sítích. Tam, kde se donedávna vystavovaly fotky z dovolených a snímky pokrmů z restaurací, dnes na každém kroku zakopáváte o epidemiologii – amatéry či o samozvané sociology a politology, kteří vědí nejlépe, co je dobré pro vaši svobodu i zdraví.

Vida, žijeme si v utopii, a ani o tom nevíme.

Anketa

f Co Česku přinesl Jiří Paroubek?



Mirek Wolák
Kopeč
kruté
srandy.



Jan Kopal
Vládu s ufony
a dres od
táboráku!



Marek Kráčmar
Tak hlavně jsme si
mysleli, že nikdo
horší přijít nemůže.

@mojemetro



MOKREJ LEDEN

Jak se blíží únor
i na ruku si píšu: Nelej
Už to čtu i pozpátku
až jsem z toho jeleN

Básník a textař [@petsoukup.basnik](#) pravidelně (skoro) každé pondělí tvoří exkluzivně pro Instagram a Facebook deníku Metro kratičké texty, které mají kouzlo a vtip. Tady je jeho kousek číslo 72. Jak se vám líbí?

#denikmetro #metro #petsoukup #praha

#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

Přežijí restaurace?

Chtěl bych reagovat na sloupek Pavla Maurera. Bydlím v malém městě a moje zkušenosti z restaurací jsou velmi podobné tomu, co uvedl pan Maurer. Píše, že máme pomoci místním restauracím, ale mně to připadá, že restaurace ani hosty nechtějí. Jejich chování mě odrazuje mnohem víc než (často výrazně) vyšší ceny. Některé zrušily polední menu, některé sice nabízejí menu, ale v 11.15 už jedno i dvě jídla nejsou. Mnohdy se ani obsluha nechová příliš vstřícně. Nejspíš dojde k redukci počtu restaurací, možná se pro nás stane návštěva restaurace výjimečnou událostí. Otázkou je, kdo by se měl víc snažit o přežití restaurací? Stát podporou v době covidu, či restaurace vstřícností k zákazníkům? Od zákazníků asi nelze čekat, že budou platit výrazně vyšší ceny za výrazně slabší služby!

RADOMIL SIEGEL

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

POMERANČ

Komiks

Stripoff..... Jakozen

Pro nalezení vnitřní rovnováhy
v tomto chaotickém období...



... nám náš mistr doporučil
novou mantru. Tak uvidíme,
jak bude fungovat...



ÓÓÓM...



... IKRÓÓÓÓN...



honza-smolik.com

Pro školáky je ranní jídlo grunt

Snídaně je stejně důležitá jako oběd či večeře. Přestože se v noci nehýbeme, energii vydáváme – spotřebovává ji takzvaný bazální metabolismus.

Netýká se to jen dospělých, především děti by měly první jídlo sníst ještě před cestou do školy. Pokud tak neučiní, první příležitost se najíst mají až o velké přestávce, tedy kolem desáté hodiny. A když vynechají i svačinu, prvním jídlem bude až oběd. To ostatně činí i mnozí dospělí. Výsledek? Tělo nemá dostatek energie na práci a zhoršuje se i soustředění. Pokud k tomu ani nepijete, nebo málo, může se k problémům s udržením pozornosti přidat bolest hlavy a celková únava. Psychologické studie navíc ukazují, že děti, které se nenasnídaly, častěji chybují

a hůře si pamatují to, co slyší ve škole. Zjistilo se rovněž, že mohou projevovat vůči svému okolí i větší agresivitu.

Jak tedy zdravě snídat, abychom dostali do těla dostatek živin, ale nebyla to kalorická bomba, která bude mít neblahý vliv na naši váhu? Tukový rohlík se salámem, který je napěchovaný tukem a moukou, sice vyjde levněji a nestojí tolik úsilí jako příprava ovesné kaše, se zdravou snídaní má však pramálo společného. Nebo snídaně koupená při cestě do práce či do školy v podobě máslového croissantu či sladké koblihy také zdraví ani postavě rozhodně neprospívá.

Zkuste to jinak, připravujte si doma různé kaše do skleničky nebo cereálie, müsli či vločky, které nejsou jen plné cukru, ale obsahují vitaminy, minerální látky a dostatek vlákniny. Díky tomu vás zasytí i menší množství. Kromě toho můžete křupavé müsli střídát s neslazenými vločkami a udělat si z nich chutnou kaši. Navíc není nutné ovesnou kaši sladit cukrem.



Ovesná kaše s vůní perníku

ARCHIV

„Ovesnou kaši dochuťte perníkovým kořením, ovocem, případně malým množstvím oříšků či ořechového másla, které obsahuje na rozdíl od klasického cukru výživné látky,“ radí Michaela Ryglová ze společnosti Bonavita.

Mnozí mají snídaní spojenou s něčím sladkým, což nemusí představovat až takový problém, ovšem pouze za předpokladu, že ji alespoň částečně obohatíte o nějaký zdroj bílkovin. V případě sladkých kaší lze přidat protein, případně může být zdrojem bílkovin i arašídové máslo. Pokud nejste fanoušek slad-

kých snídaní, můžete si dát třeba tvarohovou pomazánku, k tomu kváskový chleba a porci zeleniny. Nebo vsadit na klasiku v podobě vajec se zeleninou a celozrnným pečivem. „Bílkoviny v jídle vás zasytí a postarají se o to, abyste neměli během půl hodiny hlad,“ vysvětluje Ryglová.

Každopádně součástí snídaně by měla být vždy nějaká zelenina nebo ovoce. Zelenina a některé druhy ovoce mají málo kalorií, zato obsahují spoustu vitamínů, minerálních látek a v neposlední řadě vlákninu, která je příznivá z hlediska hubnutí i zdraví

Sladká i bez cukru

Recept na ovesnou kaši s vůní perníku:

• Ingredience:

50 g ovesných vloček
250 ml mléka
špetka perníkového koření
1 banán
lesní ovoce

• **Postup:** Nejprve v hrnci zahřejte mléko. Pak přidejte ovesné vločky, perníkové koření a za stálého míchání vařte do zhoustnutí. Poté rozmixujte banán, který vmíchejte do hotové kaše. Podávejte s lesním či sezonním ovocem, případně se lžičkou ořechového másla.

střev. „Do snídaně omelety se skvěle hodí například čerstvý listový špenát a lokální rajčata. Do ovesných kaší doporučuji lesní plody. Pokud však máte raději exotiku, klidně zvolte kousek sladkého manga nebo třeba kiwi,“ doplňuje Ryglová. **KAM**

INZERCE

oxymetry

Jistota do kapsy

Díky **oxymetru Depan M130** víte, jestli je naše krev dostatečně nasycená kyslíkem. Ověříte si, že se nedušíte, aniž byste o tom věděli. Na nízké oxysličení upozorní alarm. Pomocník při respiračních onemocněních, jako např. covid, zápal plic. Více na www.depan.cz.



CENA OD
869 Kč



CENA OD
949 Kč

Hlídá oxysličení

Pulzní **oxymetr Depan YK-81C** během pár sekund zjistí, zda je vaše krev dostatečně oxysličena. Může pomoci včas odhalit rozvoj respiračního onemocnění, jako je zápal plic. Pomocník před i po covidu. Vhodný i pro zdravé osoby – sportovce, horolezce. Více na www.depan.cz.

DEPAN

Nejlepší tipy pro zdraví

Mění léčivo na mlhu

Pístový inhalátor Depan mění díky vysokému výkonu tekuté léčivo na mlžinu rychle. To ocení hlavně maminky neposedných dětí. A vzhledem k tichému chodu mohou děti při inhalaci sledovat třeba oblíbenou pohádku a terapie jim tak lépe uteče. Vhodný i pro dospělé. Více na www.depan.cz.



CENA OD
749 Kč



CENA OD
939 Kč

Šetrné čištění

Odsávačka Depan šetrně čistí nosní dírkou dětí i dospělých. Je vodotěsná a omyvatelná. Díky napájení bateriemi se hodí i na cesty. Součástí balení jsou silikonové kryty pro děti i dospělé. Více na www.depan.cz.

Výrobky Depan zakoupíte v lékárnách a na lékárenských e-shopech.

Prezentované výrobky oxymetr Depan M130, pulzní oxymetr Depan YK-81C OLED černý, Pístový inhalátor Depan a Depan Nosní odsávačka na baterie jsou zdravotnické prostředky. Před jejich použitím se důkladně seznáme s návodem k použití.

Dr.Max+

BENU+

Jak zhubnout? Nehltat a vrátit pohyb do života

Shodit pár kil nemusí být nic nedosažitelného.

A navíc to jde i bez trápení se hladem. Moderní hubnutí nespočívá v hladovění a v drastických dietách.

Kdekdokdy si dává novoroční předsevzetí – teď začnu hubnout! A kdo to nestihl od Nového roku, začíná hubnout od začátku měsíce nebo od pondělí a tak dále. Nicméně odhodlání k tomu začít se sebou něco dělat nemusí být vůbec nijak časově ohraničené. „Není důležité, jestli začnete první den v měsíci nebo kdykoliv potom. Podstatné je začít, mít odhodlání a nepropadnout krátkodobým extrémním dietám. K dosažení cílů je klíčové také to, že začnete o jídle přemýšlet jinak,“ vysvětluje Věra Burešová, hlavní výživová poradkyně center pro výživu Naturhouse.

Rozhodně nepropadejte nutkání začít s drastickou dietou. Ke zdravé a štíhlé postavě nevedou žádné zkratky. Zaměřte se na kvalitní stravu a ke svému cíli raději směřujte krůček po krůčku. „Drastické diety nejsou pro tělo žádným přínosem. Omezení alkoholu a sladkého pití naopak ano. Pijte proto čistou vodu nebo čaj, udělejte si na talíři vždy místo pro zeleninu a nezapomínejte na ovoce. Zaměřte se na celozrnné přílohy, jako jsou těstoviny, rýže, pečivo, dále bílkoviny v podo-



Udělejte si na talíři vždy místo pro zeleninu a nezapomínejte na ovoce.

PROFIMEDIA

bě libového masa, ryb, vajec a mléčných výrobků,“ radí Michaela Ryglová, odborná garantka výživy za společnost Bonavita.

Další důležitá věc je změnit své špatné návyky. Pokud například jídlo zhltnete během pěti minut, sníte toho daleko více, než když si dáte na čas. Ideální je protáhnout čas u stolu na nějakých dvacet minut, protože přibližně takovou dobu trvá mozků, aby vám vyslal signál, že jste již syti. Jídlo si dávejte také na menší talířky, porce bude

vypadat opticky větší a sníte toho méně.

Před každým jídlem také pomáhá vypít sklenici vody. Ta vás zasytí a vy pak zkonzumujete méně kalorií. Průzkumy ukázaly, že lidé, kteří před jídlem vypijí jednu až dvě skleničky, zkonzumují následně o 75 až 90 kalorií méně. Ne nadarmo se o hladu říká, že je převlečená žízeň. Dostatečným pitím tekutin si tak pomáháte od intenzivního pocitu hladu. Důležité je však pít celý den, nikoli jednorázově větší množství.

A na co byste rozhodně při snižování váhy neměli zapomínat, je pohyb. Sedavý způsob života je velkým nešvarem moderní doby a má bohužel negativní dopad nejen na vaši postavu, ale i celkově na zdraví. Chodte tedy aspoň na krátké procházky, někdy je klidně můžete spojit třeba i s návštěvou kavárny. Tam si ale nedávejte sladkou limonádu nebo dort se šlehačkou, ale raději si objednejte neslazený čaj či kávu a neslazenou domácí limonádu či minerálku. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Na co si dát pozor

Hlavní chyby při hubnutí:

- Nedostatek pohybu
- Nevyvážený energetický příjem
- Nepravidelná, nekvalitní i nutričně nevyvážená strava
- Stres
- Nedostatek odpočinku

INZERCE

Trpíte plísňovými infekcemi kůže? Jste diabetik a máte časté kožní mykózy?

- **Hledáme pacienty** ve věku **18 - 90 let**, kteří trpí střední až závažnou plísňovou infekcí kůže (trup, pod prsy, podbřišek, třísla, podpaží, mezprstí, atd.) a mají zájem o léčbu.
- V rámci klinického výzkumu **nabízíme 3-týdenní intenzivní lokální antimykotickou léčbu zdarma.**
- Léčivé přípravky Vám budou poskytnuty **ZDARMA**, přijďte si je vyzkoušet.

Pro více informací a bezplatnou konzultaci nás prosím kontaktujte:

Telefon: **606 072 078**

Adresa: **Kožní ambulance, Těšnov 5, 110 00 Praha 1 (stanice metra Florenc)**

Prostata. Síla prevence

Muži si mohou tento týden nechat bezplatně vyšetřit prostatu ve čtyřech desítkách ambulancí, které se zapojí do akce na podporu včasného zachytu rakoviny prostaty. Na toto onemocnění v Česku ročně zemře asi 1500 mužů. Podle urologů by velká část z nich mohla přežít, kdyby se u nich nádor odhalil včas. Dny otevřených ambulancí, které organizuje Česká urologická společnost, trvají až do pátku 28. ledna. Seznam ordi-

nací, které se zapojí, a podrobnější informace naleznete na webu urologické společnosti.

Muži, kteří mají o vyšetření zájem, nepotřebují žádanku. Přijít mohou podle pořadatelů všichni, kdo trpí urologickými obtížemi, ale zatím nenašli odvahu vyhledat odbornou pomoc. Návštěva urologa zahrnuje odběr krve a neboleštivé vyšetření prostaty. „K návštěvě bych chtěl povzbudit zejména muže

mezi 50 a 70 lety, kteří zatím nebyli na vyšetření prostaty. Dále pak všechny, které trápí jakékoli potíže, jako je obtížné nebo časté močení, slabý průřezovaný proud nebo únik moči,“ říká předseda urologické společnosti Roman Zachoval.

Mezi další příznaky, které by měly muže upozornit na nutnost navštívit urologa, patří přítomnost krve v moči, bolestivá ejakulace nebo potíže s erekcí. **ČTK**

Již více než 2 tisíce lidí hubne **několik kil týdně**

I vy můžete zhubnout **20-30 kg**

BEZ DIETY NEBO CVIČENÍ

Lidé hubnou až 15 kg již po několika týdnech!

Odstranění přebytečných kil bez jo-jo efektu. **Rychlé výsledky.**

Ukážu Vám, jak rychle shodit přebytečná kila.

Zeštíhlit břicho, pas a stehna. Odstranit tukovou vrstvu, pneumatiku a dvojitou bradu. Zrychlit metabolismus o 87%. Odstranit celulitidu a získat zpět štíhlé a pevné tělo, o kterém jste dlouho snili.

Odborník na dietetiku

Jsem odborník na dietetiku a již 13 let provozuji svou praxi, kde jsem pomohl stovkám lidí účinně zhubnout a získat zpět štíhlou postavu bez celulitidy. Chodí ke mně lidé různého věku, s různým stupněm nadváhy, obrací se na mě lidé známí z novin nebo televize – všichni mají stejný cíl: **zhubnout**. A já jim při tom účinně pomáhám.

Proč je pro mě důležité šířit intenzivní hubnoucí kúru Chocolate SlimFast?

Nadváha je víc než jen vizuální problém. Především představuje velké zdravotní riziko, zatěžuje srdce, játra, klouby a páteř. I Vy nyní můžete zhubnout rychle, efektivně a bezpečně, aniž byste se vystavili jakýmkoli vedlejším účinkům. Díky Chocolate Slim Fast může každý dosáhnout vysněných zeštíhlujících účinků a těšit se ze štíhlé postavy, pocitu lehkosti a plného zdraví – a účinky mohou být viditelné dokonce velice rychle.

Odborník na dietetiku

Co je populární kúra Chocolate SlimFast

V reakci na vaše dopisy a dotazy jsme se blíže podívali na koktejl na hubnutí Chocolate SlimFast. Jeho mimořádná úspěšnost je dána složením na bázi vysoce koncentrovaného theobroma arriba (95%). Tato látka, získávaná z vrchní vrstvy ještě nezralých ekvádorských kakaových bobů, je zodpovědná za zvýšenou sekreci trávicích šťáv (žaludeční, střevní a pankreatické), díky čemuž se metabolismus může zrychlit až čtyřikrát! Tak intenzivní spalovač tuků na českém trhu ještě nebyl.

Jedna dávka koktejlu Chocolate SlimFast umožňuje spalování až 2500 kalorií za 2 hodiny!

Okamžité hubnutí

Zintenzivněním sekrece trávicích šťáv může docházet automaticky k 4x rychlejší redukci tuku. Nemusíte zavádět žádnou dietu ani se vzdávat svého oblíbeného jídla. **Chocolate SlimFast pomáhá ničit nadměrné tukové buňky, proto je možné zhubnout téměř okamžitě bez jakýchkoli změn v jídelníčku.**

POZOR! Originální, vysoce koncentrovaný theobroma arriba (95 %) je šancí na rychlé a trvalé výsledky již po několika dnech hubnoucí kúry.

Díky svému zcela přírodnímu složení kúra Chocolate SlimFast je doporučována jako bezpečná metoda pro okamžité zeštíhlení postavy. Její výsledky potvrzují i stovky spokojených uživatelů. Kúru můžete bezpečně provádět doma, to však není vše. Chocolate SlimFast je díky své vysoké účinnosti a neobvyklé formě čokoládového koktejlu v současnosti nejoblíbenější hubnoucí kúrou v Evropě.



Přípravek pomáhá zintenzivňovat spalování tukové tkáně a jeho dlouhodobé užívání může vést k podvázce.

Pokud zhubnete více než 5 kg za 7 dní, je nutné snížit doporučené dávkování.

54 kg

„Zhubla jsem až **35 kilo** BEZ JO-JO EFEKTU!“

S obezitou jsem bojovala 4 roky. Zkoušela jsem různé diety, polykala jsem prášky na hubnutí - všechno bylo k ničemu. Teprve když jsem navštívila dietologa, doporučil mi Chocolate SlimFast který bych měla používat doma. Díky tomuto lahodnému koktejlu jsem zhubla 35 kg, aniž bych si odepřela některé ze svých oblíbených jídel! Získala jsem ploché břicho, štíhlé nohy... Vůbec nevypadám jako obézní Jana z minulosti a moji přátelé mě na ulici stále nepoznávají. Opravdu to FUNGUJE - jsem nadšená!

Jana, 34 let, Olomouc

VAROVÁNÍ před padělanými přípravky

Pouze původní výrobek je šancí na trvalé a bezpečné výsledky hubnutí

Rostoucí popularita Chocolate SlimFast způsobila, že se na trhu objevuje stále více levných a neúčinných náhražek. Níže uvádíme číslo infolinky, na kterém si můžete objednat originální kúru přímo od výrobce.

SPECIÁLNÍ AKCE PRO ČTENÁŘE

Prvních 120 lidí může produkt získat úplně ZDARMA! Zavolejte hned:



296 849 744

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod.
(Běžný místní hovor bez příplatku)

Nabídka platí do 28.1.2022. Počet balíčků je omezen!

BALENÍ ZDARMA





Oheň bude opět zapálen zcela originálně

Do slavnostního zahájení zimní olympiády v Pekingu se zapojí tisíce lidí. Zkoušely ho přibližně čtyři tisícovky účastníků. Naostro bude ceremoniál k vidění 4. února, kdy hry oficiálně začnou. Stejně jako při letní olympiádě v roce 2008 se ceremoniál odehraje na stadionu Ptačí hnízdo. Kvůli koronaviru a očekávanému velmi chladnému počasí bude kratší než obvykle, potrvá asi 100 minut. Režisérem je Čang I-mou, který měl na starosti i ceremoniál před čtrnácti lety. Slibuje, že tentokrát bude úplně jiný a olympijský oheň se bude zapalovat způsobem, jaký v olympijské historii ještě nebyl k vidění.

AP

Testy. Hranice pro pozitivitu bude pouze 35

Pořadatelé zimních olympijských her v Pekingu zmírnili požadavky na citlivost testů na koronavirus, které budou muset pravidelně podstupovat všichni účastníci. Hranici pro pozitivitu snížili ze 40 cyklů množení viru na pětatřicet. Český olympijský výbor pro testování před odletem zůstane u přísnějšího nastavení na 42 cyklů, které odhalí také zbytky viru. Čím nižší je počet cyklů, které stačí na prokázání přítomnosti viru, tím vyšší virovou nálož testovaný člověk má. Například Kanadáné se obávali, že při plánovaném nastavení na 40 cyklů by pozitivní testy mohli mít také sportovci, kteří se nedávno z onemocnění covidem-19 zotavili. Snížení hranice znamená vyšší šanci na negativní výsledek při kontrolách po přeletu na letišti i přímo v takzvané olympijské bublině. **ČTK**

Olympijská čísla dne

6

Hokejové reprezentace mohou na olympijských hrách v Pekingu rozšířit tým o pět hráčů do pole a brankáře, kteří budou připraveni zaskočit v případě náklady koronavirem v mužstvu či zranění. Rozhodnutí Mezinárodní hokejové federace už potvrdil také manažer české reprezentace Jan Černý.

27. 1.

Poslední dny před odletem na olympijské hry stráví česká biatlonová reprezentace odděleně. Ženy zůstávají po Světovém poháru v Anterselvě do zítřka v Itálii, muži odcestovali domů. Do Pekingu odletí s českou výpravou speciálem ve čtvrtek 27. ledna. Všichni se snaží maximálně chránit před možnou koronavirovou nákazou. **ČTK**

Krátké

Velký návrat do Barcelony

Cyklistická Vuelta příští rok začne v Barceloně, kde bude mít start po 61 letech. Do katalánské metropole závod zavítá poprvé od roku 2012. Úvod obstará časovka družstev a také následná klasická etapa bude mít start a cíl v Barceloně.

Zkušený kouč si balí kufry

Italský trenér Claudio Ranieri skončil po nečtyřech měsících u fotbalistů Watfordu. Vedení devatenáctého týmu Premier League sedmdesátiletého kouče odvolalo kvůli špatným výsledkům. Londýnský celek spadl po páteční domácí porážce s Norwichem (0:3) na předposlední místo.

Bernal narazil do autobusu

Kolumbijský cyklista Egan Bernal utrpěl při nehodě v tréninku na novou sezonu zlomeninu nohy. Vítěz Tour de France 2019 a loňského Gira d'Italia narazil na vysokohorském soustředění ve své vlastní do autobusu. **ČTK**

Krejčíková a Siniaková dál vítězí bez ztráty setu

Česká jednička stále bojuje na Australian Open na dvou frontách.

Tenistky Barbora Krejčíková a Kateřina Siniaková jsou na Australian Open ve čtvrtfinále čtyřhry. Ve třetím kole si turnajové jedničky poradily dvakrát 6:4 s americkou dvojicí Danielle Collinsová, Desirae Marie Krawczyková.

Češky získaly první sadu díky brejku za stavu 4:4, ve druhém setu sebraly soupeřkám podání za stavu 2:2.

Samy naopak Američankám nenabídly ani jeden brejkbol.

„Byl to náročný zápas. Snažily jsem se hrát agresivně a udržely jsme si servis, což bylo nakonec rozhodující,“ řekla Siniaková na kurtu. „Spolu si hru užíváme a dobře pokrýváme kurt. Mám radost, že se nám tolik let společně daří, a doufám, že to bude pokračovat,“ doplnila Krejčíková, která v noci na dnešek (utkání v aréně Roda Lavera mělo začít ve 2.30 SEČ) bojovala o premiérový postup do semifinále grandslamového Australian Open proti Američance Madison Keysové. **ČTK**



Barbora Krejčíková

Kritika od legendy

Martina Navrátilová kritizuje organizátory Australian Open za to, že zakázali fanouškům trička na podporu čínské tenistky Pcheng Šuaj. Ta obvinila vlivného funkcionáře Čang Kao-lima ze sexuálního napadení.

„Podle mě to je velmi, velmi zbabělé. Neměli politický slogan, týká se lidských práv. Australský svaz si od Číňanů nechá diktovat, co se na jeho grandslamu může dělat. Jsou to slaboši,“ řekla.

S tetováním

Se zlatou siluetou lva na bobu, kombinézách i helmě a tradičním tetováním chtějí čeští bobisté zaútočit na nejlepší výsledek na olympiádě za posledních 24 let. Pilot Dominik Dvořák a jeho kolegové z posádky Jan Šindelář, Jakub Nosek a Dominik Záleský by rádi v Pekingu dosáhli na umístění v první desítce. Do ní se Češi zatím dostali třikrát. **OLYMPIJSKYTYM.CZ**

