



DREAMWORKS
KUNG FU PANDA 4

V KINECH OD 7. BŘEZNA

DREAMWORKS
ANIMATED STUDIOS

UNIVERSAL
ANIMATION



Mateřidbuska



makoviče

SPUNTICI



INPUBLIC
group





**MOBIL
.CZ**

Kup eSIM

~~200 Kč~~

99 Kč

**Data a volání
hned? eSIM!**



Více na www.mobil.cz

metro

Sucej únor zafungoval. Další měsíce už ale tak úspěšné z pohledu odepření si alkoholu u Čechů nejsou. **STRANA 2**



Na Las Fallas mají holuby



Tradiční březnová slavnost ve španělské **Valencii** Las Fallas Fiesta je známá světly, střelným prachem, kostýmy, ohňostroji a hudbou. Letos klasické **figury** zastupují dva obří holubi.

INZERCE



EROFEST

EROTICKÝ VELETRH
by **SVAKOM**

Již tento pátek a sobotu.
8. - 9. 3. 2024 | PVA Expo Praha www.ErotickyVeletrh.cz

KRÁTCE

Bledule kvetou o měsíc dříve

V Údolí Sejfů nedaleko Ústí nad Orlicí kvetou bledule, o měsíc dřív než obvykle. Údolí je registrováno jako významný krajinný prvek a vede jím naučná stezka. Meteorologové před několika dny přišli se zprávou, že letošní únor byl nejteplejším únorem na území ČR od roku 1961. Byl dokonce teplejší než většina březnů. Průměrná teplota dosáhla 5,7 stupně



V Údolí Sejfů kvetou bledule, o měsíc dřív než obvykle. ČTK

a byla o 6,1 stupně vyšší než normál let 1991 až 2020.

Čech se skrýval v Kolumbii

Pražští kriminalisté dopadli muže, který podle nich děle než rok hrozil bombovými útoky zejména v hromadné dopravě po celé České republice. Skrýval se v Ekvádoru a poté v Kolumbii, kde ho policie zadržela a tento týden deportovala zpátky do Česka. ČTK



PROIMEDIA

V létě přijedou hvězdy

Pořadatelé festivalu Colours of Ostrava oznámili další letošní hvězdy. Mezi nimi je švédská popová zpěvačka Zara Larssonová (na snímku), americké duo Sofi Tukker nebo jamajský zpěvák Sean Paul. Doplní tak hvězdný program, na festivalu vystoupí například rocková skupina Queens of the Stone Age, legendární Lenny Kravitz nebo popová hvězda Sam Smith. Multižánrový festival ve dnech 17. až 20. července v industriálním areálu Dolních Vítkovic představí world music, rock, blues, pop, elektroniku, punk, jazz, soul, funk i další hudební styly. ČTK

JÁGR A DOTACE

5

Město Kladno zřejmě zatím nepodpoří hokejový A-tým klubu Rytiři Kladno. Vychází to z jednání mezi primátorem Kladna Milanem Volfem a majitelem klubu Jaromírem Jágre. Pětimilionová dotace v rozpočtu města pro klub, který si potřebí za sebou zahraje baráž o záchranu extraligy, není. Se zaplacením provozu zimního stadionu a podporou mládeže město počítá. Kladno ročně platí za provoz zimního stadionu zhruba 30 milionů korun, přispívá 8,5 milionu korun na mládež a nedávno dalo opravit stadion za přibližně půl miliardy korun. Kladenský hokejový klub Jágrovi zcela patří Jágrovi otci Jaromíru Jágrovi staršímu, který předloni zemřel. Jágr mladší byl označován za zachránce kladenského hokeje. ČTK

Suchej měsíc je úspěšný. Ale většinou jen v únoru

„Chtěla jsem své smutky utopit v alkoholu. Ale tyhle mrchy se naučily plavat.“ Autorkou citátu je údajně mexická malířka Frida Kahlo.

Kdyby byla každá marketingová kampaň nebo kampaň volební tak úspěšná, jako únorová abstinence, musí si všichni obchodníci nebo politici mnout ruce. Po více než dekádě existence Suchého února se totiž k dobrovolnému jednoměsíčnímu nepití hlásí násobně víc lidí, než tomu bylo v počátcích (viz box).

„Suchej únor má pro mě smysl, protože jde o dlouhodobou kampaň, která získala pozornost veřejnosti. Považuji za důležité, že upozorňuje společnost na to, že alkohol s sebou nese významná zdravotní rizika, ačkoli je nesprávně považován za lehkou drogu,“ komentuje letošní již uzavřený „suché“ období Jin-

ČESKO – SLOVENSKO

100

Tolik účastníků měl první Suchej únor v roce 2013. Po jedenácti letech se k němu letos přihlásilo desetitisíckrát víc lidí. Od roku 2021 je kampaň i na Slovensku. V konzumaci alkoholu však zůstávají populace obou zemí na evropské špičce.

dřích Vobořil, předseda správní rady Společnosti Podané ruce o.p.s. a národní protidrogový koordinátor.

Letošních 29 dnů bez alkoholu si vyzkoušelo nevídaných 17 procent dospělých, v přepočtu to je asi 1,2 milionu lidí. Vysoká účast odráží rostoucí povědomí a snahu o změnu v přístupu k alkoholu. Ale ani dvanáctý ročník Suchého února (na Slovensku Suchý február) zřejmě razantně nesníží konzumaci alkoholických nápojů v obou souse-



Miloš Zeman se nikdy nestal tvářím Suchého února. MAFRA

dících státech. Více než polovina aktivních účastníků sice hlásá, že v pití zpomalí, jenže statistiky každoročně evidují relativně vyrovnané počty alkoholiků nebo těch, kteří pijí denně či víckrát v týdnu.

Kde uberou dospělí, tam bohužel přitlačí ti mladší. Roste příležitostné pití mladistvých pod 18 let, často z rukou rodičů při nejrůznějších rodinných oslavách. Je však dobré, že Suchej únor drží tyto statistiky alespoň ve vyrovnaných hranicích, bez výkyvů směrem nahoru. Užitečný je proto i pohled ekonomů. „Z pohledu veřejného zdraví přemíra konzumace al-

ALKOPENÍZE

Alkohol vydělává producentům, ale stát na něj doplácí.

- Jen VZP zaplatí ročně léčbu 26 tisíc lidí, alkoholiků a následků pití částkou více než jedna miliarda korun.
- Náklady následků a škod spojených s konzumací alkoholu přijdou Česko ročně na asi 1,2 procenta HDP.

koholu vede ke zkrácení očekávané délky dožití Čechů a Češek o jeden rok. Až pětadvacet procent zdravotních výdajů v České republice je spojeno s výdaji způsobenými nadměrným užíváním alkoholu. Ten způsobuje státu ekonomické ztráty prostřednictvím snížené produktivity práce, zvýšené kriminality a nárůstu onemocnění,“ dodává Helena Horská, hlavní ekonomka Raiffeisenbank a členka Národního ekonomického rady státu. PAVEL HRABICA

Falešní bankéři získali 200 milionů

„Máme podezření, že se vám podvodník chce dostat na účet. Nikomu tuto informaci nesdělujte.“ Říká podvodník.

loni způsobil škodu 300 tisíc korun, největší škoda v jednom případě byla 5,5 milionu korun,“ říká náměstek policejního prezidenta Tomáš Kubík. Upozornil na to, že policie započítává pouze doko-

nané útoky, které byly nahlášené. „Oběti tuto trestnou činnost z různých důvodů policii nenahlašují, přičemž mezi nejčastější patří stud, že podvodníkům naletěli. Tento přístup však napomáhá sa-

motným pachatelům, aby okrádali další oběti,“ řekl. Terčem útoků jsou všechny věkové skupiny, průměrný věk obětí byl 48 let. „Nikdo není imunní, podlehnutí není otázkou inteligence ani

vzdělání,“ říká Kubík. Policie podle něj eviduje i případy, kdy oběti znaly edukační kampaně o kybernetických útocích, ale podvodníci byli natolik sugestivní, že jim lidé podlehli. **ČTK a MAP**

INZERCE

Pomocí podvodných telefonátů loni zločinci vylákali z účtů českých občanů zhruba 200 milionů korun. Útočníci cílili na všechny věkové skupiny, nejčastěji se vydávali za bankéře. V Česku se proto spouští kampaň Velké odhalení, na které se podílely Národní úřad pro kybernetickou bezpečnost (NÚKIB), policie a Česká bankovní asociace. Kampaň upozorňuje lidi na rizika podvodných telefonátů a ukazuje způsob, jak jim čelit. „Průměrný útok

ÚTOK PODVODNÍKŮ

Ředitel NÚKIB Lukáš Kíntr upozornil na to, že metody podvodníků jsou stále vyspělejší.

- Nejčastější scénář útoků je ten, kdy se podvodníci vydávají buď za bankéře, nebo za státní autority. Vyvolávají přitom v obětech strach a snaží se je pod časovým tlakem přimět k tomu, aby rychle převedly své peníze na účty podvodníků, případně je vložily do kryptoměnových peněženek.
- Falešný bankéř oběti namluví, že jejich banka zaznamenala pokus o naborání do účtu. Oběť o tom s nikým nesmí mluvit, protože se údajně jedná o útok neznámého pachatele přímo z banky.
- Falešný bankéř tvrdí, že oběti bude ještě volat policie. Falešný kriminalista vzápětí volá a potvrzuje slova falešného bankéře. Tím v oběti vyvolá strach.
- Tématu podvodů se dlouhodobě věnuje youtuber Jiří Buryšek, a to na svém kanále Jírka vysvětluje věci. Podle něj v těchto případech nejsou oběťmi jen senioři, ale také třeba matky samoživitelky. Jírka v tomto případě upozorňuje na to, že podvodníci jdou ještě dál. Oběť za pár dní kontaktují znovu a chtějí po ní nahé fotky. Podle Jírky je ale jasné, že tím by se roztočila spirála nátlaků. **ČTK a MAP**

NEPORAZITELNÉ

~~27.20~~ **-45%**

14.90

BEZ APLIKACE 19.90

**Česká chuť
Mouka
1 kg**

albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

**MAXIMÁLNĚ
4 ks
/den**

NEPORAZITELNÉ – produkty, jejichž cena byla nejnižší ve srovnání s cenou uvedenou v letáčích vybraných obchodních řetězců ke dni tisku letáku 28. 2. 2024. Nelze garantovat, že cena produktů označených jako **NEPORAZITELNÉ** zůstane nejnižší po celou dobu platnosti letáku. Více na www.albert.cz/nezporazitelne. Ceny platí v prodejnách Albert od 6. 3. do 12. 3. 2024 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na www.albert.cz.

Dvě sestry, jeden cíl

Česká televize uvede seriál ze zákulisí Dakaru.

Aliyyah a Yasmeen Kolocovy jsou dospívající dvojčata úspěšná v motorsportu. Dokumentární seriál Dakar Sistaz sleduje jejich cestu k vysněnému cíli – Rallye Dakar 2023. Kromě zachycení náročných tréninků, vypjatých emocí i sesterského pouta nabízí také unikátní vzhled do nejnáročnějšího závodu světa. Příběh sester Kolocových plný soupeření, podpory, štěstí i zklamání bude mít premiéru na platformě iVysílání 14. března.

„Sledovat dvě natolik mimořádné dívky, jako jsou Aliyyah a Yasmeen Kolocovy, jak se snaží prosadit v ryze mužském sportu, je opravdu zážitek. Rozhodující je ale odhodlání obou sester uspět v nejtěžším závodě světa, kterému podřizují vše. Za jedinečným nasazením a profesionalitou, se kterou jdou



Aliyyah a Yasmeen jsou dcerami Martina Koloco, mistra Evropy v závodech tahačů. Jejich matka je Jovanah Koloc, Miss Seychely. ČT

za svým snem, se skrývají dvě lidské bytosti, jež jsou také zranitelné,“ představuje seriál kreativní producentka Barbara Johnsonová.

„Dakar Sistaz má originální téma zpracované moderní, dynamickou a poutavou formou. Projektů, které poskytují jakousi generační výpověď, jsme už na iVysílání měli několik, ale žádný z nich nevyšel z atraktivního prostředí vrcholového motoristického

sportu a také v žádném z nich nebyla zobrazena tak mezinárodní a multikulturní rodina, z jaké pocházejí sestry Kolocovy,“ doplňuje Jan Maxa, ředitel divize Digitální služby.

Mladé závodnice na kameru prozrazují, jak je motorsport ovlivnil a co vše pro něj musely obětovat, ať se to týkalo kamarádství, rodiny, nebo životního stylu plného drilu a disciplíny. „Chtěl jsem, aby

měl divák možnost zažít závod takřka z první ruky. Stylově se tedy pohybujeme v kontrastu dynamických, závodních pasáží a intimních, portrétních situací,“ popisuje režisér Jan Těšitel.

Společenský přesah Dakar Sistaz odkazuje k předsudkům a stereotypům, s nimiž se musí ženy v motorsportu vypořádávat. „V poslední době sledujeme, že do tohoto sportovního odvětví přichází stále více žen. Vzkázala bych jim, aby tvrdě pracovaly, byly trpělivé, hlavně se soustředily na sebe a nenechaly se jen tak něčím rozhodit. Je to neúprosný sport a je možné, že stále budeme čelit kritice od ostatních lidí. Nesmíme se těmito komentáři příliš zatěžovat,“ uvažuje závodnice Aliyyah Koloc. A její sestra dodává: „Poté, co jsem seriál viděla a zpětně sledovala naše cesty, jsem si uvědomila, jak každá z nás rostla a kam jsme se až dostaly. Mísí se ve mně pocity štěstí a údivu, co všechno jsme dokázaly,“ světuje se Yasmeen Koloc. MET

INZERCE

EROTICKÝ VELETRH
by SVAKOM

Nejžhavější akce roku se blíží.

Již tento pátek a sobotu.
8.-9. 3. 2024

Vstupenky najdeš zde:

Proč jít na EROTICKÝ VELETRH?

Přemýšlíte, jak strávit nevěsední den plný zážitků? Připravte se na celodenní show, kde na vás čekají nejen akrobati a umělci z celého světa, ale i ohnivé performance, které vám zaručeně vzpruhou krev v žilách. Tento veletrh je víc než jen o erotice; je to oslava umění, síly a krásy lidského těla, a vše probíhá v duchu otevřenosti a vzájemného respektu.

Ale to není vše! Kromě úchvatných show a vystoupení je Erofest skvělým místem pro vzdělávání v oblasti sexuality a partnerských vztahů. Máte šanci zúčastnit se workshopů a přednášek od odborníků, kde se dozvíte vše od tipů pro lepší sexuální život až po nejnovější trendy v erotických pomůckách. Takže jestli hledáte způsob, jak oživit svůj vztah, nebo jen chcete prozkoumat nové obzory, Erofest vám otevře dveře do světa, kde erotika není tabu, ale cestou k poznání sebe sama a druhých. Přijďte a nechte se inspirovat!

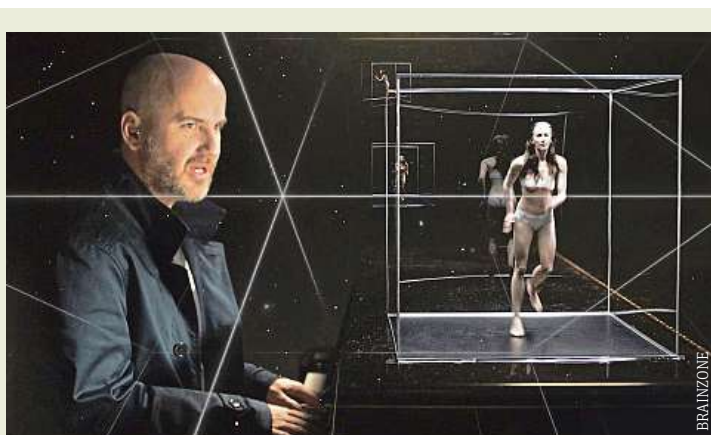
www.ErotickyVeletrh.cz

KRÁTCE

Čína a ska-reggae

Skupina Fast Food Orchestra představila v únoru nové album *Bistro snů*, které spojuje různé hudební žánry, stavebním kamenem je ale stále veselá atmosféra ska-reggae. Nyní vydání své novinky připomínají videoklipem *Hvězdoplavci*,

do něj zakomponovali v letošním čínském roce Draka symboliku této kultury, která zároveň provází celé album. Právě probíhá devítikoncertní tour napříč Českou republikou. Křest desky se uskuteční 27. března v pražském Lucerna Music baru. Vstupenky jsou již v prodeji. MET



Futuristický klip a další koncert

Kapela No Name představila nový klip k singlu *Ak nejde o všetko*. Ve futuristickém videu si zatancovala i akrobatka z pražského divadla Cirk La Putika. Duet Igora Timka a Zoliho Šallaie je z aktuálního alba, který kapela představí na jarním turné. Mimochodem, koncert v Sono Centru v Brně je již vyprodáný, a proto se Igor Timko a spol. rozhodli přidat další, který proběhne 12. dubna. Jarní šňůru uzavře koncert v pražském O2 universu. Ten se koná 20. dubna. MET

Sláva všem hrdinům!

Na Ukrajině se otevřelo samo peklo – válka trvá již třetím rokem. Komiksově hvězdy z celého světa daly hlavy dohromady a sestavily Komiks pro Ukrajinu. „Všechny prostředky získané z knížky jsou určeny na humanitární pomoc oběti ruské agrese,“ uvádí Jiří Pavlovský z nakladatelství Crew, jež tenhle komiksový počin připravilo pro tuzemské pulty. Deník Metro položil Pavlovskému několik otázek.

Jak se naskytla možnost vydat Komiks pro Ukrajinu? Co pro vás osobně projekt znamená?

Předem chci říct, že Crew se nesnaží své čtenáře vychovávat ani prosazovat politické názory. Ale tady se spojila dobrá myšlenka s kvalitním obsahem, takže jsme opravdu nemohli odolat. Prostřednictvím těchto knihy mají čtenáři šanci seznámit se se spoustou tvůrců, postav a legendárních sérií, které u nás ještě nikdy nevyšly. A to je třeba Aragonésův Groo, Astro City od Kurta Busieka, Grendel Matta Wagnera, Scary Godmother Jill Thompsonové a z těch u nás známých je tu třeba Usagi Yojimbo od Stana Sakaie.

Je předem dána skladba jednotlivých komiksů? Ten, který jde nejvíc „na komoru“,



Jiří Pavlovský je legenda české komiksové scény.

Mluvit s kopcem, je usazen doprostřed knížky. Možná, pro uvedení do děje, mohl být na začátku.

Ano, je to takhle dané, do řazení jsme nezasahovali a považuju ho za dobré. Ale k vaší námitce: kdybyste měli ten emočně nejsilnější příběh – tedy Mluvit s kopcem – hned na začátku, čím ho budete gradovat? Tady je hodně fajn, že na začátku jsou příběhy, které se k tématu vyjadřují spíše prostřednictvím alegorií, aby to pak vygradovalo něčím osobnějším. Mixují se tu umělečtější komiksy s těmi superhrdinskými, poetické věci se skoro až komediální-

mi, fantasy epizody s těmi historickými, velkolepé s komorními. A přijde mi, že to tvůrci sborníku namíchali velmi dobře. Chvillemi vás uklidní, abyste pak dostali pořádnou ránu.

Přiblížte prosím čtenářům příběhy dvou mých „oblíbenců“, těmi jsou právě Mluvit s kopcem a pak Tulák Groo.

Mluvit s kopcem je velmi silný, hlavně proto, že je v jeho centru věc, kterou zná snad každý z nás. Problém s lidmi, kteří víc věří tomu, co jim řekne televize nebo sousedka odvedle, než tomu, co jim řeknou přímí svědci událostí, a to i když to jsou jejich děti. Grooa má zase na svědomí Sergio Aragonés, což je obrovská legenda humoristického komiksu, a Groo, tahle parodie na Conana, silný bojovník s téměř nulovou inteligencí, je jeho nejslavnější figura.

Který komiks naopak favorizujete vy?

Osobně se mi hodně líbil ten úplně první ze světa Astro City, kde hrdinové v uzavřené městské čtvrti válčí s nezastavitelným přívalem nepřátel a nezdá se, že by boj měl někdy skončit. Tady se mísí patos s velkým zoufalstvím, až hororem. A hodně mě nadchla také finální galerie, do které přispěl velmi suggestivním obrazem i Bill Sienkiewicz.

Sdělte ještě závěrem, jak vám válka zahýbala se životem, jak vás poznamenala. Jak ji prožíváte?

Za mého života už proběhlo pár světových tragédií, ale že by se nějaký evropský stát rozhodl zničehonic okupovat jiný? Prostě jen proto, že může a chce? A že by to hrozilo přerůst v celosvětovou válku? Celé moje dětství mě strašili atomovými bombami a teď, na stará kolena, se to má vrátit? Jasně, jsem ve věku, kdy už začíná být člověk trochu nostalgický a stýská se mu po mládí, ale po tomhle tedy vážně ne. Zase, na druhou stranu, mě hodně potěšilo, jak se zachovala Česká republika a její obyvatelé, že se většina snaží pomáhat, a že tady dokonce vedeme peloton. Možná je to tím, že sami máme s Ruskem vlastní nepříjemné zkušenosti.



DAVID HALATKA
david.halatka@metro.cz



Prohlížte si ukázkou z komiksu Mluvit s kopcem, jehož scenáristou je Larry Hancock, kresby a letteringu se zhostil Michael Cherkas. Mimořádně, zisku z Komiksu pro Ukrajinu se vzdal scenárista, kreslíři, zahraniční vydavatelé i samotné nakladatelství Crew. 3x CREW

INZERCE



Kniha zatím vyšla v USA, na Ukrajině, ve Francii – a čtvrtou zemí, která se zapojila, je Česko. Připravují se další zahraniční vydání.

FANDÍME CELÝM PLZEŇSKÝM SRDCEM!

SERVETTE v PLZEŇ

7. BŘEZNA VE 21:00

EUROPA CONFERENCE LEAGUE

SPORT 1



Červený masér. Nejstylovější kombík od BMW je tady

Tohle je masáž na svaly i na nervy. Originální držák „rakve“ na lyže?? První kombík, kterému BMW nalepilo výstavnou plaketu M Competition. Tu myšlenku už v minulosti mělo pár fanoušků mnichovské značky, když přestavěla kombíky třetí řady do ostrých verzí. Sen byl vyslyšen. Stejně jako McDonald's začal konečně nabízet hamburgery i k snídani, BMW vyrobilo první trojčlenný kombík v ostré verzi M. Dokážete si představit, že jedete do Alp na lyžovačku rodinným autem, které má 510 koní, z nuly je na stovce za 3,6 sekundy a vedle háčku na igelitku v kufru má drift analyzátor, který vám přidělí příslušný počet hvězdiček za to, jak jste dojeli k hotelu bokem? Pokud ano, zkuste tohle. Musíte.

Hrubý styl. Když vám lyže veze 510 koní



Jako rudý šátek na býka

BMW M3 Touring s praktickým velkým kufrem je k dispozici „spěchajícím maminkám a tatínkům“ výhradně ve verzi Competition, tedy s pohonem všech kol a automatickou převodovkou. To ovšem znamená i velmi užitečných 510 koní výkonu a 650 Nm točivého momentu. Pohon všech kol je fajn, a ještě více tehdy, když lze odpojit přední nápravu. A tady to jde. Řízení je nepředstavitelně zábavné. Ne nadarmo si auto mnichovská divize Motorsport nadělila k padesátinám...



Drahá zábava je ale pořád zábava

Když lidé chodili kolem testovaného auta, mohli čochy mobilů nechat na koncovkách výfuků, také na kontroverzní přední masce, ale hlavně na střešním nosiči lyží ve stejné červené barvě Torino, která (bez příplatku!) zdobila našeho kombíka. Většinou se ptali na cenu. Někdo říkal dva miliony, kdosi i čtyři. Pravda je někde mezi – 3,1 milionu, přičemž ta střešní rakev je „jen“ za 24 tisíc. Příplácelo se za vnitřek s kůží Merinno, parádní audio Harman Kardon, zatmavená světla, skla s protislunečními clonami, nejvíce ale sebraly řídičské a asistenční pakety včetně toho s vysněným písmenem M. Díky němu je maximální rychlost omezena až na 280 km/h. Což jsme vyzkoušet nemohli, jednak kvůli rakouské policii a pak i kvůli rakvi – s ní lze jet jen maximálně 130 km/h.

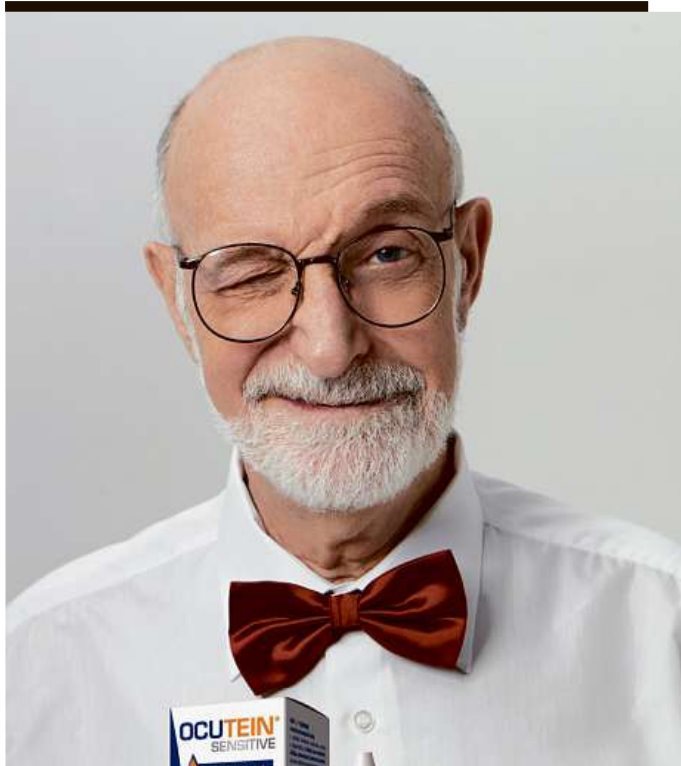


Skoro jako v sedanu

Auto váží 1865 kilogramů a výkonný motor si s ním umí v pohodě poradit. Reč je o známém třílitrovém řadovém šestiválci se dvěma turby a výkonem 375 kW. V Mnichově si dali tu práci a upravili sportovní podvozek tak, aby rozdíl mezi kombíkem a emtrojčlenným sedanem byly při jízdě co nejmenší. Karoserie byla tedy speciálně vyztužena a jednotlivé díly navrženy s ohledem na rozložení hmotnosti v poměru 50:50. Adaptivní M podvozek sleduje pohyby karoserie, pozici kol a stav silnice. Tuhost tlumičů se proto nastavuje pro každé kolo zvlášť. A brzdy? Samozřejmě s červenými třmeny. Za příplatek mohou být karbon-keramické.

TEXT A FOTO: PETR HOLEČEK

SKONCUJTE S NEDUHY – RYCHLE A EFEKTIVNĚ!



Konec babským radám, lupy zničí konopí

Lupy, lupy, lupy... Problém, který před okolím neukryjete. Ať už vás trápí lupy suché, volně padající z vlasů jako sníh, nebo mastné, jež se vyznačují žlutými ložisky pevně přichycenými k pokožce hlavy, vždy je potřeba mít pevné nervy a hlavně nevěřit babským povídkám.

Pokud už vás unavuje zkoušet na lupy všechno možné, zkuste to jinak. Sázkou na jistotu je **Capillus šampon proti lupům**, který díky jedinečnému složení poskytuje maximální účinnost, jelikož zasaženou pokožku okamžitě hydratuje, zabraňuje jejímu vysychání a tím i další tvorbě nežádoucích lupů. Unikátní kombinace konopného oleje a majoránky posiluje a zaceluje vlasovou pokožku. Grepová semínka účinně bojují s přemnoženými kvasinkami, a tak ulevují od nepříjemného svědění.

Capillus šampony z řady Cannaderm jsou k dostání v lékárnách a zdravých výživách.



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

Pro čisté a jasné vidění

Nosíte kontaktní čočky? Pak jistě víte, že výběr roztoku ovlivňuje kvalitu nejen kontaktních čoček, ale i vašeho vidění. Zapomeňte na nepříjemné řezání, pálení či suchost očí a vyberte si ten správný roztok na kontaktní čočky.

Celodenní komfort při nošení kontaktních čoček vám zajistí nový zdravotnický prostředek **OCUTEIN SENSITIVE roztok na kontaktní čočky**, který díky jedinečné kombinaci hyaluronanu sodného a hypromelózy zaručí čočkám celodenní lubrikaci a hydrataci. Při jejich nošení tak budete cítit maximální pohodlí po celý den, zároveň se zlepší komfort vidění i pro velmi citlivé či suché oči. Víceúčelový roztok vysoké lékařské kvality čočky účinně čistí a dezinfikuje, takže je uchová v dokonalém stavu a zajistí jejich nezbytnou hydrataci i lubrikaci. U každého balení je navíc pouzdro na kontaktní čočky zdarma. K dostání pouze v lékárnách.

Celodenní komfort bez vysychání, mlžení a řezání v očích.

Srazilý vás klouby na kolena? Postavte se na nohy konopím!

Ztuhlost, opotřebení a celková funkčnost kloubů trápí velkou část starší populace, zdaleka však nejen ji! Stav kloubů určuje nejen věk a dlouhodobé přetěžování fyzickou námahou či nadváhou, ale také nedostatek pohybu nebo nevyvážená strava. Nenechte se srazit klouby na kolena a omezit svůj aktivní život!

Prémiový přípravek **Cannamediq Ortopeden®** obsahuje vysoké množství glukosaminu v denní dávce, konopí a kurkumu pro špičkovou kondici a dokonalou hybnost kloubů, dobrý stav kostí i celého pohybového aparátu. Vitamin C v tomto doplňku stravy navíc podpoří tvorbu kolagenu v kloubních chrupávkách a obsažený resveratrol postaví na nohy dokonce i starší generaci vzdávající se naděje na aktivní život.

Nenechte se klouby srazit na kolena! Postavte se na nohy s konopím a glukosaminem!

Revoluční, maximálně účinné přípravky Cannamediq využívající aktivní konopí najdete ve své lékárně.



GLUKOSAMIN 1 800 mg

Dýchejte naplno s probiotiky

Kýchání, smrkání a oči plné slz aneb alergická sezóna se vším všudy? Řešte svůj stav od základu a bez vedlejších účinků – specializovanými probiotiky v chráněném komplexu BioBoom!

Péči o váš střevní mikrobiom zajistí doplněk stravy **AlergoHelp BioBoom®**. Síla probiotických kmenů v unikátním komplexu BIOBOOM® spolu s beta-glukany, zeleným čajem, chlorellou a vitamínem D3 podporují obranyschopnost organismu před vnějšími vlivy, původci kýchání, smrkání a slzení očí.

K dostání v lékárnách a na www.AlergoHelp.cz.



PLAY

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

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

Den žen

Možná se vám to taky někdy stalo. Jste ve společnosti, kde se cítíte trochu mimo a hrozně se snažíte zapojit do konverzace. Zaslouchnete pár pojmů, máte pocit, že k tomu máte co říct, tak se s předstíranou suverenitou přidáte se svým komentářem. Ale bohužel – jste úplně mimo, protože řeč je ve skutečnosti o něčem jiném a všichni na vás koukají jako na pitomce. Znáte ten pocit? Představuju si, že asi takhle nějak se teď cítí strana KDU-ČSL poté, co vypustila na síti kampaň #NaStraněRodičů. Vizual, na kterém je matka v kuchyni v kostýmku s batoletem

„Pár desítek let víme, že naložit na ženy dvojitou nebo i trojitou směnu není dobrá cesta.“

opravdu není vhodnou ilustrací udržitelného způsobu sladování práce a péče. Debata o tom, jestli ženy mohou mít zároveň kariéru a rodinu, se dávno posunula. Už neřešíme „jestli“, řešíme „jak“. A ještě jedno tajemství křesťanským demokratům a jejich marketingu prozradím: už se přišlo na to, že takhle ne. Pár desítek let víme, že naložit na ženy dvojitou nebo i trojitou směnu není dobrá cesta. Zároveň vařit, pracovat a pečovat o děti je přesně to, co nechceme dlouhodobě dělat, protože se to nedá zvládnout, vede to k téměř jistému vyhoření a je to absolutně nefér. Co chceme, je mít skutečnou možnost volby, jak si v rámci rodiny uspořádat péči o děti, podporu většího zapojení obou rodičů a zejména dostupná a kvalitní zařízení předškolní péče i pro menší děti – dětská skupina za 15 tisíc měsíčně se prosím jako dostupné zařízení nepočítá. Zastaralý vizuál z fotobanky je asi tak relevantní jako červený karafiát k MDŽ.



DOBŘÝ DEN, JMENUJI SE
JULIE ČERVENÁ
BYLO MI PĚTATŘICET A MÁM DVĚ MALÉ DĚTI

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDĚLE
4/8 °C	6/10 °C	8/12 °C	10/14 °C

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

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
20.10 Dukla 61 (1/2) Drama (ČR, 2018). Hrají: M. Taciak, J. Langmajer, M. Issová, O. Hes. Režie D. Ondříček	20.00 Výborná SHOW Talk show L. Výborné	20.20 Jedna rodina (60) Běženci. Komedijní seriál (2024). Vilém si jde vyříkat s Kolibříkem, že vyjel po Olze. Hrají: P. Zedníček, T. Kostková, T. Jeřábek, F. Blažek	20.15 Zoo (180) Adam a Bobby. Rodinný seriál (ČR, 2023). Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová	19.00 Party ride Příprava na dnešní mejdan, protože čtvrtek – malej pátek
21.35 Máte slovo s M. Jílkovou Tváří v tvář problému. Živě s M. Jílkovou	20.50 Stezka Českem (1/10) Z Krásné na Klínovec	21.40 Zlatá labuť (43) Romantický seriál (ČR, 2024). Hrají: A. Vacula, K. Ryška, B. Kaňoková, S. Lewandowska	21.40 Inkognito V zábavné show Inkognito se čtveřice osobností snaží uhodnout profesi jednotlivých hostů nebo jejich identitu	20.00 Top 4 Óčko chart První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka
22.30 Na stopě	21.20 Skryté skvosty II (1/10) Kunětická hora	22.55 Na vaší straně Nejste na to sami. Jsme tu proto, abychom bojovali za vaše práva	22.50 Inkognito	20.15 Óčko hity
22.55 Maigret a Severní hvězda Detektivka (Fr., 2005). Hrají: B. Cremer, L. Brocheréová, C. Ferranová, L. Rego. Režie Ch. Nemes	21.50 S kuchařem kolem světa Thajsko	23.40 Kriminálka Miami II (3, 4) Krimiseriál (USA, 2004)	23.55 Ano, šéfe! Bratři Humloví podnikali snad už skoro ve všem a nakonec se rozhodli, že si otevřou restauraci	22.00 Naked Attraction Poland Nové premiérové díly polské verze nahé seznamky
00.40 AZ-kvíz Soutěž pro každého	22.50 Bylo nebylo v Londongradu (1/3)		01.10 Policie v akci	22.30 Virtuální svět TV Vydějte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova
	23.40 Soudci pod tlakem			0.00 Óčko flirt
	00.35 Agent Hamilton (9/10) Seriál (Švéd., 2019)			

Inkontinence moči? Už vás neděsí!

Opravuje močový měchýř za 96 hodin. A JE A JE K DOSTÁNÍ ZA 0 KČ Přestaneš běhat na záchod.



Rozlučte se s plenkami, studem, bolestí, pálením a zápachem.
Tento prostředek navrátil důstojný život 1,5 milionu Evropanů!

Jediný způsob, jak doma utěsnit močový měchýř! Kúra vyvinutá předními odborníky v oboru urologie vás zbaví pomočování a pocitu neustálého tláčení - bez chirurgického zákroku nebo lékařského dohledu. „Nezáleží na tom, jaký typ inkontinence vás postihl. Náš přípravek si s ní poradí okamžitě a navždy,“ říká Edvard Holland - tvůrce přípravku. U příležitosti uvedení na trh v České republice rozdáváme 100 balení zdarma. Chtěli byste jeden z nich získat? Okamžitě nám zavolejte - platí pravidlo „kdo dřív přijde, ten dřív mele“!

Přelom v boji proti inkontinenci! Britští odborníci vytvořili metodu, která z vašeho života konečně vyloučí mokré skvrny na spodním prádle, honičky na záchod, noční vstávání a další nepříjemnosti. Účinnost tohoto inovativního výrobku je přímo šokující: **až 98 % uživatelů získalo plnou kontrolu nad močovým měchýřem v průměru za 96 hodin.**

Jedno GENIÁLNÍ ŘEŠENÍ pro 3 typy inkontinence:

1. Exerciční (při kašli, smíchu, námaze)
2. Urgentní (noční pomočování, zánět močového měchýře)
3. Z přeplnění (po těhotenství nebo při hypertrofii prostaty)

Pod tímto číslem na vás čeká balíček přípravku:

564 600 385

ZAVOLEJTE, než vás předběhnou!

Už žádný život pod diktátem protivného močového měchýře!

Než jsem se dozvěděla o tomto produktu, točil se můj život kolem... toalety! Když jsem někam šla, musela jsem se ujistit, že je tam otevřená toaleta. Už zase zvládám dlouhé cesty na nákupy do obchodu, žádné fronty... Přípravek Prof. Hollanda způsobil, že nyní ovládám svůj močový měchýř, a ne svůj močový měchýř! Už jsou to 4 měsíce, co ho používám, a mezi návštěvami toalety vydržím až 2,5 hodiny!



Danička, 52 let, Telč

Po 4 dnech jsem byl úplně novým člověkem

Myslel jsem, že inkontinence je ženské trápení, ale bohužel... V mých 60 letech a ve mně tam dole se to uvolnilo. Styděl jsem se, že mám s čistotou větší problémy než můj tříletý vnuk. Naštěstí mi syn, který je vědec, přivezl z nějakého zahraničního symposia tento přípravek. Vzal jsem si ho a od té doby nevím, co je to únik. Po čtyřech dnech jsem přestal v noci vstávat na záchod a jsem vždycky v pořádku, i když vezmu vnučka „na ramena“.



Petr, 64 let, Praha

„Tato metoda v sobě spojuje tři obrovské výhody: je účinná, všestranná a snadno použitelná,“ říká Edvard Holland - ředitel výzkumného centra, v němž byl průlomový objev učiněn. „Náš přípravek dokonale funguje u lidí všech věkových kategorií. A to i v případě, že u nich močová inkontinence (NTM) již přešla do akutní fáze.“ A věděli jste, že v českém časopise čeká se 100 bezplatnými baleními unikátní kúry? Jeden z nich bude váš, pokud dostatečně rychle zavoláte na číslo uvedené na této stránce.

Číslo 1 ve všech odborných žebříčcích - rozhodně doporučuji

Britská formule má potenciál účinně zinkontinence zcela zapomenutý problém. Po jeho užívání také 299/300 lidí přestane trpět chronickými infekcemi močového měchýře.



Kryštof Svěrák,
odborník na močové potíže

Lisování? Pálení? Svědění? Bolí to? Tohle vám uleví už po 1 dávce

Jaké tajemství se skrývá za tímto úžasným receptem? Profesor Edvard Holland říká: „Úplné složení výrobku je přísně tajné. Co o něm mohou říci, je jeho účinek na lidský organismus.“

Především potlačuje nadměrnou reaktivitu močového měchýře od prvních minut. To cítíte jako ustání obtěžujícího tláčení.

→ Poté léčba pomáhá zvýšit sevření močové trubice až 8krát. Již to nepustíte při kýchnutí, zvedání nákupu nebo změně polohy. → Důležité je,

Funkce močového měchýře a vždy suché spodní prádlo - již za 96 hodin

PODÍVEJTE SE, JAK SE VÁŠ ŽIVOT ZMĚNÍ ↓

PŘED	PO 4 DNECH
Mokré skvrny a zápach	Komfort a hygiena 24 h/7
Neustálé tláčení, bolest při močení	8 návštěv toalety místo 16
Běhání na toaletu, zánět močového měchýře	Močový měchýř bez bakterií 98,6 %

že přípravek posiluje svaly pánevního dna u žen a pečuje o prostatu u mužů. Proto je přípravek ideální pro obě pohlaví! Jsem přesvědčen, že v současné době není na trhu účinnější, bezpečnější a 100% neinvazivní metoda záchranu močových cest. Během pouhých 96 h jsou všechny úseky močových cest posíleny, jsou pružnější a odolnější vůči útokům bakterií - od ústí močové trubice až po ledviny.

Regenerace močových cest

Bez chirurgického zákroku a vložek

Budete chodit na záchod 3x méně často již za 96 h

Požádejte o produkt zdarma:

564 600 385

A OKAMŽITĚ ZABLOKUJTE NEKONTROLOVANÉ ÚNIKY



Chcete získat sebedůvěru, abyste už nikdy nepolevili? Tuto příležitost si nesmíte nechat ujít!

Již 1,5 milionu Evropanů dostalo svůj neposlušný močový měchýř pod kontrolu a znovu si užilo radost z dlouhých cest - bez nervydrásajícího hledání toalety, radost ze závodního sportování - bez pomočování a z dlouhého hodování s dostatkem nápojů - bez strachu, že za to zaplatí noční návštěvou toalety. Teď jste na řadě vy. Zavolejte na číslo uvedené na této stránce a požádejte o **bezplatné balení revolučního inkontinenčního přípravku**. Zasloužíte si důstojný a zdravý život a lepší šanci k tomu prostě nenajdete! Těšíme se na váš telefonát.

Místo plýtvání penězi za vložky si vyzvedněte ZDARMA HIT proti inkontinenci a žijte na 100 % bez mokřých nehd.

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 23.03.2024 r., obdrží **BALENÍ ZDARMA!**

Zavolejte: **564 600 385**

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

POZNÁMKA: Na jednu domácnost připadá 1 balení výrobku.



Hned tři želízka v ohni

Sparta hostí favorita soutěže, Slavia zkusí překvapit AC Milán. Plzeň se představí v Ženevě.

V uších fanoušků ještě ani nedozněly bubny z letenského kotle a už je tu další svátek fotbalu. Po ligovém derby vyzvou Sparta a Slavia věhlasně soupeře v Evropské lize. Do boje o postup do další fáze Konfederální ligy se chystá pro změnu Plzeň.

Sparta vs. Liverpool

Fotbalisté Sparty dnes přivítají v úvodním osmifinálovém utkání Evropské ligy největšího favorita soutěže Liverpool. Soupeři na sebe narazí poprvé od roku 2011, kdy „Reds“ přešli přes Pražany v úvodním vyřazovacím kole Evropské ligy. Lídra Premier League, jehož vede končící trenér Jürgen Klopp, trápí rozsáhlá marodka. Utkání na vyprodané Letné má výkop v 18.45, odvetka je na programu příští čtvrtek.

„Se sebevědomím jsme na tom dobře, ale čelíme momentálně jednomu z nejlepších mužstev v Evropě. Bude to hodně těžký zápas, oba týmy mají za sebou náročný program. Proti takovému týmu jsme outsidersy,“ říká

JÜRGEN KLOPP MUSÍ SPOLÉHAT NA MLADÍKY

Liverpool trápí velká marodka, kvůli zranění chybějí například brankář Alisson Becker, obránce Trent Alexander-Arnold nebo kanonýr Muhammad Salah.

- Prostor tak dostávají mladíci z klubové akademie, kteří se na konci února podíleli na zisku Ligového poháru ve finále proti Chelsea. „Reds“ jsou ve hře o další tři trofeje, vedle Evropské ligy i v Anglickém poháru a lize.



Jürgen Klopp

AP

dánský trenér Sparty Brian Priske.

Spartané doma v této sezoně neprohráli v normální hrací době žádný z 18 soutěžních duelů (Kodani v kvalifikaci Ligy mistrů podlehl až na penalty) a pod Priskem v dosavadních sedmi pohárových utkáních na Letné nenašli přemožitele.

„Když hrajeme doma, dokážeme i něco navíc, což je v takových utkáních třeba. Kluci se na tuhle výzvu těší. Naším úkolem je připravit je a pokusit se postoupit dál,“ uvedl Priske. S Liverpoolem se utkal už jako hráč Portsmouthu a poté coby kouč Midtjyllandu ve skupině Ligy mistrů. Ve druhém případě už anglický tým vedl Klopp.

AC Milán vs. Slavia

Fotbalistům Slavie budou v úvodním osmifinále Evropské ligy v Miláně proti AC kvůli zranění chybět záložníci Petr Ševčík a Christos Zafeiris. Ani jeden z tvořivých středopolařů se nestihl dát zdravotně do pořádku. Asistent trenéra Pražanů Zdeněk Houšťecký předpokládá, že ostatní hráči z pohárové soupisky budou k dispozici. Fit by tak mohl být jiný záložník Conrad Wallem, jenž vynechal nedělní ligové derby na Spartě.

Vedle Ševčíka se Zafeirsem jsou na marodce Sheriff Sinyan, David Pech a brankář Ondřej Kolář, kteří ale nefigurují na soupisce pro Evropskou ligu. Posledního jmeno-

vaného těsně před začátkem nahradila zimní posila, gólman české reprezentace Jindřich Staněk.

Slávit se na souboj s historicky druhým neúspěšnějším týmem Ligy mistrů, který nejprestižnější klubovou soutěž ovládl sedmkrát, velmi těší. „Tyhle zápasy jsou za odměnu. Víme, co nás tam čeká, na AC Milán koukáme v podstatě každý týden. Atmosféra tam je pověstná,“ podotkl asistent trenéra Pražanů Zdeněk Houšťecký.

Do Milána se za Slavii podle klubového webu vypraví téměř pět tisíc fanoušků, sektor pro hosty je vyprodaný. Utkání má dnes výkop ve 21.00.

Plzeň vs. Ženeva

Fotbalisté Plzně dnes nastoupí v Ženevě proti Servette k úvodnímu utkání osmifinále Evropské konferenční ligy. Západočesí budou usilovat o premiérový postup do čtvrtfinále v pohárech, dvojzápas proti švýcarským vicemistrům zahájí bez vykartovaného nejlepšího střelce české ligy Pavla Šulce.

Plzeň jako jediný tým v soutěži prošla skupinovou fází bez ztráty bodu. Včetně předkol má v tomto ročníku Konferenční ligy 11 vítězství v řadě.

Duel na Stade de Geneve začne ve 21.00. **ČTK**

INZERCE

FANDÍME CELÝM SEŠÍVANÝM SRDCEM!

AC MILAN v SLAVIA

7. BŘEZNA VE 21:00

EUROPA LEAGUE

SPORT 2

Auto-moto - poptávka

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



KRÁTCE

Chrání ještě helma jezdce?

Mezinárodní cyklistická unie (UCI) oznámila, že v reakci na stále extrémnější podobu časovkářských příleb přezkoumá své předpisy týkající se této části vybavení. „Současný a velmi rozšířený trend se zaměřuje více na výkon než na primární funkci přílby, tedy zajištění bezpečnosti jezdce v případě pádu, což vyvolává obavy,“ uvedla UCI v prohlášení.

Hajlovali, jejich tým vypadl

Zhruba stovka fanoušků Lazia Řím se před úterní odvetou osmifinále fotbalové Ligy mistrů v Mnichově sešla v pivnici Hofbräuhaus, kde Adolf Hitler v roce 1920 založil NSDAP. Na místě zpívali fašistické

písňe a hajlovali, za což byl jeden z příznivců zadržen a dostal pokutu. Lazio odvetu s Bayernem prohrálo 0:3 a navzdory úvodnímu vítězství 1:0 vypadlo.

Slavný kouč krátil daně

Trenér fotbalistů Realu Madrid Carlo Ancelotti byl obviněn z krácení daní. Státní zastupitelství v prohlášení oznámilo, že pro čtyřiašedesátiletého kouče požaduje vězení na čtyři roky a devět měsíců. **ČTK**



Carlo Ancelotti

AP