

# metro

## I e-nevěra může být závislostí

Nevěra je ve vztazích časté téma, ale co třeba taková ta on-line? Psychologové jí říkají e-nevěra nebo mikronevěra. V lidech vzbuzuje příjemné pocity štěstí a chvilkového naplnění. Některým jedincům dokonce zvyšuje sebevědomí a zlepšuje sebeobraz. **STRANA 3**

## Jak vyžrát na živočišné tuky?

Tuky ve stravě jsou naprosto nepostradatelné, ale nemělo by se to s nimi přehánět. Především s živočišnými. Nejjednodušší cestou je nahradit je rostlinnými oleji, luštěninami a superpotravinami. Více si přečtete v příloze s názvem Zdravé hubnutí. **STRANY 11 AŽ 14**



MAFRA

## Atletické hvězdy v ostravské hale

**Mítink Czech Indoor Gala** je poprvé v nejvyšší kategorii World Indoor Tour. Do Česka tak zavítá **řada medailistů z vrcholných akcí**. Chybět nebudou ani oba čeští medailisté z halového mistrovství Evropy 2023 – koulař Tomáš Staněk a **tyčkařka Amálie Švábíková**.

# Češi objevili dosud neznámou šelmu

**Fejfarictis valecensis dokládá nejstarší migraci kočkovitých šelem do Evropy. Doposud o nich nevěděli.**

Čeští paleontologové mají radost. Mohou potvrdit, že objevili spodní čelist neznámého zvířete z období raných třetihor. Nález je nejstarším dokladem kočkovitých šelem v Evropě. Podle rozsáhlého zkoumání se dokonce jedná o dosud nepopsaný druh.

Levá spodní čelist šelmy byla nalezena už v roce 2017 v geologických vrstvách starých zhruba 33 až 34 milionů let, což odpovídá raným třetihorám, tedy období, ve kterém jsou nálezy šelem v Evropě ještě poměrně vzácné.



Nový druh NÁRODNÍ MUZEUM

Následující několikaletý výzkum specialistů z Národního muzea, Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy, České geologické služby a francouzské University v Poitiers prokázal, že čelist náleží velmi ranému zástupci kočkovitých šelem. Do této skupiny patří například nyní žijící kočkovité šelmy cibetky, promyky či hyeny.

Doposud neznámý rod a druh byl popsán jako Fejfarictis valecensis – podle místa nálezu a na počest významného českého paleontologa a popularizátora tohoto oboru profesora Oldřicha Fejfara.

Šelma z Valče představuje spolu s francouzským rodem Anictis první zástupce kočkovitých šelem v Evropě. Na kontinentu se objevily před zhruba 34 miliony let po výrazném globálním ochlazení, v jehož důsledku poklesly hladiny oceánů, což usnadnilo migraci těchto predátorů mezi Asií a Evropou.

Fejfarictis valecensis neboli šelma z Valče se od rodu Anictis liší značně primitivním chrupem, který ještě není uzpůsobený výhradně k lovu a konzumaci masité potravy. Od června si nález budou moci prohlédnout návštěvníci v přírodovědné expozici Národního muzea Okna do pravěku. **IDNES.cz**

## ČÍSLA DNE

# 164

České dráhy loni přepravily 164,4 milionu cestujících, meziročně o pět procent více.

# 5,5

Soud v Rostovské oblasti na jihozápadě evropského Ruska odsoudil 75letou penzistku k 5,5 roku vězeňského tábora za to, že na sociálních sítích šířila zprávy o tom, že se Rusko dopouští válečných zvěstev. To ale Rusko pokládá za lži. Neodpovídají totiž oficiálnímu ruskému výkladu událostí, podle kterého Rusko nevede válku, ale pouze podniká speciální vojenskou operaci, tedy bez útoků na civilní cíle. Ruský parlament projednává návrh zákona, který by umožňoval v takových případech i konfiskace majetku. **ČTK**

## V oblíbené lokalitě dál hledají munici

Boří les u Valtic patří do turisticky vyhledávaného Lednicko-valtického areálu. Na konci druhé světové války kontaminovala munice z továrny MUNA 750 hektarů. V letech 1991 až 2002 nechal stát vyčistit 250 hektarů. Lesy ČR začaly v roce 2015 s průzkumem zbývající plochy. „Pyrotechnici pracují po etapách a půdní povrch zkoumají detektory minimálně do půlmetrové hloubky,“ řekl Miroslav Svoboda, ředitel Lesního závodu Židlochovice z Lesů ČR. Doposud prohledali téměř 387 hektarů a zlikvidovali 46 850

kusů munice, jako je například malorážové střelivo, dělostřelecká munice, náboje do kulometů různé ráže nebo ruční granáty. Další pyrotechnický průzkum začne v lednu a skončí nejpozději v únoru příštího roku. Celá lokalita by měla být vyčistěna do konce roku 2026.

Nacisté měli za druhé světové války v Bořím lese továrnu Muna. Při osvobození se sovětská armáda rozhodla továrnu zlikvidovat a vyhodila ji do povětří. Výbuch rozmetl tisíce kusů střeliva na 750 hektarech. **MET**



## Už po pětadesáté přes Krušné hory

Od soboty do včerejška se stovka turistů zúčastnila 55. ročníku akce Přejezd Krušných hor. Stokilometrová trasa vede z Kraslic přes Bublavu, Horní Blatnou, Abertamy, Hřebečnou, Boží Dar, Klínovec, Horní Halži a Měděnec do Chomutova. Tradicí akce bylo, že na její část v horách použili turisté běžky. Letošní teploty ale běžkování neumožnilo. **ČTK**

## KRÁTCE

### Třicet metrů pod Brnem

Jak by vypadal zásah v uzavřeném podzemním prostoru s kyslíkovým dýchacím přístrojem na zádech, trénovali jihomoravští hasiči v městských kolektorech pod Brnem. Podobné cvičení se koná jednou za dva roky ve spolupráci s Technickými sítěmi Brno, které síť kolektorů pod městem

spravují. S patnáctikilovou zátěží dýchacího přístroje na zádech museli hasiči sešplhat po žebříkách 30 metrů



Výcvik hasičů v netradičním prostředí kolektorů **ČTK**

pod povrch, přesunout se podzemní chodbou necelé dva kilometry a vystoupat 25 metrů na povrch.

### Hory bez sněhu

Teploty v Česku se v týdnu mohou dostat přes 10 stupňů, někde ale zpočátku zůstanou těsně nad nulou. Má přšet i sněžit. Od pátku nemá mrznout ani v noci. To tvrdí ve svých předpovědích meteorologové. **ČTK**



V lokalitě bylo nalezeno velké množství munice. Ta tu ještě je, v zatím neprozkoumaných částech. Nachází se tu různé střelivo, protože nacistická továrna materiál svážela z celé Evropy. **LESYCR.CZ**



# Možná jste nevěrní, ale jenom trochu. Třeba o tom ani nevíte

**Když se to neděje ve skutečnosti, neděje se to vůbec. Nebo...?**

Vlivem sociálních sítí je naprosto běžné na internetu chatovat, posílat si „nevinné“ smajlíky a fotky, flirtovat a přidávat komentáře pod příspěvky. Může se to zdát naprosto bezpečné a pro někoho to může být dokonce forma zábavy. Přitom jde o fenomén, se kterým se lidé setkávají častěji, než si myslí. Anebo jsou zrovna těmi, kterým se to děje za zády.

**E-nevěra jako uspokojení**

Nevěra je ve vztazích velmi časté téma, ale co třeba taková ta bezkontaktní, on-line?

Podle psychologů poradny Mojra Michaely Kajfoszové jde o mikronevěru či e-nevěru. Ta v lidech vzbuzuje příjemné pocity štěstí a chvilko-

vého naplnění. „Jsou syceny naše potřeby chvilkového flirtu, uspokojení, nezávaznosti. V takových kontaktech nejsme angažováni fyzicky, někteří možná proto mohou namítat, že se vlastně o nevěru jako takovou nejedná, jsme však angažováni emocionálně,“ komentuje Kajfoszová.

**Emocionální podvádění**

Na takovém počínání podle ní samozřejmě může vzniknout závislost, stejně tak jako například vzniká na návykových látkách.

„Mikronevěra pracuje s libými pocity a bažením, tedy touhou zažívat tyto situace a pocity v on-line prostředí znovu. Některým jedincům dokonce zvyšuje sebevědomí a zlepšuje sebeobraz, což se samozřejmě může následně promítnout do reálných vztahů, které může ovlivňovat jak pozitivně, tak negativně,“ konstatuje Kajfoszová.

Že lze podvádět zcela bezkontaktně, před tím varuje i australská psychologka Melanie Schillingová. Podle ní jde o soubor zdlábnutých malých činů, které naznačují, že je člověk emocionálně nebo fyzicky přitahován někým mimo svůj partnerský vztah. Což není dobře, popisuje.

**Kope kolem sebe**

Podle Kajfoszové jde o touhu po jakési pozornosti, která je u každého velmi individuální.

„Většina z nás touží být obdivována, dobře hodnocena, uznávána. Chci tyto pocity jako člověk zažívat, a pokud to dlouhodobě nedostávám, pak strádám. O to větší je tato touha, když mi v životě něco chybí, mám nějaký problém, se kterým sám bojuji, mám třeba i křehčí osobnostní strukturu. Předjetí tomu lze uvědoměním si toho, že to takto mám. Že je potřeba pe-

čovat o sebe a o své reálné vztahy. Že přece mohu kousek on-line světa přenést i do skutečného života a „použít“, co jsem se naučil,“ líčí pro Metro Kajfoszová.

**Hranice si určujete sami**

Podle psychologů jde o jakousi temnou zónu mezi kamarádstvím a láskou. To, že jste do ní spadli, poznáte jednoduše tak, že si s daným člověkem začnete vyměňovat víc soukromých zpráv, než je zdrávo. Jestli se navíc smějete vtipům, kterým rozumíte jen vy dva, používáte zkratky, které nikdo jiný nerozluští, a v nadsázce snižujete vážnost svého současného vztahu, je něco špatně.

Hranice je i zde velmi křehká a u každého člověka také individuální. Problém nastává ve chvíli, pokud takovému počínání člověk věnuje veškerý volný čas a není schopný mít reálné uspokojivé vzta-



Sociální sítě mohou vztahy negativně ovlivňovat. PROFIMEDIA

hy. „Zájem a pozitivní hodnocení je něco, co potřebujeme téměř všichni. Vždy si však musím dát pozor, abych našla nějakou míru a vytvořila si svou vlastní hranici, co je pro mě únosné a co je pro mě vlastně v pořádku,“ uzavírá Kajfoszová. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

INZERCE

## PRESTIŽNÍ OCENĚNÍ TOP EMPLOYER ZÍSKAL KAUF LAND JIŽ POŠESTÉ V ŘADĚ

Nezávislý mezinárodní Institut Top Employer, který dlouhodobě v celosvětovém měřítku certifikuje nejlepší zaměstnavatele dle kritérií v oblasti personálního řízení, pracovních podmínek, interní komunikace i vystupování zaměstnavatele na trhu, znovu ocenil

nejlepší zaměstnavatele roku. Top Employer 2024 získal již po šesté v řadě obchodní řetězec Kaufland v Česku i v dalších státech Evropy.

Obchodní řetězec Kaufland obhájil titul mezi těmi nejlepšími zaměstnavateli na základě mnoha faktorů hodnotících kvalitu

personální politiky firem a jejich celkový přístup k zaměstnancům. Mezi kategorie, které odborníci každoročně hodnotí, patří například personální plánování, nábor a adaptace nových zaměstnanců, jejich školení a rozvoj, talent management, řízení kariéry, odměňování a benefity či firemní kultura.

Kaufland bodoval v oblasti technologie zaměstnaneckou aplikací Connect, která dává zaměstnancům možnost zjišťovat veškeré informace o firmě na jednom místě a být v kontaktu s ostatními kolegy. Také online zaškolovací plán v provozu zajišťuje snazší průběh onboardingu nováčků. Samozřejmostí je rovnocenné finanční ohodnocení pro muže a ženy na stejných pozicích. Všechny tyto bonusy podtrhuje široká škála školení a možnosti dalšího rozvoje zaměstnanců.

Vedle mnoha interních benefitů, jako je např. benefiční systém

Cafeterie, Kaufland kontinuálně poskytuje i další perspektivní výhody, které ještě více podporují příjemné pracovní klima. Těmi jsou například dvoudenní dovolená navíc pro každého s minimálně pětiletou příslušností k firmě (po odpracovaných deseti letech se nárok na dovolenou zvyšuje na 30 dní), den placeného volna pro rodiče prvňáčků v první školní den, den placeného volna během vánočních svátků pro zaměstnance v provozu, nadstandardní příplatky za noční směny, příspěvek na stravování, karta Multisport, ocenění při pracovních jubileích, vánoční balíček, balíček pro rodiče novorozenců, tisícikorunový příspěvek na svatební kytici i při narození dítěte nebo sabbatical.

Společnost Kaufland patří k nejlepším zaměstnavatelům nejen v České republice, kde působí již 25 let, ale také v „mateřském“ Německu a dalších šesti evropských zemích, v nichž má zastoupení.





# Podle čeho vybrat zařízení, kde vám „vyrobí“ dítě ze zkumavky

V Česku je v současnosti více než čtyřicet specializovaných klinik. Ty nabízejí možnost těm bezdětným párům, které se marně snaží počít dítě přirozenou cestou.

Zdravotnická turistika se týká snad všech lékařských zákroků, na které lze jen pomyslet. Česko se například řadí mezi populární destinace plastické chirurgie na nová poprsí, nosy a další finančně náročné zákroky v tomto směru. I když o některé zákroky se musí v posledních letech dělit s levnějšími regiony, jako je například Turecko. Do začátku války to byla třeba i Ukrajina.

## Dilema málem pohádkové, malebné www nejsou vše

V jednom ohledu si ale Česko stále drží i přes finanční náročnost velký zájem klientů z ciziny i z Česka. Jedná se o asistovanou reprodukci, tedy umělé oplodňování. První klinika tohoto typu, u jejíhož zrodu stáli izraelští investoři, vznikla právě před třiceti lety v Praze.

„Problémy s neplodností trápí v Česku téměř pětinu párů. Důvodem jsou nejenom zdravotní komplikace, ale i rostoucí věk žen. Pomoc v podobě asistované reprodukce nabízí v tuzemsku desítky klinik,“ připomíná Štěpán Machač, předseda Sekce asistované reprodukce České gynekologicko-porodnické společnosti České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně.

Většina párů se ale jen těžko orientuje v tom, kterou z nich si vybrat. Málokdo má k dispozici spřátelenou mouchu jako královský sloužící Jiřík, kterému právě mluvící moucha pomůže vybrat z několika kopií tu pravou Zlatovlášku. „Rada reprodukčních klinik má sice výběrnou marketingovou kampaň a informace nabízí na moderních webových stránkách, o jejich kvalitě to ale vypovídá nemusí,“ upozorňuje Machač.

## Jak si Hurvínek představuje válku?

Nedávno se problematice věnovala například i Kateřina



Děti, které se narodily pomocí lékařské vědy, jsou v Česku již tisíce. Občas se pořádají jejich setkání, někdy se podaří vytvořit i světový rekord v počtu těchto dětí na jednom místě a snímku.

MAFRA

Hrochová v dokumentu Reprodukce 2.0. Podařilo se jí objektivně zmapovat nejen byznysovou stránku asistované reprodukce, ale také leckdy navítu uchazeček o umělé oplodnění. „Představovala jsem si to jako Hurvínek války. Že se udělají odběry, vloží embryo a je to,“ přiznává jedna ze zpodoběných žen.

Jiná žena zase hovoří o dlouhých sedmnácti letech pokusů a přibližně 850 tisících korunách, na které je vyšly pokusy, na jejichž konci byly nakonec dvě vymodlené děti. „Už ani nedokážu spočítat, jestli těch cyklů bylo třicet nebo čtyřicet,“ přiznává jejich matka.

## Je to zdarma, ale ne úplně

„Pojišťovny nehradí kompletní výkon v plné výši, pouze jeho část. Zbytek léčby si musí klienti doplatit,“ upozorňuje zájemce klinika Gynem. Jak jsou úkony hrazené, to určuje novela zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění. „Jsou-li splněny výše uvedené podmínky, hradí zdravotní pojišťovna základní výkony u tří cyklů mimotělního oplodnění (IVF) s přenosem embryí. Pokud bylo v prvních dvou cyklech přeneseno pouze jedno embryo, je hrazen ještě cyklus čtvrtý,“ informuje klienty na svých stránkách Všeobecná zdravotní pojišťovna.

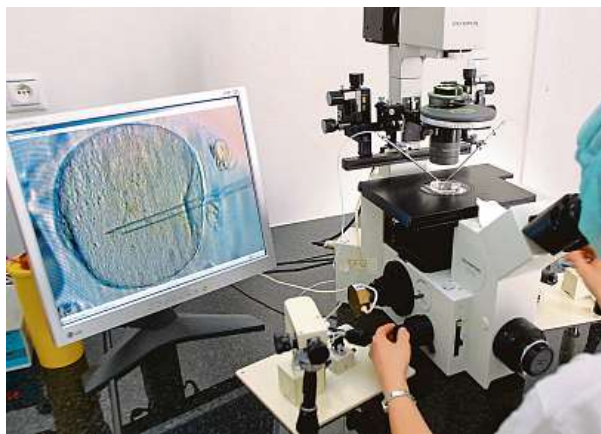
Zájemci o reprodukci umělé cestou si totiž na počátku neuvědomují, že základní cykly podporují i nejrůznější hormonální léčby a další výkony. V případě hrazených pokusů je třeba počítat třeba i s dvaceti tisíci korunami navíc. Pokud se jedná už o nehrazený cyklus, pohybují se ceny kolem padesáti tisíc korun.

## Nemožné na počkání, zázraky do tří dnů...

„Rozhodně bych se snažil vyvarovat klinik, které párům nabízí ceníky a různé balíčky ještě předtím, než zájemce vyzpovídají. Páry by měly zdravotnická zařízení vždy osobně navštívit, s lékaři probrat své problémy a pobavit se o možných způsobech řešení,“ vysvětluje Pavel Otevřel, vedoucí lékař Reprofitu a vědecký sekretář Sekce asistované reprodukce České gynekologicko-porodnické společnosti.

Oborníci na asistovanou reprodukci by měli pacienti vždy upozornit na to, že ani moderní medicína nedokáže zázraky a neumí zvýšit kvalitu pohlavních buněk. Úspěšnost asistované reprodukce proto nikdy nemůže být sto procentní.

„Pokud k nám přijdou dva nemocní lidé a my spojíme jejich spermie a vajíčka, nikdy



Ze zkumavky se v Česku narodí v současnosti zhruba každé desáté dítě. Černé scénáře tvrdí, že v budoucnu to bude každé druhé. MAFRA

## UMĚLÁ NEJ

# 1978

V tomto roce se ve Velké Británii narodilo na světě první dítě ze zkumavky.

# 1982

V tomto roce se narodilo první zkumavkové dítě v tehdejší Československu. Stalo se 4. listopadu v tehdejší fakultní nemocnici v Brně na Obilním trhu.

## VYPLATÍ SE...

Než kývnete, dobře čtěte.

- Zdravotní pojišťovna hradí metody asistované reprodukce IVF a IUI (nitroděložní oplodnění) prostřednictvím balíčkových plateb. Ty obsahují základní služby spojené s daným výkonem. K IVF jsou hrazeny i léčivé přípravky.

- Léky pro hormonální stimulaci hradí pojišťovny jen částečně, do určitého množství, pacientka je proto může doplácat. Výše úhrady a spoluúčasti pacientky dále závisí na použitých metodách a léčivých přípravcích.

- Pacientka si může připlácat u smluvních poskytovatelů za nadstandardní metody a služby. Cena se u jednotlivých poskytovatelů může lišit, avšak pojišťovny nemají na její výši žádný vliv.

- Ceník by však neměl obsahovat žádnou péči hrazenou z veřejného zdravotního pojištění, například ultrazvukové vyšetření. Centrum by si nemělo účtovat ani konzultace. VZP

„neuděláme“ lepší embryo než to, které by vzniklo přirozenou cestou. To je velmi navídná představa. Pohlavní buňky dokážeme vybírat a spojovat, ale neumíme zvyšovat jejich kvalitu,“ vysvětluje Štěpán Machač. PAVEL HRABICA



# Průzkum: 95 procent respondentů je spokojeno se službami PVK

Celková spokojenost se službami Pražských vodovodů a kanalizací (PVK) je vysoká. Nejvíce práci PVK oceňují individuální zákazníci a firmy. Vyplývá to z průzkumu nezávislé výzkumné agentury IBRS (International Business and Research Services).



Pražané si kohoutkovou oblíbili. 82 % respondentů používá kohoutkovou doma k pití.

„Se službami PVK je celkově spokojeno 95 % respondentů, což je nadprůměrná hodnota ve srovnání s jinými firmami v obdobných oborech. Nejvyšší celková spokojenost 97 procent je u bytových družstev a firem,“ uvádí výsledky letošního průzkumu Miloš Rybáček, jednatel spo-

lečnosti IBRS. Spokojenost zákazníků s PVK je dlouhodobě na vysoké úrovni. Od roku 2015 byly hodnoty vždy nad devadesáti procenty.

#### Kvalitu pitné vody oceňuje 91 % zákazníků

„Nejvyšší vliv na celkovou spokojenost zákazníků má

podle výzkumu kvalita dodávané vody a plynulost její dodávky. U obou parametrů výzkum potvrdil výborné výsledky napříč všemi segmenty,“ doplňuje Miloš Rybáček. S kvalitou dodávané pitné vody je spokojeno 91 % respondentů, u firem pak dokonce 93 % respondentů.

Pražané si kohoutkovou oblíbili. 82 % respondentů uvedlo, že vodu z kohoutku používá doma k pití. Vodu z kohoutku pijí častěji ženy a respondenti s vyšším vzděláním (89 %).

Jak lidé vnímají plynulost dodávek pitné vody? Celkem 96 % respondentů je spokojeno, u skupiny bytových družstev dokonce 98 % a u firem 96 % respondentů.

#### Výzkum potvrdil mimořádnou spokojenost s profesionalitou zaměstnanců

Devadesát pět procent zákazníků, kteří přišli do kontaktu se zaměstnanci PVK, oceňují jejich profesionalitu. S chováním a vystupováním odečítače vodoměru je spokojeno 98 %, u skupin bytová družstva a firmy je spokojenost stoprocentní.

#### Roste důraz na moderní způsoby komunikace

Pražané oceňují také zákaznickou péči PVK. S vyřízením

„Se službami Pražských vodovodů a kanalizací je spokojeno 95 procent respondentů, což je ve srovnání s jinými dodavateli nadprůměrný výsledek.“

Miloš Rybáček  
jedenatel výzkumné agentury IBRS

požadavku v zákaznickém centru je spokojeno 93 % respondentů, s kvalitou informací pak 85 % respondentů. Jaký způsob komunikace zákazníci preferují? Mladší s vyšším vzděláním preferují elektronickou formu komunikace (internet, e-mail, zákaznický portál, SMS), naopak starší upřednostňují zákaznickou linku. Zákaznický portál nejvíce vyhledávají individuální zákazníci, bytová družstva upřednostňují spíše zákaznickou linku. Respondenti z jejich řad byli stoprocentně spokojeni.

#### Pražané se o vodu nebojí

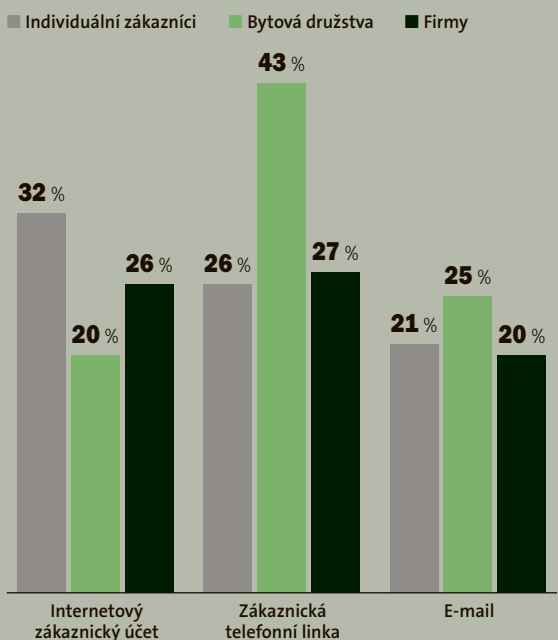
Část výzkumu byla opět věnovaná suchu a nedostatku vody. Podle aktuálních výsledků průzkumu se Pražané

stejně jako loni nedostatku vody nebojí. Více než sedmdesát procent dotázaných se domnívá, že v hlavním městě je vody dostatek. Respondenti mají obavu spíše z úbytku vody v jiných regionech. A odborníci jim dávají za pravdu. Velkou výhodou metropole totiž je, že zdroje vody pro Prahu mají značné kapacitní rezervy. Praha je totiž nyní zásobována ze tří zdrojů - Úpravný vody Želivka, Úpravný vody Káraný a z Podolské vodárny.

Výzkumu se zúčastnilo 890 respondentů z řad individuálních zákazníků, správců bytových domů či bytových družstev, průmyslových zákazníků a firem. Šetření probíhalo v Praze od 5. září do 11. října 2023.

Agentura IBRS (International Business and Research Services) působí na českém trhu už 28 let a svým klientům nabízí plný servis v oblasti marketingového výzkumu včetně navazujícího poradenství. IBRS realizovalo na českém trhu více než 3800 projektů pro 700 různých klientů. Mezi klienty IBRS patří nejen významné korporace, ale i menší firmy z různých trhů. IBRS je korporátním členem světové organizace pro výzkum veřejného mínění a marketingový výzkum ESOMAR.

#### Jaký z následujících bezkontaktních způsobů vyřizování zákaznických požadavků preferujete?





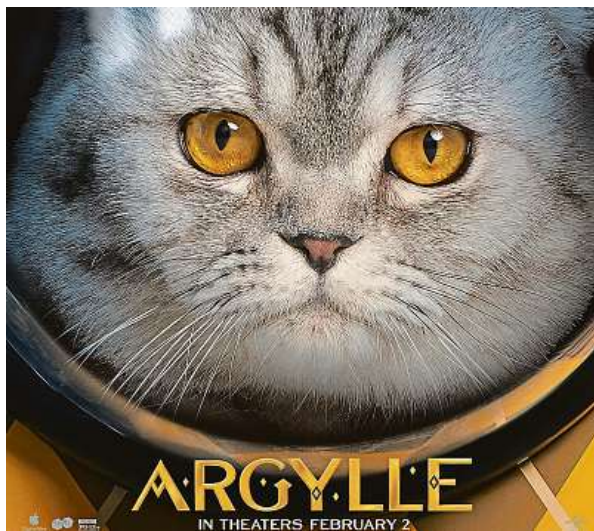
# POP CORN

## V kříženci bondovky a Muže z Acapulca hraje také režisérův domácí mazlíček

Bývalý představitel filmového Supermana a seriálového Zaklánače – britský herec Henry Cavill – je podle miliónů fanoušků po celém světě ideálním kandidátem ještě na jinou ikonickou roli, a to na agenta 007 Jamese Bonda. Kdy však po odchodu Daniela Craiga uvidíme špiona s povolením zabíjet opět v kinech, není vůbec jasné. Stejně tak jako to, kdo by si jej mohl zahrát. A jak moc agent s povolením zabíjet změní svůj styl.

### Cavill a Vaughn

Producentka a majitelka práv na bondovky Barbara Broccoli opakovaně prohlašuje, že se nejprve musí dopilovat scénář a teprve poté dojde na hledání herců, kteří by byli pro uchopení slavného agenta nevhodnější. Kandidátem na režii byl v minulosti údajně i Matthew Vaughn. Je proto minimálně zajímavé, že do kin nyní přichází Argylle, na kterém se krásně ukáže, jak k bondovskému tématu dovede Cavill a Vaughn přistou-



Kocoura Alfieho hraje Chip, což byl v době natáčení rodinný kocour režiséra Matthewa Vaughna.

pit. Tomu, že se bondovského snímku s účastí těchto dvou reálné dočkáme, brání hned několik věcí. Celou situaci by mohl například zkomplikovat i úspěch právě Argylle. Pokud totiž u diváků

uspěje, mohla by z něj do budoucna vzniknout také akční filmová série. A u ní se dá očekávat jak návrat Cavilla, tak Vaughna, a to přinejmenším na producerské sesli. Situace, kdy by točil bondovku

a zároveň se u toho podílel na sérii, která je variací na toto téma, by byla v Hollywoodu bezprecedentní.

### Komedie jako řemen

Znalejší fanoušci spíše než film o agentovi 007 očekávají od Argylle něco s naturelem blíže ke Kingsmanům. Svým uchopením se možná film přiblíží i legendárnímu filmu Muž z Acapulca, ve kterém roli spisovatele a zároveň vysněného hrdiny brakových románů ztvárnil legendární herec Jean-Paul Belmondo. Tuto domněnku potvrzuje i fakt, že ve filmu hraje jednu z hlavních rolí kocoura Alfieho zvíře jménem Chip. Tedy rodinný kocour režiséra Matthewa Vaughna. Ten se dokonce probojoval i na celou řadu propagačních plakátů. I tahle situace je na hollywoodské poměry poněkud zvláštní.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jaroševsky@metro.cz

## Dávejte si pozor, o čem píšete! Do kin jde agent Henry Cavill



Film Argylle: Tajný agent má zajímavé herecké obsazení. Zleva: Catherine O'Hara, Ariana DeBose, Bryce Dallas Howard, Dua Lipa, Henry Cavill, Samuel L. Jackson, Sam Rockwell, John Cena a Bryan Cranston. Rozjede režisér Matthew Vaughn vlastní bondovskou sérii?

2x CINEMART

**Režisér komiksových Kingsmanů si odskočil k trochu jiným špionům. Hrdinou jeho akční novinky jsou spisovatelka, falešný James Bond a kocour.**

Hlavní hrdinka snímku Argylle, který pozitíří vstupuje

do tuzemských kin, je spisovatelka Elly Conway (Bryce Dallas Howard). Ta se proslavila sérií románů o tajném agentovi jménem Argylle (Henry Cavill), který kráčí ve šlépějích Jamese Bonda a zachraňuje lidstvo před superpadouchy a šílenci všeho druhu. Příběh její poslední knihy líčí jeho souboj s mocným syndikátem, který plánuje ovládnout celé světlo.

Detaily celé zápletky se však až pozoruhodně shodují s plány, které chystá realizo-

vat skutečné zločinecké uskupení. A to se musí rozhodnout, co s Elly udělat. Je to jen náhoda, nebo spolupracuje s někým dobře informovaným? Bude stačit ji vyslechnout? Nebo se má rovnou nenápadně zlikvidovat?

Je jasné, že spisovatelčin velmi poklidný život na idyllické samotě, kde jí dělá společnost jen kocour Alfie (více o něm v článku výše), právě skončil. Ocitá se v šíleném kolotoči, který nemá šanci zastavit ani zpomalit. Naštěstí se

ve jejím životě objeví skutečný špion, který hraje za ty dobré (Sam Rockwell) a stejně jako Argylle v jejích románech jí pomáhá přežít. Jenže skutečný život bývá často mnohem komplikovanější než příběhy knížek.

Režisér Matthew Vaughn, tvůrce úspěšné filmové série Kingsman, přichází podle slov distributora s další akční jízdou plnou zvrátů, překvapení a neodolatelného humoru. S tímto tvrzením se ztotožňuje i Vaughn. „Argylle vás

rozhodně překvapí. Diváci, kteří na něj vyrazí do kina, budou mít nějaká očekávání na základě mých filmů, jež viděli. Myslím si, že je naplníme, ale můžu jim slíbit, že je čeká i leccos navíc,“ říká o svém filmu Vaughn.

Film Argylle se může pochlubit hvězdným obsazením. Kromě Henryho Cavilla a Johna Ceny v roli titulního agenta a jeho parťáka to je třeba Samuel L. Jackson. Catherine O'Hara, Bryan Cranston či zpěvačka Dua Lipa. **JAR**



Rozdáváme 1000 bezplatných balení přípravku proti močové inkontinenci.

# BLOKUJE ÚNIKY MOČI od 1. použití

Bezplatný prostředek vrací 100% kontrolu nad měchýřem



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

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

**TOTO NENÍ CHYBA TISKU – 1000 BALENÍ ZA 0 KČ!**

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

## Inovativní přípravek proti příčině problému



**Thomas Brown,**  
odborník na urologická  
onemocnění

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

## Inkontinence se dá snížit

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

## Efekty už po 24 h

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

## KONEC STUDU!

První efekty už za 24 h

## NOVÝ PŘÍPRAVEK PŮSOBÍ NA INKONTINENCI:

- ✓ **Z námahy** (např. při kašli, smíchu, kýchání, fyzické námaze)
- ✓ **Naléhavé** (mj. noční močení, úniky spojené se zánětem měchýře)
- ✓ **Z přeplnění** (nejčastěji po porodu nebo v případě onemocnění prostaty)

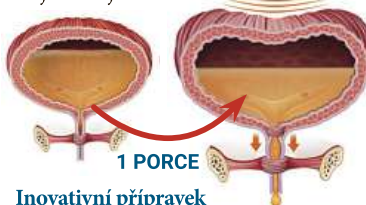
## Vyřešil jsem problém jako muž!

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

Jozef, 65 let, Teplice

## Konec s inkontinencí

Odborníci tvrdí, že na trhu v současné době neexistuje rychlejší a účinnější neinvazivní metoda úlevy od přecitlivělosti měchýře. Aktivní látky obsažené v přípravku jsou 100% přírodní. Podílejí se na výstavbě přiměřeného napětí a jadrnosti tkání vylučovací soustavy. Když se jednotlivé úseky močových cest stanou silnějšími a pružnějšími, celá vylučovací soustava je těsnější.



## Inovativní přípravek

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

## Neodkládejte to – ovládněte močový měchýř už dnes

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

## 4 SUPER VÝHODY

Originální přípravek může:

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

Zbavit se nepohodlí a nekontrolovaných úniků moči

**RYCHLE, DISKRÉTNĚ, NASTALO**

## Úleva pro měchýř

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

Ludmila, 53 let, Ostrava

## ZDARMA PRODUKT

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do 17.02.2024  
obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

ZAVOLEJTE: **569 812 920**

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

**DŮLEŽITÉ: Limit je 1 balení na domácnost**

## KULTURA

## Kino Lucerna opět hostí festival japonského filmu

Akce s podtitulem Postupujte podle instrukcí se koná od 26. února do 3. března.

„Japonsko a jeho kulturu se snažíme přibližovat všem návštěvníkům festivalu Eigasai už 17 let. Letošní filmy nás zavedou do Japonska jako do země psaných i nepsaných pravidel. Způsob, jakým tu vše funguje, je pro nás někdy jen těžko pochopitelný. Na snad každou činnost existuje návod. Může se zdát, že to člověka zbavuje svobody, ale naopak v krizových situacích, kdy všichni postupují podle instrukcí, mohou naučená pravidla zachraňovat životy. Ale nemusíte se bát extrémně závažných témat, u letošních filmů se i dost nasmějete,“ říká Klára Poskočilová, místopředsedkyně Česko-japonské společnosti a produkční festivalu.

Festival letos uvede sedm filmů, jejichž hrdinové bu-

dou vrženi do zaběhnuté a fungující společnosti a bude jen na každém z nich, jak se k této výzvě postaví. Snímky představí prostředí japonské mafie jakuza, svět profesionálních hráčů šachů šógi, mizející svět starých obchodních arkád, ale i podvodníky všech typů a velikosti. Tedy taková zákoutí japonské společnosti, která i velmi zvědavému a bystrému turistovi zůstávají již z podstaty věci zcela skryta. A dojde i na tajemné nindži.

#### Doprovodný program

Také letošní program nabízí také Japonský den, a to v sobotu 2. března od 10 do 17 hodin. V Galerii Lucerna se zájemci naučí skládat origami, vyzkouší si psaní kaligrafie štětcem nebo výrobu talisma-



Pražská taneční skupina Yosakoi Hanamaru se už několik let věnuje japonskému modernímu tanci yosakoi.

EIGASAI

nů pro štěstí. Většina workshopů je zdarma. Na stáncích bude navíc možné ochutnat japonské jídlo, sladkosti i zelený čaj.

#### Komedie i tanec

Sobotní odpoledne přinese také ještě představení tradiční japonské komedie v po-

dání Divadla Kjógen, taneční vystoupení nihon bujó a současný festivalový tanec yosakoi.

V neděli 3. března se mohou diváci těšit na bubenickou show souboru Ryukyukoku Matsuri Daiko, který přijedou podpořit i jejich japonské kolegyně. **MET**

## KRÁTCE

### Začínají trhy

Prvním pražským farmářským trhem pod širým nebem, který v letošním roce přivítal zákazníky, byl Heřmaňák, ten je otevřen pravidelně každou sobotu na

Rezáčově náměstí v Praze 7. Už tuto sobotu se k němu přidají hned dva další – farmářský trh Náplavka v Praze 2 a farmářský trh Kubáň v Praze 10. **MET**

### O kachničkách

Jihočeské divadlo chystá na únor premiéry komedie Beckham od Petra Zelenky, Dvořákovy opery Jakobín a hru GaGa inspirovanou

příběhem 28 tisíc gumových kachniček. Ten vychází z události, kdy 10. ledna 1992 smetla bouře z nákladní lodi kontejner, který ukrýval tisíce kachniček. Některé z nich dopluly až

na Havaj či do Austrálie. V únoru divadlo při festivalu Jižní spojka uvede několik titulů v pražských divadlech. V polovině března nabídne v Budějovicích přehlídku mladého divadla. **ČTK**

## INZERCE

## SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

### RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY

A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁŘADÍ, VZDUCHOVKY, ČTYŘLÍSTKY, STARÉ PŘÍBORY, HRNCE A KASTROLY, ATP.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348  
sberatelskykabinet@post.cz



ALZBĚTA JUNGROVÁ

### Něco pro nedočkavce

Anna K. vyslyšela přání svých fanoušků a přidává tři klubové koncerty – v Písku (5. dubna), Krnově (19. dubna) a Chrudimi (20. dubna). „Budou to večírky pro nedočkavé,“ směje se zpěvačka. Menší hudební akce jsou předkrmem před velkými večery v pražském Foru Karlín (25. dubna) a v brněnském Sonu (27. dubna). Během koncertů zpěvačka mimo jiné představí živě své nejnovější album Údolí včel, na kterém spolupracovala se svým partnerem, kytaristou Tomášem Vartecským. Anna K. nedávno oslavila třicet let na hudební scéně. I proto se rozhodla uspořádat hned dva zmiňované velké koncerty v Praze a v Brně. **MET**



ZE ZVRÁCENÉ MYSLI MATTHEWA VAUGHNA

HENRY CAVILL BRYCE DALLAS HOWARD SAM ROCKWELL BRYAN CRANSTON CATHERINE O'HARA DUA LIPA ARIANA DEBOSE JOHN CENA SAMÜELL JACKSON

VELMISTR ŠPIONÁŽE  
PRAVDU ŘÍCT NEDOKÁŽE.



ARGYLLE

TAJNÝ AGENT

SCÉNÁŘ JASON FUCHS REŽIE MATTHEW VAUGHN

V KINECH OD 1. ÚNORA





## PRAHA

# Brždění tramvají v Praze bude hlídat superpočítač

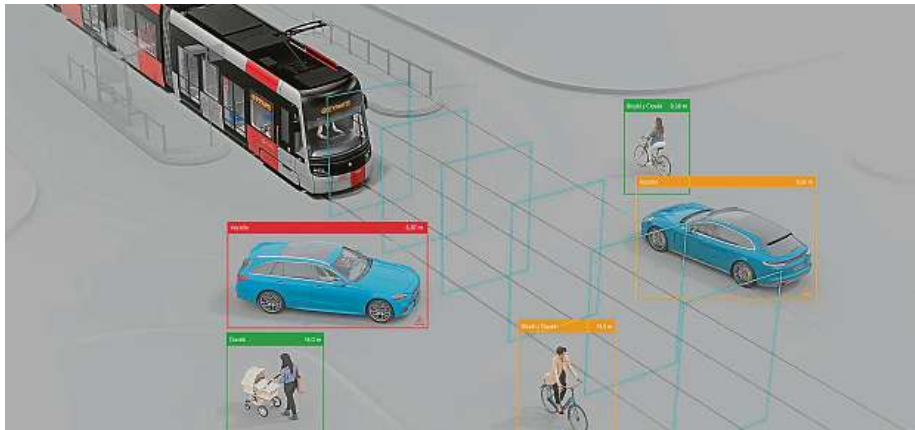
„Antikolizní systém předchází nehodám, zvyšuje bezpečnost a snižuje provozní náklady,“ tvrdí lidé ze Škodovky.

Pětičlánkové, zcela nízkopodlažní tramvaje Škoda ForCity Plus Praha 52T vyjedou do ulic metropole už příští rok. Nejen mezi fanoušky hromadné dopravy jde o velkou věc a někdy i o pořádně horké téma. Existuje ale také celá řada důvodů, proč se na „nové krásky na kolejkách“ mohou cestující těšit. V nové tramvaji totiž brzy najdou a ocení celou řadu novinek. A jedna z nich bude na první pohled neviditelná. Chytrý antikolizní systém ovládaný superpočítačem.

## Kdo to tady brzdí?

Autorem moderního designu tramvají je tým designérů ze Škoda Group pod vedením Tomáše Chludila. Novinkou bude například i automatický systém sčítání cestujících. Tramvaje budou nově vybaveny takzvaným antikolizním systémem, který má sledovat prostor před tramvají a upozornit řidiče na případnou překážku v cestě. Pokud řidič do určitého okamžiku na informaci systému nezareaguje, tramvaj automaticky zastaví. Na vše má dohlížet superpočítač firmy Škoda, známý jako HYPEX.

„Škoda, která má za úkol snížit pravděpodobnost kolizí v provozu, k tomu využívá kombinaci zdvojené technologie LIDAR (metoda dálkového měření vzdálenosti – pozn. redakce) a HD kamery. A přesné lokalizace pomocí off-line nahrávaných HD map. Tato sestava umožňuje systému vytvo-



Hlavní město se může těšit až na dvě stě moderních tramvají Škoda ForCity Plus Praha 52T. Škoda Group má s dopravním podnikem osmiletou smlouvu na nákup 40 tramvají a opci na dalších 160 vozů. 2x DPP



Vzhledem k rostoucím nárokům na bezpečnost bude každá nová tramvaj vybavena antikolizním systémem.

řit virtuální jízdní tunel, ve kterém tramvaj dovede detekovat překážky s přesností na deset centimetrů, poskytovat včasné varování, minimalizovat falešně pozitivní varování a včas aktivovat nouzovou brzdu,“ uvádějí zástupci dopravního podniku s tím, že antikolizní systém pomůže zabránit velkým nehodám a škodám na zdraví i vozidlech. „Antikolizní systém předchází nehodám, zvyšuje bezpečnost a snižuje náklady. Takto by se dal možná jed-

noduše charakterizovat v jedné větě,“ dodává pro deník Metro mluvčí firmy Škoda Transportation Jan Švehla.

## Testováno ve Finsku

Technologie LIDAR (Light Detection And Ranging) bude v tramvajích zodpovědná za 3D mapování okolí v dosahu stovky až sto padesáti metrů, a to v horizontálním i vertikálním zorném poli. Takzvaná inerciální měřicí jednotka (IMU) pak dá do systému informace o naklonění vozidla,

a pomůže tedy tomu, že výstup senzorů antikolizního systému je srovnán dle profilu trati. Kamera poskytuje 2D snímky ve vysokém rozlišení, které zachytí více detailů.

„Antikolizní systém je možné doplnit i o další funkce, a tím ho přizpůsobit na míru požadavkům jednotlivých zákazníků. Jednou z možností je například přizpůsobení signalizace pro řidiče tak, že její zvuk bude záviset na závažnosti hrozící kolize,“ vysvětlují zástupci Škoda Transportation.

## Tramvaj, která se sama řídí

U tramvají, které umějí samy brzdít, ale lidé ze Škodovky končit neplánují. Již druhým rokem proto s dalšími společnostmi v rámci skupiny PPF pracují na vývoji první autonomní tramvaje, jejíž zkušební provoz by měl započít v horizontu několika let na uzavřeném okruhu v Plzni. „Vývoj antikolizního systému tak bude pokračovat dál směrem k realizaci tramvaje budoucnosti,“ uzavírá Švehla.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jaroševsky@metro.cz

## KRÁTCE

### Podivuhodná čistička

Přemýšlíte, kam se vydat s dětmi o jarních prázdninách? Můžete třeba zajít na prohlídku areálu bývalé čističky odpadních vod v Bubenci. Pokocháte se prostory s pozůstatky původních technologických zařízení pro vlastní čištění odpadních vod, na závěr se budete moci projet na prámu v jednom z podzemních kanálů v usazovacích nádržích. Otevřeno bude od středy 13. do pátku 15. února. MET

INZERCE

**KDY** pondělí 5. 2., úterý 6. 2. 2024 od 10 do 17 h.

**KDE** Národní dům na Vinohradech, (bývalý dům železničářů - 1. mezipatro), Náměstí Míru 820/9, P-2 Vinohrady, metro stanice A



## VÝKUP ZLATA, STŘÍBRA, STAROŽITNOSTÍ a obrazů 17. až 20. stol.

**ZLATO:** zubní zlato i (nečištěné) šperky mince a zlomkové



až 1500 Kč za gr

**STŘÍBRO:** přibory, tabatěrky a technické stříbro



**HODINKY:** náramkové, kapesní až do roku 1990



**ŠPERKY:** granátové a briliantové šperky



firma H&Š tel.: 776 150 222, 603 505 686

## Podpoří Ukrajinu

Občanské organizace Pamět národa, Člověk v tísni, Milion chviliek pro demokracii a Evropský kongres Ukrajinců vyzývají českou i evropskou veřejnost k vytrvalosti v podpoře Ukrajiny čelící ruské agresi. K druhému výročí války přichystaly na sobotu 24. února od 16 do 17 hodin na Staroměstském náměstí shromáždění, na němž vystoupí také prezident Petr Pavel. MET



Prezident Petr Pavel vystoupí na Staroměstském náměstí. ČTK



# ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

Jak  
nahradit  
tuky?





# Nahrad'te živočišné tuky například superpotravinami

**Tuky ve stravě jsou nepostradatelné, ale nemělo by se to s nimi přehánět. Především s těmi živočišnými. Jak je nahradit?**

Nejjednodušší cestou je nahradit živočišné tuky rostlinnými oleji, luštěninami a superpotravinami. „Rostlinné oleje jsou zdrojem polynenasycených mastných kyselin, které snižují zánětlivé procesy v těle. A pokud máte chuť zařadit přírodní produkt, který by podpořil pročištění těla, skvěle se pro to hodí chlorofyl. Ne náhodou je tato jednobuněčná řasa součástí mnoha detoxikačních programů. Podporuje také zdravou

funkci jater, což se po bujarém konci roku může hodit,“ doporučuje lektorka zdravého životního stylu a ambasadorka Iswari Kamila Metzová.

## Nezapomínejte na snídaně

Velmi důležité jsou snídaně. Spousta lidí toto jídlo vynechává a pak „hladoví“ až do oběda, někdy i déle. Z mezinárodního průzkumu Barometr FOOD vyplynulo, že každý den si snídání dopřeje jen 68 procent lidí a pouze necelá třetina denně svačí.

Stěžejním jídlem dne tak zůstává oběd, který preferujeme zásadně teplý. Naopak k večeri si 56 procent z nás alespoň občas dá spíše studený pokrm.

„Ovoce a zelenina by měly tvořit základ našeho jídelníčku, protože jsou nenahraditelným zdrojem nejen vlákniny,



Lepší využití živin mají, když jsou drčená nebo namletá. PROFIMEDIA

ale i vitamínů a minerálů. Nízká konzumace ovoce a zeleniny je prokazatelně spjata s vyšším rizikem rozvoje mnoha nemocí, včetně některých druhů rakoviny nebo

diabetu. Z tohoto pohledu je problematické, že se v jídelníčku Čechů ovoce a zelenina vyskytují ve vyšší míře pouze během snídaně a svačiny – což jsou zároveň chody, které velká část lidí vynechává. Řešením může být nejen větší čas vyhrazený na jídlo, ale i úprava složení pokrmů nabízených v době oběda tak, aby jejich nabídka odrážela současná výživová doporučení,“ upozorňuje Eliška Selinger ze Státního zdravotního ústavu.

V případě snídaně jsou nejpobulárnější mléčné výrob-

ky, na kterých si pravidelně pochutnává 59 procent lidí. Oblíbené jsou ale i cereálie, vejce či slané pečivo.

## Zdravá semínka

Odborníci se shodují, že zdravé tuky lze získat i z nejrůznějších ořechů a semen, například lněné semínko vám pomůže navýšit příjem vlákniny, přirozeně pročiští organismus a je výborným zdrojem nenasycených mastných kyselin omega-3. Navíc obsahuje rostlinné látky lignany, které mají silné antioxidantní vlastnosti. Aby tělo mohlo ze semínka využít všechny živiny, je však třeba ho konzumovat v mleté formě. A jak ho použít? Do snídaně, do jogurtu, pomazánek, smoothie či domácích svačinek v podobě raw kuliček.

Podobné je to i s chia semínky – obsahují látky ze skupiny antioxidantů, můžou tedy tvořit součást výživy v prevenci nádorových onemocnění. Také se uplatňují v jídelníčku při redukci váhy, protože pomáhají regulovat pocity hladu. Lze je přidávat do jogurtu, kaší, smoothie či do pečiva. Lepší využití živin mají, když jsou drčená nebo namletá. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

**SLEVY  
AŽ 38%**

## Zdravé hubnutí s Chia Shake



Prozkoumejte širokou nabídku chutných dietních koktejlů navržených pro správný životní styl

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

**Chia  
Shake**

## KOKOSOVÝ CHIA PUDINK SE SPIRULINOU

- **Potřebujete:** 250 ml kokosového mléka, 4 lžice chia semínek, 2 lžice jemně mletého kokosu, 2 lžičky spirulina prášku, sirup na doslazení dle chuti
- **Postup:** Do vyšší nádoby dejte kokosové mléko, chia semínka a kokos. Tyčovým mixérem krátce promixujte tak,

aby se semínka lehce pomlela. Přidejte spirulinu a oslaďte sirupem – zkuste javorový nebo agávéový.

- Pudink nechte alespoň půl hodiny odležet, aby semínka nabobtnala. Naservírujte ho do misek a ozdobte kouskem ovoce, lístkem máty nebo hoblinkou čokolády. **ISWARI**





# Obezita je léčitelná nemoc, s leností často nemá nic společného

Obezita je často neprávem spojována s leností či nedostatkem sebekázně. Jde však o složitější problém než jen o důsledek nezdravých návyků, protože souvisí také s genetikou, psychikou nebo metabolickými procesy. Pokud ji tedy začneme chápat jako nemoc, můžeme podniknout kroky proti jejím ničivým dopadům na zdraví.

Když se řekne „obezita“, mnoho lidí si vybaví člověka, který tráví volný čas u televize s brambůrky nebo zmrzlinou. Realita je však složitější. „Obezita není jen nerovnováha mezi tím, co člověk sní, a tím, co spálí pohybem. Je to komplexní problém a stojí za ní různé faktory,“ říká MUDr. Klaudia Hállová Karoliová, internistka zaměřující se na obezitu ze spolku Zastavme nadváhu a obezitu.

Obezita je nemoc definovaná nadměrným hroma-

děním tuku a tzv. indexem tělesné hmotnosti (BMI). Pokud je vyšší než 25, jde o nadváhu; u BMI nad 30 mluvíme o obezitě. Lidé s obezitou mají navíc vyšší riziko vzniku dalších zdravotních problémů. Je totiž spojena s více než 220 nemocemi, včetně cukrovky, srdečně-cévních onemocnění, ztukovatění jater, spánkové apnoe, poruch pohybového aparátu a některých druhů rakoviny, vyšší je u ní také riziko deprese.



Obezita je však komplexní problém a kromě nadměrného kalorického příjmu se na ni může významně podílet řada dalších faktorů – geny, které ovlivňují

náchylnost k ukládání tuků, pocit sytosti, hormonální problémy nebo některé léky. V boji s obezitou proto nemusí stačit pouze zvýšit výdej kalorií, je třeba myslet

i na psychiku, životní situaci a další faktory. Nejde tedy pouze o estetický problém, který lze odstranit pouhým dodržováním přísného jídelníčku, a je třeba ji léčit individuálně ve spolupráci s lékařem. „Dnes už existují moderní léčebné postupy, které zahrnují celé spektrum faktorů od úpravy stravovacích návyků až po kontrolování reakcí na náladu či stres. Kromě toho je k dispozici několik velmi účinných léků na předpis, které pomáhají při hubnutí, účinné jsou např. i bariatrické zákroky. Možností je tedy několik,“ vysvětluje MUDr. Hállová Karoliová.

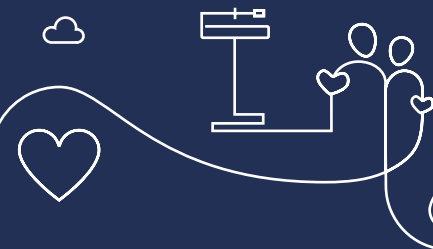
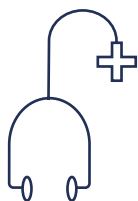
Obézní lidé by proto měli vyhledat lékaře, který bere tento stav komplexně, specializuje se na léčbu obezity a nebude pouze opakovat fráze o změně stravování a životního stylu. Seznam lékařů, kteří se zabývají léčbou obezity, je k dispozici například na stránkách Netloustneme.cz.

CZ23CO00029

## ÚSPĚŠNÉ HUBNUTÍ začíná v ordinaci lékaře

Obezita je komplexní problém, který ovlivňuje řada faktorů. Moderní medicína ji však již dokáže efektivně řešit a přinést výsledky.

Seznam lékařů, kteří se specializují na léčbu obezity, najdete na [www.netloustneme.cz](http://www.netloustneme.cz).



**ZAČNĚTE SVOU CESTU** ke zdravému a aktivnímu životu s lékařem, který se specializuje na léčbu obezity.



NETLOUSTNEME.CZ 

# Lékaři vytáhli do boje s obezitou

**Nadváha a obezita nyní stojí český zdravotní systém přibližně 30 miliard korun za rok.**

Nutriční terapeut v ordinaci praktického lékaře, specializovaná centra pro obezní děti nebo hrazené léčivé přípravky usnadňující hubnutí – to jsou některé návrhy lékařů, které by v budoucnu měly pomoci bojovat s dětskou otýlostí. Staly se tak součástí nově připravovaného Národního programu pro prevenci a léčbu obezity. Poslední data totiž ukazují, že s nadbytečnými kily se potýká 22 procent dětí. Lépe na tom nejsou ani dospělí. Podle údajů Českého statistického úřadu má normální hmotnost v ČR jen 30 procent dospělých mužů a 43 procent žen.

Nadváha a obezita nyní stojí český zdravotní systém přibližně 30 miliard korun za rok. Celkové dopady na ekonomiku vycházejí na dalších

100 miliard korun ročně. V případě, že se v péči o tyto pacienty nic nezmění, tato částka se v roce 2060 vyšplhá na téměř 700 miliard korun za rok.

„Součástí celkové sumy jsou výdaje spojené s přímou zdravotní péčí o tyto pacienty, ale také nepřímé náklady, způsobené předčasným úmrtím, invaliditou a ztrátou pracovní produktivity,“ doplňuje farmakoekonom Tomáš Doležal z Institutu pro zdravotní ekonomiku iHETA. Pokud by se podle něj podařilo u 10 procent obezních pacientů snížit celkovou hmotnost o 10 procent, zdravotní pojišťovny by za 10 let uspořily téměř čtyři miliardy korun jen v přímých zdravotních nákladech.

„Počet dětí a adolescentů s nadváhou nebo obezitou stoupá dlouhodobě. Covidová pandemie však tento trend ještě prohloubila. Národní program pro prevenci a léčbu obezity proto obsahuje jak preventivní, tak i léčebnou složku. Bude třeba vytímovat a edukovat rizikové



Pacienti ani lékaři často nevnímají obezitu jako prioritu. PROFIMEDIA

osoby a navrhnout jejich terapii na úrovni primární péče. Součástí by měla být také spolupráce se specializovanými multioborovými centry pro léčbu obezity,“ vysvětluje Svatoopluk Býma, předseda Společnosti všeobecného lékařství České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně (ČLS JEP).

Podle údajů Českého statistického úřadu se průměrný body mass index (BMI) v Česku za posledních pět let zvýšil z 25,2 na 26,2. Hranicí pro normální váhu je přítom hod-

nota 25. Lidé s vyšší tělesnou hmotností se často potýkají s nemocemi srdce a cév, problémy s dýcháním, cukrovkou 2. typu, bolestmi kloubů, za které může větší zatížení pohybového aparátu nebo také neplodností.

„V tuto chvíli mají rodiče obezních pacientů poměrně omezené možnosti, jak tento problém u svých potomků řešit. V České republice zatím není žádné specializované multioborové centrum, které by se dětským pacientům s vysokým stupněm obe-

zity věnovalo. Zůstávají proto v péči dětského praktického lékaře. Tyto děti však potřebují také péči psychologa, nutričního poradce nebo fyzioterapeuta,“ popisuje Martin Haluzík, předseda České obezitologické společnosti ČLS JEP.

Cílem programu je proto vytvořit síť center, která se budou starat o dětské obezní pacienty komplexně a budou úzce spolupracovat s praktickými lékaři. Další bod programu usiluje o získání úhrady na antiobezitika – léčivé přípravky, které pomáhají hubnout. Mohou je užívat děti, které dosáhly hranice 12 let. Pojišťovna je však nehradí. Léčba se tak dostane jen těm, kteří si ji mohou dovolit.

„Boj s obezitou v Česku dlouhodobě komplikuje fakt, že mnoho lidí na ni pohlíží jako na něco, za co si pacient může sám, a měl by si tedy i sám pomoci. Pacienti ani lékaři ji často nevnímají jako prioritu, kterou je nutné řešit. Je třeba to změnit a začít obezitu brát jako nemoc,“ dodává Haluzík. **METRO**

INZERCE



MUDr. Miroslava Skovajšová, Ph.D.



BREAST UNIT  
PRAGUE

Screeningové centrum  
pro diagnostiku a léčbu  
onemocnění prsu

**Objednejte se na preventivní vyšetření včas.**

**Vyšetřujeme všechny ženy bez ohledu na věk, bydliště, pojištění a národnost.**

- ⊕ Objednací termíny nabídneme dle Vašich potřeb.
- ⊕ Přístupujeme ke každé klientce individuálně a s citlivou péčí.
- ⊕ Využíváme nejmodernější diagnostické vybavení.
- ⊕ Předáme Vám zprávu ihned po vyšetření.

MAMMA CENTRUM OPATOV  
Líbalova 2348/1  
Praha 4 – Chodov

MAMMA CENTRUM HRADČANSKÁ  
Bubenečská 284/12  
Praha 6 – Dejvice

Objednání + 420 775 13 11 11  
online na [www.buprague.cz](http://www.buprague.cz)  
f buprague @ breastunitprague





WWW.EXEKUCESUMPERK.CZ

# DRAŽBY NEMOVITOSTÍ

Mgr. Marcel Kubis, Exekutorský úřad Šumperk



**VYVOLÁVACÍ  
CENA  
1 180 000,-**

## Dražba podílu id. 1/2 na bytové jednotce 2+kk v obci Praha

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/2 na bytové jednotce č. 668/45 v budově č.p. 625, 626, 668, 669, včetně spoluvlastnického podílu ke společným částem domu, vše v k.ú. Hloubětín, která se nachází na ulici Karlošvovská v VIII. NP výše uvedeného panelového, podsklepeného, typového, bytového domu celkem s osmi, v části sedmi a v části s jedním NP. Objekt je vybaven osobním výtahem. Dle dostupných údajů byl objekt postaven v roce 1990. V roce 2007 byla provedena modernizace výtahu. V roce 2010 byla provedena rekonstrukce vodovodního stoupacího vedení. V roce 2013 byla provedena výměna původních oken za nová. V roce 2016 byla v bytovém domě provedena rekonstrukce rozvodů elektřiny. V roce 2018 bylo provedeno zateplení střešní konstrukce a výměna střešní krytiny. V roce 2023 byla v objektu zřízena nová plynová kotelna. Bytová jednotka je dispozičně řešena jako 2+kk s kompletním sociálním zázemím.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 8. 2. 2024.



**VYVOLÁVACÍ  
CENA  
90 000,-**

## Dražba podílu id. 1/12 na rodinné rekreaci v obci Liběchov, okres Mělník

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/12 na přízemním, pravděpodobně dřevěném a z části zděném, podsklepeném objektu rodinné rekreace s využitým podkrovím. Objekt se nachází v místní části s názvem Ješovice, v chatové oblasti na adrese Ješovice ev.č. 121. Pozemky jsou přístupné po veřejné, nezpevněné komunikaci. Zpevněná komunikace se nachází ve vzdálenosti cca 250 m od předmětu dražby. Objekt je pravděpodobně napojen na elektro. Dle informací ČSÚ ve městě Liběchov se dále nachází tyto IS: hloubková kanalizace a obecní vodovod. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů přes 40 roků. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako mírně podprůměrnou.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 15. 2. 2024.



**VYVOLÁVACÍ  
CENA  
38 667,-**

## Dražba podílu id. 1/10 na nebytové jednotce 1+kk v obci Louny, okres Louny

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/10 na nebytové jednotce č. 2267/103, v budově č.p. 2267, v obci Louny na ulici Náměstí Benedikta Rejta, včetně spoluvlastnického podílu ke společným částem domu a pozemku, která se nachází ve IV. NP výše uvedeného panelového, podsklepeného, typového, bytového domu celkem s šesti NP. Objekt je vybaven osobním výtahem. Objekt byl původně postaven cca v roce 1978. V roce 2018 byla provedena modernizace výtahu. V roce 2019 byla provedena rekonstrukce stoupacího vedení. V roce 2020 bylo provedeno zateplení objektu kontaktním zateplovacím systémem a byla provedena výměna střešní krytiny. Jednotka je evidována jako jiný nebytový prostor a je užívána pro bydlení. Jednotka je dispozičně řešena jako 1+kk s kompletním sociálním zázemím.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 22. 2. 2024.

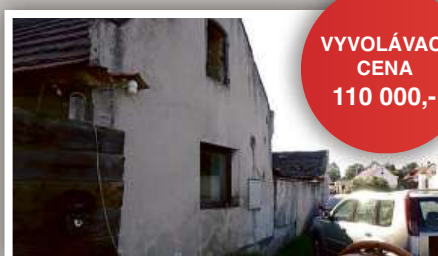


**VYVOLÁVACÍ  
CENA  
676 667,-**

## Dražba podílu id. 1/2 na RD se zahradou v obci Mimoň, okres Česká Lípa

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/2 na zděném, podsklepeném rodinném domě se dvěma nadzemními podlažními a se stanovou střechou. Objekt se nachází na adrese Slovany 92, Mimoň. V Parkování je možné ve vlastním garáži. Pozemky leží v rovinném terénu, tvoří jednotný funkční celek a jsou přístupné po veřejné zpevněné komunikaci. Dům je napojen na IS: elektro, obecní vodovod a vlastní kanalizaci (septik a trativod), ve městě Mimoň dále nachází tyto IS: hloubková kanalizace a plynové vedení. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je přes 60 roků. V průběhu své celkové životnosti objekt procházel jen běžnou údržbou prvků krátkodobých životností, která byla v posledních letech značně zanedbaná. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako stavbu ve špatném stavu.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 27. 2. 2024.



**VYVOLÁVACÍ  
CENA  
110 000,-**

## Dražba podílu id. 7/60 na RD v obci Dolní Beřkovice, okres Mělník

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 7/60 na přízemním rodinném domě smíšené konstrukce bez využitého podkroví. Objekt se nachází na adrese Vlněves č.p. 29, 277 01 Dolní Beřkovice. Parkování je možné na vlastním pozemku. Pozemek leží v rovinném terénu a je přístupný po veřejné, zpevněné komunikaci. Dům je napojen na IS: elektro a obecní vodovod, suché WC, v obci se dále nachází tyto IS: hloubková kanalizace a plynové vedení. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů, místního šetření a dle odborného odhadu zpracovatele přes 70 roků. V průběhu své celkové životnosti objekt pravděpodobně procházel jen běžnou údržbou prvků krátkodobých životností, která byla v posledních letech značně zanedbaná.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 28. 2. 2024.



**VYVOLÁVACÍ  
CENA  
6 667,-**

## Dražba podílu id. 1/4 na garáži v obci Hostomice nad Bílinou, okres Teplice

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/4 na zděné, nepodsklepené garáži pod mírnou pultovou střechou (na střešní konstrukci rostou náletové dřeviny plevelného charakteru). Objekt je situovaný v zastavěné, okrajové části městyse Hostomice, v řadové zástavbě jako řadový krajní. V obci se nachází tyto IS: elektro, obecní vodovod, plynové vedení a hloubková kanalizace. Jedná se o garáž určenou pro jedno osobní vozidlo. Původní stáří objektu je dle dostupných materiálů cca 50 roků. V průběhu své celkové životnosti objekt pravděpodobně procházel pouze běžnou údržbou prvků krátkodobých životností, která byla v posledních letech značně zanedbaná.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 29. 2. 2024.

## Dražba podílu id. 1/4 na pozemcích v obci Nedakonice, okres Uherské Hradiště, vyvolávací cena 30 000,-

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/4 k nemovitým věcem, a to pozemku parc.č. 1802/1 - orná půda, o výměře 1.434 m<sup>2</sup>, pozemku parc.č. 1802/2 - orná půda o výměře 589 m<sup>2</sup>, pozemku parc.č. 1969/33 - ostatní plocha o výměře 84 m<sup>2</sup>, pozemku parc.č. 2092 - orná půda o výměře 1.990 m<sup>2</sup> a pozemku parc.č. 2828/58 - ovocný sad o výměře 1.809 m<sup>2</sup>, vše v k.ú. a obci Nedakonice, okres Uherské Hradiště. Pozemky parc.č. 1802/1, parc.č. 1802/2 a parc.č. 1969/33 tvoří jednotný funkční celek. Pozemky jsou zemědělsky obdělávané a jsou součástí zemědělských honů. Na části pozemku parc.č. 1969/33 se nachází část tělesa zpevněné komunikace, která není předmětem dražby.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 7. 2. 2024.

## Dražba podílu id. 1/16 na pozemcích v obci Neumětely, okres Beroun, vyvolávací cena 62 000,-

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/16 k pozemkům parc.č. 166/116 - orná půda, parc.č. 166/117 - orná půda, parc.č. 166/135 - orná půda, parc.č. 544 - orná půda, parc.č. 545 - orná půda, parc.č. 554/66 - vodní plocha, parc.č. 554/82 - vodní plocha, parc.č. 595 - ostatní plocha, parc.č. 610/77 - orná půda, parc.č. 701/35 - orná půda, parc.č. 701/49 - orná půda, parc.č. 1120 - orná půda, parc.č. 1169/16 - orná půda, parc.č. 1169/29 - orná půda, parc.č. 1169/30 - orná půda, parc.č. 1251/27 - vodní plocha, parc.č. 1251/28 - vodní plocha, parc.č. 1251/42 - vodní plocha, parc.č. 1381/42 - orná půda, parc.č. 1554/1 - orná půda a parc.č. 1558/1 - orná půda, o celkové výměře 50.024 m<sup>2</sup>, vše v k.ú. a obci Neumětely, okres Beroun.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 13. 2. 2024.

## Dražba podílu id. 1/10 na pozemcích v obci Třebívlice, okres Litoměřice, vyvolávací cena 20 000,-

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/10 k nemovitým věcem - pozemku parc.č. 185/2 - vodní plocha, parc.č. 194/7 - orná půda a parc.č. 508/5 - orná půda, o celkové výměře 5.593 m<sup>2</sup>, vše v k.ú. a obci Třebívlice, okres Litoměřice, které tvoří jednotný funkční celek. Pozemky jsou zemědělsky obdělávané a jsou součástí zemědělských honů. Předmětem dražby je dle spoluvlastnický podíl o velikosti id. 1/10 k nemovitým věcem - pozemku parc.č. 317/7 - orná půda, parc.č. 317/8 - trvalý travní porost, parc.č. 317/17 - orná půda a parc.č. 531/12 - ostatní plocha, o celkové výměře 3.284 m<sup>2</sup>, vše v k.ú. a obci Třebívlice, okres Litoměřice. Pozemky jsou zemědělsky obdělávané a jsou součástí zemědělských honů. Část pozemku parc.č. 317/8 se užívá jako výběh pro koně s venkovními úpravami.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 14. 2. 2024.

Veškeré podrobné informace k jednotlivým dražbám (včetně znaleckého posudku, fotodokumentace a dražební vyhlášky) lze nalézt na výše uvedených dražebních portálech, kdy pro vyhledání použijte název dražby.

# PLAY

## Luhačovice

Po letech, kdy jsem nemohl přijmout pozvání mého přítele Martina zvaného Banán, se letos konečně zadařilo a já zavítal do kouzelného lázeňského města Luhačovice, abych se zúčastnil zdejší události sezony, a to Společenského plesu. Upřímně – nečekal jsem mnoho. Přece jen jsem už něco zažil, ovšem to, co mě čekalo na tomto místě, se předpokládat nedalo. Nádherný Společenský dům, který na třech patrech hostil kolem sedmi set hostů, bohatý raut, několik živých kapel, cimbálůvka, předtančení, mezitančení a potančení...

**” Co vám mám povídat, vysekl jsem jim tam Love Me Tender.**

Na začátku promluvil moderátor večera Jan Čenský zvaný Čenda, a když po řediteli resortu přivítal jmenovitě i mne, začal jsem se cítit jako ryba ve vodě. Dole, v klubu Domino, který je od sedmdesátých let netknutý, což ho řadí mezi skutečné skvosty architektury, se tancovalo a vůbec plesovalo o něco ostřeji – však se tomu prostoru také předzívá peklo! A právě tam jsem byl vyzván kapelníkem, abych se přidal a zazpíval si s nimi nějakou pěknou, ryčnou píseň. Co vám mám povídat, vysekl jsem jim tam Love Me Tender takovým způsobem, že mi jeden pamětník se slzami v očích řekl, že takto tam naposled zazpívala Jarmila Šuláková a že jsem úplný Elvis. A když mě Banán začal přesvědčovat, že bychom měli každý z jedné strany líbat nohu Báře Basikové, jež v tu chvíli pěla hostům v patře nad námi, byl to signál, abychom se přesunuli do vily Jurkovič zvané Jurek, kde nám byla poskytnuta exkurze. Jááááj, krásný večer to byl.



JAKUB KOHÁK  
PLESAJÍCÍ

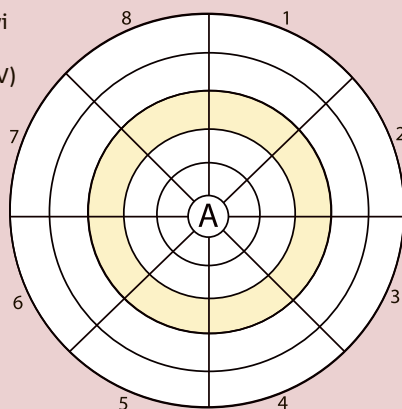
1	5	7	6	4	8	9	2	3	
8	9	6	1	3	2	4	5	7	
2	3	4	5	9	7	1	8	6	
9	7	3	4	8	1	5	6	2	
6	1	8	2	7	5	3	9	4	
5	4	2	9	6	3	7	1	8	
7	8	5	3	2	9	6	4	1	
3	6	1	8	5	4	2	7	9	
4	2	9	7	1	6	8	3	5	
3	9	8	4	4	6	7	1	2	5
4	5	1	9	2	3	7	6	8	
7	6	2	5	1	8	9	4	3	
8	2	7	6	4	5	3	9	1	
6	1	5	8	3	9	4	7	2	
9	4	3	1	7	2	8	5	6	
2	3	9	7	5	1	6	8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

REŠENÍ SUDOKU:  
LUŠTĚNKA: KOLTOČEK

### LUŠTĚNKA

Výrazy vpisujte od středového písmene A ke kraji kruhu. Tajenka je od čísla 1.

- vlastní Alíkovi
- jednotka napětí (zn. aV)
- talisman
- jméno malíře Muchy
- neodborník
- původci díla
- Aninka, Anča (domác.)
- hledisko



## @mojemetro



#METROTAG

### SLUNIČKO

Sluničko, sluničko,  
ohnivá kuličko,  
zahřej nás maličko,  
vykoukni z mraků!  
V Africe mají žár,  
u nás jen mlhy cár,  
do jara daleko  
- je teprv leden -  
my místo do vody  
za kamna vlezem.



Mirek Seifert

Naše rozbášená metrotagová série nekončí! Tentokrát jsme sáhli po hřejivých rýmech **Mirka Seiferta**, který takřka šlape na paty svému slavnému jmenovci, držiteli Nobelovy ceny za literaturu Jaroslavu Seifertovi. Mirku, vaše vypíplané metrotagy nám dělají velkou radost, tvořte dál. Díky.

#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!

### Stripoff .....TVS





## SUDOKU

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

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



„Zpívej!  
Tamhle je  
Odysseus!“  
JANA KVĚTOŇOVÁ  
Facebook

## POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
2/6 °C	3/7 °C	5/9 °C	7/11 °C

Teplotní rekordy: ↓ -25,8 °C (1830) ↑ 13,4 °C (2013) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



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

FOTO: 2x AP

## ČT1



**20.10 Kurz manželské touhy**  
Komedialní drama (ČR, 2021).  
Hrají: L. Vlasáková, S. Majer,  
J. Plodková, R. Holub.  
Režie R. Bajgar

**21.40 3 plus 1 s Miroslavem Donutilem**  
Povídky (2007). Hrají: M. Donutíl,  
F. Blažek, T. Bebarová,  
J. Smutná. Režie M. Cieslar

**22.55 Komisař Moulin**  
Špinavý obchod. Krimiseriál  
(Fr., 2002). Hrají: Y. Rénier,  
N. Amalová, C. Michu

**00.25 AZ-kvíz**  
Soutěž pro každého

## ČT2



**20.00 Windsorové v soukromí (3/3)**  
Válka a mír. Cyklus (VB)

**20.50 Hlasy pro prezidenta aneb Pokus o kontrarevoluci**  
Dokumentární pátrání Martina Kohouta po kořenech rozdělení české společnosti

**22.30 Česko na drogách (2/6)**

**22.45 Mistři šifer**  
Ztracená civilizace

**23.40 Agent Hamilton (4/10)**

**00.25 Mauthausen: Cesta bez návratu**

## NOVA



**20.20 Jedna rodina (49)**  
Dva primáři. Komedialní seriál  
(ČR, 2024). Hrají: T. Kostková,  
T. Jeřábek, F. Blažek

**21.40 Comeback**  
Pravidla rodinného provozu.  
Sitcom (ČR, 2008). Hrají: T. Ma-  
tonoha, M. Dejdar, K. Leich-  
tová, D. Batulková

**22.15 Comeback**  
Je jaro...

**22.50 Kriminálka Las Vegas III (23)**

**23.50 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně II (9, 10)**

## PRIMA



**20.15 Zoo (169)**  
Jedovatý had. Rodinný seriál  
(ČR, 2023). Síd se kvůli Edovi  
zraní, musí do nemocnice. Ed si  
nedá pokoj a dojde k neštěstí.  
Filip nezvládá domácnost  
a děti. Hrají: M. Pecháčková,  
Š. Bilina, E. Burešová, T. Klus

**21.40 7 pádů Honzy Dědka**  
Populární talk show 7 pádů  
Honzy Dědka v nové sezoně  
ze Švandova divadla

**22.50 7 pádů Honzy Dědka**

**00.00 Ano, šéfe!**  
Jsme tu proto, abyste  
v hospodách nejedli blafy!

## ÓČKO



**19.00 Party ride**  
Dance music na dnešní mejdan

**20.00 Óčko hity**  
Klipy nonstop

**21.00 Facebook jukebox**

**22.00 Naked Attraction**  
Nové premiérové díly origi-  
nální verze nahé seznamky

**22.30 Virtuální svět TV**  
Vydejte se na cestu kolem světa  
z pohodlí vašeho domova

**0.00 Óčko flirt**  
Proud klipů a sexy vzkazy  
diváků Óčka



**Nemovitosti - poptávka**

**KOUPÍM CHATU**

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozho- duje. Předem děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

**KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK**

v Praze a okolí. Právní vady ne- vadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

**POPTÁVKA CHATA HORY**

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

**Vyplatíme Vaše dluhy!**

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet **737 352 730**

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

• Koupím spoluvlastnický podíl na jakékoliv nemovitosti. Rychle vyplatím nejvyšší možnou cenu, veškerou administrativu zařídím. Celá ČR. T.: 604492454.

**Nemovitosti - nabídka**

**BYTY V PRAZE**

1+kk až 3+1 **od 2 890 000 Kč**

CityHome

www.city-home.cz

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

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

**Auto-moto - poptávka**

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

**Hobby - poptávka**

• Koupím z pozůstalosti kabečky, staré kožichy, fotoaparáty, dečky, nábytek, obrazy, bižuterii, odznaky, mince, knihy, porcelán, housle. Tel. 608221020.

• Koupím staré vzduchovky a plynové pistole, vzduchové pistole, lovecké nože, dalekohledy, puškohledy. Slavia, ČZ Zbrojovka a jiné. Tel. 608221020

• Koupím staré pivní lahve s nápis. Pomozte mi, prosím, rozšířit sbírku 9650 ks, případně pouze ocením. Děkuji. Jiří Drvola, 724277237

**Ostatní**

• Koupím nábytek, šicí stroje, obrazy, hračky, porcelán, sklo, věci z půdy, mince, knihy, časopisy, jízdní kola, lustry, věci z 1. a 2. světové války, různou veteš. Vše, co vám doma překáží. Jednotlivě i celé pozůstalosti. Platba hotově. Slušné a vstřícné jednání. Volejte na tel.: 604962685

**Práce - nabídka**



**PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY**



**VOLEJTE ZDARMA 800 108 111**  
nabor@abasco.cz



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

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

**SPŠS, škola hl. m. Prahy,**  
Betlémská 4/287, Praha 1,  
hledá

**KUCHAŘE/KU NA ČÁSTEČNÝ ÚVAZEK.**

Své životopisy posílejte na e-mail:  
jana.kohoutova@betlemska.cz

**Hledáme instalatéra/topenáře.**  
Požadujeme manuální zručnost a spolehlivost. Práce po Praze s nástupem IHNED. info@havlitzb.cz | 602 396 662

• Všeobecná fakultní nemocnice v Praze přijme Administrátora veřejných zakázek na Obchodní úsek/Odbor veřejných zakázek. Nástup dle dohody. Kontakt: Mgr. Zuzana Nová, MBA, Zuzana.Nova@vfn.cz. Bližší informace na www.vfn.cz, kariera.

• Přijmeme INVALIDNÍ důchodce na roznož letáků, individuální přístup, 200 Kč/hod. Volejte 734477910

**Přijmeme invalidní důchodce na pozici**

**RECEPCE A OSTRaha**

• mzda od 125 Kč/hod.  
• náborový bonus **10.000Kč, výplata denně**

Tel.: **800 888 440** (bezplatná linka)  
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Českomoravská)

• Na denní úklidový servis administrativních budov přijmeme invalidní důchodce. Práce v lokalitách: Praha, Brno, Hradec Králové, Plzeň, Písek a Chrudim. HPP, 10 hod. týdně. Plat 9000 Kč/měsíc. Nabídka určená pro OZP. Email: michal.patera@vigmajordom.us.cz, tel. 723682675

• Penzion na Praze 9 přijme šikovného a pracovitého údržbáře (i vitálního důchodce), který ovládá různé řemesla. Tel.: 728127554

• ZŠ U Santošky, Praha 5 přijme pomocnou sílu do kuchyně na 0,75 úvazku. Nástup možný od 12.2.2024. Praxe ve školní jídelně vítána. Kontakt: 777 788 274

• Hledáte stabilní práci nebo přivýdělek? My naopak hledáme vratné, strážné, recepční (M/Z/N) a nabízíme možnost uplatnění i pro OZP. Na druhu pracovní smlouvy (HPP/DPP) a směnách se domluvíme. Nabízíme bonusy a profesní kvalifikaci. Pokud je vám alespoň 18 let a máte zájem, volejte na 775430781, AVES

• Promoakce prodej dárokových předmětů v centru Prahy, až 250 Kč/hod. Hledáme komunikativní lidi na aktivní prodej. Výplata týdně. Tel. 722877699

**Starožitnosti**

**VYKOUPIME KNIHY**

zaplatíme á **2000,- Kč** za každou banánovou krabici knih, které od Vás koupíme.

**Bibliofilie a cenné knihy oceníme každou zvlášť.**

Telefon: **773 735 939**

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy,. Děkuji Dyn. Tel. 702401621

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

**Knihy a časopisy**

**VÝKUP KNIH a KNIHOVEN**

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

**Celá ČR**

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



**NEZAPOMEŇTE, JSME I ONLINE. METRO.CZ**

**metro**



# V hledišti Super Bowlu by měla být také Swiftová

**Finále NFL zažije reprízu zápasu z roku 2020.**

Kansas City Chiefs mohou obhájit triumf v zámořské lize amerického fotbalu NFL. V semifinále play-off porazili Baltimore Ravens 17:10 a Super Bowl si zahrají počtvrté za posledních pět let. Jejich soupeřem budou 11. února v Las Vegas hráči San Francisco 49ers, kteří zvítězili nad Detroit Lions 34:31 poté, co během osmi minut třetí čtvrtiny zlikvidovali sedmnáctibodové manko.

Chiefs mohou získat Trofej Vince Lombardiho dvakrát po sobě jako první tým od roku 2005, kdy titul obhájili New England Patriots vedení Tomem Bradym. San Francisco je ve finále poprvé od roku 2020, kdy v něm podlehl právě Kansasu City.

K výhře nad Baltimorem pomohl Chiefs 30 přihrávkami na 241 yardů a jedním touchdownem Patrick Mahomes. Nejužitečnější hráč ligy z let 2018 a 2022 vyšel vítězně ze souboje hvězdných quarterbacků s Lamarem Jacksonem, který má ocenění MVP za rok 2019 a je na něj velkým adeptem i nyní.

Jeho spoluhráč Travis Kelce překonal rekord play-off v počtu chycených přihrávek, kterých si připsal už 156. Dosavadním rekordmanem byl Jerry Rice se 151 chycenými přihrávkami.

Právě díky Kelcemu a jeho vztahu s popovou hvězdou Taylor Swiftovou se očekává, že v pořadí už osmapadesátý Super Bowl přitáhne ještě větší pozornost než obvykle. Americkou zpěvačku však čeká hektický přesun, neboť zhruba 24 hodin před zápasem má naplánovaný koncert v Tokiu. **ČTK**



Taylor Swiftová hrdě nosí i bundu s připomínkou svého milého. Číslo 87 nosí na dresu právě tight end Kansasu Travis Kelce. **AP**

## KRÁTCE

### Velký obrat

Hokejisté do 16 let postoupili po velkém obratu v zápase proti USA do semifinále olympijských her mládeže v korejském Kangwonu z 1. místa ve skupině. Svěřenci Milana Razýma prohrávali s Američany už 1:4, ale nakonec zvítězili 6:5 po samostatných nájezdech.

### Otevřeno!

Modernější Národní sportovní centrum Vysočina Arena v Novém Městě na Moravě včera slavnostně otevřel premiér Petr Fiala. První velkou akcí v areálu zmodernizovaném za zhruba půl miliardy korun bude od 7. do 18. února MS v biatlonu.

### Míří do Asie

Trenér Jaroslav Šilhavý by po nedávném konci u fotbalové reprezentace mohl převzít ománský národní tým. Jako první o tom informoval deník Sport. **ČTK**

## Oranžová. Hokej bude zas o kapku lepší

Týmy z extraligy a první hokejové ligy se v tomto týdnu zapojí do pátého ročníku charitativního projektu s názvem O kapku lepší hokej. Zá-

pasy obou soutěží bude doprovázen oranžová barva charakteristická pro boj s poruchou krvetvorby. Patronem akce je třináctiletý Patrik Lus-

ka, který kvůli akutní lymfoblastické leukémii musel přerušit hokejovou kariéru.

Hokejisté budou do zápasů nastupovat se speciálními

oranžovými doplňky na hokejkách či bruslích, vybraní hráči budou mít i unikátní dres. Hrát se bude se speciálními pukly. **ČTK**



## Čtyři roky za doping, Rusko přijde o zlato

Ruská krasobruslařka Kamila Valijevová dostala za doping čtyřletý trest, v prosinci 2021 na ruském šampionátu měla pozitivní test na trimetazidin. Byla diskvalifikována ze všech soutěží počínaje 25. prosincem 2021 včetně zimních olympijských her 2022 v Pekingu. Rozhodla o tom sportovní arbitráž CAS v Lausanne. Rusko by tak mělo přijít o olympijské zlato ze soutěže družstev, na první příčku se posune tým Spojených států amerických. **ČTK**

## ČÍSLA DNE

# 2

Druholigový příbramský klub částečně uspěl s odvoláním proti odečtu 4 bodů, jímž ho v listopadu potrestala Etická komise FAČR kvůli maření verdiktu Sborů rozhodců a nesplacení dluhů bývalým hráčům. Odvolací komise změnila rozhodnutí na dva odečtené body a pokutu 30 tisíc korun.

# 3

Fotbalisté pražské Sparty na soustředění ve Španělsku porazili Bodø/Glimt 2:0 a v zimní přípravě vyhráli i třetí zápas stejným výsledkem. Souboj českého a norského mistra v Marbelle rozhodly branky Lukáše Sadíla a Victora Olatunjiho. **ČTK**



# 6 dní relaxace v KARLOVÝCH VARECH



## WELLNESS POBYT V KARLOVÝCH VARECH „PRO LABUŽNÍKY“

5 NOCÍ / 2 OSOBY  
**AKČNÍ CENA**  
**14 990 Kč**  
Původní cena 29 980 Kč  
**PLNÁ PENZE**

Wellness relaxační pobyt na pět nocí s plnou penzí a bohatou nabídkou wellness procedur v moderním Hotelu MILLENIUM v Karlových Varech.

Dlouhá platnost poukazu až do 27. 12. 2024  
Příjezdovým dnem je vždy neděle.

### NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT?

- 5 x ubytování v dvoulůžkovém pokoji STANDARD COMFORT v Hotelu MILLENIUM pro dva
- 1 x welcome drink „MILLENIUM“ pro dva
- 5 x pestrá snídaně formou švédského stolu pro dva
- 3x oběd výběrem z denních obědových menu
- 1x hotelová specialita „Do krúpava pečená Millénská kachnička s dvoubarevným zelím a dvěma druhy knedlíků pro dva“
- 5x večeře formou vydatného bufetu spojeného s Grilováním OPEN KITCHEN před zraky hostů / předkrmy a saláty, polévka, čtyři typy hlavních jídel a mas, zmrzlinový bufet a moučníky/ pro dva
- Volná spotřeba INCLUSIVE rozlévaného vína a čepovaného piva denně po dobu večere v čase 18.00 – 20.00 hodin pro dva /Chardonnay, Pinot Gris, Merlot, Cabernet Sauvignon, Krušovice 10°, Krušovice Bohém/

### WELLNESS PROGRAM

- 1x 10 minut Kneippův chodník pro dva
  - 1x 20 minut komfortní Whirlpool pro dva /společné vstupy/
  - 1x 20 minut „Královská Krušovická pivní koupel“ pro dva spojená s popíjením prémiového Krušovického ležáku Bohém
- nebo
- 20 minut „Čokoládová perličková koupel“ pro dva

### Relaxační procedury pro zahřátí a uvolnění

- 1x 20 minut teplý rašelinový zábal zad a šíje pro dva
- 1x 20 minut vonný parafinový zábal rukou pro dva
- 1x 25 minut částečná aromatická masáž zad a šíje vonnými oleji pro dva
- 1x 20 minut Aquajet pro dva /moderní suchá masážní lůžka/

### Procedury pro uvolnění a zdravé dýchání

- 1x 60 minut moderní saunový svět hotelu MILLENIUM v rámci společných vstupů pro dva /parní aroma sauna, finská sauna, infra sauna, ochlazovna, relaxační odpočívárna/
- nebo
- 1x 30 minut skvělý relax v kouzelné solné jeskyni pro dva
  - 20% sleva na dokoupení dalších procedur a masáží
  - 1x vstup do moderního městského bazénového centra KV Aréna vzdáleného 500 metrů od Hotelu Millenium ( vnitřní bazén s šesti plaveckými dráhami, relaxační částí s vířivkou, podvodní lavicí a lehátky a pro zábavu je zde i tobogán)

**PIVO A VÍNO  
V DOBĚ VEČEŘÍ  
ZDARMA**  
20% sleva na dokoupení  
dalších procedur  
Platnost po celý rok 2024



Luxury Wellness & Spa Hotel Millenium • 1. máje 27/49, 36006, Karlovy Vary - Dvory  
tel.: +420 353 449 801, +420 737 281 120 • [www.spahotel-millenium.cz](http://www.spahotel-millenium.cz)