

TRUMP. BUDE V ROCE 2024 KANDIDOVAT?

EXPREZIDENT USA PROMLUVÍ NA KONFERENCI KONZERVATIVCŮ STRANA 8



metro



PRAHA

Čtvrtek, 25. února 2021

Č. 39, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Liliana

mojemetro | denikmetro

„Asi se vrátí opatření z první vlny covidu“

Hrozí lockdown. Podle premiéra Babiše je pandemická situace vážná. **Opozice.** Žádá vládu, aby předložila přehled opatření proti epidemii nemoci covid-19. **Nouzový stav.** Měl by pokračovat do konce března STRANA 6



Svíčka pro Jana Zajíce. Student se upálil na protest

Mnozí lidé včetně některých politiků si včera připomněli výročí smrti studenta Jana Zajíce. Ten se 25. února 1969 upálil na protest proti pasivitě občanů a nastupující normalizaci po okupaci Československa vojsky Varšavské smlouvy v srpnu 1968. Zapálit svíčku na Václavské náměstí přišli i lidé s transparenty či v bundách se jmény Zajíce a Jana Palacha. ČTK

Popelnice, co není na smeti

„Zasílám vám fotografii místa, které mě trápí.“ Podobnou větou obvykle začíná mnoho proseb čtenářů deníku Metro, které se nám v redakční poště denně vrší. Jednu takovou stížnost jsme tentokrát prověřili – věc se má trochu jinak a popeláři jsou v tom nevině. STRANA 2

Zabavte děti i v karanténě

Deník Metro si pro vás připravil tipy, jak zabavit menší děti, když jsou školka či škola zavřené nebo jste se z jakéhokoli důvodu ocitli doma v karanténě. Třeba i v pražském panelákovém bytě nebo v domku se zahrádkou. STRANA 4

Chce to gól!

Fotbalisté Slavie od 21 hodin nastoupí k odvetě úvodního kola vyřazovací fáze Evropské ligy v Leicesteru a pokusí se po dvou letech opět projít do osmifinále. Po bezbrankové remíze v úvodním duelu v Edenu zůstává favoritem na postupu soupeř. STRANA 16



2 1039

9 771211 781002

Nahlášeno, uklizeno. Popeláři za přeplněný koš nemohli

Deník Metro vyřel prosbu čtenáře, kterého štvala lenost sousedů.

„Zasílám vám fotografii místa, které mě trápí.“ Podobnou větou obvykle začíná mnoho proseb čtenářů deníku Metro, které se nám v redakční poště prakticky denně vrší. Tentokrát se na nás obrátil čtenář Tomáš Hála, jehož štvaly hromady odpadků v sousedství.

„Loni na konci roku někdo instaloval popelnici k zábradlí na cestě z jinonického metra k Tyršově škole. Popelnice je uzamčená, lidé však na ni a kolem ní pokládají odpadky, jako by šlo o normální koš či kontejner. Vznikají tam tak hromady, které musíme obcházet, a pohled na ně není vůbec pěkný. Jinonice jsou krásná část Prahy 5 a toto jí dobrou vizitku nedělá. Kdyby došlo k odstranění popelnice, bylo by to možná řešení.“ napsal nám do redakce čtenář Hála. Svůj postřeh doplnil fotografií, za kterou získává odměnu tři sta korun.

Popelnice nikoho

Deník Metro se obratem spojil s tiskovým odborem největší svozové společnosti v hlavním městě – Pražských



Nepořádek na ulici TOMÁŠ HÁLA

služeb. Podle mluvčího firmy Radima Many však pod ně popelnice nespadá. „Navíc není určena pro klasický směsný odpad, protože obsahuje písek. Ten je zřejmě využit při zimní údržbě komunikací, ovšem ten v ulici neprovádí naše společnost. Nádobu ani nemůžeme odstranit, jelikož je připevněna k dopravnímu značení,“ vysvětloval pro Metro Mana. Mluvčí potvrdil názor čtenáře. Lidé si popelnici nepletou s klasickou, jsou proplněny línými odpadky vyhodit do koše o pár metrů dál. „Spíše volí tuto možnost jako momentální, ale chybné řešení.“

Partyzán z Jinonic

Situaci se podařilo společnými silami vyřešit včera. Pražské služby se totiž spojily



Místo po úklidu PRAŽSKÉ SLUŽBY

s Technickou správou komunikací (TSK), která má v Praze na starosti stav a údržbu chodníků a silnic. Ta podle její mluvčí Barbory Liškové majitele s pomocí své oblastní správy vyhledala a vyzvala ho k odstranění popelnice i nepořádku v okolí. Popelnice, jež byla pravděpodobně partyzánskou soukromé osoby či firmy, zmizela ještě téhož dne. „Hlásím, že je vyřešeno. Spolupráce s TSK proběhla na výbornou,“ vzkázal deníku Metro Mana a připojil fotografii již uklizeného chodníku.

Stěžujte si, žádejte správce

Řada Pražanů stále trpí představou, že jsou přeplněné koše či poházené odpadky v okolí jejich bydliště neměnou záležitostí, se kterou ne-

Vydělejte si

Trápí vás něco ve vašem okolí? Neopravený chodník, nepořádek či chybějící koš?

- Pošlete nám MMS nebo využijte náš formulář. Vaše fotka se objeví na webu Metro.cz, z vašich zpráv uděláme noviny. Nejlepší fotky otiskneme a jejich autor získá až 800 korun. Můžete nás kontaktovat prostřednictvím e-mailu: mms@metro.cz.

mohou nic udělat. Opak je ale pravdou. V případě, že jde o nepořádek u klasických popelnice či kontejnerů na tříděný odpad, doporučují Pražské služby apelovat na městskou část či třeba domovníka, aby objednal větší nádobu nebo častější svoz. Podobně to funguje i u klasických košů, jež zejména v centru či parcích občas přetékají. „S častějším odvozem odpadků z košů se mohou Pražané obracet na konkrétní správce, tedy kromě magistrátu a nás i na městské části či dopravní podnik. Některé koše má ve své správě odbor životního prostředí magistrátu,“ radí Lišková.

Změňte to, zmapujte to

Pokud nechcete přeplněné nádoby na odpad hlásit pří-

mo, ideálním řešením jsou pro vás mobilní aplikace ZmapujTo či Zmente.to. Nevýhodou tohoto způsobu je však zdlouhavost při hledání vhodných řešení. „Pokud Pražan někde uvidí nějaký nedostatek, třeba poničenou lavičku, nesvítící lampu nebo schnoucí zeleň, stačí problém během chvíle nahlásit přes aplikaci a my ho vyřešíme. Nově máme také lepší zákonné nástroje k odtahování autovraků, tak je také neváhejte do aplikace zaznamenávat. Postaráme se o jejich odtahování,“ chválil aplikaci před časem primátor Prahy Zdeněk Hřib.

Pítka na smeti

Existují však situace, kdy je najít viníka nebo řešení více než problematičké. Právě takové případy nám pravidelně hlásíte vy, čtenáři deníku Metro. Podobně jako ve výše zmíněných Jinonicích se odpadky vršily, kde neměly, také například u stanice metra Pankrác. Místní ekopítka si lidé pletli s košem a cpali sem odpad tak dlouho, až radnice musela hned vedle něj přistavit speciální popelnici. Pítka ale stejně nakonec muselo loni na podzim pryč. Lidé v něm i kvůli zmíněným odpadkům našli oblibu. Šlo přitom o akci soukromého investora, který je provozoval na vlastní náklady. FILIP JAROŠEVSKÝ

INZERCE

30 let zkušeností

POHŘEBNÍ ÚSTAV

I NA SVOU POSLEDNÍ CESTU SE MŮŽETE VYDAT PRVNÍ TRÍDOU.

PŘEDPLACENÝ POHŘEB JE VAŠÍ JISTOTOU
Volejte zdarma 800 100 359

POBOČKY:

- Praha 2 - Nové Město, Kateřinská 1526/7
- Praha 3 - Vinohrady, U Vinohradské nemocnice 9
- Praha 4 - Krč, Pod Višňovkou 1661/31 budova A1
- Praha 5 - Smíchov, Na Bělidle 27
- Praha 8 - Bulovka, Budínova 10
- Praha 9 - Čakovice, Krystalová 7
- Brandýs nad Labem - Stará Boleslav, U Hřbitova 634/4
- Neratovice - Mládežnická 146

PROTOŽE ELPIS ZNAMENÁ ŘECKY NADĚJE

www.krematorium.cz



Vinotéka sv. Kláry nabídne bylinný vermut

Uplynulý rok přinesl z důvodu probíhající pandemie nemoci covid-19 i zrušené akce včetně Vinobraní sv. Kláry. Hrozny, jež se loni nemohly proměnit v burčák, nazmar nepřišly. Naopak. Vinaři využili příležitosti a z přebytku vinného moštu se rozhodli vytvořit novinku, která od podzimu obohatí nabídku Vinotéky sv. Kláry. Ve spolupráci s lihovarem Landcraft vznikne kořenitý vermut, na jehož přípravu byly využity také místní byliny. Zájemci si nyní až do soboty budou moci zakoupit vždy od 15 do 19 hodin v dočasném výdejním okénku Vinotéky sv. Kláry v Troji vybraná archivní vína.

BOTANICKA.CZ

Praha? Aha! Lávka do nikam

Procházka Prahou může být krásná a neopakovatelná dobrodružství.

už nepovím. Nedodělaných cestiček, které nevedou nikam, je ale na Jižáku víc. Třeba na „balkonu“, jak se nákupním stavbám říká, a říká, u stanice metra Háje

jsou schodiště. Možná požární, možná jen cesta zkracující jinou cestu. Vedou až do druhého patra objektu, jenže na jejich konci není žádný vchod nebo východ. Jen stě-

na. Třeba si projektant řekl, že když bude uživatel chtít, dveře dodatečně prorazí. To vám taky nepovím.

Faktem je, že většina těchto slepých uliček, na něž byl

mistr Jára Cimrman, je na pražském sídlišti už zanedbaných, neprůchozí prostory sloužící k přespávání různých lidí nebo jsou z nich skládky. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

Kolem nedokončené lávky na Jižním Městě chodím několik desítek let. Je součástí nadzemního propojení mezi dvěma objekty nad Opatovskou ulicí. Jenže až nedávno mě trklo. Co mi to jenom připomíná?

Neuvědomil bych si to, kdy bych se loni v létě nevydal na Želivku, k přehradní nádrži, která zásobuje Prahu pitnou vodou. Těsně nad hladinou tu uprostřed velké vodní plochy končí nedostavěný dálniční most, jak ho začali budovat už mezi válkami. Nedodělek se dokonce objevil v televizním filmu z roku 1971 Romeo a Julie na konci listopadu. V hlavních rolích s Danou Medřickou a Karlem Högerem. Údolí tu zachytili filmaři v době, kdy se přehrada teprve stavěla a můžete součást plánované prvorepublikové dálnice spatřit ještě několik desítek metrů nad zemí, můžete si představit, co se skrývá pod zatopenou krajinou.

Nedokončená lávka na Jižním Městě vypadá přesně tak. Jen chybí ta vodní hladina. Málokomu se u téhle zaslepené, asi patnáct metrů dlouhé cesty vybaví, co tu mělo kdysi být. Plánovači panelového velkoměsta ve velkoměstě si usmysleli, že lidé, aby nemuseli z prodejny do prodejny křížovat vozovku, se budou procházet po visutých lávkách za svými nákupy, zatímco nebezpečná auta dole je ohrožovat nebudou.

Jenže zůstalo jen u dvou přemostění, propojení několik set metrů dlouhým mostem od obchodu k obchodu už nevzniklo. Jestli ty plány zhatil listopad 1989, to vám



Nedokončená

METRO

NEJLEVNĚJŠÍ RODINNÝ NÁKUP BEZ KOMPROMISU NA KVALITĚ

**NEPORAZITELNÉ
AKCE TÝDNE**

**KAŽDÝ TÝDEN
ZA VÁS HLÍDÁME
NEJVÝHODNĚJŠÍ
ZBOŽÍ NA TRHU**

179,- **-55%**
79⁹⁰



★★★★★
Test DNES
Vítěz testu
nákupu do 1000 Kč

ALBERT
HYPERMARKET

09/2020

Vepřová kýta
bez kosti – v celku
• chlazená
• 1 kg
• do vyprodání zásob



Čerstvá
vejce M
• 10 ks
• 1 ks = 1,99 Kč

29,90 **-33%**
19⁹⁰

Česká chuť
Másl
• 82%
• 250 g
• 100 g = 13,96 Kč

49,90 **-30%**
34⁹⁰

159,- **-44%**
87⁹⁰



Božkov Tradiční
• 35%
• 0,5 l
• 1 l = 175,80 Kč
• v nabídce také
Božkov speciál 30%
0,5 l, vybrané druhy
za 109,90 Kč

MAXIMÁLNĚ
6 ks
/den



14,90 **-40%**
8⁹⁰

Svijanský Máz
• světlý ležák
• 0,5 l
• 1 l = 17,80 Kč
• záloha na
láhev 3 Kč



MAXIMÁLNĚ
6 ks
/den

albert
HYPERMARKET

Akce platí v prodejnách Albert hypermarket od 24. 2. do 2. 3. 2021 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách. Vítěz testu TEST DNES – nejlevnější nákup do 1.000,- Kč v hypermarketech Albert, zveřejněno v deníku Mladá fronta DNES dne 22. 9. 2020.

Seznam všech prodejen na www.albert.cz

Praha 5. Schválila kus Smíchov City

Vedení Prahy 5 souhlasí s jižní částí nové čtvrti Smíchov City, kterou na brownfieldu bývalého nákladového nádraží na Smíchově staví developerská společnost Sekyra Group. Firma radnici daruje nebo za symbolickou cenu prodá pozemek pro stavbu základní školy. Podle vyjádření společnosti má mít hodnotu 82,9 milionu korun. Investor se zároveň zavázal spolupracovat při přípravě školy a jejím napojení na přilehlý park a technickou infrastrukturu. Dohodu schválili minulý týden radní městské části.

Společnost začala loni na podzim stavět u autobusového terminálu Na Knížecí severní část rozsáhlého projektu. Ta jižní má zahrnovat ústředí České spořitelny, kancelářské budovy a hotel s obchody. Jižní část je nyní ve fázi přípravy dokumentace pro územní rozhodnutí.

Celkem má v místě bývalého nákladového nádraží vzniknout téměř 400 tisíc metrů čtverečních bytových, administrativních, obchodních nebo veřejných ploch včetně kilometrůvého pěšího bulvaru. **ČTK**

Testování

Praha 6 včera na covid-19 otestovala 400 žáků. Cílem pilotní studie je zjistit, kolik dětí, které školu navštěvují, je koronavirem nakaženo a jaký typ testu nejlépe vyhovuje potřebám škol. Výsledky šetření by měly být k dispozici během týdne. „Testování má sloužit i k tomu, abychom odhalili organizační slabiny a umožnili rodičům, dětem i ředitelům si proces vyzkoušet,“ rekla radní pro školství v Praze 6 Marie Kubíková. Na covid se testovali žáci prvních a druhých tříd ZŠ Emy Destinové, ZŠ Antonína Čermáka a ZŠ náměstí Svobody a mateřské školy. **PRAHA 6**



Krátce

Nabití na lampách

Magistrát vloží do rozvoje lamp veřejného osvětlení s nabíječkami pro elektromobily postupně 880 milionů korun. V následujících šesti letech by mohlo vzniknout až šest tisícovek dobíjecích míst v lampách. Při jejich budování bude rekonstruováno veřejné osvětlení. Rozšíření elektromobility má pomoci zlepšit kvalitu ovzduší.

Svěcený k výročí

Ve velkém sále Novoměstské radnice se 11. března uskuteční slavnostní on-line koncert houslisty Jaroslava Svěceného ke 100. výročí narození Ástora Piazzolly. Právě na ten den připadne výročí největší osobnosti argentinského nového tanga. Koncert bude na sociálních sítích přenášeno do různých zemí včetně Argentiny.

Vyrazí na kontrolu

Pražští strážníci se při kontrole zakrytí dýchacích cest zaměří na to, zda má dotyčný člověk nos a ústa vůbec zakryty. Rovněž zkontrolují, zda nemá nevhodující ochranné pomůcky, jako je šála či šátek. Důvodem je, že v terénu je těžké poznat, zda pomůcka splňuje filtrační účinnost aspoň 95 procent nebo státní normy.

Tisíce tun železa

Spalovna v Malešicích loni vytřídila ze škváry vzniklé spalováním odpadu celkem 5442 tun železa, což je asi o 500 tun více než o rok dříve. Železný odpad byl odvezen k opětovnému využití. Pražské služby loni svezly 257 754 tun směsného odpadu, což je téměř o procento více než předloni. Naopak kleslo množství tříděného odpadu. **ČTK**

Pravidelné vysílání

Veřejné zkušební televizní vysílání bylo v Československu zahájeno ve 20 hodin dne 1. května 1953, studio se nacházelo v Měšťanské besedě. Pravidelné vysílání Československé televize však začalo až 25. února 1954, tedy přesně před sedmašedesáti lety. Od začátku roku 1955 začali majitelé televizorů platit koncesionářský poplatek. **MET**

Jak zabavit děti v karanténě? Hrami, úkoly nebo stavěním

Dětská energie je bezedná. Aneb kdo si rád hraje, nezlobí.

Deník Metro si pro vás připravil tipy, jak zabavit menší děti, když jsou školka či škola zavřené nebo jste se z jakéhokoliv důvodu ocitli doma v karanténě. Třeba i v pražském panelákovém bytě nebo domku se zahrádkou.

Trénování paměti

Nakreslete asi patnáct jednoduchých obrázků (domeček, sluníčko, kytky...), každý jinou barvou, než je obvyklé. Poschovávejte je po zahradě nebo v obývacím pokoji. Děti musí běhat s cílem si zapamatovat obrázky, následně je v opačném rohu místnosti nakreslit na papír. „Zdá se to jednoduché, ale fakt se



Doma si můžete s dětmi zahrát různé hry. **ARCHIV**

dost naběhaly. Za správný obrázek ve správné barvě byly dva body, za správný obrázek ve špatné barvě bod jeden. Dalo by se u toho pomalu vypít kafe,“ usmívá se Jana Červenková, autorka průvodců a blogu Sdětmiivbaglu.cz, kde najdete také další tipy, jak vaše ratolesti zabavit.

Vtažení do pohádky

Ve hře Malý Rarášek pomáháte s dětmi pohádkovým bytostem s jejich peripetiemi pomocí různých úkolů, které zvládnou i ti nejmenší, třeba děti kolem dvou let.

Samí volíte aktivity podle nálady a šikovnosti dítěte nebo jestli potřebujete spíš

Tipy pro starší

Záhada pražských Amazonek nebo Příběh Enigm jsou názvy šifrovacích her ze šuplíku Cryptomanie.

- Ta připravuje šifry na ven i do obývacího pokoje. Snadno je koupíte a stáhnete na trails.cryptomania.cz.
- Do 8. března probíhá v ulicích Prahy hra Záhada hlavolamu – 80 let. Herní zápisník je na skautskanadace.cz.

Bojovky s příběhem

Různé hry o pirátech, dračích nebo o indiánech snadno koupíte jako PDF a vytisknete. Úkoly plné příběhů a luštění jsou spíše pro starší děti. Vše najdete na stránkách barborabecvarova.cz.

Skauti válí i doma

I když bývají nejraději venku, připravili si skauti padesát aktivit, se kterými se nudit nebudete. Rozdělili je do pěti kategorií: protáhni se, tvoř, pobav se, povídej si a sdílej a zkoumej. Inspirace je na skaut.cz/50aktivitdoma.

Udělejte si bunkr!

I když je doma už těsně, vzpomeňte si, jak vám bylo dobře, když jste si jako malí stavěli bunkry. Rozebrali polštáře z gauče a vytahali všechny deky. Pokud dáváte přednost sofistikovanějším hrám, vyberte si vzdělávací na chyt-raopicka.cz. **LUCIE MOTTLOVÁ**

uklidnit, či naopak vybit energii. Úkoly jsou rozděleny podle toho, zda hrajete v lese, v přírodě, městě, nebo doma. Aktuálně probíhá crowdfundingová kampaň, ve které si můžete hru také zakoupit, a to včetně pytlíku. Více informací naleznete na [webové adrese Malýrarak.cz](https://webove-adrese.Malýrarak.cz).

Krátké

Pohřeb veterána

Válečný veterán Sigmund Hladík, který zemřel 12. února v 93 letech, bude dnes pohřben na Olšanských hřbitovech v Praze. Hladík se za druhé světové války zúčastnil v řadách československé armády bitev na východní frontě.

Nejvyšší počet nálezů syfilidy za 20 let

V Česku loni o 42 procent stoupl počet lidí, kteří se nakazili sexuálně přenosnou nemocí syfilis. Zatímco v roce 2019 zaznamenal Státní zdravotní ústav 612 nových případů tohoto onemocnění.

ni, loni jich bylo 870. Je to nejvyšší počet od roku 2000. Lékaři předpokládali, že během přísných opatření proti šíření pandemie se budou lidé méně stykat, a tudíž klesne nebo se zastaví přenos pohlavních chorob.

ČSA se chce zachránit

Hromadné propouštění čeká zaměstnance ČSA. Firma chystá restrukturalizaci. Leteckou společnost zasáhly dopady epidemie, se státní pomocí přitom počítat nemůže. ČSA patří k pěti nejstarším dosud fungujícím leteckým společnostem na světě. Založena byla 6. října 1923. Ještě starší jsou KLM, Avianca a Qantas. **ČTK**

Češi jsou i teď jako švejci

Odkazem na „neposlušné“ odborníky si zdůvodňujeme i vlastní neochotu dodržovat pravidla.

Projekt, který zachycuje měnící se vývoj společenských postojů a nálad, to je National Pandemic Alarm. Funguje už rok a mapuje především postoje lidí v Evropě během koronavirové pandemie.

Podle posledních výsledků z druhé poloviny letošního února se zjištěný index důvěry ve státní aparát v celé Evropě snížil od začátku roku o sedm bodů. Momentálně úředníkům i vládním důvěřují nejméně lidé ve věku 24 až 35 let i lidé kolem 54 let a obyvatelé velkých měst. Náš index má hodnotu 35.

„Krise politiky a řízení státu, o které se v souvislosti s pandemií stále častěji hovoří, se ve výzkumu odráží,“ říká Ondřej Veis z agentury NMS Market Research, která zajišťuje průzkum v České republice. Jednoznačným výsledkem zkoumání je naprostá nerozhodnost dotazovaných, co se důvěry v nějakou osobnost nebo instituci odpovědnou za řešení epidemické situace týká. „Jasně vidíme, že nemáme žádného potenciálně důvěryhodného lídra v boji proti pandemii, obecně trvale klesá i důvěra ve státní aparát,“ komentuje výsledky Veis.

Jistou důvěrou by lidé vložili na bedra hejtmanů nebo hejtmanek, částečně by důvěřovali i hlavní hygieničce Jarmile Rázové. Zcela propadají politici. Premiér Andrej Babiš získal pouze sedm procent důvěry, Jan Hamáček má tři procenta. Ale ani opoziční Ivan Bartoš s pěti procenty si nemůže vyskat. I to je podle Čechů důvodem, proč se u nás nedaří krotit nákazu

Vakcína Sputnik

19:17

To je procentuálně výsledkem, jak si v důvěře a nedůvěře stojí v Česku ruská vakcína Sputnik. Devatenáct procent lidí ji zavrhuje, sedmáct procent jí vyjádřilo důvěru. Přibližně čtvrtina dotazovaných v průzkumu NMS Market Research proti ní nic nemá, pokud ji schválí evropské úřady.

a z „covid jedniček“ jsme „covid propadáci“. V celoevropských výsledcích zaznamenali snížení důvěry i na Slovensku (33 bodů) a v Bulharsku, naopak si v očích obyvatel polepšil státní aparát v Polsku a Maďarsku.

Nejasnosti máme v Česku také ohledně nouzového stavu. Přibližně 44 procent lidí si myslí, že jeho prodloužení do 28. února v uplynulých dnech bylo nesprávné. Naopak s velkým pochopením se setkala uzavření některých okresů.

Ne všichni vidí za neschopností řídit se pravidly a za neodpovědným chováním propad nedůvěry ve státní instituce a politiky. „Němci mají radost z povinnosti, Češi zase radost z obcházení povinnosti. Filozofu Spinozovi se přisuzuje výrok, že svoboda je poznána nutností. Jenže v Česku je svoboda chápána jako prosazování individuálního zájmu bez ohledu na okolí. Josef Švejk či hloupý Honza se chovali jako blbci, ale vesměs je považujeme za chytráky a vzory hodné napodobování. Přitom šlo opravdu o blbce,“ myslí si Vilém Barák, publicista a konzultant pro oblast právních služeb.

Průzkum se zabýval i panikou. Její index se nyní zvýšil proti poslednímu měření na začátku roku. Mezi těmi, kteří panikaří více, jsou převážně lidé ve věku nad 55 let. **PAVEL HRABICA**



Filmaři v Krušných horách

V Ostrově filmaři natáčeli jeden z řady spotů na podporu projektu Živé hory, který prostřednictvím rozšířené reality nabízí pohled do historie sedmi krušnohorských obcí. Iniciátorem projektu je kulturolog Petr Mikšíček, autor projektu Znovuoživené Krušnohoří. Se svými kolegy se natáčení příběhů z Krušných hor věnuje již několik let. Díky nim si například turisté mohou na konkrétních místech pustit příběhy na svých telefonech. **MAFRA**

INZERCE

Založení účtu online, výběr z bankomatu zdarma

Nenávratně pryč jsou doby, kdy musel žadatel o běžný účet do banky. V Raiffeisenbank jej lze nově založit za 10 minut bez nutnosti návštěvy pobočky. Vše je možné zařídit jednoduše a rychle na webových stránkách banky, a to prostřednictvím mobilního telefonu nebo počítače. Vedení účtu je zdarma, stejně jako výběry z bankomatů všech bank v České republice.

„Z výzkumů klientských potřeb dlouhodobě vyplývá, že výběry z bankomatů zdarma jsou spolu se zbytečnými bankovními poplatky nejlépe vnímanými benefity. Proto jsme se rozhodli dát klientům k dispozici možnost založit si účet online, který mohou následně provozovat bez poplatku za vedení účtu a zdarma vybírat z bankomatů všech bank v České republice,“ říká Petra Kopecká tisková mluvčí Raiffeisenbank.

Zejména v období poznamenaném dopadem pandemie covid-19 se banka snaží vyjít vstříc novým i stávajícím klientům a umožnit maximální dostupnost služeb

v online prostředí. Klienti Raiffeisenbank tak již dnes mohou 95 % všech svých běžných bankovních služeb zvládnout plně online bez nutnosti osobního kontaktu.

K založení účtu online stačí připojení k internetu, mobilní telefon a běžný účet v jiné bance. V žádosti na webových stránkách klient vyplní základní osobní údaje a pomocí telefonu vyfotí občanský průkaz a jeden další doklad – řidičský průkaz nebo pas. Pro ověření totožnosti banka vyžaduje pořízení fotografie klienta tzv. „selfie“ a zaslání 1 koruny z existujícího účtu žadatele u jiné banky.

Vláda chce nouzový stav do konce března

Česko pravděpodobně čeká pád.

Virus útočí na všechny bez ohledu na věk, zdravotní stav i ekonomiku.

To, co se doposud dělo, tedy ve všech vlnách covidu, jak to tak vypadá, by mohla být jen procházka růžovým sadem. Tedy pokud se politici nedohodnou o přesném plánu, jak dál v boji s epidemií. Ve hře je buď schválení pandemického zákona, nebo prodloužení nouzového stavu s mnohem přísnějšími opatřeními, minimálně stejnými, jako byla ta na jaře.

O dalším prodloužení nouzového stavu včera před jednáním vlády s opozičními stranami mluvil premiér Andrej Babiš. Na stole je také podle Babiše úplný lockdown (vedl to před jednáním vlády o dalším postupu, které do závěrky tohoto vydání neskončilo – pozn. redakce). Pravděpodobně padne i možnost návratu dalších žáků a studentů do škol.

Ministr vnitra Jan Hamáček večer uvedl, že vláda požádá Sněmovnu o zrušení

usnesení o konci nouzového stavu a bude chtít jeho prodloužení do konce března. Stát bude od 1. března kompenzovat plošné testování ve firmách i živnostníkům. Nárok na příspěvek bude na čtyři testy na člověka měsíčně.

Frustraci lidí chápu

Babiš ještě před včerejším jednáním vlády o tom, jestli bude znovu Sněmovnu žádat o prodloužení nouzového stavu, také řekl, že se ptal izraelského premiéra na zkušenosti s lockdownem. „Ptal jsem se ho, jestli měli lockdown. Jestli zavřeli fabriky. A on mi odpověděl – we locked the people (zavřeli jsme lidi – pozn. redakce). A je to v podstatě jednoduché. Není kontakt, není přenos, ale chápu, že lidé jsou frustrováni, chtějí normálně žít, ale to si musíme ještě chvíli počkat,“ prohlásil Babiš. Právě k lockdownu (více v boxu) vyzval v pondělí vládu šéf odborové centrály ČMKOS Josef Středula.

Opozice žádá plán

Vláda na včerejším jednání slíbila do dneška předložit opozici seznam opatření, která potřebuje k boji s epidemií s patřičným odůvodněním. Píráti podle předsedy strany Iva-

Pandemický plán je podle Babiše nedostatečný

„Opatření, která nám povoluje pandemický zákon, jsou podle našeho názoru nedostatečná,“ řekl Babiš.

- Ministr zdravotnictví by podle pandemického zákona mohl rozhodovat o uzavření obchodů i služeb, nemohl by ale omezit lidem pohyb a zakázat jim noční vycházení.
- Babiš také nastínil, že by Česko mohla čekat stejná opatření jako na jaře. Zda bude muset země jít ještě dál a zavést tvrdý lockdown, tedy kompletní uzavření státu – uzavření

také průmyslu a obchodu – nechtěl komentovat. Naznačil ale, že by průmysl zavírat nechtěl.

- Nouzový stav dohodnutý díky hejtmanům skončí sobotou a navázat na něj má režim podle pandemického zákona, na kterém minulý týden našla kompromisní shodu vláda s opozicí. Senát jej ale s úpravami vrátil k novému posouzení poslancům. Mj. chce navázat protikoronavirové restriktce na pandemickou pohotovost, kterou bude moci ukončit nebo obnovit Sněmovna.

na Bartoše nedali premiérovi Andreji Babišovi žádný slib ohledně nouzového stavu. SPD i po schůzce nouzový stav podpořit odmítá. Podle předsedy Starostů a nezávislých Víta Rakušana byla schůzka s opozicí informativní. Potvrdil, že opozice vládě podporu nevyslovila, nikdo ale nezpochybňoval extrémní vážnost situace. „Měl jsem pocit, že je snaha najít řešení,“ podotkl.

Komunisté počkají s rozhodnutím o nouzovém stavu na hlasování výkonného vý-

boru strany, řekl po schůzce předseda KSČM Vojtěch Filip. Výbor by měl rozhodnout nejpozději do zítřejšího rána.

Patříme mezi nejhorší

Česká republika patří díky restrikcím na začátku boje s nákazou, od loňského 1. března, kdy byly oznámeny první případy, během prvního půlroku mezi nejlepší státy EU a světa. Od podzimu se ale čísla propadají. V případech je v souvislosti s úmrtími na virus druhá v EU a třetí na světě. **IDNES.cz a ČTK**



Citát

Je nutné to udělat, v opačném případě by nastala v nemocnicích totální katastrofa.

ANDREJ BABIŠ, PREMIÉR



Citát

Naším hlavním požadavkem je spuštění masového testování ve firmách.

IVAN BARTOŠ, PŘEDSEDA PIRÁTŮ

Počty nakažených

15 672

V úterý přibýlo 15 672 případů nemoci. Jedná se o šestý nejvyšší denní nárůst počtu nakažených za celou dobu epidemie. Nejvíce nakažených přibýlo 6. ledna, a to 17 764. Hospitalizovaných oproti pondělí mírně ubylo, ale pacientů ve vážném stavu je dál 1400.

Omezení. Jak to dělají v cizině?

Výběr zemí, které sahly k přísným omezením. Zakázaly provoz barů, restaurací a pohyb omezily na nutné případy.

- **Británie.** V lednu zavedla už třetí plošnou uzavěru kvůli nové mutaci viru. Venku se smí být jen v rámci cest do práce, nákupů nebo cesty k lékaři. Žáci studují na dálku. Tento týden premiér Boris Johnson představil plán postupného uvolňování koronavirových restrikcí. Bude se odehrávat ve čtyřech etapách vždy s rozestupem pěti týdnů. Jako první se v březnu otevrou školy. Opatření uvolňování umožnila úspěšná očkovací kampaň.
- **Francie.** Zavřené restaurace a bary i obchody, které nejsou

životně důležité. Nesmělo se cestovat mezi jednotlivými regiony. Každý, kdo chtěl jít ven, musel mít u sebe dokument, který ho k tomu opravňoval. Podobné to bylo i loni na jaře. Od prosince už Francouzi nemusí uvádět důvod svého pohybu venku, platí ale zákaz nočního vycházení. Kvůli zhoršující se situaci se v několika departementech může ven do 18 hodin.

- **Itálie.** Obyvatelé země mohli z domu jen z nutných důvodů. U sebe museli mít prohlášení, v němž uvedli, z jakého důvodu dům opustili, podobně jako to platilo loni na jaře v celé zemi. Platnost restrikcí byla poté několikrát prodloužena. Platí zákaz nočního vycházení od 22 hodin. Od začát-

ku února se ve většině Itálie otevřela muzea a restaurace.

- **Izrael.** V prosinci vyhlásil svou třetí uzavěru. Zavedena byla v době, kdy zahájil vakcinaci, která je v propočtu na devítimilionovou populaci nejrychlejší na světě. Izraelci se nemohli vzdalovat více než kilometr od domova, zakázány byly návštěvy. Byly výjimky – očkování, nákup jídla a nezbytných potřeb apod. Nedávno tam uvolnili část opatření. Do některých míst mohou jít ti, kteří covid-19 prodělali nebo jsou proti této nemoci očkovaní. I pro neočkované se otevřely nákupní centra, muzea, knihovny a svatostánky. Lidé musí nosit roušky a dodržovat vzájemné rozestupy.

Vycvičení psi. Najdou virus

Přesnost psů při testování na covid-19 je přes 90 procent. Řekl to kynolog Gustav Hotový. Spolu s týmem Search and Rescue Czech Republic právě on vycvičil psy, kteří čichem

rozpoznají, který vzorek patří infikovanému člověku. Uvedl, že metoda by v budoucnu mohla pomoci právě při testování školáků, v domovech seniorů nebo ve firmách. Kromě

toho psy cvičí například i na to, aby poznali oblečení lidí, kteří prochází nemocí. Projekty pro cvičení psů pro určování covidu loni začaly ve Finsku, Francii či v Německu. **ČTK**

INZERCE

UŽ ZÍTRA

ONDŘEJ VESELÝ

„Kvůli postavě ve Vyprávěj na mě lidé na ulici křičeli, že jsem hajzl.“

TÝDENÍK 5 PLUS 2

každý pátek **ZDARMA**



**Hledáme
šikovné
kolegyně
a kolegy**

**Přidejte se
k nám!**

 **800 220 020**

Více na: dpp.jobs.cz



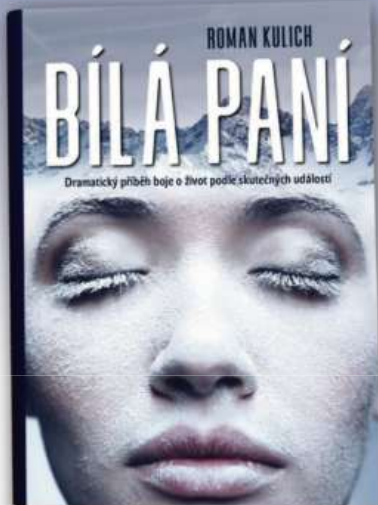
Dopravní podnik
hlavního města Prahy

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

BÍLÁ PANÍ

ROMAN KULICH

DRAMATICKÝ PŘÍBĚH BOJE O ŽIVOT
PODLE SKUTEČNÝCH UDÁLOSTÍ.



KNIHU POHODLNĚ ZAKOUPÍTE TAKÉ V INTERNETOVÉM
KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ

Sopka zatím neohrožuje

Zpoza katedrály svaté Agáty v Katánii sledujete erupci Etny, jež se rozsopčila v úterý. Kvůli hustému kouři, který již stoupá do výše jednoho kilometru, je dočasně uzavřeno katánské letiště. Nebezpečí místním obyvatelům podle vulkanologů zatím nehrozí. Etna je nejaktivnější evropskou sopkou, doutná prakticky neustále. AP



Budapešť. Čínská vakcína

Maďarsko začalo podle premiéra Viktora Orbána jako první země EU očkovat vakcínou od čínského výrobce Sinopharm, která zatím nemá souhlas unijních institucí.

Orbánova vláda už v lednu oznámila, že s firmou Sinopharm uzavřela dohodu o nákupu pěti milionů dávek její vakcíny. V polovině února v maďarské metropoli přistálo letadlo, které do země přivezlo prvních 550 tisíc dávek očkovacího preparátu čínské společnosti. K naočkování

jsou potřebné dvě dávky této vakcíny, tudíž první várka by měla pokrýt vakcinaci 275 tisíc lidí.

Vláda v Budapešti kritizuje pomalé zavádění vakcín v Evropské unii, je první z 27 členských zemí, která už dříve schválila kromě čínské také ruskou vakcínu.

Maďarský regulační úřad ani v případě ruské vakcíny Sputnik V nečekal na doporučení Evropské agentury pro léčivé prostředky. Maďarsko dále očkuje vakcínami proti

nemoci covidu-19 od firem Pfizer/BioNTech, Moderna a AstraZeneca.

Země začala proti covidu-19 očkovat loni v prosinci. Podle tiskové agentury MTI tamní zdravotníci do úterý naočkovali 457 096 lidí, z nichž 205 720 dostalo dvě dávky preparátu.

Ve zhruba desetimilionové zemi se od začátku pandemie prokazatelně koronavirem infikovalo více než 407 tisíc lidí, z nichž 14 450 zemřelo. ČTK

Vrátí se v roce 2024? V neděli bude jasněji

Donald Trump poprvé od svého odchodu z Bílého domu vystoupí na veřejnosti.

Čtyřiasedmdesátiletý exprezident již za tři dny promluví na floridské konferenci konzervativců CPAC, kam se každoročně sjíždí pravicová elita ze všech koutů USA.

Zpravodajský server Axios s odkazem na anonymní zdroj uvedl, že Trump má v plánu se na konferenci prohlásit za „prezidentského kandidáta pro rok 2024“, jenž se postaví Joeu Bidenovi, případně jinému demokratovi.

Nejmenovaný „dlouholetý poradce“ Axiosu sdělil, že Trumpův projev na konferenci bude „ukázkou síly“ a poselstvím: „Možná nemám Twitter ani Oválnou pracovnu, ale stále mám Republikánskou stranu pod kontrolou.“

Trumpovi věrní

Republikánskou stranu podle listu The Guardian opusti-



Donald Trump PROFIMEDIA.CZ

lo od lednového útoku na Kapitol, při kterém zemřelo pět lidí, už několik desítek tisíc lidí. Průzkum mezi těmi, kteří ve straně zůstali, nicméně v polovině února ukázal, že Trump si drží náskok před řadou dalších potenciálních kandidátů na prezidenta pro rok 2024. Také 59 procent voličů republikánů uvedlo, že si přejí, aby Trump hrál i nadále ve straně prominentní roli. Přes 54 procent voličů rovněž

uvedlo, že by Trumpa podpořili v primárkách.

Deset republikánů ve Sněmovně reprezentantů však v lednu podpořilo ústavní žalobu proti Trumpovi, podle které nese za útok na Kapitol odpovědnost. Impeachment podpořilo také sedm republikánů v Senátu. Všichni momentálně čelí kritice státních stranických organizací.

Velká hrozba

Trumpova moc nad stranou je podle The Guardianu jasná. Nový průzkum veřejného mínění ukázal, že 46 procent Trumpových voličů by exprezidenta následovalo, pokud by vytvořil svou vlastní stranu. Více než 42 procent voličů uvedlo, že jeho nedávná obžaloba ještě posílila jejich podporu.

Už v neděli se tedy začne rozhodovat o osudu Republikánské strany. Komentátoři včetně Tuckera Carlsona z Fox News nevyklučují, že právě na konferenci CPAC může nastat nevratné rozštěpení strany, jež dala USA prezidenty Abrahama Lincoln, Dwighta Eisenhowera či Ronaldu Reagana. IDNES.CZ a HAL

Lubjanka. Referendum o návratu Dzeržinského

Občané Moskvy mají ode dneška možnost hlasovat v referendu o tom, zda vrátit sochu obávaného zakladatele sovětské tajné policie Felixe Dzeržinského z předměstí města na původní místo, tedy před budovu bývalého ústředí Výboru státní bezpečnosti (KGB), na náměstí Lubjanka v centru metropole. V budově nyní sídlí ruská Federální bezpečnostní služba FSB.

Hlasování vzniklo na popud otevřeného dopisu, jehož iniciátorem je Zachar Prilepin, postava bývalé extremistické Národně-bolševické strany. Signatáři tvrdí, že pomník Dzeržinského byl odstraněn roku 1991 nezákonně. Druhou možností při hlasování bude nahrazení sochy památníkem panovníka Alexandra Něvského.



Možná se vrátí. PROFIMEDIA.CZ

Referendum proběhne elektronicky na platformě Aktivní občan. LIDOVRY.CZ a HAL

Krátce

Sloužil Asadovi

Soud v Německu uložil Syřanovi Ijádovi A. trest vězení v délce 4,5 roku za zločiny proti lidskosti, kterých se ve vlasti dopustil ve službách režimu syrského autoritářského prezidenta Bašára Asada. Prokuratura proces označuje za historický.

Bližší Bratislavě

Slovensko zjednoduší podmínky vrácení slovenského občanství lidem, kteří o ně přišli kvůli tomu, že se stali občany jiného státu. Češi při žádosti o udělení slovenského občanství již nebudou muset prokazovat znalost slovenštiny. ČTK



NAROZENINOVÝ Živáááák

MILIONOVÝCH
MODERÁTORŮ



VŠETKO NAJLEPŠIE
RÁÁÁÁDIU IMPULS
K "22"
ŽELÁ NO NAME

MILOVAŤ JE KRÁSNE,
NO KRAJŠIE JE BYŤ
POČÚVANÝÝÝ



přeji Zoli Sallai
a Igor Timko

25. 2. od 20:00

Igor Timko a Zoli Sallai (No Name), Olga Lounová, Voxel, Mikolas Josef a Michal Horák hrají živě v našem hudebním klubu Doupe.

22. narozeniny, vyhlášení Nejoblíbenější písně posluchačů Rádia Impuls za rok 2020, Živáááák Milionových moderátorů a mnoho dalších skvělých překvapení – to je náš letošní Svátek české muziky!



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

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. 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/ stavební pozemek na horách či blízko hor - Krkonoše, Orlické, Jizerky nebo Šumava. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel: 773 117 381

• PENÍZE IHNEDE za nemovitost v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

• Vykoupíme Váš byt, dům, chatu nebo pozemek za dobrou cenu. Uhradím exekuci, dluhy na nájmu, privatizaci nebo jiné pohledávky. Zajišťuji prodej nebo výměnu bytu a RD. Volejte 776363636. Rád poradím.

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

Ostatní

• Starožitný nábytek a velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST koupím za solidní cenu. Knihovnu, křesla, stůl, lampu, zájem. obraz aj. pro styl. čítárnu. T: 603478873

Pronájmy - poptávka

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

• Hledám menší byt pro 2 osoby do 13 tis. nebo větší do 18 tis. Požadavky: centrum do 40 min, MHD, dlouhodobě, lodžie výhodou. RK nevolat. 605845088.

Práce - nabídka

• Získejte náhradu 1.400 Kč na ruku za dvě hodiny. Staň se hrdým dárce krevní plazmy v Amber Plasma. Více na www.amberplasma.com tel: 220513160

• Akciová spol. přijme pracovníky ostrahy pro Prahu a okolí, vhodné pro ID a SD, mzda až 120 Kč/hod., nábor, příspěvek až 10000 Kč, možnost záloh na mzdu, služební oděv.. Tel: 224109445, 777470798.

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICI: RECEPTIONISTKA A OSTRAHA
Požadujeme invalidní důchod.
Mzda od 100 Kč/hod.
Nabízíme náborový příspěvek 10.000 Kč, vyplácíme denně.
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)

TOMEGAS s.r.o.
přijme na HPP muže nebo ženu na pozici **VEDOUČÍHO CHRÁNĚNÉ DÍLNY V PRAZE**
Nástupní plat 28 000 Kč
Nabízíme:
telefon a služební auto a další benefity
Požadavky:
praxe s vedením týmu min. 10 lidí
Uchazeč je osoba OZP nebo osoba s invalidním důchodem
Životopisy posílejte na e-mail: **tomis13@seznam.cz**

• Hledáme kadeřníky do zavedeného kadeřnictví v Praze 8 - vestibul stanice metra Ládví, na plný úvazek, klientela část. zajištěna. Info na t. 773452418

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce referenta DOPRAVNÍCH PŘESTUPKŮ. Bližší informace k Oznámení o vyhlášení výběrového řízení jsou zveřejněny na úřední desce Úřadu MC Praha 6 a na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa nebo Úřední deska - oblast Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 03.03.2021 u podatelny Úřadu městské části. Kontakt: Mgr. Anna Palasová, tel. 220 189 750.

• Firma Chirana T. Injecta, s.r.o., výrobce chirurgických šicích materiálů, hledá ženy/muže na třísměnný provoz do výroby. Podmínkou je zručnost. Nabízíme: 5 týdnů dovolené, příspěvek na obědy, finanční odměny a další benefity. Praha 4 - Komořany. Tel: 241097915, 241097931

• KOMWAG přijme prac. na úklid ulic, HPP 16000 + 13., 14. plat, příspěvky na dovolenou, aj. DPP 600/den čís., výpl. 1x týdně. Vol. zdarma 800566924

• Domov Sulická, Praha 4 přijme pracovníka v přímé péči. Výborné finanční ohodnocení, čtvrtletní odměny, příplatky, 6 týdnů dovolené, stabilní zaměstnání, obědy 24 Kč, Fokus Pass 1000 Kč/čtvrtletně, příspěvek na penzijní připojištění, 1 masáž v pracovní době zdarma a velmi přátelský kolektiv! Rádi Vás zaučíme! Email: klimasova@domov-sulicka.cz, 773001293.

• Hledáme pracovníky ostrahy byt. domu v Praze 9 a 4 na občůzkovou strážní službu na DPP. Zálohy možné, čistý RT. Tel: 777077611, volat jen 8-16h po-pá

Finance - nabídka

• Vyplatíme Vaše dluhy, zástavy, exekuce! Vykoupíme Vaši nemovitost! Peníze vyplatíme ihned! V nemovitosti můžete i nadále bydlet! Tel.: 731911992.

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
real estate

JURIS REAL, spol. s r.o.

nabízí přímý výkup, zprostředkování prodeje, dražbu nebo aukci.

A to za nejvyšší možnou tržní cenu.

Před prodejem

vyřešíme právní vady,

dluhy, exekuce.

Možnost okamžité

výplaty zálohy.

777 306 102

www.prodejtojinak.cz

Pronájmy - nabídka

• Nabízím levné ubytování 2lůžkového pokoje v rodinném domku v blízkosti metra B Praha 5. Pokoj je zcela zařízen. Cena 180 noc/osoba. 775103924

Byty - poptávka

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

POPTÁVKA BYTU

koupím byt na horách či blízko hor - Šumava, Krkonoše, nebo Jizerky. Na stavu nezáleží. Děkuji za nabídky. Tel: 773 117 381

• PENÍZE IHNEDE za byty v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

• Koupím byt kdekoli v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

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



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

ABAS
IPS MANAGEMENT
nabor@abasco.cz

PRACUJTE V BEZPEČNOSTNÍ BRANŽI MÁTE NA TO! POJĎTE K NÁM!

CVBĚTE SI SVOJI POZICI
Dáme vám **služební oblečení**.
Do práce to můžete mít **blízko** nebo Vás rovnou **ubytujeme**.
A taky Vám dáme **zálohu na mzdu**.
Chcete sřížít hodnoty jako **STRÁŽNÝ?**
Mít pevnou pozici jako **RECEPČNÍ?**
Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH?**
A můžete být klidně i **VEDOUČÍ!**

...se smlouvou na HPP, dohodou nebo brigádě

BOJÍTE SE RÁDI? TEMNÁ ZÁKOUTÍ POZNEJTE NA METRO.CZ



Prodáváte nebo hledáte nemovitost? Obratě se na prověřené realitní makléře!

Najdete je na www.realitakroku.cz

REALITÁK ROKU **ADOL MONITOR**

Sudoku

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

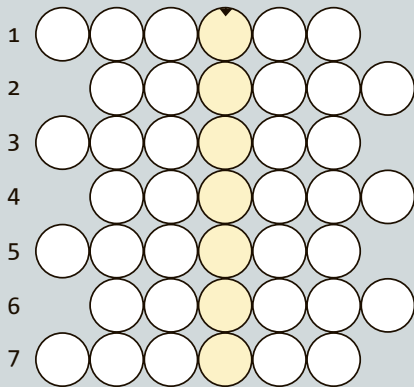
Napište svou bublinu



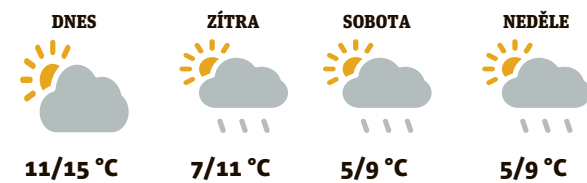
Luštěnka

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.

- titulek
- opačně
- šťáva z květů
- akvarijní ryбка
- nejméně
- odborník v noetice
- výrobce necek



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -15,4 °C (1956) ↑ 18,5 °C (1990) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



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

FOTO: 2x AP

TV tipy

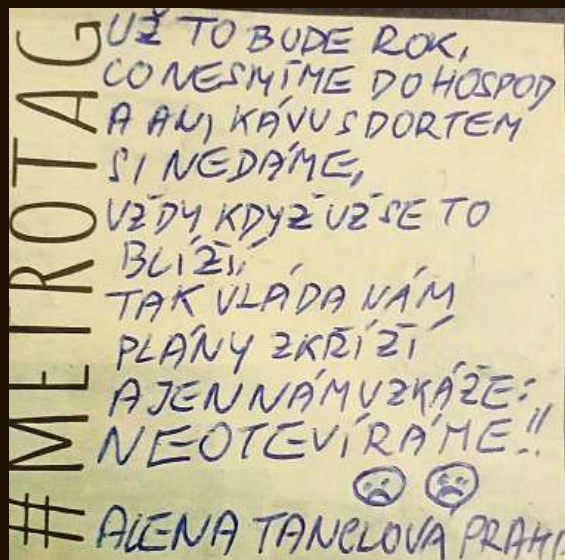
ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
15.55 To je vražda, napsala XI 16.45 Všechno, co mám ráda 17.15 AZ-kvíz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.10 Doktor Martin (15) 21.00 Gejzír 21.30 Máte slovo s M. Jílkovou 22.30 Na stopě 22.55 Místo činu – Berlín 00.25 AZ-kvíz 01.00 Na forbině TM 01.40 Kuchařská pohotovost 02.10 Dobré ráno 04.45 13. komnata Lubomíra Brabce	16.05 Příběhy železné opony 16.20 Věž smrti 17.20 Generálové (4/6) 18.15 Mistři medicíny 18.45 Večerníček 19.00 Dobrodružství vědy a techniky 19.25 Vesnicopis 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Nádherná Jižní Korea (1/2) 21.00 České zázraky II (2/8) 21.30 Zakázaný Bůh (8/13) 22.00 Šeptej 23.25 Queer: DADA mio Maty Dio 23.55 Fargo III (3, 4/10) 01.30 Co s jesenickou kozou?	16.00 Dr. House (3) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.35 Co na to Češi 18.30 Ulice (3999) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Ordinance v růžové zahradě 2 (1010) 21.40 Život ve hvězdách 22.10 Smrtonosná zbraň III (3) 23.05 Dr. House (2, 3) 00.45 Castle na zabítí VI (9) 01.25 Smrtonosná zbraň III (3) 02.05 Malý Sheldon II (11) 02.25 Život ve hvězdách 03.05 Co na to Češi 03.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (892)	16.25 Policie v akci 17.25 Krimí zprávy 17.50 Prostřeno! 18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY 19.40 Sport 19.55 SHOWTIME 20.15 Slunečná (83) Úkoly tisíce a jedné noci. Seriál (ČR, 2020) 21.35 Mordparta (8) Kořist. Krimiseriál (ČR, 2016) 22.50 Ano, šéfe! 00.00 Policie v akci 01.00 Námořní vyšetřovací služba XI (14) 01.55 Policie Hamburg X (1) 02.55 Policie Hamburg X (2) 03.50 Prostřeno! 05.25 Pohoda u krbu	06.00 Ranní fresh 09.00 Zpátečka 10.00 Óčko hity 13.30 Óčko trendy 15.00 Óčko Chart 17.05 Óčko hity 19.00 Moje desítka Top 10 klipů podle diváka Óčka 19.50 Óčko hity Klipy nonstop 21.00 O BLACK LIST SPECIÁL Tematický playlist rapu a R&B od kolegů z Óčka BLACK 22.00 O BLACK LIST PARTY Čtvrtek malý pátek, nalaď se před víkendem s playlistem v rytmu párty bangerů z Óčka BLACK 23.00 Óčko flirt

TROTAMUNDOS

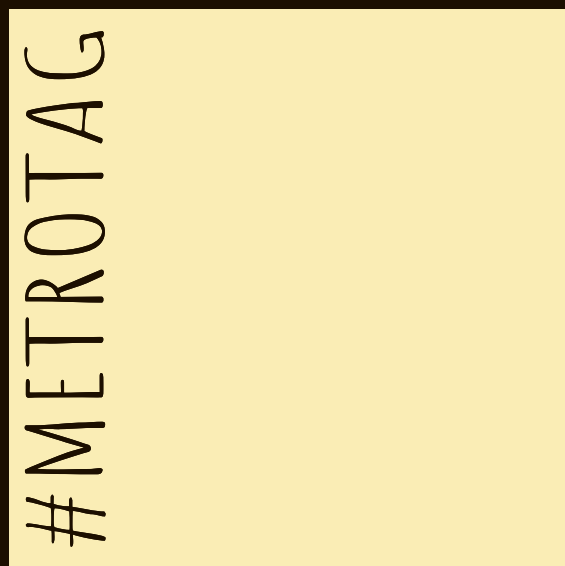
VĚČNÁ CESTOVATELKA
A OBDDIVOATELKA ZAJÍMAVÝCH KULTUR



@mojemetro



„Už to bude rok,“ zpívá Helena Vondráčková, na niž tak trochu navazuje naše častá přispěvatelka @alenazprahy4. „Posílám vzkaz čtenářům Metra,“ píše Alena k veršům, které jste právě zhlkli. My v redakci oceňujeme i tagy #vzkazctenarum #metrotag #rymujemesmetrem.



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

Potíže na druhou

Chirurgickou roušku jednu na druhou! Už to někdo z vás zkoušel? Roušky se po sobě vozí, jsou vzájemně nepoddajné, u nosu se neshodnou, a zvlášť když nejsou stejné proveniencie, vůbec nepřilnou k obličejí. Zatracované látkové roušky, které mají tvar chirurgických roušek, se naopak chovají mnohem submisivněji – lépe přilnou k obličejí, na okrajích je tlak chirurgické roušky utěsní, a navíc jsou pro obličej příjemnější. A co dále. Dají se po použití převařit a používat znovu a opakovaně. Co takto zachránit tyto roušky a také tímto způsobem omezit odpad?

MIROSLAV MILER, PRAHA 10

Riziko v Chebu

Osobně si myslím, že by mělo začít povinné testování ve firmách. Pracuji jako řidič autobusu v Chebu. Lidé, které navážíme na průmyslovou zónu, jsou evidentně riziková.

BORIS JÍLEK

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

POTOMEK

Sloupek

HUDBA A SATIRA

Vzhledem k tomu, že únor je obvykle měsícem oslav a karnevalů po celém světě, byla by škoda nepředstavit ten pravděpodobně nejslavnější a nejstarší španělský karneval, který se odehrává na jihu Španělska, v andalusém městě Cádiz. Toto historicky významné město a zároveň přístav převzalo tradici karnevalu od italských Benátek, protože ty byly jeho významným obchodním partnerem už v 16. století. Od té doby se tradice karnevalu formovala, až získala svou současnou podobu.

Karneval se odlišuje satirou (zejména politickou) a veselou hudbou, která zde převažuje. Samotné oslavy mají hned několik fází. Předkarnevalová fáze se týká hlavně gastronomie, známé podniky zde totiž pořádají degustace cádízkého jídla

– specialitou je mořský ježek a ústřice.

Co samozřejmě nesmí za žádnou cenu chybět, je hudba a barevné obleky, které si připravují nejen profesionální účastníci průvodů, ale i samotní návštěvníci, od nichž se

Citát

Vyzdobené průvody se skládají z vozidel a plavidel všech druhů a velikostí.

očekává, že se do oslav připojí se vším všudy. Vyzdobené průvody se skládají z vozidel a plavidel všech druhů a velikostí, kostýmů historických, mystických, exotických, ale i těch, co by jeden jen sotva vymyslel.

Unikátem karnevalu jsou skupinky místních Cádizanů, kteří kromě obleků mají i své specifické písně a básně, jež připravují a skládají celý rok speciálně pro tuto příležitost. Pro španělsky mluvící návštěvníky je největší zábavou poslouchat tyto skupinky a zasmát se jejich narážkám, kostýmům i satirě.

Atmosféra karnevalu je jedinečná, tak snad už zase hodně brzy!

Anketa

Jste pro čtyřdenní pracovní týden?



Zdeněk Řezníček
Naše ekonomika na to nemá a dlouho mit nebude.



Radim Smith
Nejde o dny, ale o hodiny. Ideál je 26–35 hodin týdně.



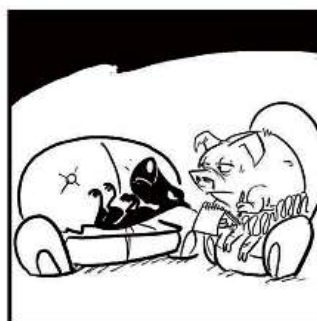
Jakub Čech
Zní to hezky, ale dá se to kompenzovat jen menším platem.

Komiks

PETR KOPL UVÁDÍ:

ŠTĚKY BROKA ŠPINDÍRY

KNÍŽKY BROKA ŠPINDÍRY A DALŠÍ SKVĚLÉ KOMIKSY
OD NAKLADATELSTVÍ CREW K DOSTÁNÍ NA
WWW.OBCHOD.CREW.CZ A U DOBRÝCH KNIHKUPCŮ.



Impuls. Svátek české hudby s milionovými moderátory

Na koncerty se nemůže, ale v éteru si zážitek dneska dopřejte.

Už potřetí můžete s Rádiem Impuls oslavit Svátek české hudby. Svátek, který sice zatím nenajdete v kalendáři, ale přesto už má svou tradici mezi posluchači. Dnes totiž slaví nejúspěšnější tuzemská stanice narozeniny, letos už dvaadvacáté. A česká muzika k němu patří od počátku.

Pro letošní rok si na jeho oslavu přichystalo speciální celodenní program plný českých písniček a hvězdných hostů, vyhlásí také vítěze ankety o nejoblíbenější písničku posluchačů a svátek zakončí ve vysílání speciálním Živáááákem všech pěti milionových moderátorů z hudebního klubu Doupě.

Pětice se tentokrát rozhodla pro komorní ladění. Jejich společný Živáááák proběhne bez jejich doprovodných kapel, jen s kytarou nebo klavírem. Nutno říct, že to není poznat. Energie, která vychází z jejich písní, je tak silná, že podpory skupiny není potřeba.

S obzvláštním gustem nabídne tři své písně první z hvězdných moderátorů, Olga Lounová. Nechybí mezi nimi její neznámější hit Optimista, který jako by odstartoval celkovou pozitivní náladu neobvyklého Živááááku. Stejně pozitivní impulzy vyšle do éteru písničkář Voxel. Ani v jeho krátkém programu nechybí jeho nejslavnější song V naší ulici, ale dojde také na novější kousky i duet s dalším účastníkem Živááááku milionových moderátorů. Tím je dvaadvacetiletý objev české písničkářské scény Michal Horák. Dá k dobru nejen

první písničku, která ho proslavila, Hej tato!, ale také svůj loňský hit Rande. Zdá se, že v něm česká populární hudba získala neobvyklý typ písničkáře, který svým vystupováním připomíná jednoho z králů americké grotesky Haralda Loyda.

Stejně dobře je naladěni i náš nejúspěšnější účastník Eurovision Song Contest Mikolas Josef, který jako jeden z mála prorazil se svými hity i do zahraničních rádií. Jeho Lalala je prostě rozumět v každé řeči, a tak si s ním mohou zazpívat i posluchači Impulsu.

Vlasta Korec, který si vzal spolu s Olgou Lounovou na starosti práci průvodce mezi jednotlivými koncertními bloky, se pak spojí s Košicemi, kde budou čekat další z přátelské party muzikantů kolem Rádía Impuls. Igor Timko z No Name nemohl kvůli koronavirovým opatře-



Na dálku se k Živááááku připojí i Igor Timko z No Name. MAFRA

ním přijet do Prahy, a tak zkusí alespoň na dálku poslat spolu se skvělým klávesákem Zolím z No Name své poslávky dobré nálady a naděje.

Zbývá jenom dodat, že muzikanti bohužel zůstanou diváky jen sami sobě a jeden druhému. Živáááák se odehraje v úplně prázdném klubu

Doupě, ale jak řekl za všechny Voxel: „Myslet budeme na všechny, kdo nás v rádiu poslouchají a sledují na Facebooku a YouTube Impulsu. Už se nemůžeme dočkat, až budeme zase na koncertech přímo mezi lidmi.“

Tak poslouchejte a dývejte se dneska od 20 hodin.

Jaro se blíží, výrobci elektroniky zlevňují

Samsung spustil dvoutýdenní akční nabídku s názvem Galaxy Week. Pokud si od pondělí 22. 2. 2021 do neděle 7. 3. 2021 zakoupíte jeden z vybraných prémiových telefonů Samsung, konkrétně z řady Galaxy S21, Galaxy Note20, Galaxy Z Fold2 5G nebo Galaxy Z Flip 5G, získáte navíc jako bonus bezdrátová sluchátka Galaxy Buds Live v hodnotě 4 490 Kč. Nabídka je dostupná na e-shopu www.samsung.cz i u dalších vybraných prodejců elektroniky.

Sluchátka jako žádná jiná

Bezdrátová sluchátka Galaxy Buds Live nabízí ojedinělý design snoubený s komfortem a čistým zvukem. Jsou vybavena 11mm woofery zajišťujícími dunivé basy, které doplňuje 6,5mm tweeter s minimálním zkreslením. Galaxy Buds Live jsou vybavena aktivním rušením hluku (ANC), které odfiltruje rušivé

zvuky okolí, a vy se tak budete moct soustředit na práci nebo si jen v klidu užít oblíbenou skladbu.

Vyměňte starý za nový a získejte navíc 3 500 Kč

Až do konce března běží akce Trade-in, v jejímž rámci můžete získat bonus 3 500 Kč k výkupní ceně svého starého mobilního telefonu, v případě, že si zakoupíte te-

lefon z řady Galaxy S21. Výkupní cena použitého mobilního telefonu se odvíjí od stavu zařízení a přesně určit vám ji pomohou technici ze Samsungu. Abyste mohli získat bonus, musíte doložit IMEI zakoupeného zařízení řady Galaxy S21 a doklad o koupi s datem mezi 29. 1. a 31. 3. 2021. Podrobné informace k akci Trade-in najdete na stránkách www.novysamsung.cz.



Už žádné starosti.

Teď navíc za polovic Pokud chcete hodit starosti za hlavu, využijte nabídku pojištění telefonu z řady Galaxy S21 nyní za polovinu původní ceny. Služba Samsung Care+ vás ochrání před často nepřijemným náhodným poškozením mobilního

telefonu, a to po dobu až dvou let. Pokud chcete nabídku využít, musíte do 16. března zadat kód, který vám přijde do týdne od nákupu telefonu. Akce platí pouze pro zařízení pořízená do 9. března 2021. Pro více informací navštivte www.samsung.cz.

Češi zkoumají, jak moc je svícení aut bezpečné

Které světlomety v autech jsou pro bezpečnost silničního provozu nejlepší?

Čeští výzkumníci z Univerzity Palackého v Olomouci se spojili s odborníky ze společnosti Hella Autotechnik Nova a prověřují vliv světlometů aut na bezpečnost provozu. Výsledky budou znát v průběhu příštího roku. Těžit by z nich měli především výrobci světla, automobilky a také instituce, které normy pro výrobu světlometů stanovují. Výzkum, jenž začal v loňském roce, je v takovémto rozsahu a zaměření ojedinělý. A to i přesto, že oslnění či únava očí nevhodným světlem jsou výrazným dopravněbezpečnostním rizikem. „V současnosti se výrobci i automobilky při vývoji světlometů řídí pouze normami upravujícími jejich minimální a maximální intenzitu a barvu, měřenou objektivními metodami pomocí kamer, kolorimetrů a goniometrů v předepsané vzdálenosti. Tyto normy však ne zcela reflektují specifické působení



Normy u světlometů upravují jejich minimální a maximální intenzitu a barvu. PROFIMEDIA.CZ

světla na fyziologii vidění, která může mít dopad na dopravní bezpečnost,“ vysvětlil Petr Konvalinka, předseda Technologické agentury České republiky. Ta projekt podpořila téměř dvěma miliony korun z programu ĚTA. „Cílem projektu je tedy prozkoumat vnímání různých zdrojů světla včetně LED ze subjektivního pohledu reálných osob – především řidičů, zájemců o koupi vozu a ostatních účastníků dopravy,“ dodal Petr Konvalinka.

Aktuální vývoj v oblasti automobilismu se točí zejména kolem adaptivních světlometů. Výrobci a automobilové společnosti v rámci zlepšování konkurenceschopnosti experimentují s využitím jiných zdrojů světla, než jsou klasické žárovky a xenonové výbojky. Jsou to především LED diody, které se vyznačují větší intenzitou, mají jiný charakter vyzařovacího spektra a možnost pulzně šířkové modulace, což může být z hlediska spotřeby, životnosti či

lepší kontroly světlené distribuce atraktivní pro řidiče. „Používání LED diod má nicméně i svá rizika. V současné době se například zkoumá negativní vliv modrého LED světla, používaného i v displejích monitorů a chytrých telefonů, na spánkový cyklus nebo vliv modulační frekvence světelného zdroje na psychofyziologické a biologické funkce člověka,“ upozornil Ladislav Stanke, jeden z tvůrců a řešitelů projektu. Nic z uvedeného ale překvapivě

zatím nikdo nezkoumal v kontextu automobilismu, především pak z pohledu bezpečnosti dopravy. Oslnění či únava očí nevhodným světlem přitom představují nezanedbatelné riziko.

Výzkumníci proto v rámci unikátního projektu ověřují vnímání různých zdrojů světla včetně LED ze subjektivního pohledu reálných osob – především řidičů, zájemců o koupi vozu, chodců a dalších účastníků dopravy. Využívají k tomu dotazníky i experimenty na k tomu určených přístrojích. Do letošního podzimu prošlo laboratoří Human-Light Interaction skoro 50 osob, na 700 dalších se zapojilo do dotazníkových šetření. V současnosti se výzkum nachází ve fázi zpracování dat, která budou publikována formou odborných článků a také v rámci souhrnné výzkumné zprávy během následujícího roku a půl. Hlavním výstupem bude metodika shrnující doporučení pro výrobce automobilových světla tak, aby jejich produkty byly pro účastníky zrakově komfortní a neohrozovaly bezpečnost dopravy.



PETR HOLEČEK
petr.holecek@metro.cz

Garáže se dál zvětšují. Jsou častěji součástí domu



Garáže jsou teď pro dvě a více aut. 2x LESENSKY.CZ – MARTIN SVOBODA

Hlavním atributem, který se u garáží v průběhu času mění, je jejich velikost. Garážová stání se v posledních letech postupně zvětšují. Důvodem je nejen stabilní nárůst počtu motorových vozů na českých silnicích a v domácnostech, ale také zvyšující se podíl automobilů typu SUV. Lidé volí prostornější varianty garáží i kvůli vyššímu komfortu, čím dál častěji je proto spojují přímo s rodinnými domy. Oproti minulosti také Češi více dbají na úsporu prostoru, namísto dřívějších křídlových vrat proto nyní volí jejich zajištění ke stropu či stěně garáže.

V Česku je podle loňských statistik necelých šest milionů aut, ještě v roce 2009 jich přitom podle dat Sdružení automobilového průmyslu bylo jen 4,4 milionu. V roce 1989 pak o další dva miliony

méně. Garáže se proto postupně zvětšují, což naznačují i data Českého statistického úřadu, která sledují počet automobilů v jedné domácnosti. Zatímco v roce 2005 mělo podle statistiků dva a více automobilů jen jedináct procent domácností, v roce 2017 už se jednalo o celou pětinu domácností.

„Trend většího počtu automobilů v domácnostech lze jednoznačně pozorovat i na garážích. Z hlediska realizací vrat nám každým rokem o několik procent roste podíl těch rozměrnějších, která jsou určena pro garáže se dvěma a více auty. Na přelomu tisíciletí se jednalo o zanedbatelný zlomek, dnes tvoří zhruba čtvrtinu naší produkce,“ sdělil Petr Přichystal ze společnosti Lomax a dodal, že velikost garáží se zvětšuje i kvůli rostoucí oblíbenosti rozměrněj-

ších vozů. Týká se to zejména automobilů typu SUV, jejichž podíl mezi registrovanými vozy setrvale stoupá. V roce 2009 se pohyboval kolem pouhých 10 procent, loni se však podle statistik Svazu dovozců automobilů vyšplhal přes 35 procent.

„Pokud se garáž nachází v rodinném domě, pravděpodobnost, že v ní bude parkovat SUV, je podle našeho pozorování více než 50 procent. S tím logicky souvisí i větší prostor uvnitř. Důležité je ale nezapomínat ani na faktor komfortu – lidé chtějí mít uvnitř garáže více místa než v minulosti, často proto volí větší vzdálenosti mezi vozem a stěnamí, než bývá doporučeno,“ doplnil Přichystal. Podle něj v tom často hraje roli i ponechání rezervy pro případné pořízení většího či dalšího vozu v budoucnu. **MET**

Antigenní testy. Poptávka prudce roste

Výbor EU pro zdravotní bezpečnost se dohodl na seznamu přijatelných kovidových antigenních rychlotestů. Jde o výběr takových testů, u nichž si členské státy navzájem uznávají výsledky. Výbor také schválil sadu kritérií pro certifikaci testů.

„Antigenní rychlotesty jsou klíčové pro zpomalení šíření covidu-19 a měly by být součástí naší celkové protipandemické strategie,“ komentovala rozhodnutí Výboru jeho šéfka Stella Kyriakidesová, „pokud má být pro nějakou činnost požadován nebo doporučován negativní výsledek testu, pak je zásadní, aby šlo o vzájemně uznávané prostředky s certifikátem platným pro celou Evropskou unii.“ Podle komisařky je to zásadní zejména v souvislosti s cestováním.

Na seznamu je zatím 16 přípravků, přičemž

rejstřík se bude aktualizovat. Třebaže cestovatelská sezóna bude pravděpodobně i letos zahrnovat řadu omezení a přestože ještě ani zdaleka nezačala, zájem o antigenní testy prudce roste. „Stoupající poptávku mohu potvrdit,“ řekl mluvčí největší české lékařské sítě Dr. Max Michal Petrov, „ještě v listopadu byla prakticky nulová – za všech našich 470 poboček jsme zaznamenali prodeje pod deset kusů. V prosinci už to ale bylo přes 250 v lednu téměř dvojnásobek a v únoru už jsme překročili tisícovku. Zatímco prosincový zájem



přičítáme spíš tomu, že se chtěli lidé bezpečněji scházet o Vánocích, momentálně je to asi důsledek zpráv o šíření viru a jeho nových mutacích. Ve své nabídce máme

různě velká balení – od jednokusového až po sadu pětadvaceti testů.“ Lékárny ovšem upozorňují, že provádět a vyhodnocovat testy mohou oficiálně zatím pouze

zdravotníci. Tlak na uznávání jednoduchých antigenních testů k samotestování ale v Česku sílí, zejména v souvislosti s testováním ve firmách a školách. -pet-

Pro svá střeva dělejte víc. Pozor na jídlo, dopřejte si probiotika



Petr Rysávka ANDREA VAGNEROVÁ

Taky jste se vždy domnívali, že v lidských střevech všechno končí? Pravda je ale taková, že ve střevech se nachází většina imunity, která je nejen v poslední době velmi důležitá. Takže tam to také může začít. Co je důležité a na co se zaměřit, říká v rozhovoru Petr Rysávka z Media Pharma Vision.

Problematikou správného fungování střevního mikrobiomu se zabývá už léta. Provokuje také svůj blog s názvem expertnaprobiotika.cz.

Opravdu imunita začíná ve střevech?

Odhaduje se, že 70 procent imunity máme ve střevě. Imunitní systém se tam vytváří s pomocí mikrobiomu, tedy bakterií, virů, hub a prvoků. Když si uvědomíte, že podle odborníků je ve střevě od 0,3 do 1,3 kilogramu bakterií – já se přikláním k hodnotě kolem 1 kila – a to množství bakterií je větší, než je počet tělesných buněk, je pochopitelné, že tento počet musí zasahovat do imunitního systému. Kdyby ho bakterie neregulovaly, mohl by vytvořit neřízenou reakci proti nim. Mikrobiom celou řadou signálů působí na obranyschopnost člověka a reguluje protizánětlivé reakce imunity, což je naprosto klíčový fakt. Pokud máme tedy střevní mikrosvět správně nastavený, bakterie vysílají optimální signály, které udržují rovnováhu mezi zánětlivou a protizánětlivou reakcí.

Čím můžeme negativně, a naopak pozitivně ovlivnit tvorbu našeho mikrobiomu?

Negativně ho jednoznačně ovlivňuje užívání antibiotik. Na druhou stranu základní probiotika, kterými střeva můžeme podpořit, jsou ve fermentovaných mléčných produktech a zelenině.

A co se týče jídelníčku, čím svým střevům můžeme nejméně škodit?

V první řadě jsou to konzervanty. Když si vezmete, že si například zakoupíte šunku, která má trvanlivost několik měsíců, znamená to, že se na ní několik měsíců nebude tvořit plíseň a vydrží. Pokud se ale taková potravina dostane do trávicího traktu, laicky řečeno, se na ní právě kvůli konzervantům nemohou „žít“ ani prospěšné bakterie. Chemie v potravinách spustí požár v naší mikrobiomové džungli.

Pokud bychom chtěli koupit nějaké probiotické doplňky stravy, podle čeho se řídit při jejich výběru?

Je velmi obtížné na to v krátkosti odpovědět, ale pokusím se. Ale obecně, pokud mají fungovat, měla by mít jedna denní dávka minimálně 10 miliard probiotických bakterií. Pokud se pohybuje na nižších hodnotách, podle mých zkušeností nemusí být jejich účinek dostatečný. Obecně platí i to, že čím víc kmenů, tím vyšší efekt. Také pokud dostanete průjem, třeba při cestách, můžete v první fázi zkusit do těla dostat několiknásobně vyšší množství denní dávky. Terapeutický účinek silné probiotické nálože pak obvykle pocítíte během 24 hodin.

Nemůže ale dojít k předávkování?

Ne, jediná věc, na kterou si je třeba dávat pozor, je něja-

ká další přidružená léčba, například lidé při chemoterapii. Zde je potřeba se poradit s lékařem. Jsou ale popsány studie, kdy se lidem podávalo až 300 miliard živých bakterií bez nežádoucích účinků. Ale takové experimentování bych nedoporučoval.

Každé tělo ale, jako u všeho, potřebuje doplnit do střev i něco jiného.

Na trhu nyní existuje také možnost takzvaných individualizovaných probiotik. Postup je potom takový, že si klient odebere vzorek své stolice, který zašle k rozboru. Podle něj pak lze vyhodnotit kondici a stav mikrobiomu včetně jeho nedostatků nebo problémů. Individualizovaná probiotika jsou cíleně připravena pro uživatele na několik měsíců. Jsou doslova a do písmene vyrobená přímo na míru daného člověka. IVETA BENÁKOVÁ



Biatlonistka na MS v běhu

Na MS v běhu na lyžích startuje také biatlonistka Baiba Bendiková, která ještě v neděli útočila na vítězství v závodě s hromadným startem na biatlonovém šampionátu v Pokljuce (na snímku). Dnes v Oberstdorfu ovládla s velkým náskokem kvalifikaci na 5 kilometrů volnou technikou. Devětadvacetileté Lotyšce však konkurenci tvořily závodnice z běžecky rozvojových zemí. AP

Peníze. Hokejisty Litvínova okradli

Hokejisté extraligového Litvínova řeší po úterním zápase v Olomouci nepříjemný problém, protože hráčům i trenérům zloděj probral peněženky. Podle informací serveru iDNES.cz se tak stalo dokonce v průběhu utkání, kdy měla být šatna zamčená.

Důvěryhodný zdroj serveru iDNES.cz řekl, že jednou z variant, jak se zloděj do šatny mohl dostat, bylo otevřené okno. Že ke krádeži došlo, informoval také na sociálních sítích litvínovský útočník Richard Jarůšek. „Klub se k tomu nebude vyjadřovat,“ řekl mluvčí Litvínova Ondřej Vlček. Olomoucký klub se k situaci zatím nevyjádřil.

Pro server hokej.cz to nicméně během středy potvrdili litvínovský trenér Vladimír Országh a obránce Patrik Demel. „Po druhé třetině jsme přišli do šatny a bylo tam otevřené okno. Pár věcí bylo rozházených, nějaké tepláky a tak,“ popsal Demel. „Všimnul jsem si, že můj batoh byl jinak postavený. Podí-



val jsem se a měl jsem tam všechno, peněženku, klíče i telefon. Nevěnoval jsem tomu moc pozornost. Nikdo se tím moc nezabýval, nebyl tam žádný velký nepořádek. Pak jsme vyhráli, takže byla pohodová nálada.“

Jenže když litvínovskému autobusu praskla jedna pneumatika a řidič zastavil na benzince, hráči si ztráty všimli. „Mně i dalším hráčům chyběla veškerá hotovost. U některých to bohužel byly vyšší částky, ale můžeme být rádi, že nám nevzali osobní věci,“ řekl Demel. iDNES.cz

Krátce

Woods havaroval

Golfa Tiger Woods utrpěl při těžké autonehodě otevřené zlomeniny pravé nohy a po náročné operaci se zotavuje v losangeleské nemocnici Harbor-UCLA Medical Centre. Chirurgové podle vyjádření šéflékaře Anishe Mahajana stabilizovali fraktury v horní a dolní části holenní a lýtkové kosti šrouby.

Zcela bez Rusů

Na halovém ME nebudou v příštím týdnu startovat žádní ruští atleti. Ani ti, kteří by případně vyhověli podmínkám udělení takzvaného statusu neutrálního sportovce. Proces jeho přidělování je totiž v současnosti pozastaven.

Mrázek trénuje

Hokejový brankář Petr Mrázek z Caroliny se po operaci palce pravé ruky zapojil do tréninku. ČTK

Recept na postup? Chce to skórovat

Sešívání se na anglickém trávníku představí po dvou letech.

Fotbalisté Slavia v 21.00 nastoupí k odvetě úvodního kola vyřazovací fáze Evropské ligy v Leicesteru a pokusí se po dvou letech opět projít do osmifinále. Po bezbrankové remíze v úvodním duelu v Edenu zůstává favoritem na postup soupeř, červenobílí ale věří, že anglického mistra z roku 2016 zaskočí. K účasti mezi 16 nejlepšími celky soutěže potřebuje český šampion nejlépe neprohrát a vstřelit gól.

„Doma jsme s nimi hráli vyrovnaně. Před odvetou nám to vliilo krev do žil, že jsme schopni se s nimi měřit. V odvetě se na nás určitě připraví, můžeme ale být sebevědomí. Když vstřelíme nějaký gól, čehož jsme schopni, můžeme klidně postoupit,“ řekl slávistický záložník Lukáš Provod.

Pražané hrají v pohárech jarní část podruhé za posled-

ní tři sezony, ale zároveň teprve podruhé od ročníku 2007/08. Pohárovým maximum posledního českého zástupce v soutěži je účast v semifinále Poháru UEFA z roku 1996.

Sláviště z šesti dvojzápasů UEFA, v nichž v prvním utkání doma remizovali bez brank, slavili postup čtyřikrát. Předloni na úvod vyřazovací fáze lídr české ligy proti Genku rovněž uhrál výsledek 0:0 a v Belgii zvítězil 4:1. Naposledy ale po domácí bezbrankové remíze utrpěl v zářijové odvetě 4. předkola Ligy mistrů porážku 1:4 s dánským Midtjyllandem.

„Máme dobré výchozí postavení z domácího zápasu, ale samozřejmě bude to hodně těžké. Leicester je světová špička, mají velké hvězdy i výhodu domácího prostředí. Má tam být neskutečný pažit. Když vidíme, jaké jsou teď terény v Česku, moc se na to těšíme,“ řekl asistent slávistického trenéra Zdeněk Houšťek.

Slavia se představí v Anglii po dvou letech. Předloni ve čtvrtfinále Evropské ligy pro-

hrála 3:4 na stadionu Chelsea a po domácí porážce 0:1 ze soutěže vypadla. Na anglické půdě červenobílí v pěti zápasech nezvítězili a v roce 2007 tam utrpěli nejvyšší debakl v pohárech – a to 0:7 od londýnského Arsenalu.

„S Chelsea jsme doma v závěru dostali gól, který nás v odvetě nutil hrát víc dopředu. Na Chelsea jsme pak nezachytili úvod zápasu, postup nám tam utekl v prvních 30 minutách. Tohle bude do odvety rozhodující. Leicester bude hrát doma, bude se cítit líp, bude mu vyhovovat hřiště. Musíme chytit hned začátek, ne jako s Chelsea,“ uvedl slávistický trenér Jindřich Trpišovský, který v sobotu oslaví 45. narozeniny.

Zápas v Leicesteru se kvůli opatřením proti koronaviru bude hrát bez diváků. Trenér Trpišovský, který před týdnem odkoučoval 50. zápas v pohárech, se musí obejít bez zraněných Davida Hovorky s Petrem Ševčíkem a reknavalescenta Stanislava Teclá. Nejistý je start Tomáše Holeše, Alexandra Baha a Ondřeje Lingra. ČTK

Sparta. Odloženo

Osmifinálové utkání domácího poháru mezi Spartou a Baníkem Ostrava, které se mělo odehrát příští středu, bylo odloženo. Včera o tom informoval twitterový účet soutěže. Pražané jsou od úterý kvůli

vyššímu počtu nakažených koronavirem v týmu v karanténě. Ligová fotbalová asociace, která řídí profesionální soutěže, odložila také nejbližší dva ligové duely Sparty s Příbramí a v Jablonci. SIM



Slovácko válí, už je třetí

Fotbalisté Slovácka zvítězili v dohrávce 18. ligového kola v souboji o třetí místo v tabulce v Jablonci jasně 3:0. Hosty poslal v první minutě nastavení úvodního dějství do vedení Milan Petržela a po změně stran se už v přesilovce trefili Jan Kliment (na snímku) a Rigino Cicilia. Ve druhém zápase Zlín porazil Mladou Boleslav 2:1. ČTK