

CENY LÍSTKŮ LETÍ KVŮLI REKORDU NAHORU

LEBRON JAMES SE STANE UŽ BRZY NEJLEPŠÍM STŘELCEM NBA STRANA 12



metro



Úterý
7. února 2023

Č. 27
www.metro.cz
Svátek slaví: Veronika

mojemetro | denikmetro

Bezpečnost je klíčová, bacha na on-line svět

Počítač. Lidé mají drahé vybavení, zapomínají ale na ochranu. **Útoky.** Hackeři zkoušejí vylákat citlivé údaje přes maily nebo telefonicky. **Osobní data.** Nikomu je nesděluje. **Deti.** Důvěra se nemusí vyplatit STRANA 4



ČTK

Hrad Loket se dočká opravy střechy. Bude mít tašky místo šindelů

Opravy historických krovů a střechy na loketském hradě by měly začít ještě letos. Městská památka má střechu ve velmi špatném stavu, místy do ní zatéká a krovky jsou napadené dřevomorkou. Náklady stavebních prací budou asi 44 milionů korun, přičemž polovina by měla jít z dotace. Loketský hrad tak dostane po více než 20 letech původní pálené tašky, na památce byly dosud dřevěné šindele. Jejich nevýhodou je to, že se musí pravidelně ošetřovat, což stojí správu hradu nemalé peníze. Výhodou tašek naopak je, že vydrží desítky až sto let, tedy výrazně déle než šindele.

ČTK

Daňová příznání nebo výše platu se povalují na očích

Psací stroje měly výhodu. Když jste napsali něco, co bylo určeno jen vašim očím, málokdy jste ve stroji nechali založený papír.

Nikdy nezjišťujte, koho vaši kolegové volili, kdy mají narozeniny a kolik berou. Je to neslušné. Přijít na to ale není zase až tak složité.

Nejdřív prostudovat, pak odevzdat majiteli

Pokud máte na pracovišti sdílenou tiskárnu s kopírkou, jsou výše uvedené otázky zbytečné. Pokud máte sklerotické kolegy, máte šanci, že se k podobným údajům dostanete i bez vyptávání. Šance, že jejich zapomenuté tisky najdete u tiskárny nebo ko-

pírky, je docela vysoká. Stačí si všimnout, co se u kancelářské techniky povaluje, aniž by o to někdo jevil zájem.

Pracovní smlouvy, daňová příznání, informace o klientech, ale i cizí výplatní pásky nebo soukromé dopisy. Podle průzkumu, který si nechala loni vypracovat společnost Canon, přibližně čtvrtina lidí v dotazovaných firmách někdy narazila u sdíleného přístroje na citlivý dokument, který nebyl určený jim. „Každý čtvrtý respondent přiznal, že si dokument nejdříve prohlédl, a pak teprve předal osobě, která si ho vytiskla nebo kopírovala,“ říká Eva Kučmášová, šéfka komunikace Canonu pro střední Evropu.

Vedoucí oddělení bere víc než šéf celé instituce

Výpisy z účtu většinou přicházejí elektronicky. Lidé si je ale často pro archivaci tisknou. Často z firemní tiskár-



Počítačová tiskárna METRO

ny. To může vést v návalu povinností k tomu, že na ně zapomenou.

„Poslal jsem do tiskárny nějaký dokument a šel si ho vztít. Na stolku vedle byly pohozené papíry s dokumenty, které si někdo předtím už vytiskl, ale zapomněl na ně. Zaujal mě papír s logem známé banky, samozřejmě jsem si

Indiskrece v kopiích

52

Tolik procent zaměstnanců ve zkoumaných firmách sdílí tiskárnu nebo kopírku s šesti a více kolegy. Pětina dotazovaných přiznala, že našli na kopírce citlivé dokumenty, například kopie občanského průkazu či výplatní pásku někoho z kolegů. Devět procent nalezene dokumenty ihned vyhodilo či skartovalo. CANON

Papírová digitalizace

Vytisknout, zapomenout a odejít. Smutná realita nakládání kopírovaných či tištěných firemních dokumentů.

- S přechodem na počítače se spotřeba kancelářského papíru snížila.
- Jen česká ministerstva utratila v letech 2011 až 2020 za papír pro tiskárny a kopírky přes 170 milionů korun.

myslel, že je to nějaký náš firemní výpis z účtu,“ vzpomíná na nechtěnou indiskreci Jan, pracovník významné veřejné instituce. A nestačil se divit. Výpis z účtu patřil jeho bezprostřednímu šéfovi. Bylo tam opravdu všechno.

„Jeho čistý plat jako vedoucího oddělení, pak příjmy z pronájmu dvou restaurací

v centru Prahy a ještě nějaké pronájmy dvou bytů. V úhrnu to bylo víc, než bere generální ředitel, a že ten nemá malý plat,“ popisuje Jan svůj zážitek. Vzhledem k tomu, že se výpis ze šéfova účtu povaloval u tiskárny ještě několik dní, nebyl zřejmě jediný, kdo si podobnou „radost“ dopřál. PAVEL HRABICA

INZERCE

GOLD INVEST SOLUTION
Investiční zlato

GOLD INVEST SOLUTION
Zlato jako uchovatel hodnoty,
Vaše jistota proti inflaci.

Zvýhodněná cena
Zlatý slítek ARGOR-HERAUS - 100 g

129 100 Kč
(cena je platná při nákupu alespoň dvou slítků)

Nabízíme zlaté slítky o hmotnostech 1-1000 g. Při odběru nad 2000 g nabízíme individuální cenové podmínky

Zlaté slítky jsou k dispozici za zvýhodněnou cenu na objednávku, nebo za standartní cenu IHNED K ODBĚRU.

www.goldinvestsolution.com
Oficiální obchodník se zlatem a drahými kovy
+420 603 731 201

Cena platí do vyprodání zásob. Cena je platná při předložení tohoto letáku.

• Přibráli jste? • Máte migrény nebo hypertenzi? • Bolí Vás klouby? • Zhoršil se Vám zrak?

Musíte se postarat o játra!

Jsou jedním z nejdůležitějších orgánů ve vašem těle.
Pokud přestanou fungovat, vaše tělo nevydrží ani hodinu!

Všeobecně se má za to, že problémy s játry mají lidé, kteří zneužívají alkohol, jedí tučná jídla nebo užívají hodně léků. To je chyba. Ve skutečnosti, pokud je vám více než 30 let, můžete si být jisti, že vaše játra jsou již unavená a přetížená! Stačí že každý den jíte jídlo plné pesticidů a hormonů, dýcháte vzduch plný smogu!

MÁTE TYTO PŘÍZNAKY

- špatné trávení • hypertenze • bolesti kloubů
- nespavost • zvýšený cholesterol
- nadváha • špatný zrak
- vypadávání vlasů • nevhledná pleť
- neustálá únava • zvýšený cukr

POKUD MÁTE BYT JEN Z NICH, VAŠE JÁTRA POTŘEBUJÍ DETOXIKACI!

Záchranou pro játra je ŠVÝCARSKÁ DETOXIKAČNÍ KÚRA. Jde o novinku Kliniky aplikované hepatologie v Curychu. Receptura je založena na tučtu různých rostlinných extraktů, obohacených o vitamíny. Během 11-31 dnů jsou játra kompletně detoxikována a odmaštěna. Bez ohledu na váš věk a závažnost vašich onemocnění. Už vás nebudou bolet klouby. Budete moci jíst

normálně – žádné pálení žáhy a zažívací potíže. Znormalizujete hladinu cukru v krvi a krevní tlak se vrátí do normálu. A pocítíte takový přívál energie, jako byste byli o 10 let mladší!

Jak funguje detoxikační kúra jater?

Ztučnělá játra nejsou schopna filtrovat krev a nedokážou si poradit s toxiny, které otravují celé tělo.

PRED

PO

- Usazeniny cholesterolu
- Ucpané kanály
- Umírající buňky
- Plná regenerace

Po 11–31 dnech kúry jsou z jaterních tubulů odstraněny usazeniny cholesterolu a toxiny. Plně detoxikovaná játra účinně čistí krev. Zmizí nepohodlí a bolest.

Aktuálně probíhá velká propagační kampaň a pokud zavoláte do **10.02.2023**, dostanete **ZDARMA BALENÍ** přípravku!

NEČEKTE – VYČISTĚTE JÁTRA A ZÍSKEJTE ZDRAVÍ ZPĚT!

Zavolejte do **10.02.2023** a dostanete švýcarský přípravek na detoxikaci jater v hodnotě 2500 Kč nyní **ZCELA ZDARMA**

Pospěšte si – počet balíčků zdarma je pouze **50 kusů!**

Zavolejte: 555 441 704

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. obvyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků

Vznik dvou republik přežila společná měna o šest týdnů

Před 30 lety se začalo platit českou korunou.

O měnové odluce se po rozdělení Československa v odborných kruzích diskutovalo už na sklonku roku 1992, konec česko-slovenské měnové unie přišel 8. února 1993, kdy vznikly koruna česká a slovenská koruna. Pro odlišení hotovosti obě země sahly ke kolkování bankovek, zatímco u mincí – nejvyšší hodnotu měla nepříliš rozšířená kovová desetikoruna – tento problém nikdy neřešil.

Důvodem měnové odluky byly zejména odlišná ekonomická situace obou zemí a také různé perspektivy vývo-

je. Řízením odluky a posléze i zavedením české měny byl pověřen tehdejší zástupce viceguvernéra Státní banky československé Pavel Kysilka. Vznik měn provázely dva kroky: ustavení emisních bank jako centrálních institucí (nástupkyň SBCS) – České národní banky a Národní banky Slovenska – a zejména osamostatnění peněžních oběhů.

Plynulé zvládnutí této změny podpořila řada legislativních opatření. V polovině prosince 1992 přijala Česká národní rada zákon o České národní bance (ČNB), který určil, že peněžní jednotkou v České republice je koruna česká (Kč), a upravil řízení peněžního oběhu. Byla jmenována bankovní rada v čele s guvernérem Josefem Tošovským. Obdobný zákon o zřízení Ná-



Nahore 100 korun československých, dole českých PROFIMEDIA

rodní banky Slovenska (NBS) přijala Slovenská národní rada už o měsíc dříve, také on zaváděl novou národní měnu.

V přechodném období byly obkolkovány bankovky vyšších hodnot (100, 500 a 1000, na Slovensku ale i 20 a 50 Kčs). Celkově byly v ČR a na Sloven-

sku obkolkovány původní čs. bankovky za přibližně 50 miliard korun. Oběživo si země rozdělily v poměru 2 : 1 ve prospěch ČR. Systém kolkování nebyl novinkou, použil ho již v roce 1919 ministr financí Alois Rašín, když na území s válkou rozvráceným hos-

podářstvím zavedl měnovou reformu.

První novou bankovkou se stala hned 8. února 1993 vydaná česká dvousetkoruna s Janem Amosem Komenským z dílny Oldřicha Kulhánka, která původně vznikala ještě pro společnou měnu. Na Slovensku se dočkali vlastních papírových peněz až v srpnu 1993, kdy do oběhu přišla padesátikoruna zobrazující Cyrila a Metoděje.

V té době se už v ČR stahovaly poslední kolkované bankovky, zatímco Slováci používali některé z nich ještě začátkem roku 1994. U mincí byla situace opačná – Slováci uvedli už v den odluky do oběhu kovovou desetikorunu, o dva měsíce později pak přišlo první české kovové platidlo, tehdy netradiční padesátikoruna. **ČTK**

Český ples. V Obecním domě

Již pátým rokem se bude konat Český ples, a to v prostorách Obecního domu v Praze.

Ples se uskuteční v sobotu 18. února od 19 hodin. Nechte si ujít akci, která vás během okamžiku přenese v čase do dob, kdy plesy byly vrcholnou společenskou událostí, přehlídkou noblesy

a elegance. Čeká vás delikátní menu vytvořené podle nejnovějších gastronomických trendů, pravé šampaňské a v neposlední řadě krásná výzdoba z čerstvých květin. Celý výtěžek z plesu půjde na charitativní účely. Během večera proběhne také malá dražba.

Večerem bude provázet Iveta Vítová Lutovská a Jan Čenský. K tanci i poslechu bude hrát hudební skupina Charlie band, která doprovodí letošní interprety: Bohuše Matuše, Elis Ochmanovou, Lukáše Randáka a Marianu Polykovou. Hlavní hvězdou bude Helena Vondráčková. **MET**

Krátce

Kinomixér

V Praze a Brně se mohou fanoušci žánrových filmů těšit na novou filmovou přehlídku nazvanou Kinomixér. V pátek 17. února odstartuje v pražském kině Bio Oko třídní filmový svátek milovníků hororů, fantasy a sci-fi. Divákům se představí to nejlepší ze žánrových filmů natočených

v posledních letech. Filmový program bude doplněn o povídání s hosty, mezi nimi bude například režisér snímku Feťáci William Higo. V pondělí 20. února se přehlídka přesune do brněnského kina Art.

Slavnostní koncert

Výběr z děl slavných skladatelů od baroka

po 20. století završí dnes od 18.30 v sále Bohuslava Martinů na pražské HAMU slavnostní koncert soutěže Talent Praha 5. Hudební přehlídku pořádá pátá městská část ve spolupráci s orchestrem PKF již šestnáctým rokem. Svě umělecko celkem 21 účastníků ve věku 12 až 24 let. **MET**

INZERCE

FOR PASIV

10. VELETRH NÍZKOENERGETICKÝCH, PASIVNÍCH A NULOVÝCH STAVEB



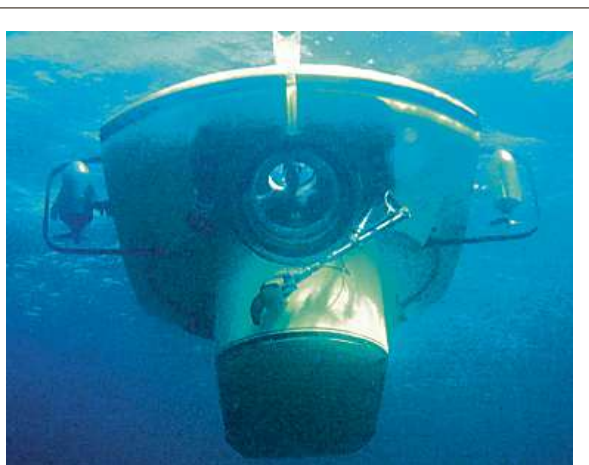
PVA
EXPO PRAHA

www.for-pasiv.cz

9.-11. 2. 2023

OFICIÁLNÍ VOZY





Ponorka k vidění v Lucerně

V pražské pasáži Lucerna bude ve čtvrtek po celý den umístěna první česká ponorka E2 zkonstruovaná Pavlem Grossem. Tu při příležitosti premiéry dokumentu Akvonaut Pavel Gross, která bude v Lucerně tentýž den večer, zapůjčilo ze svých sbírek Technické muzeum v Brně. Snímek bude k vidění v kinech, v neděli 5. března od 20 hodin i na Prima Zoom. **MET**



Nesdílej, nepřeposílej. Je tu Den bezpečnějšího internetu

Píše vám kamarád, abyste potvrdili, že není robot? Může jít o hackera, který chce vaše peníze.

Během kalendářního roku se setkáváme s mnoha svátky či významnými dny. Některé jsou specifické tím, že se při nich nevzpomíná ani v pravém smyslu slova neoslavuje. Dnešek je například označován za Den bezpečnějšího internetu, který je „slaven“ již ve více než dvou stovkách zemí světa. „Internet lze jednoduše popsat jako celosvětový systém propojených počítačových sítí, které umožňují sdílet data, komunikovat, obchodovat a tak dále. Pochopitelně kromě takto přínosných možností pro lidstvo se v tomto elektronickém světě vyskytuje mnoho nástrah a rizik. Sedmý únor sice není tak světově významný z hlediska tradic s ním spojených, jako jsou třeba Vánoce či Mezinárodní den žen, avšak z pohledu osobního bezpečí a vlastní bezpečnosti je nesmírně důležitý,“ říká pro deník Metro Miroslava Krejčová, vedoucí oddělení prevence Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy.

Počítač je něco jako automobil

Pražští policisté se na redakci deníku Metro před časem obrátili s tím, že je upozorňováni uživateli na nejrůznější nástrahy kyberprostoru mnohdy nejen v médiích upozadované. Rozhodli jsme se proto u příležitosti Dne bezpečnějšího internetu dát společně dohromady několik varování, rad a tipů.

„Často se ve své profesi setkáváme s případy, kdy lidé

investují značné finanční prostředky do moderní elektroniky renomovaných světových značek a přitom již nevěnují pozornost vlastním zabezpečení elektroniky a systémů v ní nainstalovaných. Mám na mysli programy označované jako antivir, antispyware, antimalware a podobně. Tyto programy mají za svůj hlavní úkol zajistit jejich uživateli maximální bezpečí s jeho počítačem, tabletem či mobilním telefonem,“ dodává Krejčová. Podle ní to lze obrazně přirovnat k situaci, kdy si lidé pořídí nový automobil v řádech milionů korun s nejmodernějšími bezpečnostními asistenty. „Ty za ideálních podmínek snižují nebo zcela eliminují riziko vzniku dopravní nehody. Avšak na kola si lidé nechají nasadit pneumatiky, které jsou nejlevnější a technicky již za hranicí životnosti. Tedy aby vozidlo bylo maximálně bezpečné, musí mít k tomu i adekvátní kvalitu svých částí. A to samé platí i v on-line prostoru,“ vysvětluje pro deník Metro Krejčová.

Vishing neboli navolávání

Tou nejrizikovější problematikou v elektronickém světě jsou právě viry nebo také škodlivé programy jako takzvané spyware, malware a ransomware. Jedná se o situace, kdy si do elektroniky nainstalujete programy či aplikace, které mají za cíl buď přístroje poškodit, či je zakódovat s případnou vizí výkupného za odblokování. Nebo z elektroniky sbírat a odesílat citlivá data.

Druhá oblast kyberprostoru, která je pro obyvatele v současné době velmi riziková, zneužívá důvěřivost a strach. Jedná se o vishing a phishing. Prvně jmenovaný fenomén probíhá takzvaným navoláváním. Cílem je přesvědčit volaného, že ho jako-



Jak se na internetu bezpečně chovat? MPP

by kontaktovala některá z českých bank či policie. Dommnělá instituce informuje třeba o tom, že z účtu volaného zablokovali odcházející nebezpečnou transakci v řádech tisíců korun. Vzápětí okamžitě vystresovanému posluchači nabídnou bezpečné řešení, které je má ochránit od podobných nepříjemností v budoucnu. „Ve skutečnosti navedou posluchače ke stažení jisté podvodné aplikace a následně pro ověření identity majitele účtu jim má nadiktovat platební identifikátory své debetní/kreditní karty. Je potřeba si uvědomit, že tyto realizátoři hovorů vydávající se za zaměstnance bank či policie jsou skvělí manipulátoři, kteří perfektně a obratně reagují na nejrůznější připomínky vystrašených volaných osob,“ popisuje pro deník Metro Krejčová.

Phishing alias rybaření

Při takzvaném phishingu, kterému se také říká rybaření, naopak pachatel kontaktuje uživatele internetu e-mailem či jiným elektronickým komunikačním kanálem. Využívá přitom webových rozhraní, která jsou snadno zaměnitelná s webovými stránkami velice zná-

mých společností, a u uživatele tak snadno nabudí pocit bezpečí a důvěryhodnosti. Nejčastěji se jedná o jména obvykle využívaných přepravních společností. Následně už jen čekají, kdy lidé vyplní a odešlou své osobní a přihlašovací údaje do snadno zaměnitelných formulářů.

Další častou nebezpečnou situací je podle Krejčové ta, kdy pachatel zneužije profil vašeho skutečného přítele nebo jeho jméno. Následně se za něj vydává pod legendou, že byl jeho účet zablokovaný a on zadal do systému právě vás, jakožto jejich přítele. Důvodem byla autorizace a potvrzení, že se skutečně jedná o ně. „Tyto legendy jsou snadno uvěřitelné, protože se v případě slabého hesla může stát, že se k vašemu účtu skutečně někdo či něco prolomí. Pak většinou následuje žádost o napsání vašeho telefonního čísla, na které vám právě ten bezpečnostní systém pošle čtyřmístný či šestimístný kód potřebný pro onu smyšlenou autorizaci. Ve skutečnosti, pokud to tak opravdu provedete, v tu chvíli nejčastěji autorizujete mobilní platbu ze svého účtu v řádu tisíců korun,“ konstatuje Krejčová.

Hlídejte i své ratolesti

Třetí největší riziková problematika on-line prostoru je spojená s dětmi. Během posledních tří let totiž došlo podle policistů k masivnímu napojení dětí do kyberprostoru. Stalo se tak kvůli pandemii a s ní spojeným omezením osobního kontaktu a potřeby komunikace dětí se školou a okolím. „Děti patří mezi nejvíce důvěřivé věkové skupiny, a je nutné s nimi problematiku nebezpečnosti internetového prostředí často diskutovat, ať už se jedná o dětskou pornografii, spojenou s následným vydíráním dítěte, nebo kyberšikany ze strany jeho okolí. Drtivá většina zákonných zástupců nám často tvrdí, že tato nebezpečí se jejich ratolesti rozhodně netýkají. Bohužel se s mnohými z nich pak setkáváme u nás na odděleních ve chvíli, kdy již právě řešíme protiprávní jednání spáchané na jejich dětech,“ krčí rameny Miroslava Krejčová.

Data do zpráv nepatří

Aby byl internet dobrým sluhou a ne zlým pánem, může podle policistů ovlivnit každý z nás. Jen je třeba chovat se obezřetně a uvědomit si, že ve virtuálním prostředí se každý musí chovat jako v reálném světě. To, že nikdo nedává nic zadarmo nebo výrazně výhodně, by mělo být víc než zřejmé. Stejně tak jako nikdo bezmyšlenkovitě nepředá klíče od svého domu nebo bytu komukoliv, běžně nesdíljuje svá hesla nebo identifikační údaje druhé osobě.

„Mějte vždy na paměti, že osobní data nikdy nikomu nesdělujte. Nikdy také nikomu nepřeposílejte žádná potvrzovací zprávy. Případné dotazy či náměty vztahující se k prevenci adresujte na krpa.prevence@pcr.cz,“ uzavírá pro deník Metro Krejčová. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Krátce

Bude Farský poradcem Pavla?

Bývalý poslanec Jan Farský se příští týden sejde se zvoleným prezidentem Petrem Pavlem. Podle serveru Seznam Zprávy ho Pavel oslovil kvůli funkci poradce pro otázky domácí politiky. Pavlova

mluvčí Markéta Řeháková uvedla, že se konají různé schůzky a personálé nebude komentovat. Farský je místopředsedou vládního hnutí STAN, poslaneckého mandátu se vzdal loni v únoru. Po výzvě vedení Starostů tak reagoval na kritiku své půlroční stáže ve Spojených státech, kterou chtěl původně

absolvovat současně s výkonem své poslanecké funkce. **ČTK**



Jan Farský MAFRA

Bydlel v hotelech načerno

Čtyřiatřicetiletý muž, který podle policie bydlel v hotelech na území celého Česka na úkor podvedené firmy, skončil ve vazbě. Muž podle policie hotely oslovoval s požadavkem na opakovaně ubytování.

Poskytnuté služby podmiňoval vystavením faktury a jejím následným vyplacením ve stanoveném termínu. Poté zaslal elektronickou objednávku jménem firmy, která o jeho počínání neměla tušení. Policie ho spojuje s bezmála 250 případy podvodů se škodou více než půl milionu korun. **ČTK**

Rozdáváme 1000 bezplatných balení přípravku proti močové inkontinenci.

BLOKUJE ÚNIKY MOČI od 1. použití

Bezplatný prostředek vrací 100% kontrolu nad měchýřem

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



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

TOTO NENÍ CHYBA TISKU – 1000 BALENÍ ZA 0 KČ!

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

Inovativní přípravek odstraňuje příčinu problému



Thomas Brown,
odborník na urologická onemocnění

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

Inkontinence se dá snížit

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

Efekty už po 24 h

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

KONEC STUDU!

První efekty už za 24 h

NOVÝ PŘÍPRAVEK PŮSOBÍ NA INKONTINENCI:

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

Vyřešil jsem problém jako muž!

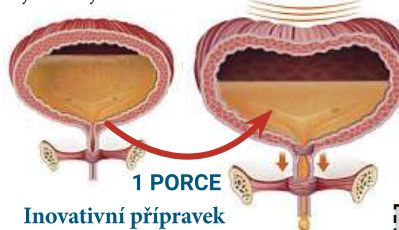
„Mokré skvrny na kalhotách, nekontrolovatelné úniky... Vždyť jsem silný, zdravý chlap! Lékař mi doporučil příslušnou kúru a k tomu jsem začal používat přípravek, který mi koupila moje žena. Stačilo 10 dní, abych získal kontrolu nad svým organismem. Rozhodně se jedná o produkt, který doporučuji.“



Josef, 65 let, Teplice

Konec s inkontinencí

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



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

Neodkládejte to – ovládněte močový měchýř už dnes

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

4 SUPER VÝHOD

Originální přípravek může:

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

Zbavit se nepohodlí a nekontrolovaných úniků moči

RYCHLE, DISKRÉTNĚ, NASTÁLO

Úleva pro měchýř

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



Ludmila, 53 let, Ostrava

ZDARMA PRODUKT

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do 25.02.2023
obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

ZAVOLEJTE: **519 790 346**

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

DŮLEŽITÉ: Limit je 1 balení na domácnost



Krátké

Čechům se daří krotit svoje dluhy

Podle sdružení Solus, jež svým členům umožňuje přístup k informacím o lidech s potížemi se splácením závazků, počet Čechů, kteří mají problém se splácením dluhů, ubývá.

Experti ale upozorňují na to, že zřejmě kvůli inflaci a vysokým cenám přijdou další nepříjemnosti.

Ledý lákají

Když vládne v Krkonoších mrazivé počasí, tak jako v posledních dnech, míří na ledopád do Labského

dolu v Krkonoších desítky lezců týdně. Současná sezona na jediném přírodním ledopádu v Krkonoších, který lze legálně zlezat, začala 17. prosince, ale od 4. do 28. ledna byl kvůli oblevě uzavřený. Správa Krkonošského národního parku nyní eviduje více než 250 přihlášek.

Česku pomůžou

Vysokoškoláci v Česku by mohli v budoucnu nově studovat takzvané průmyslové doktorské programy vzdělávání. Nový typ univerzitního studia má kombinovat akademický výzkum s praktickými zkušenostmi ve firmách. V zahra-

ničí je běžný, obvykle se zaměřuje na aplikovaný výzkum, který odpovídá potřebám firmy nebo oboru. Firmy získají možnost spolupracovat se špičkovými výzkumnými pracovníky. Státu to může přinést rychlý nárůst průmyslového výzkumu, který zvyšuje konkurenceschopnost. **ČTK**



2x ČTK

Kdo vyhrožoval bombou?

Policie v Jihomoravském kraji se zabývala oznámeními o uložení bomby na nádražích a ve vlacích a na poště v brněnské Nádražní ulici. Poštu policie na hodinu evakuovala, odejít z ní muselo asi 50 lidí. Bomba se nikde nenašla. Po oznamovateli policie pátrá. Anonymní výhrůžky policie evidovala i v dalších krajích. Oznamovateli kvůli závažnosti jeho činu hrozí až pět let vězení. **ČTK**

Zemřel neúspěšný reformátor komunistů

Kdysi prominentní člen KSČ Lubomír Štrougal se vyhnul všem trestům. Zemřel ve věku 98 let v důchodu.

Přestože nepatřil k nejtvrdějšímu stranickému jádru, byl přes 30 let členem vedení Ústředního výboru Komunistické strany Československé (ÚV KSČ) a téměř po celou dobu normalizace předsedou

federální vlády. Reč je o Lubomíru Štrougalovi, který zemřel v 98 letech.

Demisi podal ještě před revolucí, počátek chyb byl podle něj už v roce 1948. Po pádu komunistického režimu se v prosinci 1989 úplně stáhl z vrcholné politiky a odešel do důchodu.

Štrougal se narodil 19. října 1924 ve Veselí nad Lužnicí. Jeho otec byl komunist a za protektorátu zahynul v koncentračním táboře. Štrougal se po absolvování práv na Univerzitě Karlově zapojil do stranického aparátu v Českých

Budějovicích a jeho kariéra rychle stoupala.

V pouhých 34 letech se stal členem ÚV KSČ a o rok později již šéfoval ve vládě resortu zemědělství (1959 až 1961). Poté byl do roku 1965 ministrem vnitra a roce 1968 byl chvíli místopředsedou vlády. Nesouhlasil se srpnovou invazí vojsk Varšavské smlouvy a odmítl také pozici v chystané kolaborantské dělnicko-rolnické vládě. Brzy však přešel na stranu normalizace. Podle historičky Jitky Vondrové byl Štrougal dokonce vážným kandidátem Kremlu

na nového vůdce československých komunistů po odstranění Alexandra Dubčeka. Nakonec však mocenský souboj vyhrál v dubnu 1969 pozdější prezident Gustáv Husák.

Štrougal se v lednu 1970 stal na dlouhá léta předsedou federální vlády. V porovnání s některými ideologickými doktrináři své doby byl považován za pragmatického a vzdělaného politika. Rád se také ukazoval na sportovních akcích, sport podporoval a byl znám jako fanda fotbalistů pražské Sparty. **ČTK**

Štrougala v roce 1987 ve vedení komunistů přeskočil Miloš Jakeš, který nahradil nemocného Gustáva Husáka

Po nástupu Michaila Gorbačova v Sovětském svazu stál na straně reformem, jeho křídlo však vnitrostranický boj prohrálo.

- Po listopadových událostech roku 1989, během nichž byl odpůrcem tvrdého postupu proti opozici a navrhoval jednání s Občanským fórem, se vzdal poslaneckého mandátu a zmiřel z veřejného života. V únoru

1990 byl vyloučen z KSČ. Tehdy odpověděl i na otázku, jak hodnotí svůj život: „Dost se zklamáním. V uplynulých čtyřiceti letech se to mělo dělat jinak. Počátek chyb je již v roce 1948, kdy začala vláda jedné strany.“

- V hledáčku justice se ocitl mnohokrát. Třeba v roce 2015 ho policie vyšetřovala kvůli smrti

91 lidí, které zabily elektrické dráty železné opony. Stíhání bylo nakonec zastaveno, jelikož již uplynula promlčecí lhůta. Od srpna 2016 čelil spolu s dalšími 66 lidmi dalšímu trestnímu oznámení kvůli zabití pěti Němců v 60. a 70. letech minulého století na hranici tehdejšího Československa. Vydání do Německa či rozsudku se však nedožil. **ČTK**



L. Štrougal MAPRA, 2002

Levnější plyn

240

Společnost innogy, která je největším dodavatelem plynu v ČR, zlevní pro 320 tisíc svých stávajících zákazníků dodávky plynu pod vládní cenový strop. Sleva, která bude platit zpětně od začátku února, zajistí úsporu 240 korun za megawatthodinu. Zákazníci, kteří plynem vytápí rodinný dům, tak v průměru ušetří asi 3000 korun za rok. Ceny energií pod vládní strop v posledních dnech snižují i další velcí dodavatelé. **ČTK**

Počasí. Češi si užívají hory

Česko má podle meteorologů před sebou slunečný týden. Až do pátku by mělo být převážně jasno nebo polojasno. Teploty se budou přes den pohybovat většinou okolo nuly, v noci ale mohou padat hluboko pod ni. Vyplývá to z předpovědi Českého hydrometeorologického ústavu. Slunečné a mrazivé počasí tak přichystá ideální podmínky zejména lyžařům. Vzhledem k jarním prázdninám mohou česká horská střediska očekávat vysokou návštěvnost. **ČTK**

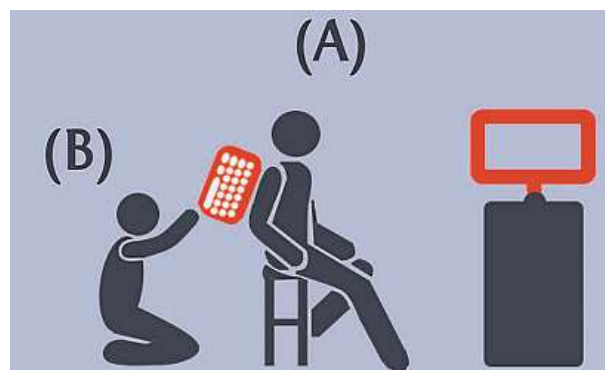
Škrábání ve dvou

Okouzlení hráči končí s mezerou pod levou lopatkou.

„Hraní ve více lidech je prakticky vždy zábavné, většinou je to ale dost na jedno brdo,“ uvádí herní publicista Honza Srp, kterého uchvátila nezávislá komediální hra nazvaná Back Scratching Simulator (Simulátor škrábání zad) 2023. „Její tvůrci originalitou opravdu nešetří, k jejímu hraní vám navíc bude stačit jediná klávesnice,“ představuje Srp.

Za pozoruhodnou novinou stojí nezávislý vývojář vystupující pod jménem Ludipe. Přišel s konceptem, který využívá vertikálně postavenou klávesnici, což je pro běžné uživatele samo o sobě dost revoluční i matoucí.

Princip hry je následující: Jeden z hráčů si sedne a položí si klávesnici na záda tak, aby měl mezeru někde v prostoru pod levou lopatkou. Druhý si klekne za něj



K nevědní hře vždy potřebujete parťáka.

LUDIPE

tak, aby neviděl na obrazovku, a nechá se slovy spoluhráče slovně navigovat, aby mačkal správné klávesy podle toho, jak se ukazují na obrazovce.

„Klíčem zábavnosti je fakt, že klávesnice na obrazovce je slepá, to znamená, že nezobrazuje znaky. Jediným kloudným způsobem, jak můžete druhého hráče navigovat, je pomocí směrových pokynů,“ podotýká Srp.

Při typickém herním posezení tak úspěšní hráči znějí asi takto: „Ještě trochu doleva, ták... a teď nahoru a zase

dolů, nahoru a zase dolů... ano, to je přesně ono.“ Tedy přesně tak, jako když se lidé navzájem drbou na zádech. Prostý koncept, ale dá se s ním užít spousta legrace.

A pokud náhodou nemáte k dispozici podobně trhlého partnera, připravil Ludipe i verzi pro samotáře. Ta má simulovat obtížnou činnost vázání kravaty. Klávesnici si postavíte pod bradu a poté zrcadlově kopírujete tlačítka zobrazená na obrazovce.

Obě hry si lze zahrát zcela zdarma v prohlížeči v obchodě itch.io. HAL a IDNES.cz



PROFIMEDIA

Kutcher vzešel z Kučery

Spojené státy mají bezmála 1 300 000 obyvatel českého a moravského původu. Jedním z nejznámějších je herec Ashton Kutcher, jenž právě dnes slaví 45. narozeniny. Kutcher hovoří o tom, že jeho prapradědeček Jan Kučera si vzal roku 1877 ve státě Iowa Češku Annu Lenochovou. Bezmála dvoumetrový Kutcher na sebe upozornil již v osmnácti letech teenagerskou komedií Hele vole, kde mám káru?, později poutal pozornost vztahem se zralou Demi Moore. Od roku 2015 je ženatý s hereckou kolegyní Milou Kunisovou, mají spolu osmiletou dcerku Wyatt a šestiletého kluka Dimitriho.

HAL

Krátce

Velkorysý dar

Norsko chce Ukrajině v příštích pěti letech darovat 75 miliard norských korun, v přepočtu 162 miliard korun. Oznámil to norský ministerský předseda Jonas Gahr Støre, podle něhož půlka částky půjde na vojenskou podporu a ta druhá na humanitární pomoc. Norsko se tak podle agentury AP stane jedním z největších pod-

porovatelů země napadené Ruskem.

Nejtvrdší trest

Moskevský soud poslal blogerku Veroniku Belocerkovskou na devět let za mříže, což je dosud nejtvrdší trest za „lživé“ zprávy o válce proti Ukrajině. Blogerku soudili a odsoudili v nepřítomnosti, podle médií žije ve Francii. **ČTK**

Temně rudá minulost

Patriarcha ruské pravoslavné církve Kirill pracoval v 70. letech během pobytu v Ženevě pro sovětskou tajnou službu KGB, uvedly včera švýcarské listy Le Matin Dimanche a Sonntags Zeitung s odvoláním na dokumenty švýcarského federálního archivu. Ruská pravoslavná církev se k věci odmítla vyjádřit. **IDNES.cz**



PROFIMEDIA

INZERCE

Krutý živel v Turecku. Nejhorší od roku 1939

Počet mrtvých po ničivém zemětřesení, které včera ve dvou vlnách zasáhlo jihovýchod Turecka a také sever Sýrie, přesáhl 2300.

Podle prezidenta Recepta Tayyipa Erdogana jde o největší zemětřesení od roku 1939.

Hlava země upozornila, že nedokáže říci, na jakém počtu se celková bilance zastaví a jak dlouho záchranné akce potrvají. Pomoci jsou připraveny Spojené státy, Evropská unie, Německo i řada dalších zemí. Šéf unijní diplomacie Josep Borrell oznámil, že bylo mobilizováno deset pát-

racích a záchranných týmů, které mají podpořit turecké záchrannáře. Do Turecka odletí například 68 českých hasičů. Země už nabídku pomoci přijala.

Zemětřesení znamená obrovské materiální škody, které se v Turecku budou pohybovat v rozmezí od jedné do deseti miliard dolarů, v přepočtu zhruba 22 až 220 miliard korun, a mohly by tak odpovídat až dvěma procentům hrubého domácího produktu této 85milionové země.

V Turecku byly také na neurčito odvolány všechny sportovní akce. **ČTK**

INZERCE

S | Televize Seznam

DNES 20:15

**DUCHÁČEK
TO ZAŘÍDÍ**



Krátké

Liška v Suezu

Kapela Vypsaná fixa připravila nový klip na další píseň z loňského alba *Kusy radosti*. Tentokrát vybrala skladbu Bagrista ze Suezu. Zpěvák Márdiho k napsání textu inspiroval příběh ze Suezského průplavu. Zpívá se v něm „naděje světa jsem já“. Tedy že každý z nás se může v jeden konkrétní okamžik stát nadějí celé zeměkoule. „Nikdo není tak

malý, aby nemohl dělat velké věci.“ dodává Márdi. Hlavní roli v klipu ztvárnil Pavel Liška.

Živé nahrávky

Loni na podzim třebíčská popová kapela Like-it vydala EP s názvem *A vista*. Nyní si pro fanoušky připravila live session verze hned dvou skladeb z alba *Nezáleží mi a Noci i rána*. Koncertní sezona kapele začíná v dubnu. **MET**

Ceny Grammy mají novou rekordmanku, je jí Beyoncé

Hudební sošky si převzali také hudebníci Harry Styles či Adele.

V Americe se měnily historické zápisy hudebních cen Grammy, novou rekordmankou se stala jednačtyřicetiletá zpěvačka Beyoncé, která na letošním slavnostním udílení obdržela svůj 32. zlatý gramofonek. Ikona R&B tak překonala 26 let starý rekord britského dirigenta maďarského původu George Soltiho, který jich za celou svou kariéru získal 31.

Zpěvák Harry Styles zvítězil v prestižní kategorii album roku, rapperka Lizzo získala ocenění za nahrávku roku. Objevem roku je Samara Joy a cenu za skladbu roku si odnesla 73letá bluesová zpěvačka Bonnie Raittová.

Beyoncé proměnila čtyři z devíti kategorií, ve kterých byla nominovaná, včetně ceny za nejlepší taneční/elektronické album roku za svou desku *Renaissance*. „Snažím se nebýt příliš emotivní. Snažím se jen přijmout tento večer,“ řekla Beyoncé, zatímco její manžel, rapper Jay-Z, stál v publiku a tleskal jí. Poděkovala také své rodině a „queer komunitě za její lásku a za to, že vymyslela tento žánr“.

Zpěvačka se na slavnostní udílení cen dostavila se zpožděním, moderátor galavečera Trevor Noah uvedl, že uvázla v dopravní zácpě. Když konečně dorazila, Noah jí u jejího stolu předal cenu za nejlepší R&B píseň.

Ocenění za album roku, které Beyoncé nikdy nezískala,



Nová rekordmanka Beyoncé při děkovném proslovu 3x AP

Napřed ve skupině, potom sama

Jednačtyřicetiletá ikona R&B je představitelkou silné generace amerických zpěvaček narozených na přelomu sedmdesátých a osmdesátých let 20. století (Christina Aguilera, Pink, Britney Spearsová či Alicia Keys), v jejichž konkurenci se dokázala prosadit.

- Celkem už prodala přes 200 milionů hudebních nahrávek, také hrála ve filmu a věnuje se i módě.

la, nakonec připadlo do rukou Harryho Stylese za desku *Harry's House*. „Každý umělec v této kategorii mě velmi inspiroval,“ řekl překvapený Styles při přebírání ceny. Spolu s ním byla nominována také alba zpěvačky a skladatelky Adele, veteránů disco éry skupiny ABBA, Lizzo nebo portorického rapera Bad Bunnyho, připomíná AP.

Zpěvačka Lizzo ale získala cenu za nahrávku roku za svůj singl *About Damn Time*.

Prestižní ocenění za píseň roku získala písničkářka Bonnie Raittová, která neskrývala svůj šok. „Jsem tak překvapená. Nevím, co na to říct,“ řekla Raittová a dodala, že její píseň *Just Like That* se zabývá dárcovstvím orgánů. Objevem roku se stala americká jazzová zpěvačka Samara Joy, která porazila takové interprety, jako jsou skupina *Wet Wet Wet*, latinskoamerická zpěvačka Anitta a vítěz loňské soutěže Eurovize *Maneskin*.



Zpěvák Harry Styles byl z ocenění překvapený.



Adele získala gramofon za nejlepší popové vystoupení.

Newyorčanka se při přebírání ceny rozplakala a poznamenala, že ji doprovázel její malý bratr. Slavnostní předávání svým energickým vystoupením zahájil Bad Bunny, který podle agentury AP strhl mnoho diváků, včetně zpěvačky Taylor Swiftové, která tančila u svého stolu. Swiftová se svojí písní *All Too Well*, která je verzí jejího singlu z roku 2012, krátce poté obdržela cenu za nejlepší hudební video roku.

Kendrick Lamar získal šesté v kariéře trofej za nejlepší rapový výkon za skladbu *The Heart Part 5* a vyhrál také cenu za nejlepší rapové album za svou desku *Mr. Morales & The Big Steppers*. Americká herečka Viola Davisová po vítězství v kategorii nejlepší audiokniha či vyprávění vstoupila do elitního klubu zvaného EGOT, tedy osobností, které mají cenu Emmy, Grammy, Oscar a Tony. **ČTK**

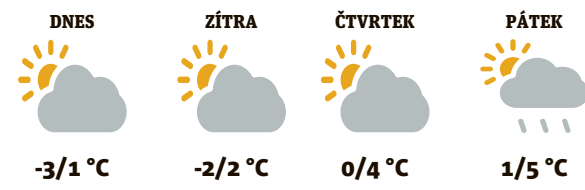
Sudoku

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

Napište svou bublinu



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -20,8 °C (1895) ↑ 14,2 °C (2004) Bio: ❤️❤️❤️

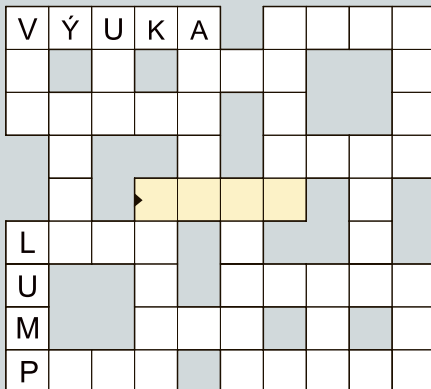


NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro
FOTO: 2x AP

Luštěnka

Doplňte do obrazce všechna slova.

- 3 – ÁJA, ASI, DÁN, KRK, UCHO, VŠE
- 4 – BÝCI, DŽÍP, CHŘUP, LINO, PĚNA, SPÁD, UČEŇ
- 5 – ADATO, APAČI, EBOLA, FRÁŇA, PIFKA, KOPKA, SNACHA



TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.20 Na krok od nebe VI Detektivní seriál (It., 2020)</p> <p>17.15 AZ-kviz</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 Vyprávěj Seriál (ČR, 2009-2013)</p> <p>21.05 13. komnata Zdeny Klapkové-Adamové</p> <p>21.35 Skleněný pokoj Drama (ČR/SR, 2019)</p> <p>23.15 Agatha a lštarina kletba Detektivka (VB, 2019)</p> <p>00.55 AZ-kviz</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Bydlení je hra</p>	<p>17.15 Krásná místa Kambodže</p> <p>18.10 Korsika, země tradic</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.15 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Manželské etudy: Mirka a Antonín</p> <p>20.40 Manželské etudy po dvaceti letech: Mirka a Antonín</p> <p>21.35 Manželské etudy po 35 letech: Mirka a Antonín</p> <p>22.35 Divočina patří lvům</p> <p>00.05 Balthazar II (5/10)</p> <p>01.00 Vydry – ilegální obchod s exotickými zvířaty</p> <p>01.50 Tajemství železnic</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.35 Na lovu III</p> <p>18.30 Ulice (4417)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Jedna rodina (6) Komedialní seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 Mise Nový domov III</p> <p>23.05 Kriminálka Las Vegas IX (11) Krimiseriál (USA, 2008)</p> <p>00.00 Kriminálka Miami IV (24, 25) Krimiseriál (USA, 2005)</p> <p>02.00 Kriminálka Las Vegas IX (11)</p> <p>02.40 Na lovu III</p> <p>03.45 Ulice (4416)</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimi zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (86) Rodinný seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.05 Námořní vyšetřovací služba XIII (3) Krimiseriál (USA, 2015)</p> <p>03.00 Policie Hamburg II (1) Na útěku. Krimiseriál (N, 2007)</p> <p>04.00 Návrat komisaře Rexe X (8)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.00 #KAMNAAKCI: LEWIS CAPALDI</p> <p>14.15 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>17.30 Smartmania Novinky ze světa technologií s Dominikem Vršanským</p> <p>17.35 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>22.00 Naked Attraction Seznamka na tělo</p> <p>23.00 Óčko flirt Proud klipů se vzky diváků Óčka</p>



IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

OD SAMETU K FLANELU

Když se to tak vezme kolem a kolem, můžeme naši polistopadovou situaci označit za velkolepé kostýmní drama. Začalo to už sametovou revolucí. Proč zrovna samet? Pro měkčnost či pokojnost si mohl český lid vybrat tolik jiných symbolů. Ale volba padla na tkaninu, již máme historicky spojenou spíše se společenskou elitou a také s dekoracemi, kdy je potřeba relativně levně vzbudit dojem noblesy. K revoluční auře

Citát

Červený svetr Jana Hamáčka se stal majákem ve zmatcích na počátku epidemie.

demie a není divu, že ho vzápětí ČSSD použila i ve volební kampani spolu s heslem „V krizi vás ochráníme“. Jenže ve svetr, jak se ukázalo, kouzlo nespočívalo. V roce 2021 sociální demokraté ve volbách nepřekročili ani pětiprocentní hranici. Svetr se předvedl jako dvoušedná zbraň i pro TOP 09. Když bylo nezbytné vysvětlit občanům, že je třeba odříznout se od ruského plynu, Markéta Pekarová Adamová lidem doporučila vzít si ve vymrzlém bytě další svetr. Myslela to dobře, ale dopadlo to jako vždycky.

Pražský hrad byl dlouho ve znamení nechvalně proslulých červených trenýrek. Nyní nad ním zavláhl flanel. Dobrá volba. Ideální textilie pro náš umírněný národ. Ani ušmudlané trenky, ani vynucený svetr, ale košile, s níž se snadno ztotožní obyvatel vesnice i matfyzák. Flanel zasypává zákopy.

Anketa

Vyhraje fotbalová Sparta letos ligu?



Bohumila Tušková
Ano, vyhraje. Věřím jí.



Michal Trávníček
Jako již tradičně nikoliv.



Lenka Junková
Letos ještě ne. Příští rok se snad konečně zadaří.

@mojemetro



„Zimní úplňky jsou celkem zvláštní. Buď vyjde místo a nejsou podmínky, nebo jsou podmínky a nemáte úplně dokonalý plán focení,“ uvádí zkušená fotografka [@valery_ssem](#). [#praha](#) [#prague](#) [#instaprague](#) [#krasna_praha](#) [#milujuprahu](#) [#praguephoto](#) [#praguecastle](#) [#stvitus](#) [#fullmoon](#)

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

Dopisy a vzkazy

Dejme ještě šanci EET

Je-li nově zvolený pan prezident obzvláštním milovníkem „řádu“, a nemínil-li jím pouze řád kasárenského typu, pak by podle mě měl iniciovat znovuzavedení elektronické evidence tržeb. Součástí řádu je přece i řád ekonomický a finanční. Nejen „babišovci“, ale i ekonomové uznávají, že zavedení EET nasytalo do státní pokladny pár miliard. Současná vláda o ně zřejmě nestojí, možná si k nim pomůže jinak. Nemám příliš finančních prostředků na cestování, ale nestalo se mi nikdy, od Švédska po Řecko, že bych nedostal automaticky elektronickou účtenku, a to bez dotazu, jestli ji potřebuji, nebo že bych obdržel místo ní účtenku ručně načmáranou. Výjimkou je pouze Česká republika.

VLASTMIL HÁLA, PRAHA 6

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

KOPA

Komiks



honza-smolik.com

Jak se v zimě starat o svoje zdraví? Zkuste kouzlo přírody

Zázvor je skvělý na chřipku, dětem však může škodit.

Během chladných měsíců nemusíte jíst jen citrusy, abyste do sebe dostali dostatek vitamínu C a dalších prospěšných látek. Užitečné jsou i bylinky, léčivky, ale i třeba kaštiny, zázvor či hroznové víno. I ty tělu dodají tolik potřebné živiny v období zimy.

Plody podzimu

Pečené jedlé kaštiny jsou oblíbenou pochoutkou. Kromě toho, že výborně chutnají, obsahují také zdravé prospěšné látky. Například tanin, což je přírodní antioxidant, a dále řadu vitamínů a minerálů. „Jedlé kaštiny mají blahodárný vliv na trávicí soustavu a jsou vhodnou potravinou při hubnutí, pro-

tože jsou výživné, ale obsahují jen málo kalorií,“ říká bylinkářka Jarmila Podhorná.

Na podzim sebrané a usušené plody šípku se v zimě krásně hodí. Čaj z nich pomáhá při nachlazení nebo chřipce. Šípky se dají i zavařovat, lze z nich vyrobit marmeládu nebo sirup. Obsahují velké množství vitamínu C a antioxidanty. Šípky napomáhají správnému fungování trávicí soustavy a doporučují se proti zácpě. Vhodné jsou rovněž pro redukci váhy, protože látky v nich obsažené zlepšují odbourávání glukózy v krvi a brání ukládání tuku v tkáních.

Pořádnou dávku vitamínu C v sobě skrývají oranžové bobule rakytníku. Jediný plod pokryje celou doporučenou denní dávku tohoto vitamínu. Kromě toho obsahuje vitaminy A, B, D nebo E a mnoho dalších zdravých prospěšných látek. Z vymačkané



Červená řepa léčí. PROFIMEDIA

šťávy z bobulí se dá vyrobit sirup nebo olej, celé plody lze zavařit nebo z nich vyrobit marmeládu. Kromě bobulí se dají z rakytníku použít také listy, které se nasuší a zužitkují na přípravu čaje proti nachlazení a rýmě. Používá se také na zlepšení zdravotního stavu po prodělání těžkých onemocnění a infekcí. Kromě podpory imunitního sys-

tému má rakytník využití také v kosmetice, protože obsahuje látky prospívající zdraví pokožky. V historii se prý bobule rakytníku přidávaly do koňského krmiva, aby měla zvířata lesklou srst.

Čaj nebo smoothie

S příchodem chladných dnů se zázvor stává ověřeným lékem. Nejbližší je nám asi v čaji, ale pokud patříte mezi vyznavače smoothie, určitě zařaďte recepty právě s ním. Chutné kombinace jsou například s banánem, medem a limetkou. Přidat ho můžete i do různých pomazánek.

Zázvor má antibakteriální a protizánětlivé účinky, pomáhá při žaludečních, cestovních a těhotenských nevolnostech. Léčí rýmu a chřipku, snižuje cholesterol, stimuluje krevní oběh a podporuje redukci váhy. Některým lidem ale způsobuje zažívací

obtíže, pálení žáhy nebo bušení srdce, není proto úplně vhodný pro děti.

„S nástupem podzimu a zimy se hodí zařadit do jídelníčku červenou řepu, která je nabitá vitaminy, a kromě toho obsahuje antioxidanty, které zvyšují průtok krve tělem včetně lepšího oxysylení mozku, což vede k lepším sportovním i intelektuálním výkonům,“ tvrdí Martin Kudara z Farmy Živina. Řepa se také osvědčuje jako prevence před vznikem rakoviny a zároveň slouží jako podpůrný lék při jejím překonávání a následné rekonvalescenci. V tomto kontextu se mluví především o pití čerstvé řepné šťávy a jejich pozitivních účincích proti onemocněním tlustého střeva a jater. Má také detoxikační účinky – neutralizuje škodlivé látky v těle a podporuje jejich vylučování z mozku a střev. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Betaglуканы s vitaminy na podporu imunity pro celou rodinu

- ▶ přírodní betaglуканы kvasničného původu s garantovanou čistotou min. 80 %
- ▶ obohaceny o vitaminy, které přispívají k normální funkci imunitního systému



SENIMED

Doplňky stravy. Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl. Produkty Betaglukan k dostání ve vašich lékárnách. Více informací najdete na www.senimed.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 vykašláním
- * 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 Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz
www.schwabe.cz



Lístek na rekord stojí i 1,5 milionu

LeBron James brzy vstoupí do dějin basketbalu. Hodně fanoušků chce být přímo u toho.

Možná se to stane už během dnešní noci. Basketbalová hvězda LeBron James z Los Angeles Lakers brzy překoná rekord NBA Kareema Abdul-Jabbara v počtu bodů.

Lidé, kteří chtějí být při zápasu, ve kterém se to stane, přímo v hale, si za lístky výrazně připlatí.

Pětasedmdesátiletá legenda Lakers je historicky nejlepším střelcem ligy s 38 387 body a Jamesovi jich k překonání rekordu chybí 36.

První šanci bude mít dnes v noci v domácím duelu s Oklahomou. Podle agentury Reuters se cena nejlevnějších vstupenek na duel Lakers s Thunder vyšplhala na 284 dolarů, v přepočtu tedy zhruba 6300 korun, což je dvojnásobek průměrné ceny během sezony.



LeBron James

Jágr překonal Gretzkyho

Rekord padl také v hokeji.

- Útočník Kladna Jaromír Jágr se stal novým lídrem historické tabulky kanonýrů, která počítá trefy z profesionálních soutěží a reprezentace. Šéf kladenského klubu se o rekord v této neoficiální statistice dělil s Wayneem Gretzkym, než v neděli v extraligovém utkání v Trinci vstřelil 1099. gól kariéry. Kladno ale prohrálo a je dál v tabulce poslední. **ČTK**

Musel by zazářit

27,2

Tolik bodů má LeBron James průměrně na zápas během celé kariéry, proto odborníci v zámorí očekávají, že na překonání rekordu Kareema Abdul-Jabbara bude potřebovat ještě dva zápasy. Chybí mu totiž nastřílet 36 bodů, aby byl v tabulkách první. **MET**



Kombinaci ovládla Italka

Federica Brignoneová (na snímku) jako první italská lyžařka vyhrála kombinaci na mistrovství světa. Využila náskoku po úvodním superobřím slalomu a díky druhému nejlepšímu slalomu nechala o 1,62 sekundy za sebou dvojnásobnou mistryni světa Wendy Holdenerovou ze Švýcarska. Bronz překvapivě získala Rakušanka Ricarda Haaserová. Obhájkyně titulu a největší favoritka Američanka Mikaela Shiffrinová vypadla po chybě krátce před cílem slalomu. Bronzová olympijská medailistka Brignoneová podruhé za sebou na MS vyhrála kombinační super-G. Češky v kombinaci nestartovaly. Dnes je na šampionátu ve Francii na programu kombinace mužů. **ČTK**

Krátke

Obrovské dluhy

Hokejový mistr světa Michal Sýkora neuspěl v obchodování se zlatem a podle deníku Blesk dluží klientům 200 milionů korun. Jeho firmy jsou v konkurzu a věřitelé, mezi které patří i řada hokejových a fotbalových reprezentantů, se rozhodli podat na Sýkoru trestní oznámení. Romanu Červenkovi prý dluží přes 25 milionů korun.

Potíže s drogami

Předsedu fotbalového Eintrachtu Frankfurt Petera Fischera v Německu vyšetřuje podle agentury SID policie kvůli podezření z nakupování a držení drog. Podle prokuratury Fischerův třináctiletý syn přišel do školy s kokainem a užil ho s kamarádem, jehož matka na to upozornila vedení školy a policii, další drogy se našly u Fischerů doma.

Dalších šest Rusů

Dalších šest ruských atletů splnilo antidopingové podmínky Světové atletiky pro návrat do mezinárodních soutěží. Kvůli trestu za invazi na Ukrajinu se v nich však zatím nepředstaví. Ruští atleti nesmějí kvůli státem organizovanému doping startovat na velkých akcích pod státní vlajkou už od listopadu roku 2015.

Bale mezi jamkami

Bývalý hvězdný velšský fotbalista Gareth Bale obsadil na golfovém turnaji amatérsko-profesionálních dvojic v Pebble Beach dělené 16. místo. Pětinásobný vítěz Ligy mistrů, který v lednu ukončil ve 33 letech kariéru, startoval v Kalifornii po boku profesionála Josepha Bramletta. V turnaji zkráceném na tři kola zaznamenal 199 ran.

Opory zůstávají

Vedení hokejových Pardubic včera prodloužilo smlouvy s pěti hráči současného kádru. Dres Dynama budou i nadále oblékat obránce Ondřej Vála a útočníci Matej Pauloyič, Tomáš Urban, Robert Říčka a David Cienciala. Vedení konkurenční Sparty se dohodlo na nové dvouleté smlouvě s obráncem Michalem Moravčíkem. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1
Auto-moto - poptávka

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



City. Porušili pravidla?

Vedení fotbalové Premier League zahájilo vyšetřování Manchesteru City kvůli podezření z porušení finančních pravidel mezi lety 2009 až 2018. Úřadující angličtí šampioni jsou obviněni, že během uvedených let neposkytli kompletní údaje z účetnictví a nesplnili podmínky finanční fair play. S odkazem na vyjádření Premier League to uvedly agentury Reuters a AP. Premier League předá případ nezávislé komisi. **ČTK**

Parašutisté

Nejlepšími sportovci Aeroklubu České republiky za rok 2022 byli včera na roudnickém letišti vyhlášení parašutisté Miloslav Kříž, Oldřich Šorf, Jiří Gečnuk, Hynek Tábor a Petr Chládek. Tým loni potřeť za sebou vyhrál MS v přesnosti přistání i kombinaci, což je historický unikát. Ocenění předával zvolený prezident Petr Pavel. Aeroklub ČR je zástupcem deseti různých sportů. **ČTK**

