

# BOJ PROTI SPEKULANTŮM S NEMOVITOSTMI

MONOPOLY. NEJPRODÁVANĚJŠÍ STOLNÍ HRA VZNIKLA PŘED 90 LETY STRANA 6



# metro



Úterý  
7. března 2023  
Č. 47  
www.metro.cz  
Svátek slaví: Tomáš

mojemetro | denikmetro

## Také roboti mají své personální agentury

**Covid-19.** České hospody a obchody posunul do doby robotické. **Kočička.** Jídlo vám přiveze mechanická „servírka“. **Dialog se zákazníkem.** Díky umělé inteligenci. **Úklid.** Čisticí stroje už jezdí také bez řidiče STRANA 4



### Plzeň. Festival KUK pro děti do tří let nabízí pohybové atrakce i kulturu

Hernu s bludištěm, kuličkodráhu, hravé tabule, hmatový koberec, nafukovací prolézačku, divadlo i hudbu pro děti od deseti měsíců do tří let nabízí sedmidenní festival KUK, který včera začal v plzeňské kreativní a kulturní zóně DEPO 2015. Zájem je obrovský, doprovodný program na dnešek i herna už jsou vyprodané. Festival potrvá do neděle. Na všechny programové aktivity i na hernu je omezená kapacita tak, aby návštěva byla pro rodiče s dětmi co nejkomfortnější. Vstupenky na jednotlivé aktivity i do herny je nutné koupit vždy pro dítě i doprovod. Více najdete na [kukfestival.cz](http://kukfestival.cz). ČTK

# Nejrizikovější je pražský Pavlák

**Portál nehod zveřejnil mapu míst, kde se nejvíce bourá.**

Náměstí I. P. Pavlova v Praze je na prvním místě v žebříčku nejrizikovějších křižovatek v Česku. Za poslední dva roky se na ní stalo 103 dopravních nehod, při nichž se zranilo 13 lidí a vznikla škoda za více než 15 milionů korun.

Příčinou nehod na frekventovaných městských křižovatkách je nejčastěji nedání přednosti v jízdě, nedodržení bezpečné vzdálenosti nebo jízda na červenou. Výjimkou není ani křižovatka na I. P. Pavlova, kde se kříží magistrála s velmi hustým provozem s kolmou Ječnou ulicí a tramvajovou dopravou. „Řidiči by zde měli být nejen maximálně obezřetní. Pokud by se to-

tiž plně věnovali řízení, dodržovali odstupy a další, pomohlo by to ke snížení počtu nehod, ke kterým zde dochází,“ uvedl Jan Chalas ze společnosti DataFriends, která je provozovatelem Portálu nehod.

Rizikovým místem je také křižovatka ulic Přístavní a Předmostí poblíž mostu Dr. E. Beneše v Ústí nad Labem. Velmi vytížená čtyřproudá silnice kopírující tok Labe se zde zužuje, napojuje se na ni ulice Předmostí, z níž na ni auta odbočují při výjezdu z železničního podjezdu. Vše navíc komplikuje napojování vozovek na blízký most. Za dva roky se zde stalo 35 nehod, zranilo se při nich deset lidí a škoda přesáhla čtyři miliony korun.

Portál, na kterém si mohou řidiči dohledat, které úseky jsou nejrizikovější, zobrazuje mapu míst podle počtu nehod za posledních 24 měsíců. **ČTK**

## Projíždějí na červenou

Na mapě jsou další místa.

- V Hradci Králové řidiči bourají nejčastěji na městském okruhu na křižovatce ulic Pilnáčkova a Akademika Bedrny. Za poslední dva roky se tam stalo 19 nehod, při nichž se zranilo deset lidí a škoda byla přes tři miliony korun. A příčina? Pro křižovatky ta nejfatálnější – jízda na červenou.
- Výběr dalších křižovatek, kde se nejvíce bourá, kde je nejvíce zraněných a škod. **Karlovy Vary:** Závodu míru, Nádražní, Vančurova, Rolavská. **Opava:** Kasárenská, Nákladní, Rybářská, Oblouková. **Kolín:** Kutnohorská a U Křižovatek. **Jablonec nad Nisou:** Rýnovická, Riegerova, Nemocniční. **ČTK**

## Krátce



Mládě nosorožce, který je ohrožen vyhynutím.

SPDK

## Uvedení Petra Pavla do úřadu. Přijďte včas!

Budoucí prezidentská kancléřka Jana Vohralíková vyzvala lidi, kteří chtějí sledovat čtvrtetní inauguraci prezidenta Petra Pavla na třetím nádvoří Pražského hradu, aby dorazili na místo včas. Musejí počítat s bezpečnostními kontrolami. Veřejnost bude moct od 14 hodin sledovat slavnostní akt na velkoplošných obrazovkách na Hradčanském náměstí či III. hradním nádvoří. Část příchozích se dostane i do katedrál svatého Víta.

## Malý nosorožec

V Safari Parku Dvůr Králové nad Labem se v sobotu narodilo mládě nosorožce dvourohého černého, východního poddruhu, který je ohrožen vyhynutím. Za poslední rok jde o třetí narozené mládě tohoto druhu. V přírodě jich žije posledních 900 jedinců. Dvorské safari je nejvýznamnějším chovatelem těchto nosorožců mezi zoologickými zahradami celého světa. Základ chovu nosorožců tady byl položen před 50 lety. Ze Dvora Králové se jich do divočiny ve Rwandě a Tanzanii dosud vrátilo devět. **ČTK**

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

**KURZ PRO ŽÁKY**  
**5., 7. A 9. TŘÍD V MF DNES**  
**OD 13. 3. DO 8. 4.**




**PŘEDPLATNÉ**  
**4 TÝDNY JEN**  
**ZA 470 Kč**

**PŘIJÍMAČKY**  
**NA STŘEDNÍ**  
**ŠKOLY**

Objednávejte na  
[www.mfdnes.cz/prijimacky](http://www.mfdnes.cz/prijimacky)  
nebo na 225 555 522

**DNES**

## Průměrná mzda

**40 353**

Průměrná mzda byla loni v Česku 40 353 korun. V meziročním srovnání to bylo o 2450 korun více. Vzhledem k inflaci 15,1 procenta mzdy ale reálně klesly o 7,5 procenta. Vyplyvá to z údajů Českého statistického úřadu. Podle analytiků bude pokles reálných mezd pokračovat. ČTK

## Sníh a teplo

**15**

Tolik centimetrů sněhu může během zítřka a čtvrtka napadnout na horách. Udržet ho nebude pro skiareály snadné. Noční teploty sice budou kolem minus dvou stupňů, ale denní budou podle meteorologů stoupat až k osmi stupňům. Na jihu Moravy koncem týdne až ke 12. IDNES.cz

## Limonáda

Mandlárna v Hustopečích vyrábí novou netradiční mandlovou limonádu. Ta se sice dá objednat v některé z místních kaváren, nyní je ale také k prodeji v plechovce. Nápoj kombinuje sladkost mandlového sirupu s citróny. Premiéru si limonáda v plechovkách odvede při každoročních slavnostech, které se letos konají koncem března. ČTK



# Gumové tanky by měly mást



Nafouknuté návnady bojových vozidel s raketomety dodává firma i na Ukrajinu.



2x ČTK

## Češi vyrábějí makety vojenské techniky.

Poptávka po nafukovacích maketách vojenské techniky, které vyrábí děčínská firma Inflatech, se po vpádu ruských vojsk na Ukrajinu výrazně zvýšila. „Vyrobili jsme třicet různých modelů, které dodáváme do několika států světa,“ říká spoluzakladatel společ-

nosti Vojtěch Fresser. Úkolem replik je zmást nepřítele, nako zvěšují množství techniky na bojišti. Podle něj se modely například do Ruska nedostanou, i když se totiž jedná o makety, jsou zařazené mezi vojenskou techniku. Ta se do Ruska nedodává, uvedl.

Firma se dříve soustředila také na výrobu nafukovacích reklam, tu musela upozadit. Repliky firma vyrábí ze syntetického hedvábí. Návnada musí být jednoduše rozložitelná a přenositelná. ČTK

INZERCE

## 25 LET KAUF LANDU 25 ŠŤASTNÝCH VÝHERCŮ S KAUF LAND CARD.



**2x** poukaz na palivo  
za 25 000 Kč

**20x** poukaz na palivo  
za 5 000 Kč

**2x** Škoda Karoq  
+ poukaz na palivo  
za 50 000 Kč

**1x** Škoda Kodiaq  
+ poukaz na palivo  
za 50 000 Kč



Nakupujte a registrujte se na [kauflandcard.cz/soutez](https://www.kauflandcard.cz/soutez).  
Na tomto odkazu najdete také kompletní pravidla soutěže.  
Soutěž probíhá od 15. 2. do 14. 3. 2023. Fotografie jsou ilustrační.

[www.kauflandcard.cz](https://www.kauflandcard.cz)



Moje první volba

# Covid postrčil české obchody a hospody do doby robotické

**„A prodáváci a číšníci nebudou mít co žrát!“ rekla by herečka Stella Zázvorková, kdyby ji v kavárně obsloužila Kočička.**

Neremcají a nechtějí přidat. Ideál každého zaměstnavatele, co se zaměstnanců týká. Sci-fi scény z filmového pravěku se stávají stále častějším jevem v českých obchodech a také v restauracích.

## Selfie s „číšníkem“

Ke stolu například nedorazí usměvavá servírka, ale metr vysoký sloupek s hlavou a kočičíma ušima, políčkami a displejem. Na něm si natukáte jídlo i nápoj a odsouhlasíte objednávku. Káva, víno, pivo či zákusek doputu-

jí k vašemu stolu stejnou cestou. Obsluhu naživo spatříte až při placení.

Zkušenost s mechanickými kolegy na place už mají například v pražském Obecním domě. „Od našich nových robotických členů gastro týmu si slibujeme hlavně rychlé zapojení do provozu kavárny, dochvilnost a pečlivost,“ říká s nadsázkou Martin Pánek, obchodní ředitel a člen představenstva společnosti, která kavárnu provozuje. Oba roboti, kteří tu fungují od loňského roku, se poměrně rychle stali atrakcí, hosté si je natáčejí a fotí se s nimi.

## Už i roboti mají své „personální agentury“

Robotizaci obsluhy urychlila v gastronomii covidová pandemie, automatizovaný servis minimalizuje přímý přenos viru od pracovníka restaurace na hosta a opačně. Ale za přibývajících digitaliz-



Děti ji mají rády.

zovanými číšníky a servírkami stojí i snaha podniků upozornit na sebe, případně ulehčit práci živému personálu. A také ušetřit třeba na počtu lidí na pracovišti.

Podobně jako fungují personální agentury a „pronajímání“ pracovníků, také roboti nemusíte kupovat. Pokud nechcete ihned zaplatit třeba 350 tisíc korun, lze ho pronajmout. „Hlasový systém umě-

lé inteligence umožňuje vést dialogy se zákazníky. Robot reaguje různými výrazy a hlasy,“ láká klienty jeden z prodejců a současně pronajímatelů robotizované obsluhy. Jako lákadlo připomíná, že baterie umožní tomuto „zaměstnanci“ celodenní fungování. Lidé pracující v restauracích takzvané na place, ujdou v průměru kolem 22 tisíc kroků za směnu. Výrobce robotizované servírky garantuje, že v simulovaném provozu zvládne robot 73 tisíc kilometrů bez poruchy.

## Obchody bez prodáváčů jsou budoucností

Už před rokem se pro zákazníky otevřela ve Strakoněch menší samoobslužná prodejna Coop, kde mohou lidé nakupovat nonstop 24 hodin a sedm dní v týdnu.

Přes den je v nich přítomná obsluha, o víkendech či v nočních hodinách se zákaz-

níci obsluhují sami. Potřebují k tomu speciální aplikace a bankovní identitu, kterou disponuje prakticky každý, kdo má současně internetové bankovníctví. Od té doby přibýly v řetězci další podobné obchody. Automatizované prodejny jsou mimo jiné šancí, jak ušetřit i mzdové náklady, především ty, které jsou jinde spojené s rozšířenou prodejní dobou. „Automatický systém prodeje může zajistit zachování menších obchodů a obslužnosti venkova,“ vysvětluje Lukáš Němčík, mluvčí sítě Coop.

Provoz řídí umělá inteligence. Ta se musela například naučit, aby senzory odlišily, zda si zákazník dává do kapsy svůj mobil nebo peněženku, nebo naopak schovává nějaké zboží, aby ho nemusel platit. Praxe ukázala, že bezobslužný provoz představuje asi deset procent celkového obrátu. **PAVEL HRABICA a IDNES.cz**

INZERCE

Získejte zpět ztracenou možnost bez operace!

## PŘÍPRAVEK ZDARMA obnoví správnou velikost prostaty za 14 dní!

Téměř 1,5 milionu mužů z celé Evropy využilo **BEZPLATNÝ PRODUKT** a jednou provždy se zbavilo hyperplazie prostaty, získalo zpět **pohodlí při močení a plné sexuální možnosti**. Inovativní formule snižuje pálení a pocit tlaku na močovou trubici, snižuje frekvenci návštěv toalety a opravuje erekční mechanismus již od prvního použití.

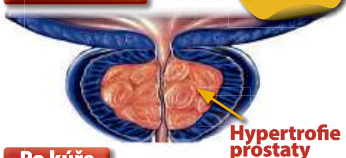


Jiří B. (66 L), Opava

„Neustálý tlak na močový měchýř, noční vstávání na záchod a boj o jedinou kapku bylo utrpení. Byl bych se zbláznil, kdybych si neobjednal tuto bezplatnou kúru! Za pár dní se vše vrátilo do normálu. Už mně nic nepálí, můžu normálně čurat. Na záchod jdu jen občas a v posteli mám sílu!“

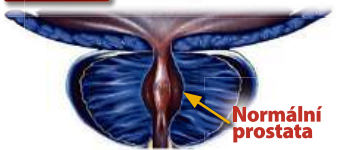
Na rozdíl od invazivních metod, které s sebou nesou riziko závažných komplikací (včetně impotence), nová kúra výrazně omezuje zvětšení prostaty a zlepšuje sexuální vykonost 100% přirozeně a bezpečně bez ohledu na věk!

Před kúrou



Hypertrofie prostaty

Po kúře



Normální prostata

„Bioaktivní látky iniciují proces seberegenerace buněk prostaty, obnovují její normální hmotu a blokují mechanismy vedoucí k jejímu opětovnému růstu. Až 9 z 10 mužů deklaruje snížení zátěžového tlaku a pocitu přeplnění, větší komfort při močení a posílení erekce již 1. den kúry.“

specialista na urologii

Získejte **PŘÍRODNÍ PŘÍPRAVEK REDUKUJÍCÍ hypertrofii prostaty ZDARMA!**

Zavolejte rychle a staňte se jedním ze 50 lidí, kteří **OBRDÍ PŘÍPRAVEK ZDARMA A ZÍSKÁ ZPĚT MUŽSKOU EFEKTIVITU!**

Prvních 50 lidí obdrží produkt v hodnotě **2500 Kč ZCELA ZDARMA!**

**296 849 681**

Fond 100% refundace je platný do **10.03.2023**

Po-Pá 8-20 hod., So-Ne 9-18 hod. (Běžný místní hovor bez příplatků) POZOR: rozhoduje pořadí přihlášek!



Z prodejny bez personálu se zákazník odhlásí mobilem.



## Mašinky uklízejí bez obsluhy

„Ujela vám mašina,“ varuje občas zákazník zaměstnanec hypermarketu. Překvapil ho totiž čistič stroj projíždějící mezi regály. Sedadlo pro obsluhu je totiž prázdné. Samojezdící stroje se pohybují po některých prodejních Albert už od léta 2022 a postupně přibývají. „Robot se naprogramuje a plní úkol. Nevynechá žádný prostor a každý den vykonává činnost naprosto stejně,“ popisuje výhody robotizovaného úklidu Pavel Klemra, manažer podpory provozu řetězce. Do paměti si samohybný stroj nejdřív naskenuje celou prodejnu a během každodenní činnosti pak údaje neustále doplňuje. **PH**



## Trénink a zábava vždy po ruce

amazfit



### Amazfit GTS 4 Mini

Dámské chytré hodinky  
Až 15denní výdrž baterie na jedno nabití  
Více než 120 sportovních režimů, voděodolné  
Monitoring tepové frekvence, SpO2, úroveň stresu

ZLEVNĚNO -23%

**1 999,-**  
~~2 589,-~~

## Oživí každý outfit

ETERNICO.



### Eternico Elegance Milanese pro Apple Watch 42 mm/44 mm/45 mm/ Ultra 49 mm

Řemínek pro Apple Watch  
Prodyšný a lze jej používat i při sportu  
K zapojení k dispozici 24mm Apple kolejnice  
Elegantní provedení, vyrobený z nerezové oceli

ZLEVNĚNO -20%

**319,-**  
~~399,-~~

## Kino na cesty

wanbo



### WANBO T6 Max

Projektor s integrovaným Android systémem 9.0  
Poskytuje nativní Full HD rozlišení 1 920 x 1 080  
LCD displej se zdrojem LED světla, podpora AirPlay  
Projektční vzdálenost 1,3-7 m, Wi-Fi 5G, Bluetooth 5.0

ZLEVNĚNO -30%

**6 990,-**  
~~9 990,-~~

## Připraven na perfektní podívanou?

havít



### Havit PJ205 Pro

Projektor s nativním rozlišením 1 920 x 1 080  
Integrovaný Android TV 9.0, Bluetooth  
Hlučnost menší než 45 dB, vestavěné reproduktory  
Obraz v úhlopříčce 35-150", HDMI 2.0

ZLEVNĚNO -24%

**4 390,-**  
~~5 790,-~~

## Dvojitá dávka energie

alza power



### AlzaPower WFA125 PureCharge 2 in 1 MFM Dock

Bezdrátová nabíječka 2 v 1, MagSafe  
Automatická detekce připojeného zařízení  
Certifikace MFM, indikace nabíjení, USB-C kabel  
Moderní čistý design, účinnost přes 70 %

ZLEVNĚNO -21%

**1 049,-**  
~~1 329,-~~

## Chytrý a odolný

NOKIA



### Nokia XR20 128 GB

6,67" IPS displej, čtečka otisků, LTE  
RAM 6 GB, interní paměť 128 GB  
Zadní fotoaparát 48 + 13 Mpx, NFC  
Baterie 4 630 mAh, rychlé 18W nabíjení

ZLEVNĚNO -17%

**9 499,-**  
~~11 490,-~~

Kup na alza.cz

# Dostihy a sázky. Původní verze slaví

Monopoly. Historie světově nejprodávanější stolní hry se začala psát přesně před 90 lety, 7. března 1933. Prapůvod ovšem hledíme už na konci 19. století, kdy zčeřil hladiny amerického tisku ekonom Henry George, který horlivě vystupoval proti spekulacím s nemovitostmi. Georgeovy myšlenky hlásaly, že jedinou daní by měla být ta z nemovitosti, protože půda, na které stojí každá nemovitost, patří všem. Ekonomovy ideje oslovily jistou Liz-

zie Magieovou, ta si lámala hlavu nad tím, jak lidem vysvětlit teorie svého „guru“. V roce 1904, osm let po smrti George, si nechala patentovat Hru na pana domácího, která měla vysvětlit, jakým způsobem majitelé vykořisťují nájemníky. Magieová ale nijak zázračně nezbohatla. Bylo jí totiž jedno, že si lidé její hru obkreslovali a vytvářeli vlastní verze pravidel.

Jako nejlepší inovátor se v roce 1933 ukázal do té doby nezaměstnaný Charles

Darrow, jehož hru Monopoly vydala společnost Parker Brothers.

Od té doby se stalo (alespoň ve hře) bohatcem nebo naopak bankrotářem přes miliardu lidí po celém světě a Monopoly jsou ve svém oboru stále nepřekonané. Hru si také mohou zahrát čeští milovníci stolních her. Ale k příjmemnému, někdy ovšem velice dlouhému, krácení volného času více přispěla ryze česká verze Monopolů s názvem Dostihy a sázky. **ČTK**

## Milionová hra zabere i dva měsíce

Monopoly byly přeloženy do 45 jazyků včetně češtiny.

- Na celém světě se hry doposud prodalo přes 275 milionů exemplářů, nejdelší partie se hrála 70 dní.
- Od roku 1973 mají Monopoly svůj světový šampionát, ten poslední se konal v roce 2015. Mistrovství ČR se poprvé konalo v roce 1996. **ČTK**



# Milují nesmysly, nenávidí porno

**NoFap. Tak zní americká záchrana mužné síly.**

Internetovým i reálným světem hýbe komunita mladých mužů, kteří se vzdávají masturbace, pornografie a samozřejmě i sexu. Aspoň na 90 dnů. Prý je oslabuje na těle i na duši. A nejen to. Hnutí NoFap, jak se nazývá, protože „fap“ je slangové označení pro mužskou masturbaci, má za to, že autoerotika vede k mnoha dalším neduhům od erektilních dysfunkcí přes oslabování svalstva, zmenšování penisu a vypadávání vlasů a horší pleť až k sociální úzkosti a depresím.

Co mohou tato doporučení, nejvíce oblíbená mezi americkou alternativní krajní pravicí, napáchat, vysondova-



Citát

**Masturbace je blahodárna, pročistuje tělo i mysl.**

JAMES BINNIE  
PSYCHOLOG Z LONDÝNSKÉ UNIVERZITY

la studie psychologa Jamese Binnieho z londýnské South Bank univerzity. „Již to, že antimasturbační zásady předepisují a vedou kouči a terapeuti bez licencí, by mělo vést potenciální zájemce k obezřetnosti,“ předesílá Binnie, jenž akcentuje fakt,

že „masturbace je v zásadě zdravá, uvolňuje tělesné napětí a pročistuje mysl“. Lidé z NoFap pak mívají podle psychologa „osobní potíže v čele s erektilní dysfunkcí, s čímž mohou souviset i pochybnosti o sexuální orientaci“.

Důležitým zjištěním studie, publikované v odborném časopise Sexualities, je i fakt, že lidé z hnutí NoFap se vyznačují narcistními povahovými rysy. Navrch mají tendenci věřit konspiračním teoriím. Především té, podle níž je pornoprůmysl kontrolován tajnou protiamerickou organizací, jejímž cílem je poškodit rozmnožování bílých mužů. Jiná konstrukce pak tvrdí, že za vše můžou farmaceutické společnosti. Ty prý skrytě podporují tvůrce porna, a tím mezi muži šíří sexuální dysfunkce – aby následně mohly vydělávat na pilulkách na jejich léčbu. **HAL**



## Boris myslí na rodinu

Britský premiér Boris Johnson umístil svého otce Stanleyho (na snímku) na seznam lidí, kterým navrhuje udělit šlechtický titul. Informoval o tom list The Times, podle kterého toto počínání vzbuzuje otázky, zda někdejší ministerský předseda nevhodně neprotežuje svou rodinu. Kritika se na Johnsonovu hlavu snesla už v roce 2020, kdy svého bratra Joa povýšil do Sněmovny lordů. Dvaosmdesátiletý Stanley Johnson, exposlanec Evropského parlamentu, by podle návrhu svého syna získal titul sir. **ČTK**

INZERCE

PREMIUM  
KUPÓÓÓÓÓÓÓ

KNIHY DOBROVSKÝ

Sleva 150 Kč  
při nákupu nad 699 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ  
KUPÓNU  
SI STÁHNĚTE  
APLIKACI

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE [WWW.ELKUPON.CZ](http://WWW.ELKUPON.CZ)

### Ostatní

• Velikonoční přednášky o posledních dnech Ježíše z historického a archeologického pohledu ve Freskovém sále Staré radnice Brno: 20.3. Část 1 - ukřižování, 27.3. Část 2 - vzkříšení, 4.5. Část 3 - vznik církve. Vždy v 18.00 hod., vstup zdarma. Více info: [www.krestane-brno-vin.cz](http://www.krestane-brno-vin.cz)

### Auto-moto - poptávka

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



### Krátce

## Šance pro Berlín

Klimatická neutralita a rozvoj umělé inteligence jsou dvě velké šance pro hospodářský rozkvet Německa. Na vládním zasedání to včera uvedl kancléř Olaf Scholz.

## Záludné smetí

Mezinárodní vesmírná stanice musela upravit dráhu letu, aby se vyhnula srážce s vesmírným smetím. Úhybný manévř se uskutečnil s pomocí motorů zásobovací lodi Progress MS-22. **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 utěšňují měchýř, obnovují sliznici močové trubice a posilují svaly pánevního dna až o 81 %, čímž navrací kontrolu nad vyprazdňováním měchýře už během 24 hodin.“

#### Inkontinence se dá snížit

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

#### Efekty už po 24 h

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

„Mokrě 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.“



Jozef, 65 let, Teplice

#### Konec s inkontinencí

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



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

#### Neodkládejte to – ovládněte močový měchýř už dnes

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

#### 4 SUPER VÝHOD

Originální přípravek může:

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

Zbavit se nepohodlí a nekontrolovaných úniků moči

RYCHLE, DISKRÉTNĚ, NASTÁLO

#### Úleva pro měchýř

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

Ludmila, 53 let, Ostrava



## ZDARMA PRODUKT

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do 24.03.2023 obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

ZAVOLEJTE: **296 183 068**

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

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



INZERCE

S | Televize Seznam



DNES 20:15  
**SLUNCE SENO  
JAHODY**

**Uvidíme všechny?**

**Kulturní hláška šeptaná do telefonu „Jaký je tvůj oblíbený horor?“, laciné a neustále přehnanější zvraty, hrdinové neschopní pořídit si jakoukoliv zbraň, natož pistoli, útoky na půdu či do sklepa.**

- To vše je součástí žánrového blbnutí, jímž režisér Wes Craven zparodoval to, co zčásti vybudoval.
- Snímek Vřískot 6 dostal zelenou 3. února 2022, tři týdny po uvedení pětky s názvem

Vřískot (2022). Jde o první díl série, ve kterém se neobjeví Neve Campbell (Sidney Prescott) a David Arquette (Dewey Riley). Neve odmítla účast, jelikož se nedohodla s producenty na finanční odměně, a postava Davida zemřela v předchozím díle. JAR



# Vřískoták se vrací po šesté. Podobu dodal norský malíř

**První díl hororové série oplývající sebeuvědoměním a metahumorem měl premiéru před 27 lety.**

Hromada tvůrčích nápadů, krvavé blbnutí s povědomým silným námětem, který by mohl být propracován podstatně hlouběji, hloupé postavy a tvůrci, kteří se na úkor logiky spokojili s přímočarou efektivností. Tak se dá hovořit v podstatě o každém počínání, ať už filmovém, či seriálovém, ze slavné hororové série Vřískot. První díl kultovního snímku geniálního režiséra Wese Cravena měl premiéru před sedmadvaceti lety.

Tento čtvrtek jde do kin její již šesté pokračování. Neexistuje proto lepší chvíle, kdy si jednotlivé střípky vřískotácké skládačky společně prohlédnout zblízka. Slavnou bílou masku masového vraha, tvarovanou podle známého Munchova obrazu, takzvanou Ghostface, totiž bezpečně identifikují africké děti, čeští dospěláci, kteří si ji mnohdy vozí v autech jako dekoraci, ale možná i vaše babička.

**Začalo to jedničkou**

Vřískot z roku 1996 je devadesátkový hit, který však po všech stránkách neztratil nic ze své působivosti. Je tomu tak i přesto, že se krátce po svém uvedení, konkrétně na přelomu tisíciletí, snímek dočkal neméně slavné a také svým způsobem podobné kultovní parodie Scary Mo-



Ještě brutálnější vrah v masce Ghostface

2x FORUM FILM CZ

vie: Děsnej biják. Vřískot sám přitom do subžánru takzvaných slasherů, které stojí a padají na tom, že v nich běhají psychopatičtí sérioví vrahové, kteří kosí nerozvážené teenagery hlava nehlava, přinesl svěží vítr. Film sám byl totiž od počátku z velké části míněn jako parodie.

Horor scenáristy Kevina Williamsona a žánrového superklasika Wese Cravena, jenž v každé dekádě doručil divákům novou kulturní pecku (Noční můra v Elm Street, Hory mají oči), byl pro diváky zábavný především tím, jak od začátku do konce vypočítává hororová klíše a po celou stopáž je hned hezky předvádí samotnou akcí na plátně. Vřískot přinesl do žánru sebeuvědomění a metahumor, respektive seberefrenční humor, který v poslední době více či méně záměrně využili třeba tvůrci nové filmové Rychlé roty (2022) či nového Matrixu 4 (2021).

**Majstrýtky i výplach**

Druhý díl následoval dva roky po premiéře úspěšné jedničky. Opět se jej chopil Wes Craven a někteří fanoušci i kritici vám budou do dneška tvrdit, že jím režisér zasadil slasherům poslední ránu z milosti. Po jeho první a hlavně druhé metapodiřované, která byla opět sebereflexivní, ale také překombinovaným krvavým výplachem, totiž už tento subžánr nešlo dál brát vážně.

Tvůrci tak museli částečně kapitulovat a parodovat ještě více, což v tehdejší upoutávce dobře reflektuje promluva herce Jamieho Kennedyho, který na film láká převyprávěním pravidel filmových pokračování. No a pak je tu trojka z roku 2000, v níž Craven a spol. již daleko více ztrácejí půdu pod nohama. Rozplzlá podivánka byla opět po strop narvaná hollywoodskými odkazy a vyliila na plátněch nové kbelíky plné umělé krve.

V sérii Vřískot, a trojka není výjimkou, ale vždy fungovalo nejen budování napětí a kupení žánrových klíše, ale také postavy. Charisma Neve Campbell, Courteney Cox, Davida Arquettea divákovi úspěšně přineslo pocit, že ne všechny postavy musejí nutně být jen materiálem do hororového mlýnku na maso.

**Jedenáctiletá pauza**

O jedenáct let později přišel z velké části hollywoodskou touhou po penězích vynucený comeback této kdysi tak skvělé série. Po trilologii, která si hrála s hororovými pravidly tak, že si z nich vlastně dělala srandu, začal Wes Craven od začátku. Film dostal od kritiků trochu čochku, pořád ale šlo o solidní řemeslo, ve kterém se vrátily jak postavy z původních filmů, tak několik nových, ty však logicky většinou skončily pod kudlou Ghostface. Někde jsem tehdy četl, že Vřískot 4 je jako setkání se starým kamarádem, po kterém si smutně uvědomíte, že jste mu chyběli víc než on vám. Něco na tom je. Šlo zároveň o poslední díl série pod taktovkou jejího otce Cravena. Režisér v roce 2015 podlehl rakovině.

**Nová krev**

V roce 2015 vyšlo prvních deset dílů seriálu od stanice MTV, jehož tvůrci se nechali inspirovat úspěšnou řadou hororových filmů Vřískot. Seriál se dočkal tří úspěšných řad a podle mnohých sice přinesl nový vítr, neuškodil by mu však rafinovanější scénář i sympatičtější postavy. Poctivého comebacku se Ghostface dočkal až loni v lednu,

a to pod režisérským vedením autorů skvělé Krvavé nevěsty (2019) Matta Bettinelli-Olpina a Tylera Gilletta. Nový Vřískot, který tentokrát neměl v názvu číslovku, technicky by šlo o pětku, přišel s novým tvůrčím týmem a spoustou svěžích nápadů. Film se opět odehrává v městečku Woodsboro, kde se zrodil Ghostface a kde každý, kdo chodí na střední a má rád horory, musí počítat s tím, že se nedožije ani maturitáku. Děj pětky se točí kolem mladá dívky, která se vrací do rodného města, kde někdo začal opět brutálně vraždit lidi. A ona zjistí, že se to týká i jí.

**Kdo se dožije titulků?**

Olpin a Gillett v pátem díle sympaticky smíchali staré hrdiny, v čele s Neve Campbell, s novými (Jenna Ortega, Melissa Barrera). I díky sympatické nové generaci hrdinů zvládl režisér série posunout dál a přitom se nezpronevřit tomu, o čem od začátku tak nějak je. Není proto divu, že dostali šanci točit i šestý film, který si odbude premiéru v tužemských kinech tento čtvrtek. V něm sice nevidíme ústřední hrdinku všech předchozích snímků v podání Campbell, iraci se ale Courteney Cox i přeživší z pětky.

A nečekaně i Hayden Panettiere, jež ztvárnila jednu z důležitých figur čtvrtého dílu. Můžeme jen tipovat, kdo se tentokrát dožije závěrečných titulků. Můžeme ale doufat, že to bude zábavné a sebeparodické. Už kvůli odkazu mistra Cravena.



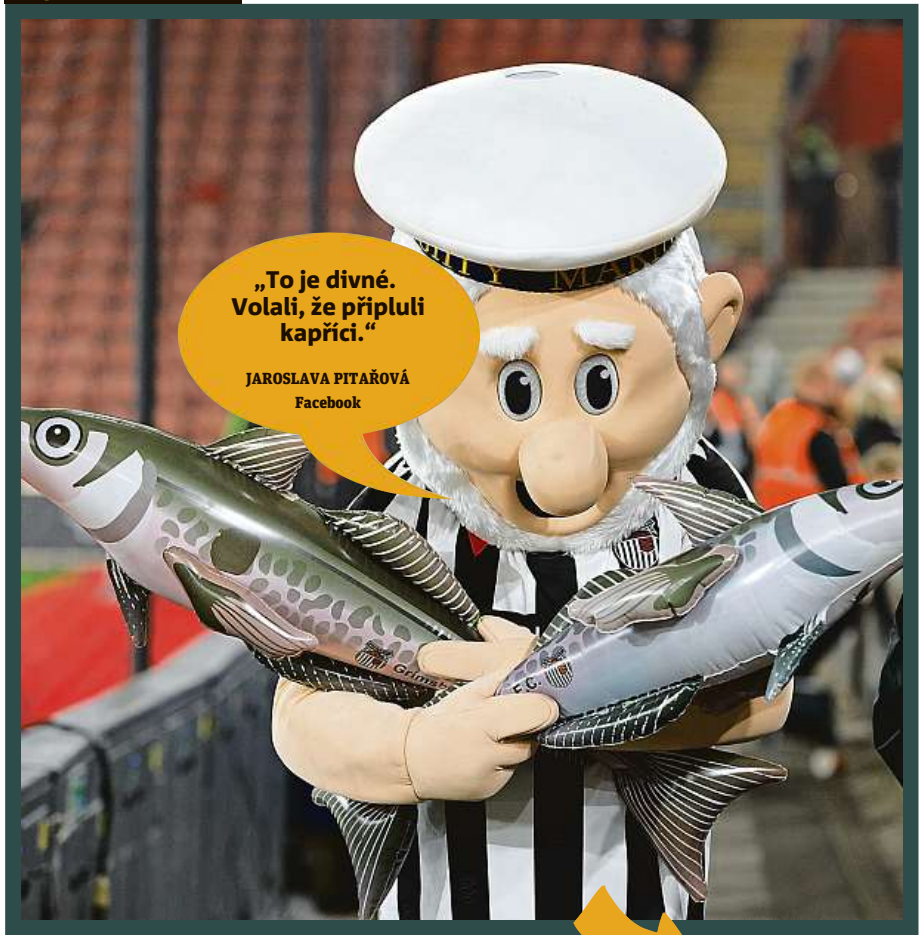
**FILIP JAROŠEVSKÝ**  
filip.jaroševsky@metro.cz



**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



**Luštěnka**

S	Á	S	P	A	
1					
R	U	K	A	P	A
		2			
O	R	Á	K	P	S
	3				
L	Á	M	Ž	E	D
				4	
P	L	I	N	Ó	M
					5

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Počasí**

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
5/9 °C	3/7 °C	6/10 °C	7/11 °C

Teplotní rekordy: ↓ -15,4 °C (1785) ↑ 19,3 °C (1920) Bio: ❤️❤️❤️



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

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.50 Na cestě po Oslu</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</p> <p>21.05 Silvestr. Seriál (ČR, 2009-2013)</p> <p>21.05 13. komnata</p> <p>21.35 Kláry Kolomazníkové Masaryk</p> <p>23.25 Životopisné drama (ČR/SR, 2016)</p> <p>23.25 Komisař Moulin</p> <p>01.00 Simulant. Krimiseriál (Fr., 1991)</p> <p>01.00 AZ-kviz</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Bydlení je hra</p> <p>02.15 Dobré ráno</p>	<p>16.20 Vzkaz Petra Skoumala</p> <p>16.35 Nejzajímavější divy starověku (3/10)</p> <p>17.15 Nejkrásnější místa antického Řecka</p> <p>18.10 Malajsie, země jako mozaika</p> <p>18.10 Běžkotoulky</p> <p>19.00 Křesťanský magazín</p> <p>19.10 Postřehy odjinud</p> <p>19.40 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>19.50 Hrdinové a zrádci</p> <p>20.00 Uvnitř Ruska</p> <p>21.25 Velký smutek</p> <p>22.20 Bosé nohy v parku</p> <p>00.05 Komedie (USA, 1967)</p> <p>00.05 Balthazar III (3/8)</p> <p>Seriál (Fr., 2020)</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu III</p> <p>18.30 Ulice (4437)</p> <p>Seriál (ČR, 2023)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Jedna rodina (10)</p> <p>Jsem mizerná máma.</p> <p>Komedialní seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 Mise Nový domov III</p> <p>23.05 Kriminálka Las Vegas IX (19)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2008)</p> <p>00.00 Kriminálka Miami VI (15, 16)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2007)</p> <p>02.00 Kriminálka Las Vegas IX (19)</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 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (94)</p> <p>Studená sprcha.</p> <p>Rodinný seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.00 Policie v akci</p> <p>01.55 Námořní vyšetřovací služba XIII (23)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2015)</p> <p>02.50 Policie Hamburk III (3, 4)</p> <p>Krimiseriál (N, 2008)</p> <p>05.25 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>Vstávání s muzikou. Začni každý den s hity, které tě napojnou</p> <p>09.00 1Charted</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>Novinky ze světa technologií s Dominikem Vršanským</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>22.00 Naked Attraction Finland</p> <p>Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Óčko flirt</p> <p>Proud klipů se vzácky diváků</p> <p>Óčka</p>



## IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



### Sloupek

# JÁ, CHATBOT

Jeden známý se na sociální síti podělil o historku, kdy seděl v kavárně a dvojice vedle něj si zaujatě povídala o novém chatbotu ChatGPT. Pak odešli, přišel jiný pár a nastolil úplně stejné téma. Některé technologické novinky jsou chytlavé téma k hovoru i sdílení. Jestli trochu sledujete cvrkot na internetu, ten je momentálně plný screenshotů z konverzace s ChatGPT. Chatbot, tedy chatovací robot, je navržen tak, aby s vámi mohl vést smysluplnou konverzaci. Tento má ale prvky umělé inteligence, takže je možné s ním opravdu pokecat a něco se i dozvědět.

Jenže to je to poslední, co nakonec uživatelé s tímto chatem dělají. Jsme přece smející se bestie, a tak s jazykovým modelem, do kterého výzkumníci nalili miliony dolarů, raději laškujeme, navádíme ho, aby porušoval svá vlastní pravidla (třeba aby mluvil sprostě), a vůbec zkusíme jeho hranice. Vážně míněných dotazů si ChatGPT asi moc neužije. Zato je zavalen úkoly typu: „Vymysli pravidla

**Citát**  
Jsme přece smející se bestie, a tak s modelem za miliony raději laškujeme.

soutěže o nejdivnější žmolek z pupíku“, nebo „Vymysli absurdní situaci ve velkochovu volantů“, případně „Přepiš text české vánoční koledy Půjdem spolu do Betléma ve stylu black-metalové skupiny Cradle of Filth“. Chatbot vše ochotně a pečlivě plní. Například na naposledy zmíněný příkaz během pár vteřin vyplivne verzi, kde se zpívá: „Ježíšku, panáčku! / Budeme zpívat temné hymny! / Ježíšku, panáčku! / Satan bude náš pán!“ Mám soukromou teorii. Vývojáři tady netestují ChatGPT jeho uvolněním k volnému použití. Kdosi tady testuje nás, samotné uživatele. Třeba jestli jsme vůbec dorostli k tomu, abychom mohli umělou inteligenci používat. Obávám se, že jsme v testu propadli na celé čáře.

### Anketa

**f** Která pražská čtvrť nejvíc zkrásněla?



**Dina Vladka**  
Před metrem  
Strážkov se stává  
krásný nový park.



**Sylvie A. Hermiona**  
Karlín  
po  
povodních.



**Zdeněk Řezníček**  
Letná  
s přílehlou  
Stromovkou.

## @mojemetro



Mandloně v petřínské Seminářské zahradě začaly kvést. Jaro je tu cobydup! Březnovou nádhru nafotila [@iva\\_sejnohova](#). #prague #milujuprahu #praha #prag #oldtown #malastrana #visitprague #city #praha #instagood #instaprague #praguestagram #travel #europe #mojemetro #citylife #springiscoming

# #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](mailto:mms@metro.cz). Váš výtvar dáme do novin!

### Dopisy a vzkazy

## Trapnost v parlamentu

Určitě jsem nebyl sám, kdo byl šokován sedmihodinovým vystoupením Tomia Okamury v parlamentu. Vzpomněl jsem si na legendární šestihodinový projev Nikity Chruščova z roku 1956 na sjezdu Komunistické strany Sovětského svazu, a ani ve snu by mě nenapadlo, že bude překonán. Zatímco Chruščov se zabýval především prokazatelnými zločiny Josifa Stalina, Okamura řešil „zločiny“ vlády Petra Fialy. Nevím, jestli ho někdo vydržel poslouchat celý sedm hodin a spočítal, kolikrát předseda SPD řekl, že současná vláda chce okrást důchodce. Kdybych byl členem SPD, tak bych po trapném slohovém cvičení svého předseď odevzdal stranickou legitimaci a požadoval vrácení zaplacených příspěvků. Kolik příznivců SPD si vzpomene na rčení „všechno moc škodí“ a přestane stranu vlády jednoho muže podporovat?

OTAKAR JANATA, VESTEC U PRAHY

[dopisy@metro.cz](mailto:dopisy@metro.cz),  
[www.facebook.com/denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

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

### Řešení sudoku

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

### Řešení luštěnky

SRPEN

### Komiks

## Stripoff.....ZCELANA H.



honza-smolik.com

# Dobré zdraví záleží na střevech. Posilujte je pohybem a jídlem

**Pravidelná procházka venku rozproudí krevní oběh a doplní vitamin D.**

Imunitní systém si budujeme životním stylem. Pro jeho správné fungování je potřeba věnovat pozornost také posilování střevní mikroflóry. „Centrem našeho imunitního systému jsou naše střeva. Pokud nejsou v pořádku, nedokážeme odolávat nemocem,“ říká Peter Gartner, hlavní lékař rakouského Centra zdraví v Park Igls, který doporučuje zaměřit se pro zlepšení zdravotního stavu na sedm oblastí.

## Obohaťte jídelníček

Dodejte organismu vitaminy, minerály a stopové prvky, zejména vitamin A, vitamin B, vitamin C, zinek, se-



Každý den bychom měli sníst asi 400 gramů ovoce a zeleniny.

PROFIMEDIA

len a železo. Zařadte do jídelníčku česnek, zelí, brokolici, mrkev, bobulovité ovoce, ořechy a vinné hrozny, které jsou obzvláště bohaté na mikroživiny.

## Žvýkejte pomalu

Jíte ve spěchu? Každé sousto se musí podle Gartnera dostatečně dlouho a pořádně rozžvýkat, ideálně alespoň dvacetkrát.

## Hlídejte si pitný režim

Minimální denní příjem čisté pramenité vody je 1,5 litru, v horkém počasí i dva až tři litry. Ideální je pít co nejdříve ráno a později odpoledne, večer – pro klidné spaní – už jen minimálně.

## Dostatek pohybu

Lidé, kteří si každý den pohybem rozproudí krevní oběh, si prodlužují život,

čímž předcházejí mnoha nemocem. Pravidelné cvičení navíc uvolňuje v těle hormony štěstí. Pokud to však při cvičení přeženeme, naopak riskujeme dočasné zhroucení imunitního systému. Hýbejte se proto pravidelně, ale s mírou a s rozumem.

## Sluneční světlo

Pro dobře fungující imunitní systém je nezbytný dosta-

tek vitamínu D. Příjem potravy můžeme pokrýt jen asi 20 procent naší potřeby, 80 procent si pak tělo vytváří samo vlivem slunečního záření na kůži.

## Nekuřte

Kouření má neblahý dopad také na náš imunitní systém, nemluví o nejrůznějších dalších zdravotních problémech. Vysušuje sliznici, v důsledku mohou vznikat záněty a blokuje se přirozený čistící systém dýchacích cest.

## Méně stresu, více spánku

Při nadměrném stresu naše tělo produkuje látky, které mohou způsobovat například vysoký krevní tlak, obezitu nebo mrtvici, ale také látky k omezení imunitního systému. Podobná věc se děje při chronickém nedostatku spánku – nespavost snižuje počet našich imunitních buněk. **MET**

## Horkem k lepší náladě i pevné imunitě

Jedním z účinných způsobů, jak si udržet dobrou kondici a podpořit imunitu, je saunování.

- V sauně se v kůži otvírají póry, jimiž se vyplavují škodlivé toxiny a zároveň přijímají cenné látky. Jakmile se začnete potit, můžete během tohoto rituálu použít tělový peeling. Nejlepší ingredience najdete doma ve spíži: med, jogurt, kávu nebo sůl.

- Pravidelné saunování má pozitivní vliv na snížení svalového napětí, čímž působí kladně na bolesti pohybového aparátu a migrenózní stavy.

- Mezi další pozitiva patří zvýšená produkce endorfinů, a tedy zlepšení psychické pohody nebo také posílení imunitního systému, který podporuje tvorbu bílých krvinek. **MET**

INZERCE

## Immun44®

### PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

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

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



Doplněk stravy



www.vegall.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



# „Hokej v televizi bude každý den“

## Diváci

### 5350

Po dvou koronavirových sezónách zaznamenala hokejová extraliga pátou nejvyšší návštěvnost historie. Celkových 364 zápasů vidělo 1 947 374 diváků, což je v průměru 5350 na utkání. Nový rekord vytvořila s průměrnou návštěvností 10 837 na domácí utkání Sparta. V O2 areně měla 10 nejvyšších extraligových návštěv. Nejvíce přišlo 16 653 fanoušků 4. února na utkání s Pardubicemi. ČTK

## Od zítřka

V předkole play-off se utkají Liberec s Plzní, mistrovský Třinec s Litvínovem, Kometa Brno s Mladou Boleslaví a Olomouc s Karlovými Vary.

- Série odstartují zítra a hrají se na tři vítězné zápasy. Určí čtvrtfinálové soupeře pro Pardubice, Vítkovice, Spartu a Hradec Králové.
- **Boj o titul začne 18. dubna.** Nový šampion bude korunován nejdříve 23. dubna a nejspíše týden nato. ČTK

## Nejdelší zápas

### 10

Před deseti lety, 7. března 2013, se odehrál nejdelší zápas české extraligy. Vítkovice porazily České Budějovice na jihu Čech 3:2 v třetím prodloužení a zápas skončil v čase 113:51. Šťastným hrdinou, který zápas rozhodl, byl hostující Peter Húževka. Aktuálně nejdelší hokejový zápas historie trval 217 minut a 14 vteřin. Rekord vytvořily v roce 2017 norské celky Storhamar a Sarpsborg. ČTK



## Teplice povede Frtála

Fotbalisty Teplic po sobotním odvolání trenéra Jiřího Jarošíka povede dosavadní šéftrenér klubové akademie Slovák Zdenko Frtála (na snímku). Mluví momentálně čtrnáctého celku první ligy Martin Kovařík uvedl, že někdejší dlouholetý hráč Severočechů uzavřel smlouvu na dobu neurčitou. ČTK

## Semifinále se po šesti letech vrací k formátu jednoho zápasu za den.

S jednou změnou v programu oproti posledním sezónám se odehraje Generali Česká pojišťovna play-off Tipsport hokejové extraligy. Vyřazovací část nejvyšší soutěže začne zítra zápasy předkola a po šesti letech se vrátí k formátu, kdy se nebudou hrát obě semifinále ve stejný hrací den. Titul z posledních třech dohraných ročníků obhájí Třinec, který začne už v předkole proti Litvínovu

a bude navazovat na triumfy z let 2019, 2021 a 2022.

Systém play-off s dvanácti celky zůstává zachován třetí sezónu po sobě. V boji o finále se ale bude hrát postupně každý den po jednom utkání a střídát se budou o přenosy Česká televize a O2 TV Sport. Finále budou vysílat jako dosud oba programy.

„Hlavním motivem je, že hokej bude každý den v televizi. Diváci, kteří nebudou mít možnost jít na stadion, nebo bude třeba vyprodáno, si budou moct pustit zápas v televizi. Vyplývá z toho větší mediální sledovanost všech týmů, které se dostanou do semifinále,“ řekl ředitel extraligy Martin Loukota.

Po základní části třetí pražská Sparta má podle dohodnuté výjimky kvůli programu v O2 areně jasno, že bez ohledu na vývoj bude hrát v případě účasti mezi nejlepšími čtyřmi týmy série, která začne v úterý 4. dubna.

V případě, že by ve čtvrtfinále vypadly první Pardubice i druhé Vítkovice a postoupila Sparta, začaly by celky série z pozic 2 a 3 jako první v neděli 2. dubna ony.

Pražané by v případě začátku venku hráli v domovské pražské O2 areně jistě 8., 9. a případně 13. dubna, pokud by se posunuli do role domácího celku na úvod, tak 4., 5. a potom případně 11. i 15. dubna. ČTK

## Číslo dne

### 3

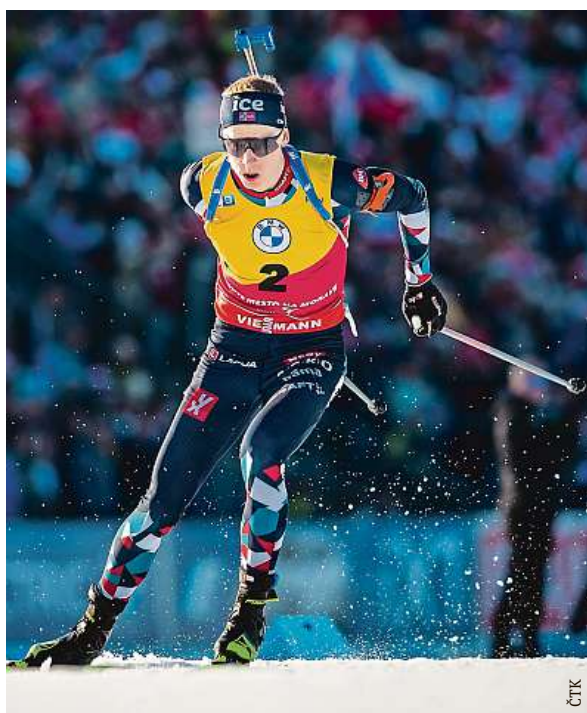
Martin Nečas přispěl v NHL třemi přihrávkami k jednoznačné výhře hokejistů Caroliny 6:0 nad Tampou Bay a získal tři body ve druhém zápase za sebou. ČTK

## Tenis. Djoković nesmí do USA

Světová tenisová jednička Novak Djoković ze Srbska nebude startovat na turnaji Masters v Indian Wells, který začíná dnes. Nedostal totiž výjimku z očkování proti koronaviru, které je pro vstup cizinců do USA povinné. ČTK

## Bratři mají koronavirus

Hvězdný norský biatlonista Johannes Thingnes Bø (na snímku) a jeho bratr Tarjei vynechají minimálně část předposlední zastávky Světového poháru v Östersundu. Sourozenci měli o víkendu v Novém Městě na Moravě opakovaně pozitivní test na koronavirus, a čeká je týdenní pauza. Suverénní lídr SP Johannes Thingnes Bø vyhrál na Vysočině čtvrtěční sprint přes svým starším bratrem a oba výsledky potvrdili v sobotním stíhacím závodě. To měli po prvním pozitivním testu na covid-19, ale protože se cítili dobře a pravidla jejich start nijak neomezovala, závodili i nakažení. V neděli byli opět pozitivní a do smíšených štafet nenastoupili. ČTK



## Krátce

### Lístky na Ondru a spol. v prodeji

K dostání už jsou vstupenky na Světový pohár v boulderingu, který se uskuteční od 2. do 4. června v Praze na Letenské pláni. Do Česka se vrátí po čtrnácti letech, chystá se na něj i domácí hvězda Adam Ondra. Vstupenky je možné kupovat v síti ticketlive.cz. V první fázi šly do prodeje balíčky na celý víkend, které stojí od 890 do 1690 korun pro dospělého a od 490 do 1290 korun pro dítě.

### Vybral si je Izrael

České basketbalistky budou hrát na červnovém mistrovství Evropy v jedné z dvou základních skupin v Tel Avivu proti

domácímu Izraeli, který si je vybral už před dnešním losováním v Lublani jako takzvaný partnerský tým. Při losu bude výběr trenérky Romany Ptáčkové zařazen do třetího koše a pozná další dva soupeře.

### Zemřel Vojta

Ve věku 87 let zemřel bývalý fotbalový univerzál Josef Vojta, držitel stříbra z OH 1964. Se Spartou získal dva mistrovské tituly.

### Sezonu dohraje

Fotbalista Matěj Hanoušek stráví zbytek sezony v turecké lize v dresu nováčka Ankaragücü. Devětadvacetiletý bek ukončil působení v Gaziantepu, který se po únorovém ničivém zemětřesení odhlásil z nejvyšší soutěže. ČTK