



metro®

PONDĚLÍ 4. BŘEZNA 2024 Č. 45 • WWW.METRO.CZ

mobile origin 

Stylový řemínek pro tvoje Apple Watch



 smarty.cz

Více se dozvíš
na [smarty.cz](https://www.smarty.cz)



**MOBIL
.CZ**

Kup eSIM

~~200 Kč~~

99 Kč

**Data a volání
hned? eSIM!**



Více na www.mobil.cz

metro



Vyvalte sudy...

Hranou scénkou narození hudebního génia si **Litomyšl** připomněla **200. výročí** dne, kdy ve městě přišel na svět **Bedřich Smetana**. Celodenní městské slavnosti s názvem Vyvalte sudy, narodil se nám Bedříšek oslavovaly skladatele koncertem, výstavou, videomappingem či **sběratelskou eurobankovkou** s nulovou hodnotou. Stála **80 korun**, její cena poroste.

INZERCE

Více
informací
uvnitř.

Vstupenky



EROTICKÝ VELETRH by SVAKOM

8. - 9. 3. 2024 | PVA Expo Praha www.ErotickyVeletrh.cz

VĚDMY MAJÍ KONKURENCI.



Některí vědci věří, že pokud AI získá schopnost přestavovat se sebe samu větší rychlostí, mohlo by to vést k lidskému vyhnutí.

Zahraniční studie přišla na inovativní pokrok, jak se dozvědět, kdy zemřeme.

V současném digitálním světě se umělá inteligence (AI) zaryvává čím dál více do kůže společnosti.

Vědci z Dánska a Ameriky navíc přišli na způsob, jak AI

využít netradičním způsobem. Vyvinuli kalkulačku, která by mohla lidem předpovídat jejich smrt. Podle vědců dokáže vypočítat délku života muže nebo ženy tak, že důkladně prozkoumá jejich minulost.

„Používáme technologii ChatGPT, abychom analyzovali lidské životy tím, že každého člověka představujeme jako sled událostí, které se v jeho životě dějí,“ řekl pro deník New York Post

POMŮŽE S ESEJÍ ČI S TÍM, CO SI VZÍT NA SEBE

Kalkulačka smrti využívá fungování systému ChatGPT. Co to vlastně je?

- ChatGPT je počítačový program, který umí číst a psát texty podobně jako lidé.

- Lze si ho představit jako virtuálního společníka, se kterým můžete komunikovat prostřednictvím psaného textu.

- Můžete mu klást otázky, dávat pokyny nebo prostě s ním konverzovat. Pomocí vám může i s tím, co si obléknout na sebe, či se sepsáním eseje na libovolné téma nebo třeba s e-mailem pro firemní zákazníky.

- On vám potom odpovídá na základě toho, co se naučil během tréninku na textech z internetu.

TES

Sune Lehmann, hlavní autor studie. „Využíváme skutečnosti, že lidské životy mají v určitém smyslu podobnost s jazykem. Tak jako slova následují za sebou ve větách, i události v lidských životech následují po sobě,“ dodal.

Data už z roku 2008

Na začátku bylo potřeba nashromáždit co největší množství dat, aby s nimi mohla AI poté nakládat. Vědci proto použili informace z let 2008

až 2015 o šesti milionech lidí z Dánska. Soustředili se na skupinu lidí ve věku 35–65 let. V úvahu brali kompletní anamnézu, povolání, příjem, pracovní dobu, místo bydliště či jejich rodinný stav.

Autoři studie použili AI ke zjištění, kdo bude pravděpodobně žít alespoň čtyři roky po 1. lednu 2016. Kdo do roku 2020 zemřel, se kalkulačka trefila ve více než třech čtvrtinách případů.

INZERCE

EROFEST
EROTICKÝ VELETRH
V SVAKOM

Oslavte Krásu Erotického Umění na **Erofestu 2024**

– Více Než Jen Veletrh

V srdci Evropy, v prostorách PVA EXPO Praha, se dne 8. a 9. března 2024 odehraje již osmý ročník Erofestu. Tato vzrušující akce slibuje otevřít dveře do světa erotického umění, zábavy a osvěty, a je určena nejen pro jednotlivce, ale i pro páry, které hledají způsoby, jak obohatit svůj vztah a prohloubit své porozumění krásy erotického umění.



Vstupenky najdeš zde:

Letošní ročník Erofestu se zaměřuje na přilákání nové cílové skupiny – těch, kteří se dosud s erotickým veletrhem neměli příležitost setkat, a kteří možná považují tuto tematiku za tabu. Chceme zdůraznit, že erotika a sex jsou přirozenou součástí lidského života a že prozkoumávání a oslavování této sféry může přinést radost, poznání a obohacení do našich životů.

Erofest 2024 nabídne bohatý program plný inspirativních přednášek, workshopů, vystoupení, přehlídek a pikantních vystoupení. Kromě toho, špičkoví výrobci erotických pomůcek, designového spodního prádla a mnoho dalších vystavovatelů představí nejnovější trendy a produkty.

Vyzýváme všechny, kdo mají zájem prozkoumat krásu a rozmanitost erotického umění, aby se připojili k nám na Erofestu 2024. Přijďte objevit, že erotika není tabu, ale cestou k poznání sebe sama a svého partnera. Ať už jste zkušený znalci nebo jen zvědaví nováčci, Erofest nabízí něco pro každého

www.ErotickyVeletrh.cz

>>> Zbavte se zácpy! ZÍSKEJTE PŘÍPRAVEK ZDARMA <<<

Od zácpy a břicha nafouklého jako balon vám uleví nový rostlinný přípravek

24 hodin stačí k tomu, abyste se díky tomuto přípravku osvobodili od chronické zácpy, bolesti a plynatosti



„Kvůli zácpě jsem otekl tak, že jsem si nemohl zapnout kalhoty. Měl jsem břicho jako balon, vrátili se mi hemeroidy. Špatně jsem spal, probouzel jsem se uprostřed noci a lapal po dechu. Tragédie, neuvědomil jsem si, že do tohoto stavu mě může přivést zácpa. Úleva byla na dosah ruky. Stačilo jen několik tablet probioaktivního přípravku proti zácpě, aby se trávení vrátilo do normálu.“

Již po první dávce jsem shodil zátěž. Doslova. Po návštěvě toalety váha ukázala o 7 kg méně! To vás nutí přemýšlet, jaké množství odpadků a kolik zbytků potravy je ve střevěch. Nedívím se, že tuto metodu chválí stále více odborníků.“

Patrik (47 let), Opava

Vědecky ověřené složení

„Přípravek působí i při obtížných případech zácpy. Ty, u kterých už nepomáhají domácí léky ani změny jídelníčku. Mluvíme o těžkých případech, kdy máte stolici méně než jednou týdně. Přípravek ulevuje od zácpy do 24 hodin a přináší úlevu od bolesti břicha.“

Výzkumné Centrum pro Syndrom Dráždivého Tračníku



ZÍSKEJTE ZDARMA PŘÍPRAVEK PROTI ZÁCPĚ

Pouze do 07.03.2024 si můžete vyzvednout balíček pro bioaktivní formule proti zácpě v hodnotě 1226,- jen za 459!

ZBAVTE SE ZÁCPY A NADÝMÁNÍ ZA 24 HODIN!

Vše, co musíte udělat, je rychle zavolat na číslo:

555 441 653

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod.

(Běžný místní hovor bez příplatků)

Akční nabídka pro prvních 50 osob nebo do vyprodání zásob.

Již 1 dávka probioaktivního přípravku v tabletách proti zácpě vám pomůže:

→ Vyčistit střeva od kilogramů nahromaděných potravin

→ Normalizovat proces a frekvenci stolice

→ Vytlačit přebytečné plyny

→ Vydechnout úlevou, bez pocitu tíhy nebo bolesti v žaludku

→ Snížit riziko hemoroidů až o 92 %



Žofie (74 let), Pardubice

„Bolest břicha byla nesnesitelná. Měla jsem pocit, že prasknu. Přípravek mi přinesl okamžitou úlevu tam, kde selhávaly domácí metody a lékárenské prostředky.“

VĚŠTIT UŽ UMÍ I AI A NEMÝLÍ SE

ZNEUŽITÍ KALKULAČKY

Autor dánsko-americké studie Sune Lehmann zdůraznil, že kalkulačka byla vyškolená na čistě dánských datech.

- Kvůli tomu by prý mohla být méně přesná pro jiné země.
- Dále také varoval před zneužitím různými korporáty a zdůraznil, že kalkulačka by neměla nikdy najít cestu do rukou pojišťo-

ven. Stejně se však obává, že tyto společnosti nějaké podobné nástroje využívají.

- „Je jasné, že náš model by neměla využívat žádná pojišťovací společnost, neboť celá myšlenka pojištění spočívá v tom, že nikdo přesně neví, kdo bude tím nešťastníkem, kterého postihne nějaká nehoda či smrt,“ dodal Lehmann.

TES



OpenAI je nezisková organizace pro výzkum umělé inteligence, jejímž produktem je chatbot ChatGPT.

2x PROFIMEDIA

JEDEN ZA VŠECHNY

700

Za tolik lidí zaměstnaných na plný úvazek je podle nejnovějších testů schopen práci udělat jeden jediný AI pracovník. Spokojenost zákazníků je údajně stejná jako při jednání s lidskými asistenty.

TES

„Model nezohledňuje faktory, jako jsou stravovací návyky nebo každodenní fyzické aktivity, které také mohou ovlivňovat předčasné úmrtí,“ přiblížil Germans Savcisen, hlavní autor studie a výzkumník na katedře aplikované matematiky a informatiky Dánské technické univerzity.

Speciální kódy

Informace o lidech autoři studie o umělé inteligenci předávali skrze speciální kódy. Každému údaji přiřadili různé

značky, aby byly všechny specificky kategorizovány. Například zlomenina předloktí je označena jako S52, práce v trafice je kódována jako IND4726 a poporodní krvácení je O72.

Lehmann podle svých slov nechce u lidí vyvolávat strach. Kalkulačka proto momentálně není dostupná široké veřejnosti.

Pomáhá pouze vědcům zkoumat souvislosti mezi úmrtností a pracovními podmínkami či zdravotní histo-

rií lidí. Kalkulačka se tak pravděpodobně nebude používat k informování konkrétních jednotlivců.

Motivace k lepšímu životu?

Podle odborníka na sociální síť a AI Víta Jandy ze společnosti ShortPro existence kalkulačky smrti vyvolává značné etické, psychologické a společenské otázky.

„Přestože může kalkulačka motivovat ke zlepšení životního stylu, existuje riziko zneužití, zvýšení úzkosti

mezi lidmi a prohloubení sociálních rozdílů. Je důležité kriticky posoudit, jak probíhá sběr dat o daném člověku, jenž kalkulačku použije – zda tam údaje vyplňuje člověk sám podle svého „uvážení“, či systémy pracují s konkrétními daty například od vašich lékařů. Pokud tam dotyčný napíše, že se stresuje, v principu to nejsou vůbec konkrétní data, na jejichž základě by něco mělo předpovídat úmrtí či vůbec zdravotní stav,“ konstatuje Janda.

Kalkulačka smrti jako kouč

Podle Lehmana se předpovědi nepoužívají k nějakým dalším závěrům. „Smyslem je pochopit, co je možné předvídat a co už ne,“ uzavřel pro deník New York Post. Zda předpověď kalkulačky dokáže některé motivovat k lepšímu životnímu stylu, zůstává otázkou. Podle Lehmana se společnost může od této nové možnosti minimálně přiučit, jaké faktory jí případně mohou pomoci žít lépe.

TEREZA ŠIMURDOVÁ

INZERCE

www.epet.cz

Posíláme vám tu lepší energii

Výhodnou elektřinu i plyn si sjednáte jednoduše online. Víme, jak ušetřit, a pomůžeme s tím i vám na www.epet.cz/zlevnujeme.

Nyní
elektřina již od
3 049 Kč*
za 1 MWh

*Cena bez DPH za dodávku elektřiny od epet (3 689,29 Kč je cena s DPH za 1 MWh).

epet. | Život s lepší energií

Zkuste naši chytrou kalkulačku



Dvojka Kódu 8 je dražší, zato utahanější



Garret (vlevo) má slabost pro dýňové koláče, Connor zase pro páchaní dobrých skutků.



Opět je nám většinu stopáže servírována klasická naháněčka.

Za novinkou na Netflixu stojí režisér a scenárista Jeff Chan. Oba díly sci-fi snímku jsou jeho dílem, které se mu povedlo vydupat ze země hlavně díky fanouškům.

Na streamovací platformu Netflix před pár dny dorazila očekávaná sci-fi jednohubka Kód 8: Část 2 (Code 8: Part II). Pokračování pět let starého nízkorozpočtového béčka, jehož podrobnější děj většina tehdejších diváků, včetně mé osoby, už dávno vypustila z hlav, dopadlo podle očekávání. Ač měli tvůrci k dispozici o něco velkorysejší rozpočet než minule, v mnoha ohledech je dvojka slabší, utahanější a celkově trochu nedotažená. Nic na tom nemění ani sympatičtí bratrance Robbie a Stephen Amellovi, kteří opět ztvárnili dvojici ústředních uličníků.

První Kód 8 vtrhl na Netflix v roce 2019, a to coby nenápadná malá sci-fi blbůstka, která si ovšem i díky pět let trvajícímu pobytu na populární streamovací platformě získala slušnou, ehm, popularitu. Bylo tedy jen otázkou

času, kdy hlavní z Netflixu vyčlení z rozpočtu dostatečnou hromádku dolarů na to, aby se natočila dvojka.

Opět za levno, opět v Kanadě a v neposlední řadě opět s bratrance Amellovými v hlavních rolích. S těmi se nyní znovu můžeme koukat filmovým kukátkem do budoucnosti. V ní se část lidí rodí se zvláštními schopnostmi a kvůli zákonům jsou nuceni žít téměř na okraji společnosti. Jediný rozdíl oproti jedničce je v tom, že je nově nahánějí také robotičtí psi vybavení střelkami naplněnými drogami.

Nejdřív kraťas, pak celovečerník

Za jedničkou i dvojkou Kódu 8 stojí režisér a scenárista Jeff Chan. Jde o jeho dítě, které se mu povedlo vydupat ze země hlavně díky fanouškům. Než totiž natočil v roce 2019 celovečerník s názvem Kód 8, posloužil mu o tři roky dříve jako vábníčka krátký stejnojmenný desetiminutový snímek, ve kterém už tehdy sehráli své role bratrance Amellovi. V crowdfundingové kampani se následně podařilo vybrat od fanoušků dílka dva a půl milionu dolarů. Díky tomu v roce 2019 vznikl zmiňovaný celovečerní titul. Jen pro srovnání – odhaduje se, že rozpočet nyní uvedeného pokračování vyšel Netflix

na patnáct milionů. A jak diváci, kteří viděli oba tituly, dobře vědí, nejsou dolary navíc na dvojce prakticky vůbec vidět.

O čem to je?

Když vyšel první Kód 8, plesali hlavně fanové Stephen Amella. Herec, který si svého času podmanil srdce mnoha fandů a fanynek v komiksovém seriálu Arrow, totiž neměl do té doby, nepočítáme-li Želvy ninja 2, kloudnou filmovou roli. První film se odehrával ve světě, kde mají čtyři procenta lidí zvláštní schopnosti. Funguje to ale podobně jako třeba v komiksových X-Menech. Nejsou bráni jako hrdinové, spíše právě naopak. Většina z nich musí žít na hranici chudoby, v lepším případě dělají na stavbách, v horším z nich někdo nedobrovolně odsává mízu, aby z ní vyrobil drogy.

Není proto divu, že když jednoho nepříteli krásného dne Connorovi (Robbie Amell) rupnou nervy, má na jednou za zadkem robotické zabijácké policajty. Connor také spojuje síly s místním gangsterem Garrettem (Stephen Amell). A nejednou toho záhy lituje.

Dvojka jede víceméně po stejných kolejkách. Opět je nám většinu stopáže servírovaná klasická naháněčka. Connorovi, jenž je po událos-



Vracíme se do světa, kde roboty vyzbrojená policie nahání lidi s nadpřirozenými schopnostmi.

3x NETFLIX

tech z jedničky propuštěn z vězení a snaží se žít spořádaný život, do jeho pohodičky hodí vidle dospívající holčička, které sejmuli bráchu. Connor musí opět spojit síly se svým dřívějším rivalem Garrettem, a to i přesto, že jej na začátku druhého filmu poslal k šípku.

Béčko jako řemen

Kdo by od dvojky Kódu 8 čekal epické pokračování oblíbené, ale nikterak brilantní jedničky, bude zklamán. Přesně nevím, jak se to stalo, ale tvůrci zkrátka divákům napodruhé servírují slabší výplach jedničky. Nejde o vyloženě špatný film, jenom vám, podobně jako pokoutně odsáté vzpomínky mladičké hrdinky s placatým obličejem, vy-

vane děj brzy z hlavy. O neduzích typu, že se pořádné akce dočkáme až ve třicáté třetí minutě, nemluvě.

Nejvíce problém snímku shrnuje ona klišovitá fráze, která vypadá z úst zmiňované hlavní ženské postavy zhruba po hodině stopáže přibližně posunutí tvůrců o několik levelů výše a dál mě proto nutí pozvedávat obočí.

Ani já nechci utíkat od smutné pravdy, a to že se mi dvojka líbila mnohem méně, než jsem čekal. Komentáře fandů velebicích domněle posunutí tvůrců o několik levelů výše a dál mě proto nutí pozvedávat obočí.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

4 kroky PRO BŘEZNOVOU PŮHODU

CHRAŇTE SVŮJ ZRAK silou borůvek

Podrážděné, unavené a citlivé oči umí potrápít každého z nás. Nenechte si proto pokazit váš běžný den a pořiďte si kvalitní oční kapky s extraktem z borůvek, které budou váš zrak doslova hýčkat.

Proti svědění, slzení, řezání nebo pálení očí jsou nyní v lékárnách k dostání **OCUTEIN SENSITIVE PLUS oční kapky**, které mírní podráždění způsobené vnějšími vlivy a zklidňují suché a unavené oči. V jejich složení naleznete hyaluronát sodný zajišťující lubrikační a hydratační účinek a extrakt z borůvek, který pomáhá ulevit od pocitu unavených očí a přispívá k udržení dobrého zraku. Díky šetrnému složení je tento zdravotnický prostředek určen i pro velmi citlivé oči. Oční kapky je možné aplikovat přímo na kontaktní čočky.

Rychlá úleva pro suché, podrážděné a velmi citlivé oči.

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.



Vincenz Priessnitz zná recept na bolesti kloubů

Namáhavá práce, nesprávné držení těla, ale i nevhodné zvolené pohyby se na vašem každodenním fungování negativně podepisují. Dopřejte si zaručenou úlevu a regeneraci a vaše tělo již nebude déle strádat.

Užívejte si život bez starostí o své namožené klouby díky přípravku **Priessnitz® Kloubní mazání De Luxe**. Ihned při první aplikaci pocítíte okamžitou úlevu, a to díky významnému obsahu boswellie, kafru, rozmarýny a Transmitteru. Právě ten znásobuje sílu těchto látek a prodlužuje jejich účinnost. Příjemný chladivý efekt pak zajišťuje přítomnost mentolu. K dostání v lékárnách.



Víme jak na ekzém, pomůže konopí!

Začervenalá, svědivá a pálivá pokožka potřebuje rychlou úlevu a regeneraci. Jestliže toužíte po dlouhodobé pomoci, svěťte se do rukou lékárníky ověřeného přípravku.

Rychlé zmírnění akutních projevů svědění, pálení, pnutí a zarudnutí pokožky přináší **Exema zklidňující krém**. Jeho složení s konopným olejem, bambucovým máslem, kyselinou mléčnou a sníženým pH účinně ulevuje od ekzémů a zabraňuje jejich opětovnému návratu. Je tedy skvělým pomocníkem při nutkové potřebě pokožku škrábat. Zároveň ji však také hydratuje a posiluje. Používání krému je bez vedlejších příznaků na rozdíl od kortikoidů. K dostání v lékárnách.

Přirozená obrana buněk

Máte obavy z civilizačních nemocí nebo ze selhání imunitního systému? Víme, jak se účinně chránit!

Vyzkoušejte přírodní amygdalin neboli vitamin B17, získávaný jako extrakt hořkých meruňkových jader. Jeho optimální množství v poměru 10:1 naleznete v doplňku stravy **B17 therapy FORTE**. Standardizované postupy výroby zajišťují nejen vysokou účinnost, ale také bezpečnost při užívání. Další výhodou je šetrnost k našemu organismu. Přípravek navíc obsahuje silný antioxidant selen, který chrání buňky před oxidativním stresem, podporuje přirozenou funkci imunitního systému a činnosti štítné žlázy. Žádejte v lékárně!



Říkáte, že žijete zdravě? Lednička vás prozradí

Chcete od doktora slyšet, že uvidíte umírat své dítě na obezitu? Rodiče si riziko nepřipouštějí.

O nedostatek pacientů se nemusejí bát v Česku kardiologové, odborníci na alkoholismus, plicní specialisté a také obezitologové. Přitom jejich zaměření spolu úzce souvisí. Nadměrné pití, přejídání a kouření stojí nejčastěji za tím, že se hmotnost konzumenta uvedených „radostí“ projeví na hmotnosti vyšší, než je zdravo.

Děti „opisují“ rodiče.

Nadměrné jsou celé rodiny

Na dnešní den připadá Světový den obezity. V Česku jej letos „oslaví“ pětina mužů a téměř stejný počet žen. Pokud bychom k tomu přiřadili i ty, kteří se trápí „jen“ s nadváhou, byla by to takřka polovina mužské populace a třetina té ženské.

„Co je ovšem varující, to je téměř raketový vzestup obezity mezi dětmi,“ připomíná Iva Málková, psycholožka a zakladatelka organizace STOB, jejímiž kurzy zdravého hubnutí prošly za více než třicet let existence desítky tisíc lidí. Po celou dobu své praxe se setkává s tím, že k růstu váhy dítěte přispívá nejvíc do-



Herec Petr Vydra zkoušel s pomocí speciálního obleku, jak se žije obézním lidem. „Hubený“ oblek pro obézní však neexistuje. MAFRA



mácí prostředí. Špatně nastavené stravovací a pohybové návyky společně se snadno dostupným nekvalitním jídlem jsou největší překážkou ve zvládnání kil navíc. „Největším kamenem úrazu je to, že rodiče dětí s obezitou jsou většinou také ‚nadměrní‘, takže to nevidí jako problém. Rodič je pro potomka vzorem, a když nedělá nic sám se sebou, tak to nedělá ani dítě,“ konstatuje Málková.

Terapie upřímností podle obezitologa funguje

Známý dětský obezitolog Zlatko Marinov dokáže být k takovým rodičům, kteří přivedou do ordinace „přehmotnělého“ potomka, někdy až tvrdě otevřený. „Rodičům říkám,

že pokud problém nevyřeší, pokud se na jeho řešení nebude podílet celá rodina, půjdou dítěti na pohřeb,“ říká Marinov. Neúprosná předpověď podle něho zabírá. Participace dospělých, kteří jsou často stejně váhově nadbyteční jako jejich dítě, je totiž nezbytná. „Není v lékařských silách vyléčit, o co se pacient nesnaží. Je to jejich volba. O svém těle rozhoduje každý sám,“ upozorňuje dětský obezitolog Marinov.

Za pět let o šedesát procent víc obézních dětí

U obezitologů se leckdy lidé dušují, že buček a knedlík jsou pro ně tabu. Ale sladké limonády v jejich ledničce, spíž plná pytlíků s bonbony a

TLUSTÉ MILIARDY

Náklady spojené s obezitou stojí naši státní pokladnu téměř 40 miliard korun ročně.

- Přímé výdaje na léčbu obezity v ordinacích a nemocnicích se pohybují něco málo přes 13 miliard korun za rok.
- Ostatní finance jsou za léčbu chorob spojených s vysokou nadváhou. Počítají se sem ale i výdaje na invazivní důchody v návaznosti na obezitu. **PH**

s tím spojená konzumace u televizoru je usvědčuje o opaku. Pokud tuhle praxi provozuje celá rodina, není divu, že lékaři bijí na poplach. „Podle posledních dat z roku 2021 ze studie praktických lékařů pro děti a dorost žije v Česku přes 16 procent dětí s obezitou, nadváhou pak trpí bezmála deset procent dětí. V roce 2016 se přitom obezita týkala jen deseti dětí,“ konstatuje nepříjemná fakta Jan Boženský, předseda Sekce pediatrické obezitologie České obezitologické společnosti.

Obezitu zaznamenávají dětští lékaři už i u batolat. Může být předčasně příčinou cukrovky, vysokého krevního tlaku a nejrůznější kloubních potíží. **PAVEL HRABICA**

HMOTNÉ ČESKO

35

Tolik procent obézních obyvatel by mohla mít Česká republika v roce 2030. **KPMG**

INZERCE

Přechod k **udržitelné energetice** s **Arpeg**



6 důvodů proč zvolit ARPEG

- 1 Bez záloh předem** - Nepožadujeme zálohy předem. Jsme zdravá firma působící na trhu dlouhodobě.
- 2 Za nás hovoří spokojení klienti** - Názory našich klientů jsou prioritou. Prohlédněte si hodnocení, ať víte, jak pracujeme.
- 3 Od roku 2018 na trhu** - Co lépe může vypovět o naší stabilitě a důvěryhodnosti, než naše historie.
- 4 Rychlá instalace do měsíce** - Průměrná čekací doba na realizaci FVE je u nás 14 dnů.
- 5 Komponenty skladem** - Máme vlastní dlouhodobě nasmlouvané dodavatele a speciální systém pro neustále doplňování skladových zásob.
- 6 Staráme se o Vás i po montáži** - Jsme firma s historií, nezmizíme po realizaci. Naopak, o naše klienty se staráme dlouhodobě. Zajišťujeme záruční i pozáruční servis.



www.arpeg.cz

+420 734 207 207

info@arpeg.cz



Krátká a špatná. Tak hodnotí sezonu provozovatelé skiareálů

Moderní technologie umožnily, že se v Česku lyžuje i tam, kde by na to ještě před třiceti lety ani nepomysleli. Ale ani to už nepomáhá.

Kvůli předčasnému nástupu jara ukončili do konce února sezonu ve třech ze čtyř středoevropských lyžařských areálů, je to o dva až tři týdny dříve než obvykle.

Monínec se ještě drží

V provozu zůstává zřejmě do 17. března areál Monínec u Sedlce-Prčice na Příbramsku, kde je aktuálně na sjezdovce kolem 50 až 80 centimetrů sněhu. Tam vyrábějí umělý sníh unikátní technologií, jsou však jediní u nás. „Už měsíc nemrzlo a zájem lidí samozřejmě opadá,“ uvedl ředitel areálu Monínec Jaroslav Krejčí. Sněhu je podle něj stále dost. „Případně si slabší místa dosněžíme, teď budou prázdniny okresů kolem nás, tak chceme být připraveni,“ doplňuje Krejčí.

V areálu v Chotouni u Prahy začala sezona 9. prosince, naposledy si lidé mohli zalyžovat ve středu. „Meziročně budeme tržbami zhruba o 25 procent níž,“ informoval provozovatel areálu Jan Němeček. Chyběly podle něj mrazy, návštěvnost poznamenala silně i brzký nástup jarního počasí. „V minusu neskončíme, ale budeme muset odlatit některé investice,“ dodává Němeček.

Jako nejhorší v historii hodnotí uplynulou sezonu na Šibeničním vrchu nedaleko Mnichovic u Prahy. V únoru

se lyžovalo pouze v části areálu, sezonu ukončili 24. února. Obvykle se lyžuje zhruba do 10. března.

V Beskydech teď čekají na vyúčtování energií

Většina provozovatelů vleků v moravskoslezské části Beskyd ukončila lyžařskou sezonu. Někteří ještě doufají v možné ochlazení, které by znovu v horizontu týdne umožnilo spuštění vleků. Všichni se ale shodují

na tom, že mají za sebou nejhorší zimu, kterou pamatují. Provozovatel střediska v Bílé na Frýdecko-Místecku Jaroslav Vrzgula odhaduje tržby na bezmála padesát procent oproti průměrné zimě. Případné obavy má i z úvěru, který si areál vzal na modernizaci, když loni v Bílé zprovoznili novou vyhřívanou šestimístnou lanovku.

„Kdybychom úvěr neměli, letošní zima by vyšla tak na přežití,“ konstatuje Vrzgu-

la. Také správce lanové dráhy střediska Severka v Dolní Lomné Marcel Bogocz horší zimu nepamatuje. „Sezonu jsme ukončili v sobotu. Je to špatné. Za 28 let, co jsem tady, něco takového nepamatuji,“ svěřil se správce. Přitom zima začala slibně. „V lednu nasněžilo a mrzlo. Pak ale už jen přšlo a bylo teplo,“ říká Bogocz. Dolní Lomná je podle něho letos na dvacet procentech tržeb oproti normálu.

Středisko Ski Park Gruň ve Starých Hamrech na Frýdecko-Místecku také není v provozu. Na sjezdovce chybí sníh. V březnu má ještě přijet několik škol na lyžařské kurzy, v současných podmínkách budou ale spíše turistické. Správce areálu Kemal Rušitovič proto ještě nechce sezonu hodnotit: „Pokud by ještě dorazilo sto dětí na lyže, ještě něco vyděláme. Většinou končíme sezonu okolo Velikonoc, kdy je na sjezdovce ještě půl metru sněhu. Vše vyhodnotíme koncem března, až dorazí faktury za energie.“

Lyžování v regionu vinic

Letošní zimní sezonu hodnotí ve skiareálech v Jihomoravském kraji jako krátkou a špatnou. Zájem o lyžování byl kvůli teplému a deštivému počasí značnou část sezony malý. Lyžovat se v areálech na jihu Moravy začalo loni v první polovině prosince, kdy napadl první přírodní sníh a také začalo mrznout. Většina areálů byla od té doby v provozu bez přerušení, pomáhal technický sníh. Potýkaly se ale s teplým a deštivým počasím.

Například v Olešnici na Blansku byli letošní sezonu v provozu 80 dní, loňská sezona trvala 91 dní. Poslední lyžařský den odjeli minulý týden v neděli. „Už to bylo na hraně. Ještě bychom to asi do čtvrtka zvládli, ale ani rodiče už nechtěli, aby se kurzy dětí v týdnu konaly,“ prozrazuje spolumajitelka olešnického střediska Petra Bártová. Také zájem ze strany veřejnosti byl podle ní už minimální. Uplynulou sezonu hodnotí jako horší než minulou, dorazilo podle ní o 20 až 30 procent lyžařů méně. **ČTK**

INZERCE

„Nejsou pytle jako pytle“

Vyrobene v České republice ze sesbíraných krycích fólií používaných při dopravě zboží do prodejen dm. Zajišťují vysokou pevnost a odolnost proti protržení.



MATEO
pytle na odpad
60 l, 10 ks

47⁹⁰
Kč

4,79 Kč za 1 ks

▼ **DLUHODOBÁ CENA**
od 02.02.2024 47,90 Kč

Moje dm-app
dm.cz

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Maškarní Punkva

Červené bundy vyměnili průvodci a průvodkyně v Punkevních jeskyních za nápadité převleky a návštěvníkům se ukázali třeba jako pravěké lovkyně, netopýři nebo andělé. O kostýmové prohlídky určené zejména rodinám s malými dětmi byl velký zájem. Vyprodalo se všech 600 vstupenek. **ČTK**



Dálnice se příští rok zase prodraží

Ještě za starou cenu 1500 korun nakoupili 29. února majitelé osobních aut do 3,5 tuny rekordních 219 tisíc dálničních známek. Od pátku už museli vydat o osm set korun více. A další zdražování je na dohled.

Cena dálniční známky by se totiž měla znovu zvednout od ledna příštího roku. Růst by měla podle vývoje inflace.

V sobotním pořadu Týden v politice České televize to řekl ministr dopravy Martin Kupka. Přesnou částku, o kterou se známka zdraží, sdělí ve druhé polovině příštího roku. Přesný výpočet chce ministr zveřejnit ve druhé polovině letošního roku podle vývoje inflace. Podle Kupky by se cena měla stanovovat na celé stokoruny. **ČTK**

Lásku rodičů jim nezajistíme, ale díky naší péči už nemají ze života peklo.

Pomáhej se mnou.
Kristina Kloubová
moderátorka a herečka



f klokart
i klokart

Pomozte nám pomáhat dětem v nouzi, které si ve svém věku prošly tím, co si často ani my dospělí neumíme představit.

1.

nebo

2.

nebo

3.

Peněžítým darem na sbírkový účet
3055103/0300

Prostřednictvím QR kódu



Koupí KlokArtu, módy, která pomáhá

KlokArt – Móda nemusí být jen o nejnovějších trendech a vzhledu. Může být i cestou, jak pomáhat. Projekt KlokArt je důkazem, že styl a dobrý skutek mohou jít ruku v ruce.

Při koupi originálních motivů od známých osobností nekupujete jen kvalitní módní kousek, ale investujete do osudů dětí. Každé tričko, každá taška či jiný doplněk z kolekce KlokArt v sobě nese příběh dítěte, kterému pomáháte. A víte co? Pomáháte hodně. Vždy nejméně 50 % z prodejní ceny míří přímo do Fondu ohrožených dětí, zřizovatele 14 zařízení Klokánek, kde poskytujeme náhradní rodinnou péči pro týrané, zneužívané nebo jinak zanedbávané děti.

KlokArt je víc než móda. Je to příběh, který můžete nosit s hrdostí. Více na www.klokart.cz



Dámská mikina
Vlastina Svátková
990 Kč



Batoh
Sestry Geislerovy
850 Kč



Náramek
Bára Poláková
400 Kč



Tričkové šaty
Rudolf Havlík
550 Kč



Unisex tričko
Eva Adamczuková
590 Kč



Ledvinka
Kaita Hrachovcová
350 Kč



Dětské tričko
Jakub Kohák
350 Kč



33 LET
CHRÁNÍME
DĚTSTVÍ

Fond ohrožených dětí – charitativní spolek pomáhá již od roku 1990 týraným, zneužívaným, zanedbávaným, opuštěným či jinak sociálně znevýhodněným dětem. Je zřizovatelem Klokánku, zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc, kterých aktuálně provozuje 14 po celé ČR. Od roku 2000 v nich pomohl již více než 12 041 dětem a aktuálně má v péči více jak 200 dětí. www.fod.cz

Platy 2023. Kdo je poražený a kdo se raduje

Jako před covidem se budeme mít zřejmě až za dva roky.

Český statistický úřad (ČSÚ) připravuje na zítřek nejnovější data týkající se našich výdělků v posledním čtvrtletí roku 2023. Už předem lze ale říci, že nikoho nepřekvapí, pokud i odborníci na čísla dojdou k závěru, že spotřebitelské ceny rostly v loňském roce rychleji, než se zaměstnancům zvyšovaly příjmy.

Zaměstnavatelé sice přidávali, ale už méně

Průměrná mzda v Česku loni ve čtvrtém čtvrtletí rostla pomaleji než spotřebitelské ceny, v reálném vyjádření se tak mzdy deváté čtvrtletí za sebou snížily. Shodují se na tom mnozí analytici. Páteční údaje o struktuře hrubého domácího produktu (HDP) naznačují, že růst mezd ve čtvrtém čtvrtletí bude blíž prognóze České národní banky (ČNB), která počítala s 6,2 procenta, než odhadu ministerstva financí 8,2 procenta, uvedl hlavní ekonom České bankovní asociace Jakub Seidler. „Meziroční růst objemu mezd a platů zpomalil ve čtvrtém čtvrtletí 2023 na 6,5 procenta po 7,4 procenta ve třetím čtvrtletí 2023,“ uvedl Seidler.

„V závěru loňského roku mzdy svisně narůstaly u činností v oblasti nemovitostí, kde se meziročně jednalo o dvouciferné tempo. Poměrně slušně na tom ovšem byli i zaměstnanci v informačních a komunikačních činnostech, peněžnictví a pojišťovnictví či v průmyslu, kde mzdový růst přesáhl sedm procent. Zkrátka naopak přišli hlavně pracovníci v zemědělském sektoru, kde mzdy rostly jen nepatrně. V průměru za celou ekonomiku předpokládáme, že nominální mzdový růst dosáhl tempa 6,6 procenta, což ovšem nestačilo na pokrytí inflace a reálně tak mzdy

JEN PRO TŘETINU

43

Téměř tolik tisíc korun dosáhla v posledním čtvrtletí loňského roku česká průměrná mzda. Přesně to bylo 42 685 korun. Nominálně vzrostla o 7,1 procenta, ale reálně klesla o 0,8 procenta. Obecně platí, že dvě třetiny zaměstnanců na takovou průměrnou mzdu nedosáhli. Nejvyšší mzdy byly v Praze, nejnižší v Karlovarském kraji. **ČTK**

meziročně poklesly o 0,9 procenta,“ vypočítává data minulého období hlavní ekonom Cyrrusu Vít Hradil.

Brali jsme o jedenáct reálných procent méně

Za celý loňský rok podle Seidlera nominální mzdy vzrostly o 7,5 procenta, Hradil odhaduje 7,6 procenta. To by vzhledem k průměrné roční inflaci 10,7 procenta představovalo reálný pokles mezd o 2,8 procenta. Reálné mzdy se tak snížily druhý rok v řadě, v roce 2022 poklesly o 7,5 procenta. „Za roky 2022 a 2023 se kupní síla průměrné mzdy snížila o přibližně 11 procent,“ říká analytik Komerční banky Martin Gürtler.

Letos by se mzdy podle analytiků měly i v reálném vyjádření vrátit k růstu díky nižší inflaci. „Přetrvávající nedostatek pracovních sil, kompenzace předchozího hlubokého poklesu kupní síly domácností a příznivá finanční pozice podniků přispějí k udržení vyššího růstu nominálních mezd,“ říká Gürtler. Nominální růst mezd odhaduje na 6,9 procenta, reálný na 4,2 procenta. Na předpandemickou úroveň by se reálné mzdy měly podle prognózy Komerční banky dostat až během roku 2026. **ČTK**



Analytici očekávají v letošním roce další tlak na zvyšování mezd. Lidé požadují jejich vyrovnání poté, co jim dva roky trvající vysoká inflace ujedla z úspor.

Film o ženě, kterou režisér potkal před pětadvaceti lety

Nic není skutečné, a i přes to, co divák na plátně uvidí, skutečné je.

Snímek Amerikánka vypráví svůj příběh netradičním stylizovaným jazykem, který připomíná surrealistický gejzír plný barev, života a snů.

Byť ve filmu není jediná realistická scéna, intenzivní pocit reality mysl diváka ani

na chvíli neopustí. Nic není skutečné, a přesto je úplně všechno, co na plátně uvidíte, skutečné. Příběh, postavy, jizvy. Všechno je autentické. Děti zde hrají opravdové postavy opuštěných dětí, a jelikož jsou samy převážně z dětských domovů, sytí příběhy svých postav vlastními osudy.

Amerikánka je zároveň dívka, kterou režisér snímku Viktor Tauš potkal v 90. letech, kdy sám žil na ulici jako

bezdomovec. „Byli jsme součástí první generace obětí svobody. Lidé bez domova, to byly tenkrát především tísňovky dětí, které vyrůstaly samy, bez rodičů, v socialistických dětských domovech,“ prozradil Tauš.

O více než 25 let později oživuje filmové zpracování dávné vzpomínky jako mlhavé obrazy z hlubin říše fantazie. Dospělá žena se noří do spletitého labyrintu své paměti a pomalu skládá vlast-

ní příběh opuštěné dívky, která, vyzbrojena fotografií otce žijícího v Americe a nezlomnou nadějí, že se za ním jednou vydá, překonává vše, co před ní život postaví.

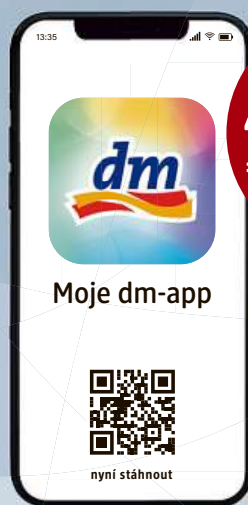
Amerikánku ve filmu ztvárňují tři herečky – Klára Kitto, Julie Šoucová a Pavla Beretová, kterým bylo v době natáčení 9, 17 a 38 let. Klára a Julie stály před kamerou poprvé. „Bylo to super, ale zároveň to bylo něco, co jsem neznala. Nejradši bych si to chtěla celé prožít znovu, všechny ty děti jsou teď moje druhá rodina,“ svěřila se Klára Kitto.

„Amerikánka mě ovlivnila v mnoha směrech. Ty děti z děčáků jsou pro mě velkou inspirací, obdivuju je. Přiznám se, že jsem před natáčením na ně měla ten klasický stereotypní názor, ale teď je prostě miluju. Naučilo mě to neodsuzovat lidi na první pohled, protože nikdy nevíte, co všechno mají za sebou,“ dodala Julie Šoucová. Divadelní zpracování Amerikánky vidělo přes 110 tisíc diváků. Filmová Amerikánka přistupuje k identické látce zcela odlišně a v kinech se představí 30. května. **MET**

INZERCE

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“

Stáhněte si nyní aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



**400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA***

* Po prvním stažení aplikace Moje dm, registraci a následném propojení s vaší dm active beauty kartou získáte eKupon na 400 extra bodů. eKupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. eKupon lze uplatnit pouze jednou. eKupon lze kombinovat s produktovými kupony a eKupony, nelze kombinovat s kupony, eKupony či aktivitami na celý nákup. Sběrání a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/728.



dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

KRÁTCE

Krutá láska

Už v neděli bude mít premiéru představení Pražského komorního baletu La Strada, strhující příběh o lásce a krutosti z cirkusového prostředí podle snímku Federica Felliniho. Celovečerní inscenaci pro soubor vytvořili tanečník a choreograf Jiří Bubeníček a výtvarnice Nadina Cojocar. Představení proběhne v neděli večer v Divadle na Vínohradech. **MET**



K filmu byl loni uveden na scéně Jatka78 trailer Snowflakes. **MET**

Praha femina?

Už ve čtvrtek začíná výstava s názvem Praha feministická. Místa, kde se psala historie. Potrvá do 12. dubna. Expozice unikátním způsobem představí místa spojená s historií ženského hnutí v Praze.

Objeví se zde i dosud nepublikované materiály z Archivu Elišky Krásnohorské, například cenné fotoalbum z její osobní pozůstalosti. Představena bude také digitální mapa míst v centru Prahy, která jsou spjata s femi-

nistickým hnutím. Veřejnost bude také seznámena s nově vzniklou on-line encyklopedií významných postav ženského hnutí, jako byla například Eliška Krásnohorská nebo Františka Plamínková.

Expozice se soustředí na přelom 19. a 20. století a období první republiky, ale částečně pokrývá i období moderních dějin, včetně působení představitelk ženského hnutí za druhé světové války. **MET**

Dvě stě

Litomyšl si v sobotu připomněla 200 let od narození skladatele Bedřicha Smetany. Součástí slavnosti byla i výstava v regionálním muzeu, která odhalila, jak vznikl ve městě skladatelův kult, který vedl až k založení hudebního festivalu. Smetana žil v letech 1824 až 1884. V Litomyšli byl do svých sedmi let. Od 70. let 19. století místní na Smetanu více mysleli. **ČTK**



ČTK

PLAY

Výbava

Kachna, tedy Citroën 2CV, je velice inspirativní auto. Tudíž mě nepřekvapilo, že se letos naše výprava zúčastnila legendárního závodu Dakar. Tedy nepřekvapilo mě, že to někoho lákalo – že to nakonec opravdu uskutečnily (jednalo se o ženskou posádku) a celou trasu v kategorii klasických vozů zdolaly, je věc jiná a mají můj velký obdiv! To musely zažít ještě větší dobrodružství než já s divočáky... Jakkoli svým založením nejsem dobrodruh, v Kachně si tak připadám. Tudíž vozím v kufru jiné věci, než běžně lidé v autech vozí: vrtuli, spoustu nářadí, hned dvě rezervy, olej, startovací kabely a ano, mám tam i lano. A také mám v kufru malou lopatku. Říkal jsem si třeba na odházení sněhu, vyhrabání zapadlého kola či tak něco. Dlouho jsem ji vozil víceméně zbytečně. Až nedávno se stalo, že chlapečkovi zapadl pod auto zaparkované vedle nás balon.

„ Nikdo z mých kamarádů z kapely v autě nic užitečného neměl.

Byl z toho smutný, běhali s maminou kolem vozu a snažili se míč vylovit. Marně. Vítězoslavně jsem tedy vytáhl lopatku a míč elegantně vypíchl... Ovšem tento týden byla lopatka po mém dědečkovi, který s ní snad jezdil trampovat, ještě důležitější. Dodávka s aparaturou naší kapely se při manévrování zabořila koulí do polní cesty a nemohla se hnout. Byla to (lo)patová situace. Nikdo z kamarádů z kapely v autě nic užitečného neměl. Překvapil jsem je tedy lopatkou a díky ní se podařilo dodávku vyprostit. Jistě, na Dakaru zažívaly holky asi větší dobrodružství, ale ani já se tady ve Střeďočeském kraji s Kachnou nenudím!



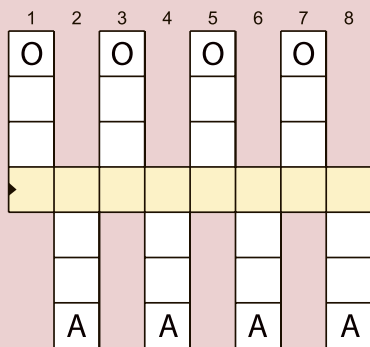
MARDOŠA
ČLEN KAPELY TATA BOJS

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

LUŠTĚNKA: PŘEDLOHA
ŘEŠENÍ SUDOKU

LUŠTĚNKA

1. střešní svod
2. přirozený vodní tok
3. samice berana
4. úkaz po dešti
5. ochrana zboží
6. zasklené otvory
7. ožehnutí (kniž.)
8. francovka



@mojemetro



#METROTAG

PETRKLÍČ
Ze země vykoukl
zvědavě petrklíč.
Raduj se, Jarmilko,
zima je pryč!
Vyndej už ze skříně
kulatý míč,
je žlutý jako ten
zvědavý petrklíč.



Mirek Seifert

Podobně jako se na této stránce v pravidelném rytmu opakují jména našich sloupkařů, má své místo v rubrice **@mojemetro** i básník **Mirek Seifert**. Už je tomu více než rok, kdy se rýmy našeho čtenáře z Brna začaly v Metru objevovat. Žlutý rámeček využívá hravě a my mu za to děkujeme.

#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!

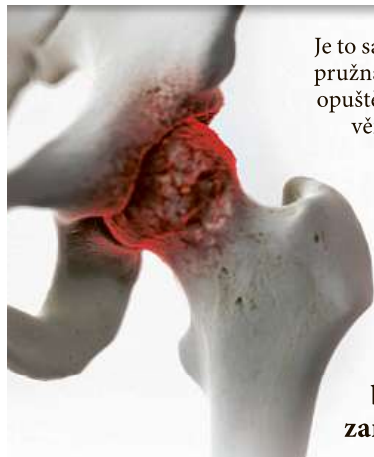


Rozhodnuto: společná záchrana ZCELA ZDARMA

Vítejte v programu: **Obnova pohybového aparátu bez operace**

ROZDÁVÁME ZDARMA 100 BALENÍ TOHOTO SKVĚLÉHO PŘÍPRAVKU 2 V 1:
→ **Opravuje chrupavku již za 11 dní** → **Chrání kosti před odřením**

Zbavte se bolesti a získejte kondici na dalších 30 let



Je to samozřejmost: za 11 dní získáte zpět své ladné nohy, rovná záda, pružná kolena a hbité prsty. A můžete to udělat bez nákladů a bez opuštění domova. V naší zemi právě odstartovala speciální kampaň věnovaná všem, kteří se potýkají s pokročilou artrózou. V rámci tohoto jedinečného programu je distribuován přípravek s klinicky ověřenou účinností.

Chcete hodit hůl do kouta? Nechcete jít pod skalpel? Zavolejte si ihned o **BALÍČEK ZDARMA** a zbavte se svírání, pulzování a praskání v těle ze svého života tak, jak to dělá již 1,5 milionu Evropanů!

Ortopedický hit s kolagenem nové generace!
Program „Obnova pohybového aparátu bez chirurgického zákroku“
zaručuje 100 BALÍČKŮ ZDARMA!

Průlomová kúra má pro vás přednost, pokud:

- **Po cvičení cítíte vyzařující bolest v kolenou, loktech nebo kyčlích.**
- **Ráno je vaše tělo ztuhlé.**
- **Velmi rychle se unavíte.**
- **Procházíte menopauzou nebo andropauzou.**
- **Pijte hodně kávy nebo koly.**
- **Ve vaší rodině se vyskytují případy artritidy.**

Lehkost a volnost pohybu.
Podívejte se, co získáte už po 11 dnech. ZDARMA!

- **Vaše končetiny budou opět silné a pružné.**
- **Budete chodit, vstávat ze židle, skákat a dřepovat bez bolesti.**
- **Přestane vás to bolet v těle kvůli změně počasí.**
- **Hustota kostí se zvýší o 20 %.**
- **Zlepšuje flexibilitu kloubů 4krát.**
- **Znovu získáte pružné, lehké pohyby.**

Chcete se pohybovat svižně jako před 30 lety? ZVEME VÁS!

Zavolejte si zdarma kúra pro obnovu kloubů: 576 201 970

POZOR: pořadí žádostí je důležité.

Číslo 1 pro zdravé klouby - proč je lepší než konkurence?

Švýcarská receptura využívá **prvotřídní kolagen**. Pochází z nejlepších zdrojů a byl vyroben tak, aby se co nejvíce podobal přirozenému kolagenu, který se nachází v kloubech. Z tohoto důvodu je dokonale vstřebatelný lidským organismem. Na rozdíl od většiny komerčně dostupných produktů obsahuje kúra dostupná v programu *Obnova pohybového aparátu bez operace* kolagen, který **působí přímo na klouby**. Nerozptyluje se přes břišní dutinu a svaly, ale dostává se až na 98,6 % do chrupavek a vazů.

Prof. Konrád Svěrák Odborník na ortopedii:
Svěrák: Zde je nejúčinnější evropský kúra na kloubní onemocnění a revmatismus.
Mohu vám zaslat balíček zdarma?

„V České republice je nyní k dispozici **balení 100 volných balení** přípravku, který okamžitě ulevuje od bolesti a uvolňuje klouby. Do naší země se dostal v rámci mezinárodní spolupráce se špičkovým švýcarským fyzioterapeutickým institutem.

Pokud chcete opět bez problémů vstát ze židle, snadno vyjít schody nebo rychle a efektivně přejít ulici, nemáte k tomu lepší příležitost než nyní. Kolagen typu II, který je použit v tomto přípravku, je základní stavební jednotkou kloubní chrupavky. Dodá vašim kloubům výjimečnou pružnost, uleví i od chronické bolesti a znatelně sníží otoky již od 1. podání.“

Až 98,6 % vstřebatelného kolagenu = 4x silnější klouby. Udělejte tento krok pro život bez bolesti. Zavolejte si PRODUKT ZDARMA: 576 201 970

Již obdrželi ZDARMA kúra a zbavili se ochromujících bolestí, kontraktur a ztuhlosti. **Bude fungovat i pro vás! ↓**



S tímto vzorcem jsem se zbavil bolesti kořenů za 2 týdny. Nyní mám silné nohy. Na zahradě mohu na kolenou plečkovat celé hodiny.

Dášena, 57 let, Kroměříž



Švýcarská příprava mi dala to, co je v životě nejdůležitější: nezávislost a samostatnost. Sama si nakupuji, sama jezdím autobusem a nemusím si do něj hned sedat. Úplně jsem zapomněl, že mám doma hůl, protože mě po 12 letech konečně přestala trápit záda.

Boleslav, 66 let, Telč

BALÍČEK PŘÍPRAVKŮ ZDARMA - VÍTEJTE!

OBNOVTE SVŮJ POHYBOVÝ APARÁT BEZ OPERACE, ZÍSKEJTE ZPĚT SVÉ ZDRAVÍ A VYHNĚTE SE INVALIDITĚ. STAČÍ POUHÝCH 11 DNÍ!

Žádné závazky. Nemusíte posílat certifikáty ani rentgenové snímky.

576 201 970

Cena účasti:

0 (slovy: NULA) Kč

PRVNÍCH 100 LIDÍ, KTERÍ SE OZVOU DO 18.03.2024, ZÍSKÁ 100% REFUNDACI.

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

UPOZORNĚNÍ: Rozhodující je pořadí přihlášek. Nečekejte! Platí 1 balení přípravku na domácnost.

SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	STŘEDA	ČTVRTEK
9/13 °C	6/10 °C	6/10 °C	5/11 °C

Teplotní rekordy: ↓ -15,4 °C (1785) ↑ 20,5 °C (1998) Bio: ❤️❤️❤️

NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro
FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p>20.10 Stíny v mlze (9/12) 243. Krimiseriál (ČR, 2021). Hrají: P. Špalková, J. Vyorálek, J. Plesl, R. Rázlová</p> <p>21.30 Reportéři ČT</p> <p>22.10 Plné hnízdo v Jihočeském kraji 2 Jak se nenechat odradit a z kluka odsouzeného do speciální školy „vypěstovat“ školáka s asistentkou?</p> <p>22.40 Slečna Marplová V Detektivní seriál (VB, 2010)</p> <p>00.10 Grantchester VII (1/6) Seriál (VB, 2022)</p>	<p>20.00 Černý lišák (2/3) Cena za mír. Western (USA, 1993). Příběh o mužích Divokého západu, které rozděluje barva pleti, ale spojuje smysl pro čest a spravedlnost. Hrají: Ch. Reeve, T. Todd, R. M. Trujillo, J. Baileyová. Režie S. H. Stern</p> <p>21.35 Volba zbrání Krimidrama (Fr., 1981). Hrají: Y. Montand, C. Deneuveová, G. Depardieu, G. Lanvin</p> <p>23.50 Obvyklí podezřelí Krimidrama (USA/N, 1995)</p> <p>01.30 Jak přemýšlí Boris Johnson</p>	<p>20.20 Specialisté (213) Smrt v nabídce. Krimiseriál (ČR, 2024). Hrají: M. Dejdar, J. Hána, Z. Kajnarová, M. Lambora</p> <p>21.25 Specialisté (204) Výročí maturity. Krimiseriál (ČR, 2023)</p> <p>22.35 Víkend Příběhy štěstí, proher a objevů</p> <p>23.15 Kriminálka Las Vegas IV (19) Ošklivá slova. Krimiseriál (USA, 2003). Hrají: W. L. Petersen, M. Helgenbergerová, G. Dourdan</p> <p>00.10 Kriminálka Miami (21, 22)</p>	<p>20.15 Zalez do spacáku (5) Komedijní seriál (ČR, 2024). Sára žártil na Ivanovu exmaželku Kamilu, která v kempu převzala bar. Hrají: T. Klus, P. Gajdošíková, K. Leichtová</p> <p>21.35 Tátové na tahu (1) Komedijní seriál (ČR, 2018). Hrají: Š. Benoni, A. Geislerová, K. Dobrý, E. Josefíková</p> <p>22.45 Tloušťáci Kdo vyhraje? Mirek, nebo obezita?</p> <p>23.50 Receptář prima nápadů</p> <p>00.40 Policie Hamburk V (26, 27)</p>	<p>19.00 Party ride Příprava na dnešní mejdan</p> <p>20.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>22.00 Naked Attraction Poland Nové premiérové díly polské verze nahé seznamky a sexuální výchovy</p> <p>22.30 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova</p> <p>0.00 Óčko flirt Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka</p>

Nejlepším výškař Štefela

Čeští atleti podobně jako před dvěma lety v Bělehradě skončili na halovém MS bez medaile.

Výškař Jan Štefela při premiéře na halovém mistrovství světa obsadil pátou příčku. Napoprvé překonal 224 centimetrů, ale o čtyři centimetry výše ztroskotal. I tak se postaral o nejlepší český výsledek na šampionátu v Glasgow.

„Spokojený jsem i nejsem, protože ta medaile letos díky tomu, že většina těch nejlepších vynechala, visela nízko,“ řekl Štefela.

O příčku hůře, tedy na šestém místě, skončili ve finále svých disciplín čtvrtkař Ma-

těj Krsek a tyčkařka Amálie Švábíková. Na ženské čtvrtce zářila Nizozemka Femke Bolová, která dominantně zvítězila, a navíc potřetí v kariéře překonala halový světový rekord. Ve finále v Glasgow prořála cíl v čase 49,17. **MET**



Verstappen vykročil za obhajobou titulu

Nizozemský jezdec Max Verstappen (na snímku) z Red Bullu vyhrál úvodní Velkou cenu Bahrajnu a vykročil za obhajobou titulu v mistrovství světa formule 1. Trojnásobný šampion porazil o více než 22 sekund týmového kolegu Sergia Péreze z Mexika a spolu s ním zopakoval na okruhu v Sakhiru loňský double. Třetí byl Španěl Carlos Sainz z Ferrari. **ČTK**

ČÍSLA DNE

78

Útočník Jiří Curney ze Sparty vyhrál potřetí v kariéře produktivitu základní části florbalové superligy. Ve 26 zápasech si připsal 78 bodů za 37 branek a 41 asistencí.

91

Tomáš Souček se v anglické lize vítězným gólem v 91. minutě podílel na vítězství West Hamu na hřišti Evertonu 3:1.

16

Eva Adamczyková skončila v druhém snowboardcrossu SP v Sierra Nevadě po pádu ve čtvrtfinále, v pořadí byla klasifikována nejhůř v sezóně – na 16. místě. **ČTK**

KRÁTCE

Debakl outsidera

České házenkářky v kvalifikaci ME prohrály v Nizozemsku vysoko 25:42. K lepšímu výsledku outsiderovi nepomohlo ani devět branek nejlepší střelkyně Charlotte Cholevové.

Štafeta až sedmá

Český biatlonový kvartet Tereza Voborníková, Markéta Davidová, Michal Krčmář a Tomáš Mikyska dojel v posledním závodě biatlonového Světového poháru v Oslu sedmý. **ČTK**

Platí se „výstupné“

Ústecký fotbal zase překvapil. Zrušil vstupné, zavedl „výstupné“. Za zápas se platí podle spokojenosti. Dobrovolně. Novátorský a nevídaný model Viagem spustil během páteční třetiligové partie s Jabloncem B, která skončila remízou 1:1. „Kvalita zážitku návštěvníka sportovního utkání

se skládá ze dvou složek. Jedna je výsledek a předvedená hra. Druhá je úroveň služeb na stadionu,“ vysvětluje Přemysl Kubáň, šéf představenstva a majitel klubu. V praxi byl vstup na zápas zdarma. Až při odchodu fanoušci mohli, ale nemuseli zaplatit. Buď hotově, nebo převodem. **IDNES.cz**

Kancelář rádkové inzerce: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1

Auto-moto - poptávka

• Poptávám jakýkoliv traktor, vlek za traktor, zemědělskou techniku i nepojízdné, nekompletní nebo jen doklady a díly, platí stále. Tel. 734843403

INZERCE

5. 3.
Julie, co by bylo kdyby...
(2022)

12. 3.
Pes zabiják
(2017)

19. 3.
MINAMATA
(2022)

FILM TÝDNE KAŽDÉ ÚTERÝ

OD 20:15

JOJ CINEMA

Na bedně

Lyžařka Ester Ledecká se po dvou letech vrátila na stupně vítězů. Včera skončila třetí v superobřím slalomu na Světovém poháru v Kvitfjellu a vybojovala stupně vítězů poprvé od návratu po zranění klíční kosti. Olympijská vítězka v této disciplíně z roku 2018 vylepšila v několikrát přerušeném a pak i předčasně ukončeném závodě sobotní čtvrtou příčku. **ČTK**



ČÍSLO DNE

40

LeBron James překonal v NBA jako první hráč hranici 40 tisíc bodů. Historicky nejlepší střelec zámořské basketbalové ligy dal v zápase Los Angeles Lakers proti Denveru 26 bodů. Jeho rekord se zastavil na čísle 40 017, utkání však vyhráli Nuggets 124:114. **ČTK**

INZERCE



PŘIPRAVENI NA KAŽDOU VÝZVU

PRO TELEFONY
SE CHODÍ K NÁM

Redmi 10 5G
64 GB

1,-

TARIF 10 GB PLUS S VÝHODOU



+

Smart Band 8 Active

1,-



VeShopu výhodněji

Platí do 31. 3. 2024 při uzavření Účastnické smlouvy na tarif 10 GB Plus s výhodou v eShopu nebo aplikaci Můj T-Mobile na 2 roky a jejím dodržení. Základní cena telefonu je 4 799,- Kč, základní cena chytrého náramku je 549,- Kč. Více na www.t-mobile.cz/telefon

Oslabené Pardubice mocně dotahovaly

Plzeňská Viktorka si pojistila třetí místo prvoligové tabulky.

Fotbalisté Plzně zvítězili ve 23. kole první ligy na hřišti oslabených Pardubic 3:2. Domácí už od šesté minuty hráli bez vyloučeného Denise Halinského, přesilovku využili na přelomu poločasů Lukáš Kalvach a dvakrát nejlepší

střelec nejvyšší soutěže Pavel Šulc. Východočeši zdramatizovali utkání zásluhou Kryštofa Daňka a vlastního gólu Kalvacha. Viktorka devět kol za sebou neprohrála, v posledních čtyřech zápasech nejvyšší soutěže zvítězila a upevnila si třetí místo v tabulce. Západočeši se třemi body naladili na čtvrté úvodní osmifinále Evropské konferenční ligy na stadionu Servette Ženeva.

Červené karty padly také v Jablonci a Karviné, kde po třech porážkách zvítězilo Slovácko 3:1. Stejným výsledkem zdolala Mladá Boleslav předposlední České Budějovice. Kromě zajímavých příběhů nakonec sobotní zápasy lákaly také gólově, vždy v pěti duelech jich padlo celkem devatenáct, tedy skoro čtyři na zápas. Ve dvou nedělních duelech už tomu tak nebylo, gólů bylo méně – Teplice po-

razily doma Liberec 2:0, i v pátem utkání na jaře bodovali a posunuli se před soupeře na sedmé místo tabulky, a ostravský Baník bere tři body za jednobrankovou výhru na trávníku Zlína.

Tahákem kola bylo bezpochyby pražské derby. Sparta se Slavii se potkaly podruhé v týdnu, pohárové čtvrtfinále v ědnu zvládli lépe letenští (3:2 po prodloužení). Zápas se hrál na Letné od 18 hodin. **SIM**

VÝSLEDKY 23. KOLA

Jablonec–Hradec Kr.	1:1
Karviná–Slovácko	1:3
Mladá Boleslav–České Budějovice	3:1
Olomouc–Bohemians	2:2
Pardubice–Plzeň	2:3
Teplice–Liberec	2:0
Zlín–Ostrava	0:1
Sparta–Slavia	po uzávěrce