

„NEDOKÁŽU ANI UNĚST VLASTNÍ SNOWBOARD“

ESTER LEDECKÁ VZDALA START NA MISTROVSTVÍ SVĚTA STRANA 16



metro



PRAHA

Úterý, 2. března 2021

Č. 42, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Anežka

mojemetro | denikmetro

Z okresu do okresu? Třeba po cyklostezce

Vládní opatření. Vzдор pokračuje, lidé se vyhýbají kontrolám a vymýšlejí si výmluvy. **Policie.** Ještě dnes domlouvá, od zítřka bude pokutovat. **Povinné.** Zaměstnanci podstoupí test ve firmách každý týden STRANA 4



Předzvěst Oscarů. Nejlepším filmem je Země nomádů, slaví také Borat

Zlatý glóbus za nejlepší filmové drama vyhrál snímek Země nomádů režisérky Chloé Zhaoové, která si za road movie o šedesátce, která cestuje napříč Amerikou v bílé dodávce, odnesla jako první žena s asijskými kořeny také ocenění za nejlepší režii. V kategorii komedie nebo muzikál získal ocenění druhý díl filmu Borat, za roli ve snímku Ma Rainey – matka blues dostal posmrtně cenu za nejlepšího herce Chadwick Boseman, který loni ve 43 letech podlehl rakovině. Virtuálnímu galavečeru, během něhož se poprvé v historii oceňovalo z Hollywoodu a čtyři tisíce kilometrů vzdáleného Rockefellerova centra v New Yorku, dominoval seriál Koruna od streamovací společnosti Netflix. K sošce za nejlepší drama získali cenu za hlavní role Emma Corrinová, jež zahrála princeznu Dianu, a Josh O'Connor za prince Charlese. Gillian Andersonová dostala sošku za roli Margaret Thatcherové. Na snímku je Nicole Kidmanová, nominovaná na nejlepší ženský herecký výkon v limitované sérii nebo televizním filmu za snímek Mělas to vědět, s manželem a dcerou. AP



Zdravé jídlo. RoSa otevře restauraci

Rezidence a komunitní Centrum RoSa pro seniory v Praze 8 bude bojovat proti nemocem zdravým jídlem. Přímo v domě se totiž od 6. března otevře nová restaurace – zatím s výdejním okýnkem. Milovníkům dobrých chutí nabídne čerstvé jídlo připravené z lokálních zdrojů formou moderního bistra. „Koncept restaurace MyChef přesně odráží to, co chceme. Věříme, že dnešní seniory rádi ochutnají moderní jídlo, nelpí pouze na tradiční české kuchyni. Zároveň věřím, že moderní bistro přiláká také lidi z okolí, kteří si tak mohou dát v RoSa oběd nebo večeři, vzít si jídlo s sebou a tím celý náš projekt komunitního bydlení zase získá další rozměr,“ říká Anna Ježková, zakladatelka Centra a Residence RoSa. Více informací najdete na těchto webových stránkách: www.rezidencerosa.cz nebo www.centrumrosa.cz. **MET**

Krátce

Častější kontroly

Strážníci v únoru řešili 9006 porušení opatření proti šíření nemoci covid-19, což je o něco více než v lednu. Uložili 625 pokut v celkové výši 224 900 korun. Nejvíce přestupků zaznamenali ve veřejné dopravě. V následujících třech týdnech lockdownu se strážníci zaměří na kontroly v MHD, na nástupištech, v přístřešcích a čekárnách. Kontrolovat budou zejména nošení respirátorů.

Pro vakcínu do Letňan

Očkovací centrum v Letňanech začne fungovat v neděli 11. dubna, o dva dny dříve projde testem. Očkovat by se zde mělo také o víkendech. **ČTK**

Praha. Odložila testy maturantů

Všechno je jinak. Praha totiž v souvislosti se zpřísněním opatření a upuštěním od návratu části žáků do škol odložila záměr zkušebně otestovat 500 maturantů antigenními a PCR testy. „Nechceme za těchto podmínek hnát středoškolačky na místo distribuce testů, to znamená do škol,“ komentoval situaci radní města pro školství Vít Šimral. Zástupci vlády ještě začátkem minulého týdne hovořili o možném návratu maturantů do lavic od 3. března, nakonec se od tohoto týdne naopak uzavřely i zatím otevřené první a druhé třídy základních škol a školky. Testování již město a městské části vyzkoušely v některých základních a mateřských školách, cílem je mimo jiné určit i vhodné testy.

Do škol nyní mohou chodit jen děti zdravotníků, podle radního by se proto mohly na-

koupené testy využít u nich. „Ty děti stejně někde jsou a můžeme si otestovat kvalitu a hlavně senzitivitu antigenních versus PCR testů,“ vysvětlil Šimral. Dodal, že rozhodnutí ještě nepadlo a bude záležet i na tom, jak se budou určené školy plnit i dětmi jiných pracovníků než zdravotníků, kteří již jsou z velké části očkovaní.

Praha pro účely docházky dětí zdravotníků a dalších zaměstnanců od dvou do deseti let určila 70 zařízení. Fungovala i v minulých měsících, nyní město z důvodu uzavření i mateřských škol očekává větší zájem. Kromě zdravotníků, zaměstnanců integrovaného záchranného systému či školských pracovníků mohou do těchto zařízení děti umisťovat i zaměstnanci v justici, kurýři, pracovníci zajišťující zásadní městské služby či dobrovolníci. **ČTK**



Uznání

Vedení Prahy udělí čestné občanství hlavního města psycholožce, disidentce a jedné z prvních signatářek Charty 77 Daně Němcové. Ta podpořila v soudním procesu skupinu The Plastic People of the Universe. Němcová také založila Poradnu pro uprchlíky. V roce 2010 jí udělila čestné občanství Praha 2. **MAFRA**

Samozvaná moderní módní policie řádí na Facebooku

Členové Spolku odpůrců odhalených kotníků chtějí načapat i vás. Nejvíce úlovek mají z Prahy.

Ohrnuté či zkrácené nohavice kalhot a odhalené kotníky. Nebo třeba krátké ponožky a nad nimi vykukující pruh holé kůže. Módní trend „nahatých“ kotníků je v tuzemsku trendy jako nikdy. Pokud ale teploty klesnou trochu níž, může vám odhalená kůže způsobit nejen pořádnou rýmu, ale také módní faux pas. Že to nikdo neřeší? Chyba lávky. Ulicemi hlavního města se totiž již pár týdnů pohybuje tajné společenství s názvem Spolek odpůrců odhalených kotníků.

„Naši sociální skupinu jsme založili společně s přítelem a naší kamarádkou u piva, kdy jsme kecali nad nesmyslným nošením krátkých nohavic. Bylo to zhruba před měsícem, takže skupina lovců v našem spolku není ještě tak rozsáhlá. Orientačně kolem dvou stovek lovců,“ popisuje pro deník Metro



Foceno v únoru. Venku bylo minus 9 °C. 2x ARCHIV SKUPINY

vznik spolku Adéla, která vstupuje také pod přezdívkou Andula Syro. „Následně jsme se proto rozhodli vytvořit další trapnou skupinu na sociální síti Facebook, která slouží pouze pro osobní pobavení, nikoliv pro zesměšnění dotčených. Nezáleží nám na tom, kdo co nosí, to je každého věc, pouze lovíme anonymní fotografie nejen pražských pubertálních i nepubertálních lidí, kterým zřejmě není zima,“ dodává.

Skupina je určená všem, kteří souzní s jejím názorem a též nerozumí tomuto módnímu propadáků. Pravidlem je ale zachovat anonymitu úlovek a dodržovat základy slušnosti při pořizování fotek. Nejčastěji se tak ve skupině objevují jen snímky od pasu dolů.

Nejvíce se ve skupině cení ty nejbizarnější módní kreace. „Úlovy mají třeba odhalené kotníky, ale na straně druhé třeba také kožichy, různé



Úlovy jsou anonymní.

Loví Jágrý

Módní přešlapy v ulicích nehledá jen kotníkový spolek. Skupin s názvem Módní policie je na Facebooku spousta.

- Legendární je například skupina **Mullet Hunting PRO**. Tisíce lidí „loví“ spoluobčany s účesem „na Jágra“ – vpředu byznys, vzadu páty. Cílem je vyfotografovat nositele účesu typu mullet, který byl oblíbený v 80. a 90. letech 20. století. Při tomto účesu jsou vlasy po stranách hlavy a na temeni ostříhány nakrátko a vzadu zůstávají dlouhé, většinou na ramena či na záda.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

peřové bundy, čepice, rukavice i šály. Vždyť ta největší zima jde od nohou, ne? Tento módní výkřik zaznamenáváme většinou u pubertálních dětí, které si myslí, že je to frajerské. Ono to asi frajerské je, naše generace také vymýšlela různé módní propadáky, jen abychom byli in. Takže to svým způsobem chápeme,“ vysvětluje pro Metro Adéla.

Proč lidé pro krásu mrznou? Chtějí ukázat své hezké kotníky? Nebo nemají finan-

ce na delší nohavice? Tyhle otázky si členové Spolku odpůrců odhalených kotníků kladou každý den. Mezi nejoblíbenější místa jejich lovu patří supermarkety, zastávky MHD i metro. Tihle módní policisté tak možná již brzy narazí také na vás. Pokud se nechcete ocitnout v jejich galerii, pozor na krátké nohavice.

Hlídat bude i armáda

Zhruba třicet aut policie vrátila do Prahy.

Středočeští policisté vytipovali ke kontrolám dodržování nových vládních opatření proti šíření koronaviru na 200 míst po celém regionu. Ze 75 procent jde o místa u dálnic či silnic prvních tříd. Deně se na kontrolách podílí zhruba 200 policistů, místa budou střídát. Policisté na stanovištích kontrolují projíždějící vozidla od včerejší půlnoci. „Musím říci, že většinou řidiči byli připraveni, sdělovali nám účel i důvod své cesty,“ uvedla policejní mluvčí Vlasta Suchánková. Zhruba třicet aut

museli policisté otočit a do středních Čech je nepustit.

Ode dneška bude policistům pomáhat také armáda a celníci, celkem by se mělo do kontrol na stanovištích zapojit asi 400 vojáků. „Vnímáme, že se někteří neměli možnost připravit. Každá policejní hlídka má u sebe formuláře, jsme připraveni je poskytnout a nechat řidiče vyplnit,“ uvedla Suchánková. Policie se při kontrolách zaměřuje i na další skutečnosti, odhalila již několik řidičů pod vlivem alkoholu či se zákazem řízení. S agresivitou se policisté zatím nesetkávají, řidiči opatření respektují.

V hranicích okresu není potřeba žádný doklad pro cesty do zaměstnání, na nákup, k lékaři nebo na úřad. **ČTK**



Na jevišti jsou celý den

Umělec v izolaci. Pod tímto názvem zahájil včera v pravé poledne soubor Cirk La Putyka v prázdném prostoru Jatek78 divadelní happening, při kterém bude vždy jeden herec či herečka nepřetržitě 24 hodin vystupovat na opuštěném jevišti. Představí všechny své role, bude číst, recitovat, zpívat nebo třeba malovat. K dispozici bude mít jen předměty nezbytné k vytváření svých rolí, mikrofon, jídlo a pití. Vystupujícímu budou moci navíc diváci zavolat na zvláštní telefonní číslo. Živý přenos najdete na facebook.com/cirklaputyka. **LAPUTYKA.CZ**

Moderna. Očkuje se s ní v metropoli

Další krok k poražení pandemie. V Praze včera začala vakcinace proti covidu-19 očkovací látkou Moderna. Hlavní město jí má pro osm vakcinačních center k dispozici nyní 5200 dávek, které distribuuje firma Avenier. „Moderna jsme po dohodě s distributorem rozdělili podle délky fronty na jednotlivých místech a společnost Avenier vakcínu přímo rozvezla na předem určená místa,“ uvedl pražský koordinátor očkování Martin Ježek. **ČTK**

Číslo dne

85 673

Již tolik očkovaných bylo k 1. březnu v metropoli. V celém Česku dostalo druhou dávku vakcíny už celkem 239 799 lidí.

Portál. Nejdřív pro pejskaře

Přihlášení nebo odhlášení čtyřnohého miláčka, ale i uhrazení místního poplatku za psa, a to vše z pohodlí domova. Praha 5 včera rozjela pilotní test Portálu občana. „Dlouhodobě chceme zlepšovat komfort našich občanů při jednání s úřadem takzvaně z tepla domova. V dnešní složité době to platí dvojnásob. Začínáme s agendou spojenou s místním poplatkem za držení psa. Na Portálu občana Prahy 5 bude možné za-

platit nejen převodem na účet, ale také přímo přes platební bránu, jak je to dnes běžné třeba v internetových obchodech,“ říká tajemnice městského úřadu Prahy 5 Kateřina Černá. „Počítáme s tím, že pokud se v průběhu testování neobjeví nějaké zásadní problémy, tuto formu služeb budeme postupně rozšiřovat,“ dodává tajemnice.

Portál je dostupný na webu portalobcana.praha5.cz, který uživatele vyzve k ověření

totožnosti. Buď prostřednictvím datové schránky nebo přes nástroj eidentita.cz. Tedy například pomocí elektronického občanského průkazu.

Portál kromě elektronické komunikace s úřadem Prahy 5 řeší zároveň i registraci psa na magistrátu. Stačí elektronicky vyplnit Registrační kartu chovatele psa a odeslat. Předání registračního dokumentu na magistrát následně již zajistí ÚMC Praha 5. **MET**

Krátce

Benefice startuje

V žižkovském kulturním centru prostor39 začíná benefice. Týdenní program chce připomenout, co všechno centrum dělá. Dnes si můžete přijít pogulášek nebo si na Facebooku on-line poslechnout diskuzi na téma komunit, Žižkova a gentrifikace. Finančně podpořit prostor39 lze na webu donio.cz/prostor39. **MET**

Nájmy nezdraží

Vedení Prahy nebude zdražovat nájmy prostor ve vlastnictví města. Do nájemních smluv nebude promítnuta ani inflace. Úleva bude platit pro nájemce postižené opatřeními proti šíření covidu-19. Snahou města je pomoci podnikatelům, kteří nemohou podnikat. Slevy na nájmu poskytují i radnice městských částí. **ČTK**

INZERCE



C. BECHSTEIN
Pianocentrum Praha

Oblíbené nástroje nyní i k výhodnému pronájmu



Pianocentrum Praha

+420 702 120 059
praha@bechstein-europe.com
www.facebook.com/PianocentrumPraha
www.bechstein.com/centren/praha

2.055 Kč
1.300 Kč
Cena za měsíc*

* Zimmermann S2, černý lesk, MOC = 137.000 Kč. Nabídka C. Bechstein Europe s.r.o. Platí do 31. prosince 2021. Minimální doba pronájmu je 12 měsíců podle podmínek nájemní smlouvy plus náklady na dopravu a kauce. Při následném nákupu lze až 12 zaplacených měsíčních nájmu započítat do kupní ceny. Informace o aktuálních nabídkách pronájmu a smluvních podmínkách jsou k dispozici v Pianocentru Praha. Tyto nabídky se nevztahují na komerční zákazníky ani komerční využití. Všechny ceny jsou nezávazná doporučení v Kč včetně 21 % DPH. Chyby a omyly vyhrazeny.

Češi chtějí vyžrát na zákazy, sestavují mapy kudy a kam

Vzdor Čechů proti vládním opatřením pokračuje.

Vyhýbají se policejním kontrolám a vymýšlejí si, jak se vymluvit.

Od včerejška na hranicích okresů probíhají namátkové policejní kontroly. Lidé na sociálních sítích si již předávají tipy, kde zrovna policisté hlídají či jak se dají kontroly obejít. Někteří doporučují přejet hranice okresu po cyklostezce, jiní radí vydat se pěšky.

Třeba na kole

Policie kontroluje pohyb jak mezi okresy, tak i uvnitř okresů. Vytipovala si zhruba 500 stanovišť na hlavních tazích, na kterých namátkově kontroluje. Operativně se však bude vyskytovat i na jiných místech. Na to, kde si řidiči mají dát pozor na policisty, si lidé dávají tipy na sociálních sítích už od včerejšího rána. Jiní se naopak dotazují, jak kontroly obejít. „Chcete projet do okresu bez těchto sra*ek? Vezměte kola a jeďte po cyklostezkách, tam Hamáčkoví trollové nekontrolují, a budete mít klid,“ radí na Facebooku Karel B.

Nestahujte okénko

Pokud někdo potřebuje vyrazit autem, tak diskutéri radí využít vedlejší silnice. „Chcete autem? Tak objíždějte po vedlejších silnicích,“ radí Tomáš H. v komentářích. Další doporučují si se-

hnat potvrzení o pracovní dohodě, a to třeba i z několika okresů najednou.

Jiní diskutující ostatní nabádají, aby nestahovali okénko, pokud policista nebude mít respirátor a rukavice. „Stačí jim říct, že pokud budou chtít potvrzení, OP nebo RP, jestli mají PCR test negativní ne více než 48 hodin a at

si před vámi vymění rukavice. Jinak jim nic nedáte a neotevřete ani okénko,“ píše k radám Silvia D. Mezi další tipy patří třeba zařizování řidičáku či servis auta v jiném městě.

Stále policejní kontroly zmizely na hranicích uzavřených okresů Sokolov a Cheb. Jsou tam kontroly namátko-

vé. Platí tam tedy stejný režim jako v celé České republice. Místo předvídatelných hlídek tak budou muset počítat řidiči s kontrolami kdekoli. Například v Moravskoslezském kraji policie kontroluje při cestách mezi okresy nejen řidiče, ale i cestující z vlaků či autobusů. Jde celkem o 100 kontrolních stanovišť,

na kterých hlídkuje několik stovek policistů. Žádné větší problémy při pohybu lidí v pondělí nezaznamenali jihočeští policisté, kteří kontrolují na padesáti místech.

Zítřka už budou pokuty

Policisté přejezdy z okresu do okresu ještě dnes řeší domluvou. „To například znamená, že nám stačí mít potřebné dokumenty jen v mailu v mobilu. Ale od středy už budeme vyžadovat, aby lidé měli vše vytištěné na papíře a prokazovali se tím,“ řekl jihočeský policejní mluvčí Jiří Matzner s tím, že budou už padat pokuty.

Zatímco si někteří vymýšlejí, jak opatření obejít, epidemie sílí. Některé kraje zaznamenávají rekordní počty nakažených. S nálezem se nyní potýká 148 960 lidí, což je navíc za celou dobu epidemie, která byla v Česku potvrzena poprvé před rokem. Za rok zemřelo v souvislosti s nemocí covid 20 469 lidí (údaje jsou platné k uzávěrci tohoto vydání – pozn. redakce). Jen za únor bylo obětí téměř 3800, což je třetí nejhorší měsíc po listopadu a lednu. **IDNES.cz a ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Složení s kokosovou vodou intenzivně pečuje o vlasy a hydratuje pokožku hlavy. Určeno zejména pro suché vlasy, kterým navrací lesk. Neobsahuje silikony. Pro zesílení účinků doplňte péči o balzám na vlasy, který je v této řadě také k dispozici.

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*



Balea
Schönheitsgeheimnisse
šampon na vlasy
s kokosovou vodou
250 ml

29⁹⁰ Kč
11,96 Kč za 100 ml

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
[instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Pokuta

10 000

Policisté varují, že od zítřka přitvrdí. Při porušení nařízení mohou na místě uložit pokutu až deset tisíc korun. Pokud s tím dotyčný nesouhlasí, tak případ míří do správního řízení, kde může být pokuta daleko vyšší.

Sto procent. Všem doma

Vláda schválila návrh zákona s dočasným zvýšením nemo-cenského ze 60 na sto procent výdělků. „Výšší dávku by lidé mohli pobírat v březnu a dubnu,“ oznámila ministryně práce Jana Maláčová. Normu projedná dnes Sněmovna a zítřka Senát. Poté by ji měl k podpisu dostat prezident. Opatření má přispět k omezení šíření koronavirové nákazy. Má bránit propadu příjmu a motivovat lidi k tomu, aby s příznaky zůstali doma či aby po setkání s nakaženými nastoupili do karantény. Náhradu mzdy v prvních 14 dnech vyplácí zaměstnavatelé. **ČTK**

Krátce

O Sputniku se zatím nic neví

Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) se zabývá ruskou vakcínou Sputnik, o kterou Rusko požádal prezident Miloš Zeman. Kreml uvedl, že nedokáže vyhovět všem žádostem. „Zabýváme se jí, k dispozici však máme jen omezené množství informací, ze kterých nemůžeme učinit žádné závěry. Více podrobností v tuto chvíli nemůžeme sdělit,“ odpovíděla mluvčí SÚKL Klára Brunclíková. **IDNES.cz**

Závodní jídelny. Jen výdejní okno

Vláda kvůli šíření covidu přijala opatření, které zakazuje provoz závodního stravování. Opatření vstoupí v platnost dnes, podle něj bude v provozovněch zaměstnaneckého stravování zakázáno konzumovat pokrmy, sloužit budou moct jen pro prodej nebo podání pokrmů. Zaměstnanci si budou moct jídlo do práce donášet, nebudou ho ale moct jíst v jídelnách, aby se nesdružovali. **ČTK**

Testy. Vláda je zavádí ve firmách povinně

Podniky nad 250 zaměstnanců budou muset začít zítřka testovat své zaměstnance, do 12. března musejí otestovat všechny. Podniky s 50 až 249 lidmi začnou s testováním v pátek a všichni pracovníci budou muset mít testy hotové do 15. března. Vláda schválila povinné testování ve firmách a stanovila delší termíny, jinak bude požadovat testování vždy jednou týdně.

Podle ministra průmyslu a obchodu Karla Havlíčka tak v první fázi 10 000 podniků otestuje 2,1 milionu svých pracovníků.

Antigenní testy bude moci provádět závodní lékař, případně externí poskytovatel, musí být ale zdravotní pojišťovnou garantované odběrové místo. V takovém případě je testování plně hrazeno ze zdravotního pojištění až třikrát týdně. Firmy, které nemají prostředky takový systém zorganizovat, mohou tak využít samotestování. Testy musejí nakoupit od schválených dodavatelů, stát přispěje 60 korun na test. Při nedodržení hrozí pokuty až 500 000 korun pro firmu a až 50 tisíc pro zaměstnance. **ČTK**

Nakupování budoucnosti

Více na www.alza.cz/nakupovani-budoucnosti



a **alza.cz**

Krátké

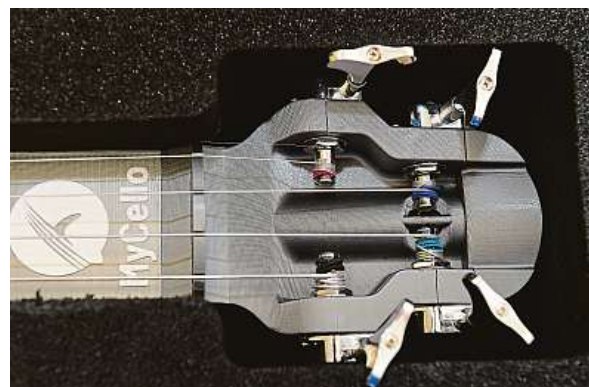
Česko pracuje pro belgickou armádu

Kopřivnické firmy Tatra Trucks a Tatra Defence Vehicle (TDV) se budou podílet na zakázce na 879 vojenských vozidel pro belgické ozbrojené síly. Automobilka Tatra Trucks vyrobí podvozky, TDV dodá pro část vozů pancéřované kabiny. Pro české firmy Tatra a TDV jde o nejvýznamnější armádní zakázku v posledních letech. Podvozky vojenských modelů řady CF mají unikátní koncepci s hnací soustavou disponující centrální nosnou rourou a nezávislým zavěšením výkyvných poloná-

prav. Jsou výsledkem spolupráce DAF s Tatro.

Porovnejte si ceny mobilních operátorů

Český telekomunikační úřad spustil na webu ctu.cz srovnávací nástroj cen a kvality telekomunikačních služeb. Spotřebitel může porovnat ceny a parametry mobilního volání, SMS, dat a mobilního internetu. Od dubna přibudou k porovnání služby volání v pevném místě, internetu v pevném místě a placené televize. Do května poběží srovnávací v pilotním provozu. **ČTK**



Z 3D tiskárny hraje stejně jako to klasické

Malá přerovská firma Sensio.cz se zaměřením na informační systémy pro základní umělecké školy vytvořila pomocí 3D tisku tiché elektrické violoncello, které má parametry klasických dřevěných nástrojů. Přispěla k tomu koronavirová pandemie v loňském roce. Zprvu na 3D tiskárně vyráběli ochranné štíty pro zdravotníky a speciální spony pro roušky a respirátory. S nápadem na výrobu přišel pedagog a projektový manažer Ondřej Kratochvíl, hráč na violoncello v přerovské skupině Arrhythmia. Začátkem léta loňského roku vytvořili první prototyp nástroje My Cello. **2x ČTK**

Sníh se do ČR ještě vrátí

Po březnovém vedru přijdou mrazy.

Začátek března a také první dny meteorologického jara budou nadprůměrně teplé, z velké části i slunečné. Meteorologové uvádějí, že nejvyšší denní teploty vystoupají až ke čtrnácti stupňům Celsia. Ke konci týdne se však opět výrazně ochladí, teploty spadnou až k bodu mrazu a znovu se objeví sněhové přeháňky.

„První den měsíce března začíná meteorologické jaro a opravdu do středy nás, ze-

Jak bude?

Předpověď meteorologů:

- Dnes bude jasno nebo skoro jasno. Nejvyšší denní teploty budou 8 až 13 stupňů.
- Zítra bude jasno nebo skoro jasno. Nejnižší noční teploty 2 až minus 3 stupně. Nejvyšší denní teploty 9 až 14 stupňů.
- Ve čtvrtek předpověď ukazuje

zataženo s nízkou oblačností nebo mlhy, i mrznoucí. Místy přechodně jasno až polojasno. Během dne přibývání oblačnosti, na většině území déšť nebo přeháňky, postupně nad 1000 m a na severu nad 400 m srážky sněhové. Nejvyšší denní teploty 9 až 14 stupňů.

- V pátek bude oblačno až zataženo, na většině území sněže-

ní nebo sněhové přeháňky, v jižní polovině území zpočátku pod 800 m srážky dešťové. Během dne ubývání srážek a oblačnosti. Nejvyšší denní teploty 1 až 5 stupňů.

- Od soboty do pondělí polojasno až oblačno, zpočátku místy a postupně ojedinele sněhové přeháňky. Nejvyšší denní teploty 0 až 5 stupňů.

jména v odpoledních hodinách, čeká převážně slunečno a relativně teplo,“ okomentoval počasí nastávající-

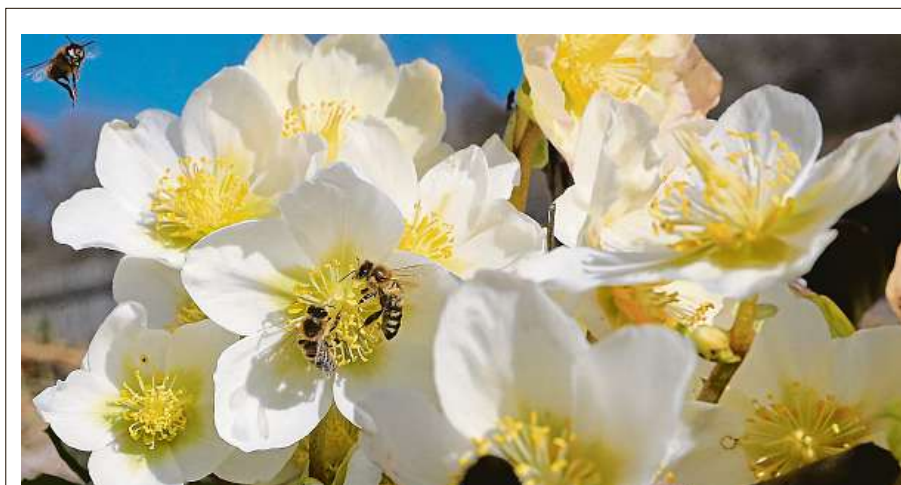
ho týdne meteorolog Miloš Dvořák. Zároveň upozornuje, že již během čtvrtka přejde od severozápadu studená

fronta a za ní bude na naše území proudit studený vzduch od severu a vrátí se zima. **IDNES.cz**

Číslo dne

1,5

Nadace Partnerství letos z grantového programu Sážíme budoucnost rozdělí mezi zájemce o podzimní výsadbu stromů přes 1,5 milionu korun. Grantový program nabízí zájemcům pokrytí nákladů na výsadbu, také na péči o stromy, odborný dohled nebo peníze na nezbytný materiál, nářadí či dopravu. Podmínkou je, že stromy a keře vysadí o novou zeleň pečovat následujících pět let. Projekt Sážíme budoucnost začal na podzim roku 2019. Cílem je vysadit do pěti let deset milionů stromů mimo les.



Pomáhala proti ďáblu a kvete i v zimě

V těchto teplých dnech kvetou čemeřice, této trvalce se to právě v těchto dnech daří. Stačí, aby se v zimě jen na několik dnů oteplilo, a rozkvetou. Proto také nyní lákají první včely. Když se zase ochladí, zkroutí se a čekají na další vlnu tepla. Tato zajímavá rostlina je ale smrtelně jedovatá, ale také se k ní váže několik pověr – rozdrčený kořen na prášek zaručoval neviditelnost. Stačilo ho sypat před sebou. Jako léčivá rostlina pomáhala duševně chorým a používala se při vykuřování temných a zlých sil, dále pomáhala při exorcismu zbavit se ďábla. **MAFRA**

Boží Dar. Několik aut vozilo lyžaře

I přes omezení včera na vrchol Klínovce vyrazilo několik desítek aut. Někteří lidé i přes uzavřený klínovecký skiareál na sjezdovkách lyžovali. Na vrchol se dostali automobily, které je vyvezly opakovaně nahoru a dole je zase vyzvedly. „Někteří lidé si tu z toho udělali byznys, s vět-

ším autem naložili pod Klínovcem až sedm lidí a vyvezli je nahoru za nějaký obnos,“ uvedl starosta Božího Daru Jan Horník. Tomu chce město nyní zabránit.

Lyžařské trasy v Krušných horách mohou dál využívat obyvatelé obcí v rámci svého katastru. **ČTK**

Uzavřený Klínovec

Horské město Boží Dar uzavřelo kvůli turistům silnici vedoucí na nejvyšší vrchol Krušných hor Klínovec.

- Majitel silnice na vrchol Klínovce, Boží Dar, nechal jedinou příjezdovou cestu kvůli omezení pohybu na tři týdny

uzavřít. Na území Klínovce se rozprostírají katastry několika měst. Zatímco příjezdovou cestu vlastní Boží Dar, vrchol patří městu Jáchymov. Na Klínovce zasahuje také Loučná pod Klínovcem, která už patří pod Ústecký kraj. Na vrchol smí vjet pouze řidiči s povolením.

Umělá inteligence pomáhá lidem vybrat správné embryo

Nákup vozu lze odložit. Není to tragédie. Zplodění potomka je ale limitováno. Biologické hodiny nečekají.

Průměrný věk pacientek reprodukčních klinik v Česku se za posledních pět až deset let rapidně zvýšil. Věk žen, které přicházejí, aby otěhotněly s vlastními vajíčky, se pohybuje mezi 39 a téměř 42 lety. Výrazně omezené cestování z ciziny má alespoň pro Česky a české páry jedno pozitivum. Nejsou čekají lhůty.

Embryolog versus počítač

Přechod do virtuálního pracovního světa během epidemie mnoho procesů urychluje. To se kladně projevuje v oblasti umělého oplodnění. Do něj stále více vstupuje umělá inteligence (AI – artificial intelligence). Začíná nahrazovat lékaře-embryology. Jde o to, že lékaři kvalitu embryí hodnotí podle vzhledu nebo rychlosti růstu a porovnávají je s jakousi ideální představou, jak by měla vypadat. „Lékaři naší kliniky by měli už letos využívat vedle vlastních zkušeností i podklady počítačových zjištění. Umělá inteligence dokáže lidský faktor odclonit a posoudí parametry tak jako doposud žádná laboratorní metoda nebo člověk,“ říká vedoucí lékaře kliniky Reprofit Pavel Otevřel. Odborníci předpokládají, že úspěšnost výběru díky umělé inteligence by se mohla zvýšit z šedesáti až na osmdesát procent.

V praxi to znamená, že technologie se podle snímků naučí, jak vypadal vývoj tisí-

ců jednotlivých embryí, a především jejich „úspěšnost“, zda oplodnění skončilo porodem, potratem, nebo se embryo vůbec neuchytilo. Podle těchto vzorů pak analyzuje další.

Na výhodách použití umělé inteligence se shodují i další experti z oboru. „To, co dokáže vyhodnotit zkušený embry-

olog během hodiny, zvládne umělá inteligence v řádu minut,“ dokládá pro deník Metro Walter Pavliš ze společnosti Cogniware, která se zabývá vývojem systémů umělé inteligence. „Ta sleduje přes čtyři stovky různých parametrů s pomocí kamery přímo v inkubátoru, která pravidelně pořizuje snímky,“ říká Pavliš.

Vybírají, až přeberou

Samí odborníci na „děti ze zkumavky“ však varují před všemocností i těch nejmodernějších technologií i umělé inteligence. Problémem je věk lidí. „Například páry, kde je ženě 43 let a více, mají bohužel šanci na úspěch pouze v pěti procentech,“ říká reprodukční lékař Tomáš

Bagócsi. Jen v Česku v posledních deseti letech vzrostl průměrný věk neplodných párů usilujících o léčbu z 33,6 na 36 let. „Průměrný věk párů je nyní dokonce 39 let,“ doplňuje Bagócsi.

Mezi faktory, které ovlivňují odsouvání rodičovství do pozdního věku, patří to, že ženy i muži se pro potomky rozhodují až ve svém třetím nebo čtvrtém vážném vztahu nebo po rozvodu v dalším manželství. A to už může být pozdě. „Je to právě mezi 35. a 40. rokem života. Bohužel pak mnohdy zjišťují, že otěhotnět v tomto věku není tak snadné. Ženy čelí klesajícímu počtu a kvalitě vajíček a muži snižujícímu se množství oplodnění schopných spermií,“ říká Štěpán Machač z olomoucké IVF Clinic. Přitom ideální věk prvoroďičky se je do 25 let. „Každým rokem se přitom zvyšuje přibližně o půl roku věk pacientek,“ které přicházejí na reprodukční kliniky se žádostí o otěhotnění,“ doplňuje současný stav předseda sekce asistované reprodukce České gynekologicko-porodnické společnosti David Rumpík.

Virus zastavil přirozený výběr partnerů

Problémy s plodností má v Česku zhruba každý šestý pár. Nyní totiž zvyšuje i epidemie. Nepotvrdilo se, že díky hlavně jarní vlně přijde baby boom. Více dětí než v běžných obdobích se nenarodilo, spíše jich bylo méně. Může k tomu přispívat i „ekonomický“ stres párů, které se o dítě pokoušely. Zvýšený zájem o internetové seznamování také naznačuje, že je výrazně omezená možnost přirozeného navazování známosti. Tím pádem i šanci na potomka. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Díky obsahu cenného mandlového oleje hydratuje pokožku a dopřává jí příjemný pocit. Emulze se snadno vstřebává a je vhodná pro všechny typy pokožky. S vůní orientálních květů a ovoce.



Balea**

Golden Moon
tělová emulze
200 ml

39⁹⁰ Kč
19,95 Kč za 100 ml

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

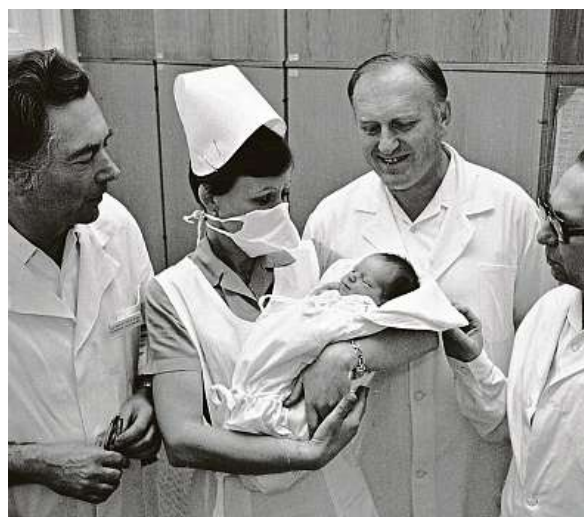
* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.
** Tato nabídka je kusově omezena.

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

První české „umělé“ dítě

Ve čtvrtek 4. listopadu 1982 se v tehdejší Československu narodilo první dítě ze zkumavky. Muž, kterému bude příští rok čtyřicet, se narodil v brněnské porodnici na Obilním trhu. Bylo to současně první umělé oplodnění v celém tehdejší východním bloku. Byly to pouze čtyři roky po tom, co se první „umělé“ dítě narodilo ve Velké Británii. Momentálně sílí tlak na to, aby pojišťovny hradily čtyři cykly umělého oplodnění i ženám nad 40 let věku. **ČTK**



České reprokrálovství

50

V České republice je v současnosti kolem 50 klinik nabízejících umělé oplodnění.

39

Poslední údaje o umělém oplodnění, které jsou z roku 2019, říkají, že jich bylo na českých reprodukčních klinikách provedeno 39 tisíc.

Česky střídají cizinky

V „normálních“ časech pochází přibližně polovina klientů klinik nabízejících umělé oplodnění ze zahraničí.

- Už loni na jaře kvůli uzavření země spadl zájem zahraničních zájemců až o sedmdesát až osmdesát procent.
- Některé kliniky nyní zaznamenávají až o 50 procent vyšší zájem domácí klientely. Výrazně se zvyšuje průměrný věk zájemkyň.

Číslo dne

600

Ozdoby, náhrdelníky nebo látky. I takové věci našli archeologové v hrobech celkem 600 psů a koček u tehdejšího starověkého přístavu Bereniké v Egyptě. Místo bylo pro archeology dlouho záhadou. Letos však vyvrátili, že by zvířata sloužila jako oběti. Lidé tak zřejmě již před dvěma tisíci lety pohřbívali své domácí mazlíčky. Hřbitov zřejmě vznikl mezi prvním a druhým stoletím našeho letopočtu, kdy byl Bereniké rušným římským přístavem.

Covid-free zóna. Faerské ostrovy jsou bez nakažených

Faerské ostrovy nemají poprvé od loňského července ani jediný aktivní případ nákazy koronavirem. Poslední infikovaný opustil karanténu minulý týden v pátek. Následně souostroví pyšně vyhlásilo, že je nově covid-free zónou. Napsala o tom agentura DPA.

„Je to povzbudivá zpráva. Na Faerských ostrovech jsme udělali spoustu věcí správně,“ uvedl premiér Bárður á Steig Nielsen. „Naším nej-

lepším rozhodnutím bylo držet se původního plánu testovat, trasovat a izolovat,“ dodal premiér.

Od začátku pandemie se na ostrovech koronavirem nakazilo 658 lidí, jeden z nakažených zemřel. Testů provedli zdravotníci ohromujících 230 tisíc.

Místní úřady už zahájily i očkování proti covidu-19, zatím ho dostalo něco přes čtyři tisíce obyvatel, tedy asi osm procent populace. **ČTK**

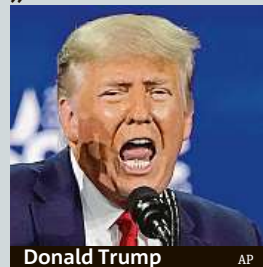
Více ovcí než obyvatel

Faerské ostrovy. Souostroví, které je autonomní součástí Dánska, je tvořeno 18 ostrovy. Nacházejí se na půl cesty mezi Islandem a Skotskem.

- Pověstné jsou především tím, že zde žije více ovcí než lidí. Zatímco obyvatel je kolem 50 tisíc, počet ovcí dosahuje až 80 tisíc.

Krátce

„Asi se vrátím“



Donald Trump AP

Expresident Spojených států Donald Trump v prvním projevu po opuštění Bílého domu naznačil, že by chtěl v roce 2024 usilovat o druhý prezidentský mandát. Vyvrátil však spekulace, že by se chystal zakládat novou politickou stranu. Rovněž opakoval svoje nepravdivá tvrzení o volebních podvodech a kritizoval současnou demokratickou hlavu státu Joa Bidena.

Dostali přednost před seniory

Na Slovensku se mohou nechat očkovat proti nemoci covid-19 i mladší prodáváči, taxikáři, revizoři a řidiči v městské hromadné dopravě či průvodčí ve vlacích, byť část seniorů na očkování ještě čeká. Úřady pro zmíněné profese vyčlenily vakcínu AstraZeneca.

Zemřel starosta

Ve věku 65 let zemřel dlouholetý starosta Záhradu a někdejší kandidát na prezidenta Milan Bandić. Jeho více než dvacet let trvající vládu nad chorvatskou metropolí poznamenaly četné korupční aféry, dvakrát skončil i ve vazbě. **ČTK**

„Nejvíc se obávám toho, že se historie zopakuje“

Britský princ Harry v televizní stanici CBS zavzpomíná i na svoji matku, princeznu Dianu.

Opuštění života v královské rodině bylo pro něj a jeho manželku Meghan neuvěřitelně těžké. V rozhovoru s americkou moderátorkou Oprah Winfreyovou to prohlásil britský princ Harry, který také zavzpomínal na svou matku, princeznu Dianu. Ta se po rozvodu s Harryho otcem, princem Charlesem, musela rovněž vydat vlastní cestou.

„Opravdu se mi ulevilo a jsem rád, že tu sedím a mluvím s vámi s manželkou po mém boku, protože si nedokážu představit, jaké to muselo být, když Diana procházela

tímto procesem sama,“ uvedl Harry.

„Bylo to pro nás oba neuvěřitelně těžké, ale alespoň máme jeden druhého,“ řekl Harry v upoutávce rozhovoru, který bude odvysílán 7. března na americké televizní stanici CBS a následující den pak i v Británii. Dvojice seděla při interview, které bylo zasazeno do prostředí upravené zahrady, vedle sebe a držela se za ruce.

Princezna Diana se v krátkém klipu objeví na jedné fotografii, kde drží Harryho v náručí v době, kdy byl ještě batole. Zemřela v roce 1997 na následky zranění při auto-nehodě.

„Nejvíc se obávám toho, že se historie bude opakovat,“ říká Harry ve druhé zveřejněné upoutávce. V ní hovoří především Winfreyová, podle níž v rozhovoru padnou poměrně dost šokující informace. **ČTK**



Britský princ Harry s manželkou Meghan AP

Odloučení od britské královské rodiny

Vévoda a vévodkyně ze Sussexu před necelými dvěma týdny oznámili, že se nehodlají vrátit k plnění povinností v rámci královské rodiny, jichž se zřekli loni v březnu.

- Svůj krok tehdy zdůvodnili tím, že upřednostňují osobní

svobodu a nezávislost na veřejných financích.

- Nyní žijí se synem Archieem v Kalifornii.
- Koncem minulého týdne oznámili, že čekají druhého potomka.

Sarkozy. Pykat může i doma

Pařížský soud uznal francouzského exprezidenta Nicolase Sarkozyho vinným z korupce a obchodování s vlivem a uložil mu tříletý trest, z toho jeden rok nepodmíněně. Bude mít možnost požádat o odpůdkání trestu doma s elektronickým náramkem. Expresident se proti verdiktu hodlá odvolat. Obžaloba pro někdejšího šéfa Elysejského paláce žádala odnětí svobody v délce čtyř let, z toho dva roky podmíněně. Stejně tresty jako Sarkozymu soud vyměřil i dalším dvěma spoluobžalovaným. **ČTK**

Němci zase mohou ke kadeřníkovi

Po více než dvou měsících Německo otevřelo kadeřnictví, jež byla zavřena kvůli šíření koronaviru. Německá spolková země Šlesvicko-Holštýnsko spolu s kadeřnictvími otevírá zoologické zahrady, zahradnictví, květinářství, nehtová studia a některá sportovní zařízení. Němci mají od včerejška k dispozici antigenní testy zdarma. **AP**



Ceny Anděl. Dusilová má čtyři nominace, zaujala deskou Řeka

Slavnostní udílení bude 29. května, moderovat bude opět Ewa Farna.

Favoritkou hudebních Cen Anděl za rok 2020 se stala zpěvačka Lenka Dusilová, za své album Řeka získala čtyři nominace. Letošní třicátý ročník prestižních cen České hudební akademie – Anděl Coca-Cola 2020 se bude konat 29. května. Slavnostním večerem na ČT1 diváky provede Ewa Farna.

Dusilová akademiky zaujala svou pátou sólovou deskou. Nahrávku Řeka natočila ve studiích Sono v producentské dvojici tvořené Petrem Ostrouchovem a Ondřejem Mikulou zvaným Aid Kid, muzikantem spjatým s progresivní elektronickou scénou. V kategorii Album je Dusilová nominována společně s písničkářem Jaromírem Nohavicou, který zaujal deskou Máma mi na krk dala klíč, a Tata Bojs s albem Jedna Nula. Ze stejné trojice interpretů budou akademici ve druhém kole hlasování vybírat také v kategorii Skladba. Kromě toho má Dusilová šanci stát se Sólovou interpretkou a proměnit nominaci také v kategorii Alternativa a elektronika. Zmínění Tata Bojs i Jaromír Nohavica mají po třech nominacích, uspěli dále v kategoriích Skupina a Sólový interpret.

Po dvou nominacích získala písničkářka Amelie Siba za debutovou desku Dye My Hair. Také rappeři Viktor Sheen a Yzomandias mohou

slavit dva nominací úspěchy, a to díky kategoriím Rap a Videoklip. Právě o této kategorii letos na principu žánrových cen poprvé rozhoduje specializovaná akademie, v níž hlasují i zástupci filmových profesí a dosavadní držitelé Anděla za videoklip.

„Nejvíce šanci letos mají známá a v historii cen již tradiční jména. Při bližším pohledu je ale zřejmé, že nominace pro třicátý ročník Andělů jsou velmi rozmanité a že i o něco méně známí muzikanti si svou loňskou tvorbou rozhodně zaslouží pozornost a nezůstali akademiky nepovšimnuti. Rozhodně tak platí, že u nás v roce, který byl pro živou kulturu obzvláště těžký, vznikla celá řada výjimečných alb. Každá

z dvaatřiceti nahrávek, které se hlasy akademiků dostaly do nominací, stojí bez ohledu na žánry za pozorný poslech,“ říká předseda Rady České hudební akademie Honza Vedral.

Předávání se jako v loňském roce přizpůsobí aktuální epidemiologické situaci, pořadatelé mají několik scénářů. **IVETA BENÁKOVÁ**

Nominace

Tito budou letos usilovat o ocenění v hlavních kategoriích:

• Album

Lenka Dusilová – Řeka
Jaromír Nohavica – Máma mi na krk dala klíč
Tata Bojs – Jedna nula

• Skladba

Lenka Dusilová – Vlákna
Jaromír Nohavica – Máma mi na krk dala klíč
Tata Bojs – Zvony

• Skupina

Monkey Business – Freedom on sale
Tata Bojs – Jedna nula
Zrní – Nebeský klid

• Objev

Deaf Heart – Soft heart attack
Amelie Siba – Dye my hair
Kateřina Marie Tichá – Sami

• Sólový interpret

7krát3 – I
Dan Bárta & Illustratosphere – Kráska a zvířeny prach
Jaromír Nohavica – Máma mi na krk dala klíč

• Sólová interpretka

Lenka Dusilová – Řeka
Aneta Langerová – Dvě slunce
Lenny – Weird & wonderful

• V návaznosti na loňský rok bude také letos vyhlášena **fanouškovská cena**. Veřejnost může pro svého oblíbence z řad nominovaných hlasovat on-line od 1. dubna. Kompletní nominace na webu andelceny.cz.

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Maska s obsahem vitamínu C je určena pro všechny typy pleti. S výtažkem z pomeranče dodá dlouhotrvající hydrataci a rozjasnění. Sjednocuje tón pleti. Antioxidační účinky vitamínu C chrání pleť před volnými radikály. Balení je určeno na dvě použití.

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

www.dm.cz
www.facebook.com/dm_cesko
instagram.com/dm_cesko



Balea
pleťová maska
s vitamínem C
16 ml

24⁹⁰ Kč
15,56 Kč za 10 ml

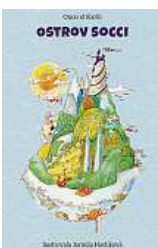

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Dobrodružná pohádka. Zápas lásky s nenávisť

Pohádkový příběh v knize Ostrov Socci přináší příběh o zápasu lásky s nenávisť a lhostejností. Lidé žili v minulosti ve větší pospolitosti, blíže jeden druhému, v harmonii se Zemí i všemi jejími obyvateli – rostlinami, zvířaty a kouzelnými bytostmi. Sílící lidská chamtivost ovšem postupně zpřetrhala vzájemné vazby a kouzelné bytosti se rozhodly ze světa ovládaného lidmi utéct. Odňaly část pevniny – ostrov, onuci – Socci a odlply pryč, mimo dosah lidstva. V době, kdy nadvládu nad Zemí postupně zis-

kává zlovestný panovník Pepin, se svět kouzelných bytostí a lidí opět spojí.

To, když na ostrově ztroskotá výletní loď a její osazenstvo se po nečekaných zážitcích na kouzelném ostrově a při následném návratu zpět domů stává hrdiny, a snad i zachránci celého světa. **MET**



Berlinale. Filmový svátek začal, kvůli situaci jen on-line

On-line a výhradně pro filmový průmysl včera v německé metropoli odstartoval mezinárodní filmový festival Berlinale. Tradiční filmový svátek se kvůli pandemii covidu-19 musel prozatím uchýlit pouze na internet, na červen ale pořadatelé, pokud to epidemiologická situace dovolí, připravují druhou část festivalu, která bude určena pro širokou veřejnost.

Ani koronavirus letos nezažene soutěži o hlavní cenu,

kteřou je soška Zlatého medvěda. O ni se uchází patnáct filmů, vítěz bude znám v pátek. Na soutěžním rumunském snímku Babardeală cu buclucsau porno balamuc, jehož český název Státní fond kinematografie uvádí jako Smolný pich aneb Pitomý porno, se spolu s lucemburskou a chorvatskou produkcí podílela česká firma endorfilm.

Ve výčtu soutěžních snímků nechybějí ani filmy z Írá-

nu, Japonska, Koreje, Mexika, Libanonu nebo Maďarska. Největší zastoupení má ale Německo s šesti snímky následované Francií, která se podílela na produkci pěti filmů. Všechny filmy budou mít na Berlinale světovou premiéru.

Pokud se podaří pandemii dostat pod kontrolu, chtějí pořadatelé od 9. do 20. června uspořádat druhou část festivalu s promítáním snímků v kinech, což nyní možné není. **ČTK**

Práce - nabídka

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

M2C

Náborový příspěvek pro ID nebo OZZ až 15.000 Kč

Práce v ostraze po celé Praze

Volejte zdarma: 800 111 112

PRAKAB

PRAKAB PRAŽSKÁ KABELOVNA, s.r.o., hledá kandidáty na pozice

KABELÁŘ - obsluha výrobního stroje, nepřetržitý provoz

SKLADNÍK - průkaz VZV tř. I, II, sk. W1, ŘP sk. B, práce na PC

Pracoviště: Praha - Hostivař

Nabízíme: zájem stabilní společnosti, práci s moderními technologiemi, dobré finanční ohodnocení, řadu firemních benefitů

Email: personal@prakab.cz, tel: +420272070115, www.prakab.cz

• ZŠ Dobříchovice přijme od 1.9.2021 kvalifikovaného učitele/ kvalifikovanou učitelku 2. stupně, nejlépe M/ F/ Z/ P./ Prac.vyuč./ TV. Nabízíme příjemný kolektiv a výborné pracovní podmínky v atraktivní lokalitě s dobrým dojezdem do Prahy, dále náborový příspěvek. Životopis, prosím, zašlete na: kancelar@zsdobrichovice.cz.

• Stavební společnost v Praze 8 přijme skladníka, obsluha VZV a řídicí průkaz nutný. Po zapracování nabízíme bezplatné ubytování. Kontakt: 604200401.

TOMEGAS s.r.o.

přijme na HPP muže nebo ženu na pozici

VEDOUČÍHO CHRÁNĚNÉ DÍLNY V PRAZE

Nástupní plat 28 000 Kč

Nabízíme:

telefon + 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 ZAMĚSTNANCE NA POZICE:

RECEPCE A OSTRÁHA

Požadujeme invalidní důchod.

Mzda od 100 Kč/hod.

Nabízíme náborový příspěvek 10.000 Kč, vyplácíme denně.

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)

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

Starožitnosti

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

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

vyřšíme právní vady,

dluhy, exekuce.

Možnost okamžité

výplaty zálohy.

777 306 102

www.prodejtojinak.cz

Pronájmy - poptávka

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

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. - menší do 13 tis, větší do 18 tis. Potřebuji: centrum do 30 minut, čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

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

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

Ostatní

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

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



Hledáte práci?

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

U nás jste na tom správném místě.

Služba v Praze na vrátnici v klidném a čistém prostředí.



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

NEZAPOMEŇTE,

JSME I ONLINE. METRO.CZ



Sudoku

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

Napište svou bublinu



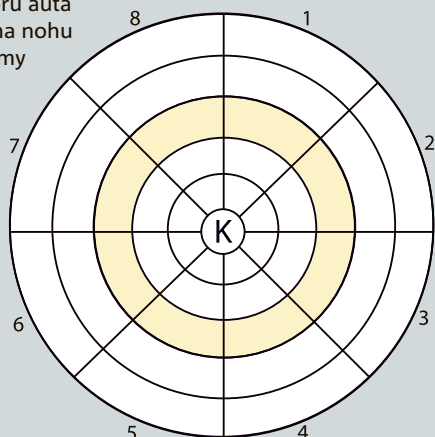
„První podomácku vyrobená rachejtla a hlava je fuč.“

DUŠAN GEJDOŠ
Facebook

Luštěnka

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

1. australský vačnatec
2. kryt motoru auta
3. napadat na nohu
4. plody palmy
5. kabina na lodi
6. opak „delší“
7. vánoční píseň
8. vydávat zvuky kvok



Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
6/10 °C	10/14 °C	11/15 °C	2/6 °C

Teplotní rekordy: ↓ -20,3 °C (1929) ↑ 18,4 °C (1997) 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
<p>15.55 To je vražda, napsala XI</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Doktor Martin (16)</p> <p>21.05 Dobrá čtvrť</p> <p>22.00 Dabing Street (1)</p> <p>22.30 Dabing Street (2)</p> <p>23.00 Komici na jedničku</p> <p>23.55 Kriminální</p> <p>00.55 AZ-kvíz</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.45 Na stopě</p> <p>02.10 Dobré ráno</p> <p>04.40 Kočka není pes</p>	<p>16.00 Komunikace s delfiny (2/2)</p> <p>16.55 Nádherná americká města</p> <p>17.45 Krásný ztráty</p> <p>18.15 České zázraky II (2/8)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.15 Cesty víry</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Stalingrad (3/3)</p> <p>21.00 Můj otec Antonín</p> <p>22.25 100 dnů do vítězství (2/2)</p> <p>23.25 Grantchester II (3/6)</p> <p>00.10 Doktorka Fosterová II (4/5)</p> <p>01.05 Tíha obětí</p> <p>02.05 Queer: DADA mio Maty Dio</p>	<p>15.55 Dr. House (9)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (4002)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Anatomie života (8)</p> <p>21.15 Mise Nový domov III</p> <p>22.25 Víkend</p> <p>23.25 Dr. House (8, 9)</p> <p>01.05 Castle na zabití VI (12)</p> <p>01.50 Mise Nový domov III</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahrádě 2 (894)</p> <p>Nikdo nás nerozdělí. Seriál (ČR, 2019)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.25 Policie v akci</p> <p>17.25 Krim zprávy</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Sport</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.15 Slunečná (84)</p> <p>Prátelská výpomoc. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.50 Fachmani</p> <p>23.25 Policie v akci</p> <p>00.25 Námořní vyšetřovací služba XI (17)</p> <p>01.20 Policie Hamburk X (7)</p> <p>02.20 Policie Hamburk X (8)</p> <p>03.20 Prostřeno!</p> <p>04.25 Jak se staví sen</p> <p>05.40 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>11.00 Tattoo Fixers</p> <p>11.30 Óčko hity</p> <p>13.30 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>Novinky ze světa technologií, testy a tipy</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>

KATEŘINA MARIE TICHÁ

PÍŠNÍČKÁŘKA



Sloupek

DEJ SI POZOR NA TO, CO SI PŘEJEŠ

U nás ve vydavatelství mi vždycky říkají, ať na sprosté komentáře na sítích jednoduše nereaguju, že je to zbytečná diskuze s někým, s kým už z podstaty věci diskutovat nelze.

Jenže mně to stejně občas nedá a vyvinu skoro až nadlidské úsilí, abych víc sobě než někomu jinému dokázala, že oboustranná a slušná výměna názorů je možná, ba dokonce potřebná. A co víc, že může skončit i vzájemným porozuměním.

Tak mám teď díky tomuhle svému vnitřnímu programu i nadále svou vlastní hlavu – a s ní i několik nových hejtrů, kteří

teď vynakládají na své propracované komentáře trojnásobné množství energie než před mou snahou vést s nimi debatu. A pozor, propracované není v uvozovkách naprosto záměrně!

Ten poslední se mi po

Citát

Vždyť tohle já jsem přece vždycky chtěla! Dostat poezii mezi lidi.

krátké výměně názorů rozhodl napsat báseň – epizodický epos o tom, co všechno na mně nenávidí a proč.

Po přečtení toho mnohořádkového komentáře jsem drahnou chvíli dumala nad tím, proč mě ta velmi expresivní a explicitní báseň vlastně trochu potěšila – a nakonec mi to došlo.

Vždyť tohle já jsem přece vždycky chtěla! Dostat poezii mezi lidi. Komunikovat o trochu víc skrze verše. Jen jsem si to tedy nepředstavovala zrovna takhle. Ale ono to tak asi bývá, když člověk svoje přání vyře, aniž by ho dostatečně specifikoval. Takže příště jinak a lépe.

Jakýkoli prostor pro fantazii bude totiž beze zbytku – a hlavně bez skrupulí – využit!

Anketa

f Čím vás omezují nová nařízení?



Iva Hejzlarová
V peněžence nosím živnostník i smlouvu o spolupráci.



Daniel Hsv
Nemůžu do Česka navštívit rodinu a vyřídit potřebné.

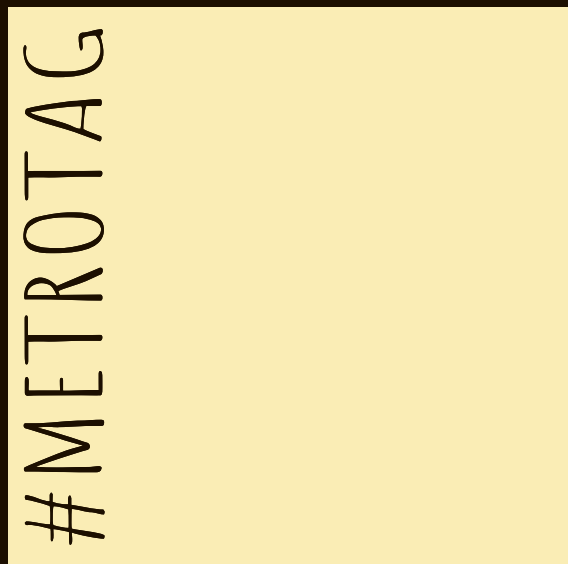


Marek Kráčmar
Neomezují. Žiji stejně tak jako před rokem.

@mojemetro



Originální výzva. Pojďte hrát s covidem-19 na schovávanou. Čtenářka [@_ada.trumpiska_](#) radí, jak vyzrát nad pandemií. Dáváme palec nahoru za nápad i výtvarné zpracování. Mrkněte na její instagramový profil, mladá výtvarnice to umí s tužkou i fixem. **Těšíme se na další výtvary!**



Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfote 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

Poruchy

Nejenom hlavní nádraží, ale i další místa jsou zavalována obřími bigboardy, jak je Správa železnic dobrou správou. S tím ale kontrastuje zkušenost cestujícího. Evergreenem už se stává porucha zabezpečovacího zařízení, která se skoro pravidelně vyskytuje ve stanici Praha Vršovice. A to je úsek nejmodernější koridorové trati Praha Vršovice – Praha Hostivař. Cestující vzpomínají na původní trať Dráhy Františka Josefa přes zastávku Praha Strašnice, kde jsme nikdy před Vršovicemi nestáli a odkud bylo blíže k obchodům a MHD. I když zakopaný pes možná bude v jednom z bigboardů Správy železnic: „Stavíme pro příští generace“. Tak možná generace mého vnuka se ve stáří dočká méně bigboardů a více jezdicích než nejzjednicích schodů na „Wilsonu“ a méně bahna na cestě do „Ráje“ (Praha Eden).

PETR RÁDL

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

KOHOUTEK

Komiks



Ranní únava, špatný spánek a nulová nálada? Aneb roztoči kolem nás

Pokud po 5 letech vypereme polštář nad 60 stupňů, dojde k masové vraždě asi 50.000 roztočů. Na prvním místě jakékoliv diety či očisty organismu musí být redukce všech parazitů, kteří nám brání v jakékoliv zásadní změně životního rytmu. Když prospívají, hostitel sice přibývá na váze, ale celkově chřadne. Nevůle, únava, nechůť k pohybu, pokašlávání. Přitom půst nebo očista výrazně pomáhá.

Nepochopitelná únava a bolest celého těla? Běžné problémy právě na podzim
Pokud se však detoxikace neprovádí komplexně, nemá žádný smysl. Akorát se více projeví alergie, bolesti celého těla a únava se většinou ještě zhorší. Navíc přibereme. Jste tak několik dnů či týdnů nepochopitelně vyčerpaní? Paraziti totiž vegetují v těle hostitele tak, že mu vysávají zásoby energie nabrané spánkem. Tu člověk nabírá zpět zvýšeným příjmem potravy. Energie jakoby však neexistovala. Koloběh únavy, nekvalitního spánku, alergií a žádné nálady tak většinou nikdy nekončí. Během 5 let tak přibereme 10 kilo. Nenálada, nevůle a věčné pokašlávání v rodině už nám přijdou normální. Bohužel. Více na www.antiparazitikum.cz

Polštáře vyprat, vyházet šatník a zavit se parazity
S parazity je složité bojovat právě proto, že se miliony let umí schovávat, maskovat a hlavně vyčerpávat svého hostitele. Umí ovlivňovat jeho chování, nutí ho přijímat víc potravy a jinak nic nedělat. Máme je všichni, to je prokázáný fakt. Bohužel preventivní odčervení se do moderní doby dochovalo pouze u mazlíčků, koní a chovných zvířat. Přitom všichni jsme savci a paraziti jsou přenosní. Babičky dělaly různé nakládané bylinky a mělo to svůj zásadní smysl. My už můžeme najít přírodní extrakty, které změní naši vnitřní homeostázu a maximalizují naši obranyschopnost. Odčervení vyhledává čím dál více lidí právě na podzim, kdy se parazit

většinou přemnoží a naše energie se tak blíží nule.

Redukci parazitů si výrazně pomůžeme právě na podzim
„Detoxikace bez redukce parazitů nemá smysl. Jde o cestování v létě, přehnaný kontakt s mazlíčky nebo požívání neumyté zeleniny,“ uvádí nezávislý server antiparazitikum.cz, který se na testování látek specializuje. Je pravda, že lidé vyhledávají vlastní odčervení čím dříve tím více preventivně. Většinou hned po létě, kdy je detox velmi účinný. Podzim si tak užijí bez ztráty nálady a energie, ale aktivně, na kole a s úsměvem. Zjišťovali jsme jak to. Najdeme léky na předpis nebo v lékárnách také směs přírodních extraktů řady Wurm-Ex. Využívá kombinace silných extraktů, které se k odčervení používají již přes 50 let. Ve spojení s extrakty ořešáku a kurkuminu tak působí nebyvale komplexně a šetrně.

Nepropáste omezenou akci a maximalizujte imunitu!

Snížená imunita stojí za mnoha vleklými zdravotními problémy. Především za vleklou únavou, postupnou nadváhou, za bolestmi a alergiemi. Tělo je náchylné k jakékoliv nákaze. Wurm-Ex imunitu maximalizuje a kromě možného nežádoucího úbytku tělesné hmotnosti nemá nežádoucí účinky.

Získáte ho v každé lékárně nebo na stránkách výrobce www.wurm-ex.cz. Tam lze také aktuálně do vyprodání získat velmi cenově zvýhodněné balení pro celou rodinu. Obsahuje 2x sirup pro děti zdarma a 2x velké balení pro rodiče. Ideálně kúru spojit s odčervením mazlíčků a desinfekcí lůžkovin. Redukujte parazity, únavu a maximalizujte imunitu. Nepropáste příležitost výhodného balení a načasování.



Wurm-Ex[®]

by clineX

HELICOBACTER

DEMODEX

MAXI-MALIZUJTE IMUNITU PŘEDEM

- ✓ Ořešák královský
- ✓ Kurkumin
- ✓ Piperin
- ✓ Selen
- ✓ Jód

VÝHODNÉ BALENÍ

2x Wurm-Ex Plasma + 2 dvojbalení Wurm-Ex

Doplněk stravy **Wurm-Ex přispívá k přirozené obraně těla** před externími agenty, k normální funkci střevního traktu a k udržení normálního stavu sliznic.

Doporučené dávkování: 1 tobolek večer před jídlem po dobu 10 dnů, při tělesné hmotnosti nad 70 kg 2 tobolky

Wurm-ex Plasma pro děti 5 ml/den. Detoxikace a odčervení se doporučuje provádět 2x ročně.

Nežádoucí účinky: Způsobuje úbytek váhy. Nepřekračujte doporučené denní dávkování.

Nezávislá studie na www.antiparazitikum.cz

Žádejte ve své lékárně nebo získajte slevu při zadání slevového kódu **AKCE** na www.wurm-ex.cz

Bolavé svaly. Pomůže teplo, koupele i soli

Proč si stále více lidí stěžuje na bolest zad?

Někdy je bolest dokonce tak intenzivní, že dotýčný nemůže chodit, stát, ale ani sezení mu nedělá nejlépe.

Viníkem toho, proč lidi bolí záda, může být špatné držení těla nebo pohyb, úraz, ale i sedavé zaměstnání, permanentní stres, málo pohybu a celkově uspěchaná doba orientovaná na výkon.

V posledním roce se na bolesti zad nepřímo, ale významně podepisuje i covid-19. Jsme zavření doma, pohybujeme se málo, ven chodíme, jen když musíme, a sporty jsou téměř zakázané. A když se rozhodneme, že zanedbané cvičení musíme dohnat, ale přeženeme to, jsou tu zase namožené svaly. Jak tedy na to, aby svaly či záda nebolely?

„Lidé si způsobují bolest převážně špatným několika-hodinovým sezením u pracovních stolů. Nesprávné držení těla s vysunutou bradou dopředu, hrbením nebo choulením se do židle vyvolává největší záprah na bedra a krční páteř. Velmi špatný a bohužel také častý, zejména u žen, je sed s nohou přes nohu, který způsobuje posun v křížových kloubech a v konečném důsled-

ku špatné postavení pánve, a tím i celé páteře,“ vysvětlila hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Podle ní je každé, i malé, protažení vsedě nebo vestoje přínosem. Občasné bolesti beder a krční páteře jsou prvními signály, které při delším ignorování přechází v palčivý problém. Například v podobě posunu obratle nebo výhřezu meziobratlové ploténky.

Bolavým zádům a svalům dělá dobře i teplo. Ve spojitosti s léčbou akutní i chronické bolesti zad, svalů a kloubů je síla tepla známá už stovky let. V tomto směru mohou pomoci hřejivé náplasti. Ty dokážou už za pár hodin pomoci třeba od zatuhlých zad, svalové horečky nebo úporných svalových křečí.

Až si pro náplast půjdete, zaměřte se na ty s přírodním složením, kde často najdete kapsaiciny, tedy látky způsobující páliivost chilli papriček, či velmi efektivní hřejivé náplasti s látkami z přírodních rašeliníšť. Na podobném principu jako hřejivé náplasti fungují koupele.

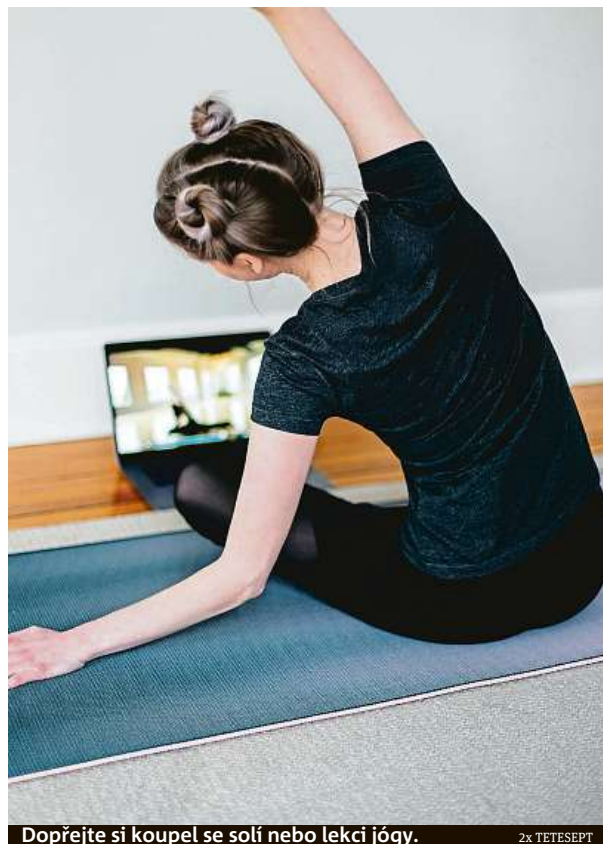
Ve vodě, která by měla být teplejší než 37 stupňů, ale neměla by mít více než 42 stupňů, se uvolňují namáhané svaly. Díky pozici vleže si ale odpočinou i krční páteř a trapézové svaly. Ty má většina z nás, ať už vlivem práce u počítače, či kvůli nesprávnému nošení tašek i dalších zavazadel, zatuhlé, což je často příčinou nejen bolesti vrchní části páteře, ale v mnoha případech také bolesti hlavy nebo dokonce mi-

grén. „Zdravotní benefity teplých koupelí jsou neoddsutovatelné a je jich celá řada. Teplá voda uvolňuje svaly, podporuje krevní oběh a redukuje množství kyseliny mléčné v těle, což jsou faktory, které urychlují regeneraci i hojení svalů,“ říká Jana Kočí z Katedry wellness a výživy při Vysoké škole tělesné výchovy a sportu PALESTRA.

Uvolnění, ale i regeneraci nebo pomoc s akutní bolestí zajistí také zdravotní koupelové koncentráty. „Koupelové koncentráty jsou zatím méně známé, ale velmi dobře účinné doplňky. Ty jsou buď určené na pomoc s konkrétní zdravotní obtíží, nebo fungují jako wellness doplněk. Benefity, které tyto koncentráty přinášejí, rozhodně stojí za vyzkoušení. Pomohou s bolavými svaly i klouby, namoženými zády, uvolní svaly i napětí ze stresu,“ říká vysokoškolská pedagožka Jana Kočí.

Například Hřejivá koupel Zada využívá sílu přírodního rašeliníště a jeho cenných složek, jako jsou huminové kyseliny a koncentráty, stejně jako methylnikotinát. Díky svému složení tak tento přípravek podporuje krevní oběh, uvolňuje svaly a zajišťuje trvalé teplo.

Účinným bojovníkem proti bolesti svalů, kloubů a zad, ale slouží i k celkovému uvolnění těla, jsou také zdravotní koupelové soli. Pátrejte po těch, které mají patentované složení s esenciálními oleji, které zmírňují akutní bolest a napomáhají při regeneraci a hojení. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Dopřejte si koupel se solí nebo lekci jógy.

2x TETESEPT

INZERCE

Máte Vy nebo Vaše dítě chronický ATOPICKÝ EKZÉM středního až těžkého stupně a běžná lokální a celková léčba nezabírá?

■ **Hledáme pacienty** ve věku **12 - 65 let**, kteří trpí minimálně 2 roky atopickým ekzémem středního až těžkého stupně, léčba kortikoidy a jinými mastmi nebo léky nezabírá a mají zájem o celkovou biologickou léčbu.

■ V rámci klinického výzkumu nabízíme pacientům, kteří se dle daných kritérií kvalifikují, **1-roční celkovou biologickou terapii ZDARMA.**

Pro více informací a objednání na bezplatnou vstupní konzultaci nás prosím kontaktujte telefonicky:

Telefon: **606 072 078**

Adresa: **Kožní ambulance, Těšnov 5, 110 00 Praha 1**

Úleva? Stačí cvičit 10 minut

Rána, kdy se člověk budí s menšími bolestmi, které trvale přehlíží, v současnosti znají už i třicátníci. V takovém stavu je složité těšit se z pohybu, a tak lidé raději nedělají nic. Místo aby si zdravou aktivitou od bolesti pomohli, spouští začarovaný kruh pasivity a sílících problémů.

„Probudte se o 10 minut dřív a protáhněte si hlavní partie – primárně nohy a záda. Pokud toto protahování během prvních 10 dní nepomůže, navštivte nejbližší-

ho fyzioterapeuta, který vaše bolavá místa protáhne a naučí vás tři až čtyři cviky. Důležitá je správnost jejich provedení a pravidelnost, pak stačí na kompenzaci sedavého zaměstnání či jednostranných aktivit 10 minut denně kvalitního cvičení. Když toto dodržíte, garantuji vám zlepšení stavu a chuť do dalších aktivit. V tu chvíli je vhodné zařadit třikrát týdně jakékoli kardio cvičení, které nás bude bavit a udržovat ve formě, například běh, skupinové cvičení

nebo posilování,“ doporučuje Iva Bílková z FYZIOkliniky.

Vhodné je začít s lehčím cvičením, třeba posilováním s vlastní vahou, svižnou chůzí namísto běhu nebo lehčí zátěží na kole v rovinatém terénu. Aby člověka pohyb těšil, je nutné jeho intenzitu zvyšovat postupně. „Nejčastější chybou začátečníků je přepálený start. Správné provedení je důležitější než intenzita, proto nikdy nepřetěžujte své síly,“ varuje fyzioterapeutka. **MET**

Vitamin D ochrání imunitu

Léta opomíjený rytíř v boji proti virům vám nyní může pomoci.

V zimě není tolik slunečních paprsků. Tělo tak nemá tolik možností vytvářet si přirozeně vitamin D jako v létě. Dlouho byl neprávem opomíjen. V posledních letech se ale ukázalo, že je jeho význam větší, než vědci dříve předpokládali. Je dobře známo, že vitamin D hraje zásadní roli při vstřebávání vápníku z potravy, a proto je důležitý pro naše kosti a svaly.

Ale to není všechno. Normální hladina vitaminu D chrání také srdce a cévy, pomáhá při léčbě diabetu i autoimunitních a onkologických onemocnění i při předcházení jejich vzniku. Podobně preventivně nás „děčko“ chrání také před nákazou respiračních onemocnění i před jejich horším průběhem.

Kde ho brát

Vitamin D se tvoří v kůži po vystavení pokožky slunci. K zajištění jeho dostatečné hladiny obvykle stačí vystavit obličej a paže denně slunci zhruba na 15 minut – v době, kdy je záření nejintenzivnější, tedy mezi 10. a 15. hodinou. To ovšem platí jen pro letní měsíce a jen pro některé z nás. Věk, určité nemoci či obezita mohou vstřebávání vitaminu D brzdit. Když se k tomu přidá nevhodná strava,

výsledek je jasný. Většina lidí v našich zeměpisných šířkách má v chladném období roku „děčka“ nedostatek. Aby toho nebylo málo, obvykle o tom ani nevíme. Vitamin D se totiž běžně z krve nemění. Jak z toho ven? Snadno.

Legální doping

Optimální hladina vitaminu D v krvi je stanovena v rozmezí 75–200 nmol/l. Přitom platí: čím blíže horní hranici, tím lépe. Všichni lidé, kteří mají vyšší riziko vzniku respiračního onemocnění nebo těžšího průběhu nemoci, by měli mít hladinu vitaminu D pokud možno při horní hranici (cca 160 nmol/l). Jak jej aktuálně získat? Možnosti jsou jen dvě. Buď ze stravy, anebo pomocí doplňku stravy s obsahem vitaminu D.

Co se týká stravy, je dobré navýšit konzumaci tučných mořských ryb, tresčích jater, vajec či mléčných výrobků. Abyste pokryli dostatečnou denní dávku „děčka“, museli byste zkonsumovat každý den 200 gramů lososa nebo 200–300 gramů sardinek. U ostatních potravin je prakticky nemožné běžnou spotřebou zajistit vitaminu D dostatek.

Proto se odborníci přiklánějí k tomu, že bychom jej v zimě měli tělu suplementovat. „Užívání doplňků stravy s vitaminem D je jedna z bezpečných a relativně rychle ovlivnitelných věcí, která prokazatelně může posílit imunitu a může tak zlepšit vyhlídky pro boj s jakoukoliv nemo-

cí,“ říká Andrea Mecová, vedoucí lékárník Benu.

Kolik denně

Doporučená denní dávka vitaminu D je 800 mezinárodních jednotek IU. Více obvykle potřebují těhotné a kojící ženy, obézní, kuřáci, vegetariáni, kardiaci a senioři. Nejsnáze si vitamin D doplníte olejem z tresčích jater, který už je k dostání i v chuťově příznivějších variantách (například s citronem či s ovocnou příchutí). Pokud vám ale rybí chuť vyloženě vadí, užívejte olej přímo v kapslích. Mnohé obsahují kromě rybího oleje také vitaminy a omega-3, jako bonus tak dáte tělu navíc ještě cenné další vitaminy a zdravé tuky.

Předávkování? Spíš nehrozí

„I krátkodobě velmi vysoké dávky by neměly vést k předávkování organismu. Ze stravy ani ze slunce se to nemůže stát nikdy, v případě doplňků stravy pak musíme mít na paměti, že i když je na nich uvedena dávka napří-



Když nesvítí sluníčko, dopřejte si děčko jinak. UNSPLASH/MOLLERS

klad 1000 IU, rozhodně se všechno nevstřebá,“ připomíná odbornice. Proto se mnozí přiklánějí k tomu, užívat vitaminu D spíš více, zhruba tedy 2000 IU. Obézní, senioři a lidé s oslabenou imunitou mohou v době nemoci nebo zimního období užívat až 4000 IU denně. To je stále bezpečná dávka.

Chcete-li si být ale jisti, jakou hladinu v krvi aktuálně

máte, nechte si ji změřit. A pokud bude nízká, což je velmi pravděpodobné, nasaďte okamžitě doplněk stravy s vitaminem D a užívejte jej dle pokynů lékaře.

Tak můžete doslova v řádu dnů své vyhlídky na boj s případnou infekcí vylepšit. Když přidáte ještě zdravou stravu a pohyb, šance ubránit se „bacilům“ se mnohonásobně zvýší. METRO



INZERCE

Immun44®

**PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ
IMUNITNÍHO SYSTÉMU**

Immun44® byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému, a proto slibuje **okamžitý efekt** – má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir®**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL® - biologicky aktivní vitamíny** z přírodních zdrojů. Immun44 obsahuje i **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

Doplňek stravy Immun44® je vhodný pro celou rodinu a seženete jej v lékárnách za přibližně 450 Kč ve formě kapslí nebo sirupu pro děti od 3 let.



Doplňek stravy

www.immun44.cz

Kaloba®

**Nachlazení? Bolest a škrábání v krku?
Kašel způsobený viry?**

Více než 90% infekcí dýchacích cest je způsobeno viry. Kaloba je rostlinný lék s výtažkem z léčivé pelargonie (*Pelargonium sidoides*). Užívá se k léčbě příznaků při **onemocnění dýchacích cest** (akutní bronchitidě), která se může projevat:

- * **suchým dráždivým kašlem** a bolestí při kašli
- * **vlhkým kašlem** s obtížným vykašláváním
- * **zvýšenou teplotou**
- * **zánětem horních cest dýchacích** (rýma, zánět nosohltanu, škrábání v krku)



Kaloba, Kaloba 20 mg/7,5 ml sirup a Kaloba 20 mg potahované tablety jsou léky k vnitřnímu užití. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták. Žádejte ve své lékárně.

Schwabe Czech
From nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klíkovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz
www.schwabe.cz

Zlaté plány Ledecké překazilo zranění, ani neunesse prkno

Snowboard vzdala, chce se dát do kupy aspoň na lyže.

Ester Ledecká nebude kvůli nespécifikovaným zdravotním problémům startovat na mistrovství světa ve snowboardingu. Ze závodů ve slovinské Rogle se odhlásila ráno před paralelním obřím slalomem a nenastoupí ani do dnešního paralelního slalomu. „Nedokážu dokončit ani rozvíčku, natož unést snowboard jednou rukou nad hlavou, což rozhodlo o tom, že na startu nemám co dělat,“ uvedla pětadvacetiletá Ledecká v prohlášení pro média a doplnila: „Budou se svým týmem pracovat na tom, abych mohla závodit ve finále Světového poháru na lyžích v Lenzerheide.“

Na šampionátu ve snowboardingu se měla představit znovu po čtyřech letech, předloni boj o medaile kvůli lyžím vynechala. A měla patřit k favoritkám. V paralelním obřím slalomu je olympijskou vítězkou i mistryní světa, zlato ze světového šampionátu má i v paralelním slalomu. V Rogle v minulosti vyhrála pět závodů seriálu Světového poháru.

Ledecká se začala na snowboardu připravovat po lyžařském mistrovství světa v Cortině d'Ampezzo, kde obsadila čtvrté místo ve sjezdu a superobřím slalomu. Problém se objevil už během tréninku na prkně.

„Zkoušeli jsme to řešit různými způsoby a zdálo se, že by se to mohlo zlepšit. Ester bojovala, aby se mohla postavit na start a naplno odjet pondělní závod,“ řekl večera fyzioterapeut Ledecké Michal Lešák.



Ledecká po snowboardovém zlatu v Pchjongčchangu MAFRA

Večer před závodem se byla Ledecká mimo jiné krátce projít s hůlkami okolo hotelu nad sjezdovkami a ráno se ještě připravovala na start. „Normálně jsme vstali, počítali se závodním režimem, ale bolest byla intenzivní a je

bezpečnější to vynechat,“ řekl Lešák. Okolo tři čtvrtě na sedm bylo jasné, že Ledecká nepojede. „Celý tým rozhodl, že nebudeme riskovat, že by se to mohlo zhoršit,“ konstatoval Lešák. Ledecká s týmem hned zamířila domů. „Důvo-

Češi neuspěli

Boje o medaile v paralelním obřím slalomu byly na MS bez českých snowboardistů.

- Po odstoupení největší naděje Ester Ledecké nikdo z dalších reprezentantů neprošel v Rogle kvalifikaci.
- Juniorky Klára Šonková a Adéla Keclíková skončily hned po první jízdě a obsadily 35. a 43. místo. Do druhého kola neprošli mezi muži ani Adam Počinek a Viktor Brůžek.

dem je, aby co nejdříve podstoupila další vyšetření, odpocínula si a začala rehabilitaci,“ řekl Lešák.

Zimní obojživelnice má nyní čtrnáct dnů, aby se dala dohromady před finále SP sjezdařek v Lenzerheide. **ČTK**

Krátce

Rekord drží už s Federerem



Novak Djoković AP

Srbský tenista Novak Djoković vyrovnal rekord Rogera Federera v počtu týdnů strávených na prvním místě světového žebříčku, které drží už 310 týdnů. Díky obhajobě titulu na Australian Open má navíc jistotu, že v čele pořadí ATP stráví i 311. týden a švýcarského rivala tak 8. března překoná.

Nejllepší forvard

Sedmdvacetiletý český hokejový útočník Dmitrij Jaškin z Dynama Moskva byl vyhlášen v Kontinentální lize nejlepším hráčem na svém postu za letošní únor. **ČTK**

Biatlon. Vrací se Václavík

Na první týden Světového poháru v Novém Městě na Moravě je nominováno devět českých závodníků. V elitním seriálu se poprvé v tomto kalendářním roce objeví Adam Václavík, který se vrací po covidu-19 a závodech v IBU Cupu. Druhý týden v Novém Městě může tým doplnit někdo z juniorů, kteří jsou aktuálně na mistrovství světa své věkové kategorie. První ze dvou kol Světového poháru v Novém Městě na Moravě začne zítra ženskou štafetou. **ČTK**

Číslo dne

6

Mistrovství světa ve fotbale, které se má v roce 2022 uskutečnit v Kataru, postihl další skandál. Podle analýzy britského deníku The Guardian při výstavbě tamních stadionů a infrastruktury již zemřelo přes šest tisíc dělníků. Jejich úmrtí jsou většinou nedostatečně vysvětlená, katarská vláda i FIFA je však definují jako přirozená. Přípravy na šampionát budou ještě více než rok pokračovat.

Atletika. Na ME jedou Češi výrazně oslabeni

Tři čeští atleti přijdou o halové mistrovství Evropy, které začne ve čtvrtek v Toruni. Ze zdravotních důvodů nepojdou do Polska někdejší šampioni Petr Svoboda, který se potýká s bolavou achilovkou, nachlazený Radek Juška ani tyčkařka Amálie Švábíková. Tu trápí bolavá záda. Česká výprava bude mít 23 závodníků. „Vypadli nám dva matadoři, to je razantní oslabení výpravy,“ řekl reprezentační šéftrenér Jan Netscher. **ČTK**



Petr Svoboda MAFRA



Je po sezoně

Norskou sjezdařku Kajsu Vickhoffovou Lieovou (na snímku) čeká po pádu v nedělním superobřím slalomu Světového poháru ve Val di Fassa minimálně devítiměsíční závodní pauza. Norský svaz potvrdil, že si lyžařka při hroživém karambolu zlomila nohu pod kolenem, podezření na vážné zranění kolena se naštěstí nepotvrdilo. Ošklivý pád potkal také o pět let starší Rosinu Schneebergerovou. Rakušanka utrpěla zlomeninu holenní kosti a i pro ni tato sezona skončila. **AP**