metro®
STŘEDA 11. ÚNORA 2026 Č. 29 • WWW.METRO.CZ

Smarty DAYS

Dny plné až 50% slev na vybrané produkty

5. - 19. 2.

smarty.cz

Více se dozvíš
na smarty.cz

WWW.EXEKUCESUMPERK.CZ

DRAŽBY NEMOVITOSTÍ

Mgr. Marcel Kubis, Exekutorský úřad Šumperk

VYVOLÁVACÍ CENA 488 000,-

Dražba podílu id. 1/3 na bytové jednotce 3+1 v obci Vysoká nad Labem, okres Hradec Králové

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/3 na bytové jednotce č. 165/131, která se nachází v budově č.p. 165 v obci Vysoká nad Labem ve 3. NP a její dispozice je 3+1. Jednotka má hlavní místnosti orientované na severovýchodní a jihozápadní světovou stranu. K bytu patří dva balkony (2,50 m² a 2,50 m²), užitná plocha jednotky s příslušenstvím je 93,80 m². Bytová jednotka se nachází v samostatně stojícím bytovém domě panelové konstrukce se dvěma vchody a jedním č.p. Budova má 3 NP, kde se nacházejí jednotky a 1 PP, ve kterém jsou sklepy a společné prostory. V budově není výtah. Stavebnětechnický stav objektu je dobrý. Vchodové dveře do budovy jsou hliníkové prosklené. Okna domu jsou plastová. Fasáda budovy je zateplená.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 17. 2. 2026

VYVOLÁVACÍ CENA 210 000,-

Dražba podílu id. 1/6 na bytové jednotce 3+1 v obci Napajedla, okres Zlín

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/6 na bytové jednotce č. 93/1, která se nachází v budově č.p. 93 na ulici Palackého v obci Napajedla, v 1. NP a její dispozice je 3+1. Jednotka má hlavní místnosti orientované na severozápadní a jihovýchodní světovou stranu. Okna bytu jsou dřevěná dvojitá. Jádro bytu je zděné s vanou a WC. Byt je v původním stavu s běžnou údržbou. K bytu patří sklep (2,4 m²) v 1. PP bytového domu a půda (25,0 m²) ve 3. NP bytového domu. Celková plocha jednotky s příslušenstvím je 105,4 m². Bytová jednotka se nachází v řadovém, vnitřním bytovém domě zděné konstrukce s jedním č.p. Budova má 3 NP (včetně podkroví), kde se nacházejí jednotky a půdní prostory a 1 PP, ve kterém jsou sklepy a společné prostory. Stavebnětechnický stav objektu je odpovídající průměrné údržbě.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 19. 2. 2026

VYVOLÁVACÍ CENA 420 000,-

Dražba podílu id. 1/4 na RD se zahradou v obci Chřibská, okres Děčín

Jedná se dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/4 na samostatně stojícím, patrovém, částečně podsklepeném RD s půdním prostorem. Konstrukce budovy je zděná a její stavebně technický stav je odpovídající průměrné údržbě. Střecha budovy je mansardová s krytinou živičné šindele. Okna domu jsou z části plastová a z části dřevěná zdvojená. Fasáda domu je zateplená. V RD se nachází 4 obytné prostory: 1. NP: 1+1 a 4+1; 2. NP: 2+1 a 3+kk. Interiéry jsou částečně v zanedbaném stavu vhodné ke kompletní rekonstrukci (1. NP) a částečně prochází rekonstrukcí (2. NP). Z IS je objekt napojen na přípojku elektřiny, vodovodu a plynovodu. Odpady jsou svedeny do septiku. Přípojky nebylo možné ověřit. Vytápění domu zajišťuje kotel na tuhá paliva. Ohřev teplé vody zajišťuje bojler.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 26. 2. 2026

VYVOLÁVACÍ CENA 860 000,-

Dražba podílu id. 1/2 na RD se zahradou v obci Povrly, okres Ústí nad Labem

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/2 na samostatně stojícím, podsklepeném, přízemním RD s podkrovím. Konstrukce budovy je zděná a její stavebnětechnický stav je odpovídající zanedbané údržbě. Krov je dřevěný. Střecha budovy sedlová s krytinou ze šablon. Okna domu jsou plastová. Fasáda budovy není zateplená. Z IS je nemovitá věc napojena na přípojku elektřiny, vodovodu, kanalizace, plynovodu. Na pozemku parc.č. 323 o výměře 289 m² se nachází stavba RD č.p. 81. Na pozemku parc.č. 324 o výměře 32 m² se nachází stavba garáž č.e. 381. Na stavební pozemky navazuje pozemek parc.č. 325, který je vedený jako zahrada o celkové ploše 554 m². Výše uvedené pozemky spolu tvoří jeden funkční celek. Pozemky jsou oplocené, rovinaté, travnaté, udržované.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 11. 3. 2026

VYVOLÁVACÍ CENA 674 000,-

Dražba podílu id. 2/3 na RD v obci Dolní Poustevna, okres Děčín

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 2/3 na samostatně stojícím, patrovém bytovém domě s volným půdním prostorem. Konstrukce budovy je zděná a její stavebnětechnický stav je odpovídající špatné údržbě. Fasáda domu není zateplená, nese známky opotřebení a opadává. Dům je částečně podsklepený. Střecha budovy je polovalbová s krytinou z osinkocementové šablony. Stáří budovy je cca 200 až 250 let. K domu patří zahrada. Dům je ve špatném stavu, určený ke kompletní rekonstrukci a modernizaci. Přístup k nemovité věci je po místní zpevněné komunikaci. Z IS je nemovitá věc napojena na přípojku elektřiny a vodovodu. Přípojka plynovodu je v ulici.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 12. 3. 2026

VYVOLÁVACÍ CENA 24 000,-

Dražba podílu id. 1/18 na pozemku v obci Postupice, okres Benešov

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/18 na pozemku parc.č. 1940 - ostatní plocha, o výměře 627 m², v k.ú. a obci Postupice, okres Benešov. Pozemek se nachází v jihozápadní zastavěné části obce Postupice. Jedná se o pozemek nepravidelného tvaru využívaný jako dvůr. Pozemek je ohraničený zděnými stavbami a drátěným oplocením. Na travnatém pozemku se nacházejí zpevněné plochy. V době oceňování byl rovinný pozemek neudržovaný a využívaný.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 18. 3. 2026

Dražba podílu id. 8/10 na zemědělských pozemcích v obci Březová, okres Uherské Hradiště, vyvolávací cena 88 000,-

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 8/10 na zemědělských pozemcích, které se nacházejí cca 800 m jižně od okraje zastavěné části obce Březová. Jedná se o soubor převážně sousedících travnatých pozemků tvaru úzkého pásu. V katastru nemovitostí jsou pozemky vedené jako trvalý travní porost, orná půda, ostatní plocha a vodní plocha o výměře 5.974 m². Soubor pozemků je na západní straně ohraničený lesním porostem a nachází se v lánu.

Dražby se konají prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 24. 2. 2026

Dražba podílu id. 1/2 na pozemcích v obci Vilice, okres Tábor, vyvolávací cena 30 000,-

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/2 na pozemcích parc.č. 1018 - trvalý travní porost, výměře 1.139 m², parc.č. 1022 - ostatní plocha, o výměře 644 m², parc.č. 1028/1 - ostatní plocha, o výměře 393 m², parc.č. 1057/8 - vodní plocha, o výměře 261 m², a parc.č. 1186 - lesní pozemek, o výměře 4.402 m², vše v k.ú. a obci Vilice, okres Tábor. Pozemky se nacházejí cca 1,1 km severovýchodně a cca 1,2 km východně od okraje zastavěné části obce Vilice. Jedná se o soubor nesousedících lesních pozemků a pozemků komunikace nepravidelných tvarů.

Dražby se konají prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 4. 3. 2026

Dražba podílu id. 1/30 na pozemku v obci Mšecké Žehrovice, okres Rakovník, vyvolávací cena 3 600,-

Jedná se dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/30 na pozemku parc.č. 523/50 - orná půda, o výměře 5.661 m², a parc.č. 524/32 - orná půda, o výměře 6 m², vše v k.ú. a obci Mšecké Žehrovice, okres Rakovník. Oceňovaný se nachází cca 1,5 km východně od okraje zastavěné části obce. Jedná se o sousedící zemědělské pozemky tvaru úzkého pásu. Pozemky nejsou v terénu blíže ohraničené a nacházejí se v lánu.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 17. 3. 2026

Veškeré podrobné informace k jednotlivým dražbám (včetně znaleckého posudku, fotodokumentace a dražební vyhlášky) lze nalézt na výše uvedených dražebních portálech, kdy pro vyhledání použijte název dražby.

středa 11. února 2026 / č. 29 PRAHA denikmetro

metro

Vzácný „malý“ sameček

HELENA HUBÁČKOVÁ – ZOO DVŮR KRÁLOVÉ

ŽALUZIE ROLETY
DODACÍ LHŮTA 2-3 dny
SÍTĚ PROTI HMYZU
MARKÝZY A VEŠKERÉ OPRAVY
Nabízíme 50% slevu z ceny montáže
ZÁRUKA 5 LET
tel.: 728 863 201
ŽALUZIE SUCHÝ
www.zaluzie-suchy.cz
INZERCE

V Safari Parku Dvůr Králové nad Labem se po 12 letech narodila **žirafa síťovaná**, která je ve volné přírodě **ohroženým druhem.** Za poslední rok se v evropských zoologických zahradách narodilo **jen 13 mláďat** tohoto druhu, ale ne všechna přežila.

V rádiu i kinech

Devadesát let, a pořád ve formě. Zdeněk Svěrák oslaví své kulaté narozeniny přímo na jevišti Divadla Járy Cimrmana. A bude to událost, jaká tu ještě nebyla. Český rozhlas chystá na sobotu 28. března slavnostní večer, který se díky živému přenosu dostane na vlny Radiožurnálu a zároveň i na plátna více než stovky českých kin. STRANA 6

Čeští Rammstein

Formace Blitz Union vydala v polovině minulého měsíce druhé studiové album Evolution. Právě tato česká kapela se v posledních letech pevně usadila na elektronické rockové scéně hlavně v Německu. Mnohými jsou nejen proto označováni za pomyslnou českou verzi německých tvrďáků Rammstein. STRANY 4, 5

Když vás políbí Mrtvé moře

Jihočeská Třeboň a její okolí lákají k dlouhým procházkám, cyklistickým výletům nebo k toulání mezi kavárnami a hospůdkami. Když se k tomu přidá i moderní spa s živou nejen rybí gastronomií, můžete si na mapě zaškrtnout místo, kam se budete vracet. STRANA 8

Tuž jel skvěle, Davidová bojuje

Jiřímu Tužovi ve finále sprintu došly síly. Přesto se 5. místem postaral o nejlepší výsledek českého sprintera v běhu na lyžích na ZOH. Biatlonistka Markéta Davidová vytrvalostní závod na 15 km vynechá, přesto by v Anterselvě i přes potíže se zády ještě ráda závodila. STRANA 17

NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Proti dostavbě Sagrady Familia jsou její sousedé

Majitelé bytů v domech vedle slavného chrámu zpochybňují Gaudího plány.

Monumentální schodiště a nové náměstí vedle Sagrady Familia, známé stavby architekta Antoniho Gaudího, nemá stavební povolení, přesto v Barceloně hoří spor. Obyvatelé domů vedle chrámu nevzdávají svůj boj proti dokončení této barcelonské dominanty. Dostavba by totiž znamenala demolici dalších domů. Místní lidé odmítají a zpochybňují, že by schodiště bylo součástí původního návrhu architekta Gaudího. Podle odhadu by se práce mohly týkat až 10 tisíc lidí.

„Naše byty jsou legální," stojí na transparentu, který vlaje na fasádě jedné budovy, která by kvůli chrámu musela k zemi. „Sagrada Familia vlastní jeden pozemek, ale není vlastníkem zbytku," uvádí Salvador Barroso, předseda sdružení obyvatel, kteří se odmítají vystěhovat kvůli výstavbě schodiště.

Obyvatelé také tvrdí, že původně nevěděli, že by jejich domy měly v budoucnosti ustoupit chrámu. Barroso tvrdí, že svůj byt koupil v 80. letech, ale o možné výstavbě se dozvěděl až v roce 1992. Stavby v ulici Mallorca, které by měly být zbourány, však podle stanice RTVE dostaly stavební povolení o rok dříve.

Odpůrci dostavby poukazují na to, že velká část původních maket a plánů byla zničena během občanské války v 30. letech minulého století. To ale odmítl hlavní architekt chrámu Jordi Faulí, podle kterého současné plány věrně kopírují původní Gaudího záměry. Podle něj se to podařilo odvodit z plánů a dokumentů, které přečkaly občanskou válku.

Zatím není ani jasné, kdo by eventuálně financoval vyvlastnění budov a přesídlení obyvatel.

Stavba chrámu Sagrada Familia začala v roce 1882 podle plánů Antoniho Gaudího, slavného katalánského architekta a představitele katalánského modernismu. Dokončení je v plánu ještě letos, a to právě realizací náměstí, schodiště a hlavní fasády chrámu. **ČTK a MAP**

Jeden z nejznámějších chrámů jižní Evropy PROFIMEDIA

INZERCE

„Přeju si lístky na fotbal a pořádně zafandit"

Allwyn je tady
Něco si přej

allwyn

Hraj s rozumem | Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+

KDY pondělí 16. 2. a úterý 17. 2. 2026 od 10 do 17 h.

KDE Národní dům na Vinohradech, (bývalý dům železničářů - 1. mezipatro), Náměstí Míru 820/9, P-2 Vinohrady, metro stanice A

VÝKUP ZLATA, STŘÍBRA, STAROŽITNOSTÍ a obrazů 17. až 20. stol.

ZLATO: zubní zlato i (nečištěné) šperky mince a zlomkové

až 1800 Kč za gr

STŘÍBRO: příbory, tabatěrky a technické stříbro

ŠPERKY: granátové a briliantové šperky

HODINKY: náramkové, kapesní až do roku 1990

200 Kč z vykoupeného předmětu při předložení vydání.

firma H&Š tel.: 776 150 222, 603 505 686

„Žádné značky ze Spojených států“

V Dánsku i dalších zemích si získávají oblibu mobilní aplikace, které pomáhají nakupujícím poznat a bojkotovat americké zboží. K jejich popularitě přispělo nedávné diplomatické napětí kvůli snaze prezidenta USA Donalda Trumpa získat Grónsko, napsala agentura AP. Ian Rosenfeldt, tvůrce aplikace nazvané Made O'Meter, uvedl, že během vrcholící krize kolem Grónska, po tři lednové dny, si ji stáhlo zhruba 30 tisíc uživatelů a celkem už více než 100 tisíc od loňského března, kdy byla aplikace spuštěna. Impulzem k vytvoření této aplikace se pro Rosenfeldta, který žije v Kodani a pracuje v oblasti digitálního marketingu, stalo před rokem přihlášení do facebookové skupiny Dánů toužících bojkotovat americké zboží. „Mnoho lidí bylo frustrovaných a přemýšlelo, jak to vlastně v praxi udělat,“ vzpomíná 53letý Rosenfeldt. „Když použijete čtečku čárových kódů, je těžké zjistit, jestli je produkt skutečně americký, nebo ne, jestli je dánský, nebo ne. A pokud to nevíte, nemůžete se skutečně vědomě rozhodnout,“ dodal.

Nejnovější verze aplikace Made O'Meter využívá umělou inteligenci k identifikaci a analýze několika produktů najednou a poté doporučuje podobné alternativy vyrobené v Evropě. Uživatelé si mohou nastavit preference, jako například „žádné značky vlastněné Spojenými státy“ nebo „pouze značky se sídlem v EU“. Aplikace tvrdí, že má přesnost přes 95 procent. „Můžete pořídit snímek produktu a AI pak najde správné informace o produktu. Tímto způsobem získáte informace, které můžete použít k rozhodnutí o tom, co považujete za správné,“ dodal Rosenfeldt.

Alikace začala být v Dánsku populární poté, co americký prezident Donald Trump přiostřil rétoriku o tom, jak nutné je, aby Spojené státy získaly Grónsko. Tento strategicky významný a na nerostné suroviny bohatý ostrov je poloautonomním dánským územím. **ČTK**

Záhadná úmrtí jako v seriálu

Během uplynulého týdne bylo v horách na západě Bulharska nalezeno šest mrtvých lidí v případu, který provázejí rozporuplné výpovědi a podivné okolnosti. Ty přiměly místní prokuraturu k přirovnání dvou trojnásobných úmrtí k mysterióznímu seriálu Twin Peaks. Prokuratura se domnívá, že úmrtí mohla být výsledkem vraždy a následné sebevraždy nebo prosté sebevraždy. Nejasnost v Bulharsku podnítila četné spekulace a konspirační teorie. V neděli policie objevila tři mrtvé, včetně 15letého chlapce, v obytném voze v oblasti vrchu Okolčica. Vyšetřovatelé míní, že tato událost má co do činění se střelbou na horské chatě poblíž sedla Petrochan, po níž byli nalezeni tři lidé s prostřelenou hlavou a dva mrtví psi. Forenzní experti potvrdili, že střelba se odehrála z bezprostřední blízkosti. Chatu využívala jako svou základnu nevládní organizace pro ochranu přírody. Podle některých zpráv se její členové vydávali za „lesní stráž“ a po léta hlídali oblast poblíž srbské hranice a pomáhali pohraniční policii. **ČTK**

INZERCE

NEPORAZITELNÉ

Albert Rajčata cherry oválná
• 500 g • 100 g = 8,98 Kč bez Aplikace / 7,98 Kč Aplikace
-46 %
74.90
39 90
BEZ APLIKACE 44 90

Vepřová krkovice bez kosti – v celku
• chlazená
• 1 kg
219.-
-63 %
79 90

BĚŽNÁ CENA 89.90
Dr. Oetker Pizza Ristorante
• 320–355 g • 100 g od 16,88 Kč bez Aplikace / od 14,06 Kč Aplikace • vybrané druhy
▼ 49,90 Kč
49 90
BEZ APLIKACE 59 90
MRAŽENÉ

-54 %
21.90
9 90
BEZ APLIKACE 12 90
Hollandia Selský jogurt
• 200 g • 100 g = 6,45 Kč bez Aplikace / 4,95 Kč Aplikace • vybrané druhy

BĚŽNÁ CENA 189.-
Fernet Stock Standard
• 30 % • 0,5 l
• 1 l = 219,80 Kč bez Aplikace / 199,80 Kč Aplikace
▼ 109,90 Kč
99 90
BEZ APLIKACE 109 90

albert SUPERMARKET

▼ Nejnižší cena za posledních 30 dní u nás.
NEPORAZITELNÉ – produkty, jejichž cena byla nejnižší ve srovnání s cenou uvedenou v letácích vybraných obchodních řetězců ke dni tisku letáku 5. 2. 2026.
Nelze garantovat, že cena produktů označených jako NEPORAZITELNÉ zůstane nejnižší po celou dobu platnosti letáku. Více na www.albert.cz/neporazitelne.
Ceny platí v prodejnách supermarket Albert od 11. 2. do 17. 2. 2026 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na www.albert.cz.

POPCORN

ČEŠTÍ RAMMSTEIN POMÝŠ

Česká formace Blitz Union vydala v polovině minulého měsíce druhé studiové album Evolution. Kapela se v posledních několika letech pevně etablovala na elektronické rockové scéně hlavně v Německu, a to díky kytarovým riffům s chytlavými údernými melodiemi a industriálními beaty. Mnohými jsou označováni za pomyslnou českou verzi německých tvrďáků Rammstein, a to kvůli jejich propracované pódiové prezentaci, kostýmům a nekompromisnímu zvuku. Do povědomí na tuzemské scéně se však, zatím, probojovávají marně.

Na otázky deníku Metro odpovídá baskytarista kapely a producent Jan „Schtorm“ Šorm.

Můžete přiblížit čtenářům Metra, jaký je váš příběh?
Měli jsme kdysi jinou kapelu, The Snuff, kde jsme se z počátku orientovali na Česko, ale postupně, jak jsme se zlepšovali s novými tracky, nás to spíše táhlo ven, kde byla lepší odezva. S Blitz Union už jsme věděli, že alespoň na začátku bude zahraničí naší prioritou, protože víceméně navážeme na původní kapelu – i když s čistým štítem.

Definujete se jako hudební projekt a kreativní síla. Co přesně znamená být členem „Union“ pro vaše fanoušky?
Blitz Union nese message – snaží se udělat svět lepším místem a pokusit se nasměrovat lidstvo a celkově jednotlivce k pozitivním změnám. Blitz Union mají tedy snahu být více než jen „mlácení do strun“.

Držme se ještě názvu, kdo je Blitz, kterému patří unie?
Mr. Blitz je tajemná entita, která k nám promlouvá přes různé indicie, ale sami toho o ní moc nevíme. A kolikrát si říkám, na čí je straně. Umí také pěkně poškádlit.

Je to pro vás usnadnění, že máte koncept, kolem kterého se točíte?
Ano a ne. Mám pocit, že je pro nás snazší mít co říct, ale zase je náročná veškerá realizace kolem toho, jako je tvorba různých vizuálů a kontentu na sociální sítě. Zde nás koncept spíš drží a nastavuje určité mantinely.

Producent, skladatel a baskytarista Jan Šorm předskakoval se svou kapelou takovým gigantům, jako jsou Oomph! či Lord of the Lost.

Je o vás známo, že jste zkoušeli své štěstí v Eurovizi v San Marinu. Proč právě tam?
O Eurovizi se zajímáme už delší dobu, konkrétně již od let 2017–2018, kdy se fantasticky umístil Mikolas. Víceméně každým rokem to zkoušíme a snažíme se v tom posouvat. Snad mohu prozradit, že tento rok jsme se dostali velmi daleko se skladbou Mars. Bylo to těsné... a brzy se dozvíme, kdo nám nakopal p*del. České delegace každou chvíli oznámí vítěze. Nicméně ještě, abych odpověděl na to San Marino, tak to byl můj nápad. Dozvěděl jsem se o té možnosti se přihlásit, když jsme byli na tour s Lord of the Lost. Fotograf kapely The Raven Age tam se mnou

INZERCE

UŽIJTE SI KRÁSNÝ ZAČÁTEK ROKU V LÁZNÍCH LIBVERDA

Spa • Wellness • Léčebné pobyty • Hotely • Procedury
Nádherný resort blízko Liberce

ROMANTIKA PRO DVA VALENTÝN
2 noci | od 9.990 Kč/pár
Ubytování, polopenze, dvě romantická posezení při svíčkách, degustace sýrů a paštik, víno na pokoji, káva a zákusek, uhličitá koupel pro pár a masáž

SENIORSKÝ POBYT LÉČEBNÉ
6 nocí | 10.998 Kč
Ubytování, polopenze, vstupní lékařská konzultace, 10 léčebných procedur, káva a zákusek.

LÁZEŇSKÁ LÉČBA
Léčíme: pohybový aparát i po totální endoprotéze (možný překlad přímo z nemocnice), neurologické obtíže, onkologická onemocnění, kardiologické indikace, cukrovku.

Při předložení voucheru KÁVA ZDARMA MAFRA

+420 482 368 100–102
info@lazne-libverda.cz
www.lazne-libverda.cz

SBĚRATELSKÝ KABINET
MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPÍME:
VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TÉŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPÍROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁŘADÍ, VZDUCHOVKY A ČTYŘLÍSTKY, ATP.
DROBNÉ STŘÍBRO (PŘÍVĚŠKY, NÁUŠNICE, PRSTÝNKY, BROŽE ATP.). TAKÉ STOLNÍ STŘÍBRO A BANKOVKY.

VÝKUP KNIH!!!
AŽ 2 000 KČ ZA KAŽDÝCH 10 KNIH, KTERÉ OD VÁS VYKOUPÍME.
Cenné knihy ohodnotíme zvláště. Vykoupíme také pohlednice a mapy.

Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.
Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348
sberatelskykabinet@post.cz

LEJÍ I NA ÚČAST V EUROVIZI

prohodil pár slov o Eurovizi a toto mi zmínil, ať to zkusíme. Bral jsem to jako další příležitost a zkušenost, tak jsme to zrealizovali.

A cítíte účast v tomto či podobném projektu jako nutnou součást vaší cesty k tomu, abyste došli k vytoužené metě?
Eurovize je obrovsky účinný nástroj a věřím, že pokud to interpret uchopí správně, nevypadne hned na začátku a předvede přesvědčivý výkon, nebo má alespoň chytlavou/kvalitní skladbu, tak má šanci nastartovat kariéru a není výjimkou si klidně jen desetkrát znásobit svoji fanbase a čísla. Tohle vám nikdo jinde nedá. Reklama by stála nesmysl a lidi chtějí svého interpreta vidět někde. Live. Pod tlakem.

Na druhou stranu, Eurovize má každý rok nějaké ty geopolitické problémy…
Přesně tak. Konkrétně ten, kdo teď bude reprezentovat Česko, a pokud by se dostal dál, bude asi čelit nepříjemným otázkám, zdali stojí na straně Izraele, nebo Palestiny, jestli mu jsou genocida/bezpráví lhostejné a tak dále. Upřímně, i když nám to nevyšlo tento rok a mrzelo mě to, jsem rád, že budeme těchto otázek ušetřeni.

Marek Kučera, známý rovněž jako Mark Blitz 2x ARCHIV KAPELY

Hráli jste v legendárním klubu Whisky A Go Go v LA nebo jako support zmiňovaných Lord of the Lost. Jaké hlavní rozdíly vnímáte mezi českým a zahraničním publikem?
Velká výhoda je určitě v tom, že německé a pak, řekněme, to anglofonní publikum vnímají více naše texty a naši message jako takovou – je pro ně snazší do toho proniknout. V Česku už musíme fanouška zaujmout více do hloubky, aby si případně přeložil texty. Kdybychom zpívali česky, určitě by český fanoušek ty songy pobral velmi snadno, protože to máme, řekl bych, takové primitivní. Tím myslím, že by věděl na první poslech, o co nám jde. Jinak jsou tam samozřejmě ekonomické rozdíly a je to také znát při prodeji merche.

V čem vidíte posun kapely od debutu Absolution?
Myslím si, že se určitě trochu posunula celková produkce, nástroje jsou lépe nahrané, zpěvy nazpívané a celkový zvuk je zase o trošku dál. Což je dobře, je potřeba se posouvat. Co se týká textů a témat skladeb, na tomto albu jsou si více příbuzná a jdou určitým směrem. Album Absolution v tomto ohledu bylo více různorodé.

Vaše hudba kombinuje tvrdé kytary s tanečními prvky. Jak moc je těžké zachovat balanc mezi experimenty a přitom si zachovat svůj rukopis?
Je to těžší, daleko těžší, než to vypadá. Posluchač slyší hotový produkt, tak si třeba řekne, že je něco jednoduché, nebo že někde už zní něco podobně, možná předvídatelně. No, jsou v tom nekonečné spousty hodin rozhodování. Často se nám právě stane, že se vracíme k věcem, co fungují, a bohužel ne vždycky je pokus o originalitu ku prospěchu věci. Někdy je potřeba beat zjednodušit, ubrat na počtu kytar, nevymýšlet nějaké sofistikované harmonie na baskytaře a tak dále. Takže se držíme toho, aby ty věci prostě fungovaly i za cenu toho, že v songu hraje dokola jeden disco rytmus.

V textech často řešíte sociální nespravedlnost a dopady člověka na svět. Nemyslíte, že už mají lidé dost tlaku z médií?
V době sociálních sítí se zprávy šíří podle toho, co právě naservíruje algoritmus v ten den a co má nejvíce kliknutí. Pak se do rotace dostává zase jiné téma. My jsme s naším sdělením konzistentní a rádi věci, které považujeme za důležité, písněmi připomeneme a případně poskytneme i vlastní pohled na věc.

FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

DRSNÝ ZRÁDCE MJ

Frontmanem kapely je zpěvák Mark Blitz, vlastním jménem Marek Kučera. Loni soutěžil v reality show Zrádci, které se účastnil i jeho bratr Tomáš.

- „Tomáš je velký fanoušek Zrádců, a tak využil jednoho silvestrovského večírku, kde mě do toho při posílené náladě namotal," prohlašuje pro deník Metro Kučera alias MJ. **JAR**

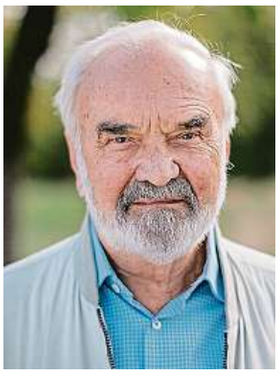
INZERCE

Svěrák oslaví narozky v éteru

Dramatik, scenárista, herec, autor písňových textů a spisovatel oslaví 90. narozeniny s Českým rozhlasem. Přímý přenos zamíří i do více než stovky kin.

Devadesát let, a pořád ve formě. Pokud si vypomůžeme hláškou z „jeho“ kultovní komedie Vrchní, prchni (1981), stěrače mu stírají, světla svítí a klakson stále skvěle troubí. Zdeněk Svěrák, jeden z největších českých vypravěčů, oslaví své kulaté narozeniny přímo na jevišti Divadla Járy Cimrmana. A bude to událost, jaká tu ještě nebyla.

Český rozhlas (ČRo) chystá na sobotu 28. března slavnostní večer, který se díky živému přenosu dostane nejen do éteru Radiožurnálu, ale vůbec poprvé také na plátna více než stovky kin po celé republice. Vstupenky jsou už v prodeji a zájem je obrovský.



Zdeněk Svěrák je držitelem Řádu bílého lva. MAFRA

Návrat ke kořenům

Spisovatel, herec, scenárista a cimrmanolog Zdeněk Svěrák oslaví 28. března 90. narozeniny večerem v Divadle Járy Cimrmana. Program, u jehož zrodu a realizace stojí ČRo, se vrátí k počátkům Svěrákovy tvorby v improvizované Nealkoholické vinárně U Pavouka, se kterou v šedesátých letech Svěrák v rozhlase začínal. Právě zde vznikaly jeho první autorské projekty a formoval se jeho styl založený na práci se slovem a dialogem.

„Pro mě je rozhlas médium, do kterého jsem se zamiloval. To bylo ještě v době, kdy rozhlas a televize zápasily o přízeň a ten rozhlas ji měl ještě o něco větší. Já jsem se díky němu naučil vyjadřovat nevizuálně, pouze slovem. Byla to moje parketa. Ovšem je to chyba i přednost všech našich filmů. Jsou upovídané. Ale je to například výhoda pro slepce, kteří našim filmům rozumí jako vidoucí,“ říká Svěrák.

Rozhlas a kina společně

Program z Divadla Járy Cimrmana začne 28. března v 18.30 a živě ho odvysílá Radiožurnál.

„Poprvé v české historii propojíme rozhlasové vysílání s přenosem do více než stovky kin po celé České republice prostřednictvím sítě společnosti Aerofilms. Na jevišti vznikne improvizovaná vinárna, do níž budou přicházet hosté spjatí se Svěrákovou divadelní, filmovou i rozhlasovou tvorbou,“ prozrazuje ředitel Zpravodajství ČRo Ondřej Suchan.

Hosté i film po přenosu

Vinárnu mimo jiné navštíví Daniela Kolářová, Bolek Polívka, Karel Šíp, Vojtěch Kotek či Tomáš Klus. Další hosté se objeví v průběhu večera. Pořadem provede moderátor Vladimír Kroc ve spolupráci s rozhlasovým znalcem Divadla Járy Cimrmana Tomášem Maleckem. Kina po skončení přenosu navážou podle vlastní dramaturgie projekcí vybraného filmu se Zdeňkem Svěrákem. Část výtěžku ze vstupného bude věnována na podporu Centra Paraple, které pomáhá lidem po poranění míchy a jejich rodinám.

„Za první tři dny od oznámení akce vnímáme ze strany kin i diváků enormní zájem a máme radost, že se k ní připojíme,“ komentuje ředitel distribuční společnosti Aerofilms Ivo Andrle.

Dokument, pohádka i osobní setkání

ČRo Dvojka nabídne profilový dokument nazvaný Na chalupě u lesa, který zachycuje přátelskou návštěvu Vojty Kotka u Zdeňka Svěráka na jeho chalupě. Protože v divadle je vždycky spěch, je to výjimečný okamžik, ve kterém si mohou v klidu kamarádsky povídat o životě, o otcovství, o odchodech blízkých, o zrodu i budoucnosti divadla Járy Cimrmana. Tak jako byl pro Zdeňka Svěráka vzorem Jan Werich, je pro Vojtu Kotka vzorem Zdeněk Svěrák.

Ve vysílání nebude chybět ani dětská tvorba Zdeňka Svěráka. Český rozhlas Dvojka zařadí premiéru pohádky Pan Buřtík a pan Špejlička.

„Zdeněk Svěrák patří k osobnostem, které zásadně ovlivnily českou kulturu i rozhlasovou tvorbu. Za celý Český rozhlas mu děkuji za mimořádný přínos, inspiraci a radost, kterou svou prací přináší už desítky let. K jeho devadesátým narozeninám mu přejeme především pevné zdraví a stále stejný smysl pro humor a nadhled,“ uzavírá generální ředitel Českého rozhlasu René Zavoral. JAR

INZERCE

Benátky nad Jizerou

Respekt a péče jako standard: Jak se žije seniorům v Benátkách nad Jizerou

Benátky nad Jizerou se staly místem, kde stárnutí neznamená ústup do ústraní, ale začátek barvité a aktivní kapitoly života. Město pro své dříve narozené spoluobčany buduje prostředí založené na přirozené úctě, empatii a nadstandardní péči. Od moderního zázemí sociálních služeb až po unikátní seniorské tábory. Podařilo se tu vytvořit model, ve kterém je kvalita života seniorů prioritou v každodenní agendě vedení města.

Základem spokojeného života seniorů je přirozeně pocit bezpečí a dostupnost péče. A samozřejmě dostatek možností žít stále naplno. *„Stejně jako klademe důraz na péči o děti, školy, sport nebo třeba kulturu, je pro nás neméně důležitá i péče o seniory,“* říká starosta Benátek nad Jizerou Karel Bendl.

O aktivní vyžití seniorů se v Benátkách nad Jizerou stará především Klub seniorů, který již 19 let slouží jako centrum vzdělávání, zábavy a sociálních kontaktů. Nabídka aktivit je velmi pestrá – od kurzů angličtiny a cestovatelských seminářů přes koncerty vážné hudby až po pravidelné taneční zábavy. Specifikem Benátek jsou pak seniorské tábory pořádané ve spolupráci s partnerskými městy. Pro udržení fyzické kondice jsou k dispozici oddíly zdravotního cvičení pod vedením odborníků v rámci místního Sokola.

Městské centrum komplexní péče se v roce 2024 dočkalo moderní nástavby s pokoji pro personál i seniory, jejíž součástí je i vyhlídková terasa pro odpočinek. Významnou investicí byla rovněž rekonstrukce místní polikliniky, díky níž mají senioři specialisty přímo v místě bydliště a nemusí za ošetřením dojíždět. Bezpečí obyvatel dále posiluje nově zřízené stanoviště Zdravotnické záchranné služby Středočeského kraje.

Důraz je kladen také na mezigenerační propojování. Příkladem je nová multigenerační zahrada u Domova u Anežky, kde se v příjemném prostředí u květinových záhonů setkávají senioři s rodinami a maminkami s dětmi. Město si svých seniorů váží i při významných životních milnících. Slavnostní obřady ke zlatým či diamantovým svatbám se běžně konají v reprezentativních prostorách zámku nebo v zámecké zahradě. Benátky nad Jizerou tak potvrzují, že investice do seniorského věku jsou investicemi do lidskosti a soudržnosti celé komunity.

www.benatky.cz

Konec vašemu TRÁPENÍ

Konopí a kofein zastaví PADÁNÍ VLASŮ

Chomáče vlasů při každodenním česání a řídnoucí vlasy můžou mít různé příčiny. Řešení je přitom jednoduché: osvědčená kombinace kofeinu, konopí a dalších přírodních látek pomohla již mnoha ženám i mužům! Vyzkoušejte ji i vy!

Pro šetrné mytí vlasů a účinné ošetření pokožky hlavy při problémech s nadměrným padáním vlasů byl vyvinut **Capillus šampon s kofeinem** z řady Cannaderm. Vysoký podíl kofeinu stimuluje prokrvení pokožky a přispívá ke zlepšení výživy vlasových váčků, konopný olej se postará o vyživení vlasové pokožky a kopřiva dodá vlasům lesk. K dostání v lékárnách a zdravých výživách.

Pro maximální účinek používejte v kombinaci s Capillus vlasovým sérem s kofeinem.

Zastavte cholesterol konopím!

Výši hladiny cholesterolu a celkový stav kardiovaskulárního systému je potřeba sledovat a nepřehlížet varovné signály našeho těla!

Cholesterol, triglyceridy i celkový stav kardiovaskulárního systému lze řešit efektivně a bez vedlejších účinků přírodní cestou. Doplněk stravy **CannamediQ Cholestmizin® Forte** spojuje sílu konopí, monakolinu a zeleného čaje, který optimalizuje hladinu cholesterolu a chrání kardiovaskulární systém, srdce i cévy. Obsažený zelený čaj optimalizuje poměr dobrého a zlého cholesterolu (HDL/LDL) a ostropestřec chrání a regeneruje jaterní buňky. Osvědčené složení bylo obohaceno o rostlinné steroly a pomerančovník pro ještě vyšší účinnost.

Přípravky CannamediQ využívající aktivní konopí najdete ve své lékárně.

AKTIVNÍ KONOPÍ

Bolest a zánět kloubů?

Nenechte se omezovat ve svých každodenních činnostech!

Vyzkoušejte zdravotnický prostředek **REVMABLOK AKUT FORTE**. Účinný přípravek při bolestech a ztuhlosti přetížených, revmatických a degenerativně postižených kloubů. Omezuje bolest a brnění kloubů, uvolňuje ztuhlost kloubů a zlepšuje jejich hybnost. Aktivně zklidňuje záněty a otoky kloubů. Spojením prověřených látek, bylinných extraktů a rašeliny je pozitivní účinek na klouby ještě zesílen.

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

Příjemná, nelepivá a snadná aplikace formou masáže v oblasti kloubů. To je REVMABLOK AKUT FORTE! Vyzkoušejte ještě dnes! K dostání ve všech lékárnách.

Trápí vás suchý a vlhký kašel?

Ať už suchý nebo vlhký, každý kašel je nepříjemný. Vsaďte proto na osvědčené pomocníky, kteří byli vyvinuti speciálně pro oba typy kašle.

Pokud vás trápí kašel, požádejte v lékárně o **STOPKAŠEL Medical sirup Dr. Weiss.** Tento zdravotnický prostředek obsahuje unikátní kombinaci účinných bylinných extraktů s násobným efektem 5 bylin, které zklidňují podrážděný krk, ulevují při kašli a omezují tvorbu hlenu.

Speciálně pro děti byl vyvinut zdravotnický prostředek **STOPKAŠEL Medical sirup OD 1 ROKU** s extrakty z jitrocele, bazalky, mateřídoušky, šípku a slézu. Jako jediný bylinný přípravek obsahuje také betaglukany a selen pro podporu imunitního systému dětí, takže působí rychleji a účinněji. Oba sirupy mají velmi příjemnou chuť, která nejen dětem usnadňuje užívání. Zároveň jsou vhodné pro diabetiky i těhotné a kojící ženy.

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnických prostředků.

CESTY

Zabloudit v uličkách Třeboně nelze, zase tak velké centrum není. Ale je tu plno zákoutí, kde se zastavil čas.

Zlatá hvězda na náměstí patří k hotelům, které tu služby nabízejí od nepaměti. Podoba měšťanského domu se také proměnila.

Polibek Mrtvého moře

Jihočeská Třeboň je město, kam se nejezdí jen za kapry, cyklistikou a do lázní. V centru tu mají nově i spa s léčivými bazénky.

Třeboňsko má zvláštní atmosféru. Rovinatá krajina protkaná rybníky láká k dlouhým procházkám i cyklistickým výletům, zatímco historické centrum zve k pomalému toulání mezi kavárnami a hospůdkami. Právě tenhle kontrast – klid lázeňského města se zámkem a živá gastronomie – dělá z Třeboně místo, kam se vyplatí vracet.

Uprostřed náměstí stojí hotel Zlatá hvězda, který je průsečíkem zážitků. Ke skvělé kuchyni a zmíněnému klidu přidává ještě moderní spa a unikátní zážitky. Jak říká ředitel Petr Šot, který se v hotelnictví pohybuje přes dvacet let: „Třeboň je zajímavá právě proto, že je tu klid a přitom má náboj krásného městečka. Je zajímavá i svou gastronomií, třeba kapří nebo sumčí hranolky jsou tu legendární.“

Ať už přijedete na víkend nebo delší pobyt, Praha je odsud zhruba hodinu a půl cesty a zmíněný rozdíl v tempu je znát okamžitě.

Tradice s moderním twistem

Hotel na Masarykově náměstí vsadil na kombinaci čistých pokojů, pohodové atmosféry a moderního spa a wellness. Zvenku historická fasáda, uvnitř zrekonstruované prostory a servis, který cílí na páry i hosty hledající klidný únik z města.

Velkou výhodou jsou příznivé ceny pobytových balíčků – zvlášť vzhledem k poloze přímo v centru. Stačí pár kroků a jste u zámku, v lázních nebo na stezce vedoucí kolem třeboňských rybníků.

Kousek Mrtvého moře v jižních Čechách

Největším lákadlem je bezpochyby floating – zážitková koupel ve vodě inspirované složením Mrtvého moře. V bazénu s vysokou koncentrací Epsomské soli a teplotou kolem 37 °C se tělo doslova vznáší na hladině a přechází do stavu beztíže.

„Je to unikátní jak svým léčivým složením, tak velkou hustotou, díky níž se člověk jaksi vznáší na její hladině. Bazén je pro jednotlivce nebo páry. Je to super zážitek třeba na Valentýna,“ říká Petr Šot.

Samotná koupel je umocněna audiovizuální projekcí, která pomáhá vypnout hlavu a nechat stres doslova odplout.

Chlorela: superpotravina na talíři i ve wellness

Zlatá hvězda jde vlastní cestou i díky chlorele, zelené řase známé jako superpotravina. V Třeboni ji využívají nejen v procedurách, ale také v kuchyni. V koupelích působí detoxikačně a regeneračně, zatímco v menu přináší netradiční chuťový akcent.

V kombinaci s rybími specialitami regionu – od kapra po sumce – vytváří gastronomie hotelu zajímavý mix tradičních jihočeských chutí a moderního přístupu ke zdravému životnímu stylu.

K Třeboni patří také rašelina

Když se řekne Třeboňsko, většina lidí si vybaví rybníky a lázně. Neméně typická je ale místní rašelina, která se zde využívá po generace. Rašelinové zábaly a koupele patří k procedurám, jež pomáhají uvolnit svaly a dopřát tělu hluboké prohřátí – a právě ve Wellness & Spa Hvězda mají své pevné místo.

Vířivka pod hvězdami

Spa doplňují sauny, masáže nebo střešní vířivka s výhledem na věž třeboňské radnice. Večer se dá objednat i privátně – ideální pro romantické chvíle s lahví bublinek a pohledem na noční oblohu.

Celkový dojem? Třeboň je místo, kde se snadno zpomalí a načerpá energie. A zdejší hotel ukazuje, že lázeňský pobyt nemusí být jen o tradici, ale může mít i moderní, zážitkovou tvář. Kombinace klidného města, dobrého jídla a originálního wellness z něj dělá tip na víkend, který je blíž, než se zdá. Navíc je zde i mnoho k vidění.

Tipy na výlety

Po procházce centrem zajděte na zámek Třeboň, vyšlápněte si na věž radnice nebo se vydejte kolem rybníka Svět na klidnou procházku za romantikou Schwarzenberské hrobky. V létě jsou skvělé mnohé cyklostezky.

PETR HOLEČEK
petr.holecek@metro.cz

„HVĚZDNÉ“ GASTRO

Menu hotelu Zlatá hvězda se točí kolem ryb – najdete tu klasiku i velice zajímavé úpravy.

1. Jako předkrm delikatesa – smažené kapří mlíčí a nakládaná zelenina
2. Smažené sumčí hranolky se šťouchačkami
3. Pošírovaný filet z candáta na víně s chlorelovou omáčkou

Bazének s vodou z Mrtvého moře není hluboký, ale výška hladiny stačí k tomu, abyste se v něm mohli vznášet jako ve stavu beztíže.

Vlevo koupel v chlorele, vpravo v rašelině. Díky postavení van lze tento zážitek absolvovat i v páru, stejně jako masáže. 4x METRO

Kam se letos vydat za láskou?

Někdo Valentýna slaví, někdo ne. Skoro všude se na to ale připravili a nabízejí slevy a akce.

Svátek zamilovaných, který se slaví 14. února, už dávno není jen o kytici a večeři při svíčkách. Stále více párů ho bere jako záminku zpomalit, vyrazit na výlet nebo si dopřát společný zážitek, na který se bude vzpomínat déle než jeden večer. A možností je letos víc než dost, od exotických dovolených přes umění až po městské rande bez nutnosti balit kufry.

Valentýn jako impulz

Zatímco léto zůstává hlavní sezonou, zimní měsíce si v cestovatelském kalendáři Čechů budují pevné místo. Podle dat cestovní agentury Invia vzrostla poptávka po únorových a březnových dovolených meziročně o pět procent. Výraznou roli v tom hraje právě Valentýn. Zájem o cestování během svátku zamilovaných stoupl zhruba o desetinu. Až 80 procent párů v tomto období míří k moři, nejčastěji do Egypta, který dlouhodobě boduje kombinací dostupné ceny a vysokého standardu služeb. Vedle něj bodují také Spojené arabské emiráty, Kanárské ostrovy nebo Turecko. Stále častější volbou jsou i takzvané adults only hotely zaměřené na soukromí a wellness zážitky, od masáží po večeře při západu slunce.

Výstava pracuje s tématem budoucnosti. SIGNAL SPACE

A co vy? Slavíte svátek svatého Valentýna, nebo ne? ARCHIV WČM

Když zůstáváte ve městě

Ne každý ale chce nebo může v únoru odletět za teplem. Valentýn se tak stále častěji slaví i lokálně, formou společných zážitků, dobrého jídla nebo kultury. Typickým příkladem je Westfield Černý Most, který se profiluje jako místo, kde se dá strávit celý den bez spěchu.

Modernizovaná restaurační zóna s více než dvaceti gastronomickými koncepty láká na dlouhá posezení i neformální rande. Do konce února navíc vybrané podniky nabízejí zvýhodněná menu ve všední dny. Valentýnský večer lze spojit i s návštěvou luxusních sálů CineStar Gold Class, relaxem v Saunii nebo rodinným programem na výstavě ICE Magic či Obři oceánů. Speciální pozornost si zaslouží i interaktivní instalace na Central Plaza – světelná a vibrační show reagující na tlukot srdce návštěvníků, která proměňuje emoce v barvy a zvuk.

Rande v novém světle

Pro páry, které hledají něco méně tradičního, je zajímavou alternativou digitální galerie Signal Space v centru Prahy. Valentýn zde není o pevném programu, ale o společném prožitku v prostoru, kde světlo, zvuk a pohyb vytvářejí intimní atmosféru. Aktuální výstava Echoes of Tomorrow pracuje s tématem budoucnosti a jejími ozvěnami v současnosti a návštěvníky doslova obklopí. Na Valentýna se galerie výjimečně otevře až do 23 hodin, nabídne zvýhodněné vstupné, DJ set i tematické drinky. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

ČÍSLA MLUVÍ JASNĚ

Podle průzkumu agentury Perfect Crowd realizovaného pro Allegro si více než dvě třetiny Čechů drží výdaje na valentýnské dárky pod hranicí tisíc korun.

- Nejčastěji lidé utratí do 500 Kč (35 %), dalších 37 % se pohybuje v rozmezí 500 až 1 000 Kč. Částku vyšší než 1 000 Kč plánuje vydat 22 % respondentů a jen 5 % překročí hranici 2 500 Kč.
- Nejčastější volbou valentýnských dárků zůstávají sladkosti, které letos plánuje darovat 42 % lidí.
- Vedle sladkostí patří šperky k nejrychleji rostoucím kategoriím valentýnských dárků. V lednu zaznamenaly meziroční růst především náušnice, náramky a zejména přívěsky typu Charms, jejichž prodeje se víc než zdvojnásobily. **TES**

INZERCE

PRAHA

Odhalte tajemnou ruinu

Uprostřed Kunratického lesa najdete záhadné schody, které nikam nevedou.

Na první pohled jde o obyčejnou opuštěnou stavbu. Betonové schodiště prorostlé stromy a kapradím, s rozbitými stupni a zarostlými úseky. Leží zhruba 250 metrů chůze z kopce od pramene Václavka, případně asi 600 metrů od restaurace U Krále Václava IV. a místního zookoutku. Otázka ale zní: co tu tyhle schody vlastně dělají?

Cesta z krize

Diskuze o původu schodů sahají až do internetové prehistorie, do konce 90. let minulého století. Někteří nadšenci je spojovali s blízkým areálem Thomayerovy nemocnice. Jiní se domnívali, že jde o vojenskou stavbu z druhé světové války, určenou k výcviku či odpočinku vojáků.

Nadšenci ze serveru Krčák žije se rozhodli pátrat důkladněji. Oslovili úředníky, zkoumali dobové mapy a mluvili s pamětníky. Výsledek? Nejpravděpodobnější vysvětlení říká, že schody v Kunratickém lese vznikly v roce 1936 nebo 1937, tedy v době doznívající hospodářské krize.

Aktuální stav schodiště MET

Andělské, či Primátorské?

Lidé jim říkali různě. Nejčastěji Andělské schody, snad proto, že „vedou do nebe“. Objevuje se ale i označení Primátorské schody. Podle jedné z verzí souvisely se sociálními programy tehdejšího pražského primátora Petra Zenkla. Stavba měla být součástí veřejných prací, přezdívaných novodobá Hladová zeď – tedy projektů, které dávaly práci, i když nevedly k jasnému cíli. Schody tak tehdy stejně jako dnes končily kousek od altánku uprostřed Kunratického lesa.

Druhou šanci nedostane

Schodiště, které je patrné i na leteckých snímcích z roku 1938, se změnilo k nepoznání. Už během konce druhé světové války, v době Pražského povstání, bylo poškozeno a od té doby se nedočkalo oprav. Dnes tak slouží spíš jako zapomenutá lesní ruina.

Opravy se přitom nechystají ani do budoucna. Jak uvedl Dan Frantík z pražského odboru ochrany prostředí, město s obnovou nepočítá. „Současný stav je špatný, ale s ohledem na nelogičnost vedení schodů neuvažujeme o jejich opravě,“ uzavřel debatu.

DAVID HALATKA

DRAMA V LESE

V roce 1966 byl natočen působivý film Kočár do Vídně režiséra Karla Kachyni.

- Hlavní roli v tomto válečném dramatu ztvárnila herečka Iva Janžurová a na dvacet vteřin (na konci 52. minuty) se tu ve „vedlejší roli“ objevilo i zaniklé betonové schodiště. Film lze pustit zdarma na portálu YouTube. HAL

Schody v roce 1937 R. SCHEUFLER

INZERCE

ZDRAVÍ

Co je terapeutický půst? Způsob, jak zregenerovat

Nikdy není pozdě dát si své tělo do pořádku.

Detox a půst přestávají být okrajovým tématem alternativního životního stylu a postupně se dostávají do centra pozornosti moderní medicíny. Nejnovější vědecké studie i klinická praxe ukazují, že správně vedený půst není dietou ani krátkodobým experimentem, ale řízeným léčebným procesem, který dokáže ovlivnit metabolismus, imunitní systém i samotné biologické stárnutí organismu.

Zatímco běžná strava nebo doplňky výživy působí především na povrchu, půst aktivuje mechanismy, které se jinak v těle nespouštějí, zejména autofagii, tedy buněčný úklid, snížení chronického zánětu a hlubší metabolickou regeneraci. Právě proto se terapeutický půst stává jedním z klíčových nástrojů takzvané longevity medicíny, jejímž cílem není jen delší život, ale především delší život ve zdraví.

Od osobní krize k longevity

Jedním z lidí, kteří terapeutický půst přenesli z osobní zkušenosti do klinické praxe, je Miro Skořepa, zakladatel Zenith Swiss Longevity. „Když jsem s půstem začínal, nešlo mi o hubnutí. Bojoval jsem o zdraví," popisuje Skořepa období, kdy se ve svých 53 letech potýkal s nadváhou, vysokým krevním tlakem, chronickým zánětem i začínající depresí. „Lékaři mi postupně přidávali další a další léky. Až jsem měl pocit, že ztrácím sám sebe." Zlom přišel ve chvíli, kdy se rozhodl převzít odpovědnost za vlastní zdraví. Díky řízenému terapeutickému půstu zhubnul více než 40 kilogramů, snížil svůj biologický věk a postupně se zbavil zdravotních problémů, které považoval za trvalé. „To, co se děje uvnitř těla, je důležitější než číslo na váze," zdůrazňuje.

Nejde o hladovění

Zásadní rozdíl mezi terapeutickým půstem a hladověním spočívá v kontrole, individualizaci a odborném dohledu. Delší půsty, typicky nad 48 hodin, spouštějí v těle procesy, které vyžadují přesné načasování a znalost biologických souvislostí.

Během půstu dochází k přepnutí metabolismu z glukózy na tuky, vznikají ketolátky – alternativní a velmi efektivní palivo pro mozek – a výrazně se aktivuje autofagie. Buňky mají poprvé po dlouhé době prostor odstranit poškozené struktury a nahradit je funkčními. „Terapeutický půst není izolovaný akt. V naší klinice je vždy součástí širšího regeneračního cyklu – od přípravy organismu přes průběžné sledování biologických markerů až po řízený návrat k běžné stravě," vysvětluje Skořepa.

Data místo pocitů

Součástí moderního přístupu je i práce s daty. V Zenith Swiss Longevity hraje klíčovou roli digitální nástroj Nexus, který shromažďuje informace z laboratorních vyšetření, klinických měření i nositelných zařízení.

Klienti tak mají k dispozici dlouhodobý přehled o svém biologickém věku, metabolických a zánětlivých parametrech, kvalitě spánku i reakci organismu na půst a následnou stravu. „Díky objektivním datům se lidé nemusí spoléhat jen na subjektivní pocity či protichůdné názory různých lékařů," doplňuje Skořepa. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

STUDIE A VÝZKUM

Výzkumníci z MIT a Broad Institute publikovali v roce 2025 v časopise Nature studii, která ukazuje, že cílená aktivace regeneračních drah může obnovit funkci imunitního systému i u starších organismů, mimo jiné prostřednictvím regenerace brzlíku, klíčového orgánu imunity.

- Podle Jana Krejska, imunologa specializujícího se na zánět a imunometabolismus, tyto poznatky zapadají do širšího obrazu účinků terapeutického půstu. „Klíčovým mechanismem je autofagie, proces, při němž buňky odstraňují poškozené struktury. To vede ke snížení chronického zánětu, zlepšení inzulinové citlivosti a obnově imunitních funkcí," vysvětluje pro Metro.
- Na zmíněné závěry navazují i práce Columbia Stem Cell Initiative, podle nichž k nejsilnější regeneraci dochází paradoxně až po skončení půstu, ve fázi návratu k jídlu. **TES**

INZERCE

Šetřete čas i peníze
dm dlouhodobě výhodné ceny na celý sortiment.
dm vždy výhodně,-
Nová cena
JELEN prací gel 60 pracích dávek, více druhů
239 Kč
3,98 Kč za 1 PD
dm dlouhodobá cena,- nezvýšena od 16.01.24
JELEN* Na fleky odstraňovač skvrn 500 ml
79,90 Kč
15,98 Kč za 100 ml
dm dlouhodobá cena,- nezvýšena od 19.06.25
*Aktuální dostupnost tohoto produktu doporučujeme ověřit v aplikaci Moje dm nebo v online shopu dm.cz.
Více na dm.cz/vzdy-vyhodne
dm ZDE JSEM ČLOVĚKEM ZDE NAKUPUJI

Skořepa v souvislosti s půstem zhubnul desítky kilogramů. Na fotce vlevo je před proměnou. 2x ARCHIV M. S.

„Sotva jsem se belhala po přízemí," říká 67letá žena z Jičína.

„Přestala jsem poslouchat samozvané rádce. Objevila jsem kúru s bioaktivním kolagenem a už po týdnu jsem si znovu hrála s vnoučaty!"

Věděli jste, že kolagen je nejdůležitější stavební bílkovina v našem těle? Je naprosto nezbytný pro zdravé a silné klouby, kondici i regeneraci po úrazech. Bohužel po třicátém roce naše tělo postupně ztrácí schopnost kolagen samo produkovat, přičemž ztrácíme asi 1,5 % kolagenu ročně. Právě to je hlavní příčina opotřebení kloubů a vzniku degenerativních změn.

ZÁCHRANA PRO OPOTŘEBOVANÉ KLOUBY

Na trhu je dostupných mnoho kolagenových přípravků, které téměř nefungují. Obsahují příliš malé množství kolagenu s nízkou biologickou dostupností a zbytečné plniva. Přitom účinná regenerace kloubů vyžaduje i doplňkové kofaktory, které podporují přirozené regenerační procesy.

Nová kúra Collagen Ultimum není jen obyčejný kolagen, je to speciální antiartritická formule, která působí až 7× účinněji než injekce nebo tablety. Jedinečná kombinace bioaktivního hovězího kolagenu a nezbytných kofaktorů: kyseliny hyaluronové, chondroitinu, glukosaminu a vitamínu C poskytuje kloubům silnou výživu a podporu, okamžitě spouští regeneraci tkání. Více než 97 % uživatelů hlásí snížení bolesti, ztuhlosti a otoků a výrazné zlepšení pohyblivosti kloubů už během 14 dní užívání.

Paní Květa Ř. (67let) z Jičína se obávala, že bolest kloubů ji připraví o pohyblivost a už si nebude moci užívat čas s vnoučaty ani péči o zahradu.

„Vždy jsem se snažila být co nejvíce aktivní. S přibývajícím věkem to už není tak jednoduché, ale neměla jsem na výběr. Musela jsem pomáhat dceři s hlídáním vnoučat. Milovala jsem to, ale mé tělo už nestíhalo! Kolena, záda a ruce mě bolela čím dál víc. Bolest to byla nesnesitelná, nemohla jsem se normálně ohnout ani si dřepnout. O práci v mé oblíbené zahradě ani nemluvím…

Zkoušela jsem prášky, masti i různé náplasti, ale všechno působilo jen chvilku. Nic nepomáhalo dlouhodobě, bolest se stále vracela a bylo to jen horší a horší. Pamatuji si, jak mě jednou sousedka pozvala na její svátek na čaj. Zrovna tam byla i její neteř, která přiletěla z Norska na návštěvu. Ruce mě tak bolely, že jsem neudržela ani konvici. A místo abych si nalila čaj, rozlila jsem ho po celém stole!

POMOC PŘIŠLA NEČEKANĚ

Byl to trapas, ale nakonec mi to prospělo. Ukázalo se, že Zdena, ta neteř, pracuje v Norsku v rehabilitačním centru, kde všichni používají kolagenovou kúru na klouby. Slyšela jsem o kolagenu, ale myslela jsem si, že je jen na vrásky. Zdena mi ale vysvětlila, že kolagen se nepoužívá jen v kosmetice ale staví a posiluje celé tělo: kosti, šlachy, všechno! Zkrátka omlazuje pokožku, ale také tlumí bolest kloubů, bojuje se ztuhlostí a pomáhá znovu získat plnou pohyblivost.

VELKÉ PŘEKVAPENÍ

Rozhodla jsem se ho vyzkoušet a objednala jsem si balení. Neočekávala jsem zázraky, ale pomyslela jsem si – a třeba mi to pomůže? Kúra je v prášku, který se jednoduše rozpustí ve vodě. Není cítit chemicky a je chutný, má ovocnou chuť a hned mi zachutnal. Prý působí lépe než tablety, protože se ten kolagen ihned vstřebává. Začala jsem ho užívat podle doporučení, tedy jednu odměrku denně.

Paní Květa Ř. (67let) se obávala, že kvůli problémům s klouby už nikdy nebude moci trávit čas s vnoučaty ani se starat o svou milovanou zahradu. Dnes, díky Collagen Ultimum, si užívá obojí – plná sil a bez bolesti!

INOVATIVNÍ KOLAGENOVÁ FORMULE V PRÁŠKU S JEDINEČNOU KOMBINACÍ 5 SILNÝCH SLOŽEK

- **bioaktivní hovězí kolagen**
- **kyselina hyaluronová**
- **chondroitin**
- **glukosamin**
- **vitamín C**

Collagen Ultimum je komplexní kúra, která účinně odstraňuje bolest kloubů a příznaky artrózy a vrací volnost a komfort pohybu. Formule urychluje tvorbu kloubní tekutiny, obnovuje a zvyšuje pružnost chrupavek, regeneruje kolagenová vaziva a odstraňuje záněty i otoky, trvale eliminující nepohodlí a ztuhlost.

HNED JSEM POCÍTILA ÚLEVU!

Nemohla jsem tomu uvěřit, ale už po 2–3 dnech jsem pocítila úlevu! Bolest kolen ustoupila a lépe se mi chodilo. I píchání v bedrech úplně zmizelo! S každým dnem jsem se cítila lépe. Dokonce i po několika hodinách na nohou mě nic nebolelo. Teď už mohu dřepět a klečet u záhonků v zahradě a hrát si s vnoučaty celý den. Ruce mě už taky nebolí, všechno pohodlně uchopím a unesu i tašky s nákupy. Znovu jsem pohyblivá a plná energie!"

POZOR!

Proč je lepší zvolit hovězí kolagen než rybí?

- ✓ **100 % čistý** – hovězí kolagen neobsahuje nebezpečné těžké kovy ani karcinogenní dioxiny a PCB.
- ✓ **Kontrola kvality** – hovězí kolagen se vyrábí podle přísných norem EU, zatímco 99 % rybího kolagenu pochází z Asie.
- ✓ **Vyšší biologická dostupnost** – hovězí kolagen obsahuje typy I a III, které jsou identické s těmi v lidském těle.
- ✓ **Účinnost potvrzená klinicky** – hovězí kolagen je lépe testován z hlediska bezpečnosti.

ZAVOLEJTE A ZBAVTE SE BOLESTI KLOUBŮ

Při příležitosti uvedení kolagenové kúry Collagen Ultimum na český trh připravil hlavní tuzemský distributor pro čtenáře speciální akční nabídku. Pouze nyní můžete získat balení kúry **ZDARMA!**

Akce platí do 14.02.2026 pro 100 lidí.

ZAVOLEJTE NYNÍ:

296 330 578

(Po–Pá 8:00–20:00, So–Ne 9:00–18:00; cena běžného hovoru)

KULTURA

Inspiruje Beneš film?

Český úspěch na festivalu Books at Berlinale.

Spisovatel Eli Beneš ČTK

Kniha Nepatrná ztráta osamělosti českého spisovatele Eliho Beneše se dostala do výběru Books at Berlinale. Ten organizuje stejnojmenný filmový festival Berlinale společně s Frankfurtským knižním veletrhem. Díky zařazení má dílo šanci na filmové zpracování.

Příští pondělí se během přehlídky Books at Berlinale deset knih z celého světa představí více než 180 filmovým producentům. Jde o tituly, které mají největší potenciál pro filmové zpracování.

Benešova kniha Nepatrná ztráta osamělosti vypráví příběh židovského chlapce, který přežije nacistický vyhlazovací tábor a po útěku z pochodu smrti se v květnu 1945 na pokraji fyzických i duševních sil vrací do rodné Prahy. Loni vyšel německý překlad knihy.

Pro Beneše to není první úspěch. Se svou knihou vyhrál v roce 2024 i prestižní ocenění Magnesia Litera.

„Psát román jako filmový obraz by byla chyba, ale je fakt, že plno lidí mi to rovnou po přečtení Nepatrné ztráty osamělosti říkalo: Tohle by bylo dobré pro Netflix," uvedl Beneš. Dodal ale, že úvahy o filmovém ztvárnění jeho knihy jsou v počátcích a nemusí se realizovat. **iDNES.cz**

TROCHA HISTORIE

Projekt Books at Berlinale vznikl v roce 2006 jako první trh s filmovými právy na adaptace literárních předloh na filmovém festivalu kategorie A, do níž spadají nejvýznamnější filmové přehlídky světa.

- Česko je letos čestným hostem Frankfurtského knižního veletrhu. Ten se uskuteční od 7. do 11. října. **iDNES.cz**

INZERCE

KRÁTCE

Dům padne

Zchátralý Škroupův dům v Osicích na Královéhradecku čeká demolice. Kraj původně plánoval dům nesoucí jméno rodáka a skladatele české národní hymny Františka Škroupa opravit. Předpokládané náklady na záchranu ale vzrostly natolik, že současné vedení kraje plán přehodnotilo. Vedení obce s bouráním nesouhlasí. **ČTK**

ČTK

100 let

Zlínský mezinárodní filmový festival pro děti a mládež připomene sto let od narození scenáristy, spisovatele a básníka Miloše Macourka (na snímku z roku 1996). Kromě projekcí snímků natočených podle jeho scénářů pořadatelé chystají besedy a setkání s herci, výstavu filmových kostýmů či večer věnovaný animaci. Festival se uskuteční od 28. května do 3. června. **ČTK**

Balada

Kapela Rybičky 48 vydala vloni na podzim album s názvem BigByt. Nyní kapela přichází s klipem k baladě z něj s názvem Nebeská prána. „Píseň jsem napsal v den svých 40. narozenin, kdy jsem si uvědomil, že průměrný věk v ČR je nějakých 80 let. Došlo mi, že pokud budu mít to štěstí a dožiju se onoho průměru, tak mám za sebou půlku života," přiblížil frontman Kuba Ryba. **IBE**

ONDŘEJ SOUKUP

Glen ze Hry o trůny zamíří do Česka

Letošní festival popkultury Comic-Con Prague, který se uskuteční 13. až 15. března, navštíví skotský herec Iain Glen, známý ze seriálu Hra o trůny. Sedmý ročník festivalu přivítá v pražském O2 universu i tváře hrané adaptace japonského animovaného televizního seriálu One Piece. Návštěvníky čekají soutěžní show, literární a komiksové novinky i tematické výstavy. „Mezi nově potvrzenými zahraničními hosty je Giancarlo Esposito, držitel ceny Emmy a představitel ikonických rolí v seriálech Perníkový táta, Volejte Saulovi či Mandalorian. Dorazí také Iain Glen, známý především rolí Joraha Mormonta v seriálu Hra o trůny, ale i z filmové série Resident Evil či dalších mezinárodních projektů," uvedl Pavel Renčín, marketingový ředitel společnosti Active Radio, hlavního pořadatele festivalu. **ČTK**

SERVIS

Vulkán Osorno

Chile má okolo dvou tisíc sopek a oblast městečka Puerto Varas jich má hned několik. Tato část Patagonie byla osídlována zejména Němci, a to na konci 19. století, jejich vliv je zde stále velmi patrný. Nejen v architektuře městečka, najdete zde domky s dřevěným průčelím a hezkou fasádou, ale také se v této oblasti vyrábí pivo, na každém rohu jsou dobré pekárny, kde si koupíte tradiční kucheny – koláče různých ovocných chutí, tak typických v Německu. Sama vnímám, že celé Chile je oproti ostatním zemím Jižní Ameriky více organizované a uspořádané a myslím, že i v tom měla německá migrace historicky velký vliv. A možná i to, že národní parky v Chile jsou zpoplatněny a skoro vždy vás u vstupu čeká hezké informační centrum a obchůdek se suvenýry, s tím trochu souvisí.

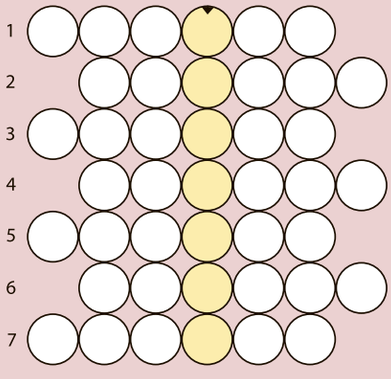
> **Celé Chile je oproti ostatním zemím Jižní Ameriky více organizované a uspořádané.**

Když jsem navštívila vodopády Petrohue, které se nacházejí blízko Puerto Varas, byla jsem ohromena. Je to soustava kaskád, která teče po zkamenělé lávě vytrysklé sopkou Osorno a za hezkého počasí je to nádherná podívaná. Křišťálově čistá voda, slunce, modré nebe a k tomu bílý ledový vrchol vulkánu. Pod ním je také lyžařské středisko, jak už je v Chile zvykem.
Já se tentokrát vydala pouze na procházku ke kráteru, nazývanému crater rojo – podle své červené barvy. I tato hodinová procházka stála za to, výhledy do okolí byly nádherné a kráter sám, zbarvený odstíny síry a oxidu železitého, hrál všemi barvami.

TROTAMUNDOS
VĚČNÁ CESTOVATELKA
A OBDIVOVATELKA ZAJÍMAVÝCH KULTUR

LUŠTĚNKA

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.



1. úmyslné zabití člověka
2. nejrozšířenější pták
3. jméno exprezidenta Klause
4. vousatý muž (hovor.)
5. zpracovat uzením
6. chovatel včel
7. sopka

LUŠTĚNKA: ŽALUDEK

ŘEŠENÍ SUDOKU:

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

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

@mojemetro

„Rašínovo nábřeží, Vltava, Vyšehrad a klid. Tady je Praha doma," lebedí si autor dnešní neobyčejné metrotagové fotografie **@miroslav.kopriva.prague.**
#praha #metrotag #mojemetro

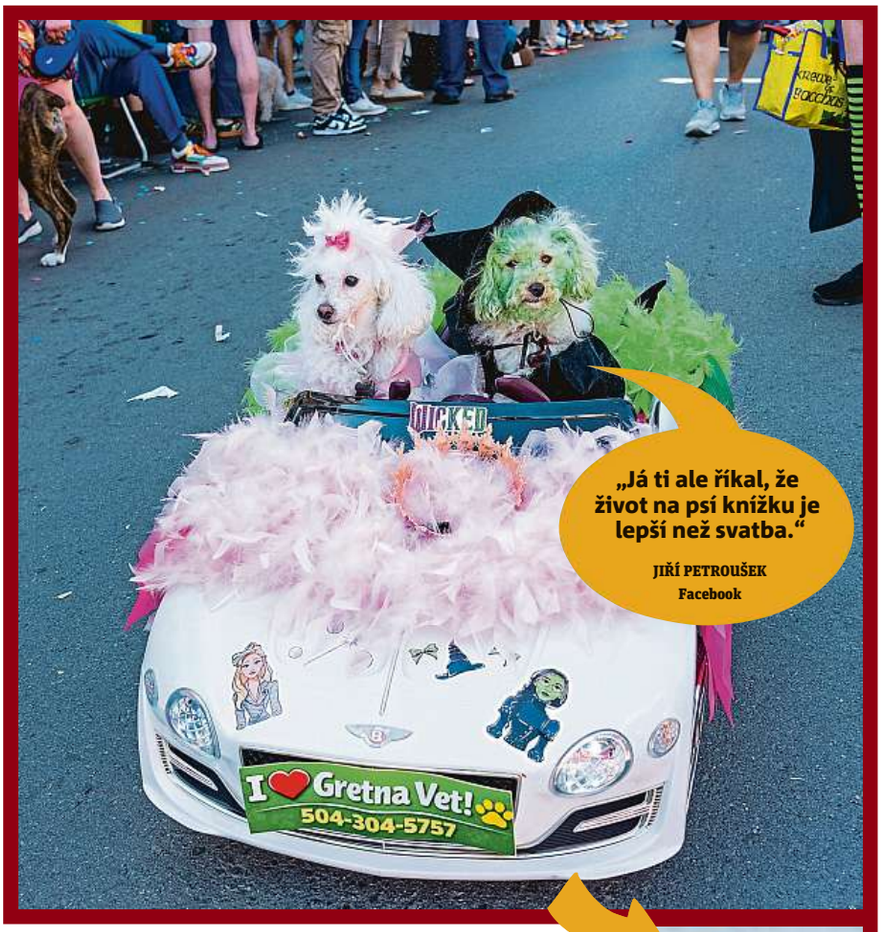
#METROTAG

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

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
3/7 °C	6/10 °C	7/11 °C	4/8 °C

Teplotní rekordy: **-24,3 °C** (1929) **15,4 °C** (1775) Bio: ❤ ♡ ♡

NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK? Napište bublinu a reagujte na sloupek na: **www.facebook.com/denikmetro**

FOTO: 2x AP

ČT1

20.10 Vyprávěj
Ctitel. Seriál (ČR, 2009-2013). Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová

21.05 Pustina (6/8)
Seriál (ČR, 2016)

22.09 Výsledky losování Šťastných 10

22.10 Přišla v noci
Černá komedie (ČR, 2023). Hrají: S. Peková, J. Rendl

23.40 Inspektorka Candice Renoirová V
Krimiseriál (Fr., 2016)

00.30 AZ-kvíz tentokrát s TCL

ČT2

20.00 Modrá krev IV (6/10)
Riegrové. Čtvrtá řada dokumentárního cyklu

21.00 V karavanu po Slovinsku (6/6)

21.25 Nevadí, AI to vymyslí
Umělá inteligence ve světě kreativních profesí

21.55 Šok
Krimifilm (Fr., 1982). Hrají: A. Delon, C. Deneuveová

23.30 Zabijte diktátora
Saddám Husajn

00.25 Tajemství faraonů (1/6)

NOVA

20.20 Výměna manželek XIX
Jak si Martina poradí s nemluvným tatínkem uprostřed moravských vinohradů a užije si Natálka pobyt v rodině s úplně jiným životním stylem?

21.45 Utajený šéf II
Zdeněk Žídek vlastní společnost Omexom GA Energo. V přestrojení si na vlastní oči ověří, zda jeho lidé dodržují bezpečnostní předpisy

23.05 Kriminálka Las Vegas XV (11)

00.05 Kriminálka Las Vegas VIII (5; 7)

PRIMA

20.15 Kamarádi (84)
Rodinný seriál (ČR, 2026). Natáčení je v plném proudu. Je doktor Bláha vítaná pomoc v Petrově ordinaci, nebo svojí cholerickou povahou Petrovi spíš přidělává problémy? Hrají: A. Chocholatá, D. Gránský, J. Komínek, P. Děrgel

21.40 Show Jana Krause
Jan Kraus, jak ho znáte, v úspěšné show!

22.45 Show Jana Krause

23.55 Ano, šéfe!

01.05 Policie v akci

ÓČKO

17.45 Óčko hity

18.00 CZ & SK

19.00 Best of O Snow Tour 2026
Naladťe se na O Snow Tour 2026 stylovými klipy!

20.00 O Black List
Hip hop a r'n'b

21.00 Hot hity
Žhavé klipy

22.00 NAKED ATTRACTION NĚMECKO
Německá verze nahé seznamky

22.35 Óčko flirt

metro

Vydává: MAFRA, a. s., Karla Engliše 519/11, 150 00 Praha 5, IČ: 45313351, www.metro.cz. **Kontakty:** 225 065 111, dopisy@metro.cz, jmeno.prijmeni@metro.cz. **Redakce:** šéfredaktor - Petr Holeček, zástupce šéfredaktora - Šimon Merta. **Tištěný náklad** ověřuje ABC ČR, člen IF ABC. **Inzerce:** sales@metro.cz, inzerce@metro.cz, 225 065 120. **Tisk:** mafraprint – Praha a Olomouc
• Evidenční číslo MK ČR E 16400, ISSN 1211 - 7811. **Distribuce:** PNS, a. s. Vychází denně v pracovních dnech. © MAFRA, a. s., 2026 nebo uvedení dodavatelé obsahu. Jakékoli užití a šíření částí nebo celku obsahu deníku METRO (včetně jejich překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.

PRÁCE V OBLASTI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY

Získejte pozici jako **STRÁŽNÝ, RECEPČNÍ** nebo jako **OSTRAHA** ve značkových prodejnách.
Hledáme **VEDOUCÍ OSTRAHY** pro střežené objekty.

Dáme Vám **služební oblečení**.
Do práce to můžete mít **blízko** nebo Vás rovnou **ubytujeme**.
A taky Vám dáme **zálohu na mzdu**.

VOLEJTE ZDARMA
800 108 111
nabor@abasco.cz
ABAS IPS MANAGEMENT

HLEDÁME ŘIDIČE ZAMETACÍHO STROJE HAKO S ŘIDIČSKÝM PRŮKAZEM SK. B

VAŠE NOVÉ BENEFITY:
5 TÝDNŮ DOVOLENÉ, FINANČNÍ BONUSY, MHD KUPÓN ZDARMA, STRAVENKY 200 KČ/ SMĚNU, MULTISPORT KARTA, PROPLACENÉ PŘESČASY, FLEXI PASSY, PŘÍSPĚVKY NA PENZIJNÍ PŘIPOJIŠTĚNÍ ATD...

VÍCE INFORMACÍ O DANÉ POZICI NALEZNETE NA PSAS.JOBS.CZ

KONTAKTUJTE NÁS NA:
PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s.
POD ŠANCEMI 444/1
PRAHA 9
705 809 183
PRAŽSKÉ SLUŽBY

Přijmeme zaměstnance na pozice:
RECEPCE A OSTRAHA
(klidné vrátnice, obchody neděláme)
• mzda až 160,- Kč/hod
• náborový bonus až 10.000,- Kč
• možnost výplaty denně
Pohovory jsou každý pracovní den 8,00 – 12,00 hodin.
Ocelářská 1272/21, Praha 9 (metro Českomoravská).
800 888 440 (bezplatná linka, není třeba volat – přijďte).
VHODNÉ I PRO INVALIDNÍ DŮCHODCE!

Práce - nabídka

• Hledáme šikovné ruce pro ÚKLID KANCELÁŘÍ v Praze! Jste invalidní důchodce? Nabízíme 175Kč/h. Stačí zavolat na 705993086! Vyplácíme náborový bonus.

• Hledáme kolegy na ostrahu objektu v Modleticích, nové moderní pracoviště, práce s PC a skenerem, odbavování kamionů, 140,- až 150,-/hod netto, DPP/HPP, stravenky a další bonusy, čistý TR, nástup ihned. Volejte Po-Pá 9-16 hod tel. 724328126.

• Hledáme na pozici strážný, pracovní pozice pro OZP nebo ZTP, nepřetržitý 12h. provoz (denní/noční), místo výkonu práce: ČP Praha - Jindřišská 909/14, 110 00 Praha 1, hodinová sazba 144,-/hod.
Tel. kontakt:
pan Tichy 601 690 720

• Bezp. agentura přijme strážné do vrátnic a recepcí, vhodné pro OZP. Prům. výdělek 32 000 Kč, možnost ubytování a týdenních záloh.
Tel. 702005903.

• Přijmeme zodpovědnou osobu na pozici vrátného do administrativního areálu. Jedná se o směnný provoz denní / noční. Místo pracoviště Praha 4 – Michle. Očekáváme spolehlivost, zodpovědnost. Nabízíme zajímavé finanční podmínky. Práce vhodná i pro seniory. Bližší informace na tel. čísle 606115081
mail.: ro-sprava@hotmail.com

• Gymnázium na Praze 10 - Strašnicích přijme kuchařku/kuchaře nebo pomocnou kuchařku/kuchaře do školní kuchyně na plný úvazek. Nástup ihned. Tel. 274813827.

DARUJTE KREVNÍ PLAZMU
Získejte finanční náhradu 1000 Kč* za každý odběr
DÁRCOVSKÉ CENTRUM METRO A HRADČANSKÁ
Milady Horákové 116/109
Tel.: 733 474 770
unica by Kedrion plasma
*dle § 32 odst. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unicaplasma.cz

ADESTRA security, spol. s r. o.
Přijme nové kolegy na pozici:
STRÁŽNÝ/SECURITY
Nabízíme:
■ Mzda 140 – 170 Kč/hod.
■ Možnost ubytování
■ Náborový příspěvek
■ Možnost záloh
Požadujeme:
■ Certifikát strážný výhodou
■ Spolehlivost
Kontakt:
tel.: 775 718 509
e-mail: personalni@adestra.cz
www.adestra.cz

• Stavební firma Northtech přijme zedníka-obkladače vyučeného v oboru do HPP, stavby v Praze. Podmínkou čistý tr. velmi dobré plat. podm. Tel. 603413180

• Přijmeme na 10 směn v měsíci i více denní a noční. Na DPP pozice ostraha na vrátnici. Praha 4-10. Dotazy na tel. 739429826

Cestování - nabídka

• Maďarské termály HARKÁNY 14.5. - 25.5., hotel polopenze 9890Kč, busem z Prahy, tel.724294220

Byty - poptávka

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

KOUPÍM PODÍL NA NEMOVITOSTI
koupím vaši část na jakékoliv nemovitosti (byt, dům, pozemek) za nejvyšší možnou cenu. Peníze ihned, vše ohledně prodeje zajistí advokát na mé náklady.
Tel.: 704 698 239

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruuji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

Starožitnosti

STAROŽITNÍK KOUPÍ:
Obrazy, knihy, grafiku, šperky, sklo, porcelán, mince a bankovky, hodinky, sošky.
Tel.: 702 401 621

Až 300 000 Kč za starožitnosti!
+ Nábytek, obrazy, lustry.
+ Stříbro (příbory, tácy, svícny, tabatěrky, pudřenky atd.).
+ Hodiny, hodinky, porcelán, sklo, šavle a jiné zajímavosti.
PORADÍM.
Tel.: 603 505 686

KOUPÍM POZŮSTALOST PO SBĚRATELI, KNIHOMOLOVI, MODELÁŘI
tel.: 728 819 664

• Koupím z pozůstalosti staré kožichy, dečky, bižuterii, hodinky, obrazy, kabelky, odznaky, mince, knihy, vzduchovky, oděvy, housle atd.
Tel. 608221020.

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

NEMÁTE anebo NECHCETE mít DĚDICE?
Užijte si za života tržní cenu Vaší nemovitosti a bydlete v ní dál jako dosud.
zdarmaodhad@seznam.cz
mob. 777 125 888

Auto-moto - poptávka

• Koupím jakékoliv vozidlo (i dodávku). Platím ihned. Tel.: 603328155.

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU
Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. Předem děkuji za nabídku.
Tel.: 725 911 070

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK
v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY
koupím chatu/chalupu nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizerky, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě.
Tel.: 773 117 381

Vyplatím Vaše dluhy!
Vykoupím Vaší nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet
737 352 730

• Pro zaměstnance ambasád a konzulátů hledáme menší i větší byty k pronájmu v Praze. Tel.: 723047669

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruuji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

Oznámení

• Trvalé poškození zraku. Byla mi doporučena operace šedého zákalu operatérem. Mou placenou čočku za 6500 Kč mi doktor nevoperoval a bez mého souhlasu mi voperoval čočku jinou, tím došlo k trvalému poškození zraku. Peníze 13000 kč mi vrátili. Podle soudu proběhla operace bez pochybení, ale oční vyšetření nedoporučuje a zamítá řízení vozidel - neodhadnu vzdálenost, proti jedoucí vozidla mne oslňují, mám závratě. M. Rechtberger

Hobby - poptávka

• Koupím obrazy z myslivecko tématikou - pytláka, zvěře, ptactva nejlépe od malíře Číla. Tel. 608221020

VYKOUPÍME KNIHY
zaplatíme á 2000,- Kč za každou banánovou krabici knih, které od Vás koupíme.
Bibliofilie a cenné knihy oceníme každou zvlášť.
Telefon:
773 735 939

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN
koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.
Přijedeme (pro více než 300 ks)
zaPlatíme odvezeme
Celá ČR
tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariaty.cz

Stěhuju.cz
SLEVA 10% s kódem METRO10
STĚHOVÁNÍ A VYKLÍZENÍ bytů, domů, kanceláří, sklepů.
Cenovou nabídku zašleme do 1 hodiny.
608 061 437
info@stehuju.cz

SPORT

AP

Tuž sprintoval na senzačním pátém místě

Jednadvacetiletý běžec na lyžích Jiří Tuž (na snímku s číslem 4) vybojoval na olympijských hrách ve sprintu klasickou technikou senzační páté místo. Postaral se tak o nejlepší český výsledek ve sprintu v olympijské historii. Dosavadním maximem bylo desáté místo Martina Koukala v roce 2002 v Salt Lake City v závodu volnou technikou. Stejně jako v nedělním skiatlonu zvítězil hvězdný Nor Johannes Hösflot Klaebo a získal sedmé olympijské zlato. V pořadí nejúspěšnějších sportovců zimních olympiád se posunul na čtvrté místo. Do vyřazovacích jízd postoupili i Kateřina Janatová a Ondřej Černý, kteří těsně vypadli ve čtvrtfinále a obsadili shodně 15. místo. Sprint žen ovládly tři švédské lyžařky. **ČTK**

ČÍSLO DNE

5

Rychlobruslařka Martina Sáblíková prohlásila, že bude navzdory nemoci startovat na olympijských hrách v Miláně v zítřejším závodě na pět kilometrů, v němž bude obhajovat bronz z Pekingu. Dodala však, že její zdravotní stav stále není ideální. **MET**

Do bojovné nálady

„Takhle tu končit nechci," říká Davidová.

Biatlonistka Markéta Davidová se po nedělním nevydařeném finiši ve smíšené štafetě vrací do bojovné nálady a věří, že si ještě na olympijských hrách v Anterselvě zazávodí. Zároveň ale nechce prožít na trati stejné stavy a ani nechce nikomu v týmu zabírat místo. Poděkovala fanouškům, kteří jí na sociálních sítích dodali podporu. „Asi zjišťuju, že věci jen tak nevzdávám. Potřebovala jsem se z toho na chvíli oklepat, ale už jsem zase v bojovnější náladě," řekla Davidová. „Samozřejmě ale nechci zažít to, co jsem zažívala na trati teď. Musíme si to s čistou hlavou zhodnotit, jestli to má smysl, nebo ne," uvedla. Mistryně světa z vytrvalostního závodu v roce 2021 laboruje od ledna opět s bolavými zády. **ČTK**

MUŽSKÁ DVACKA

Biatlonisté včera měli na programu vytrvalostní závod na 20 kilometrů. Nejlepším z Čechů v Anterselvě byl Vítězslav Hornig na 26. místě, který si připsal dvě trestné minuty za dva minuté terče.

- Olympijským vítězem je Nor Johan-Olav Botn. **ČTK**

KRÁTCE

Český program

Jan Zabystřan se dnes na zimních olympijských hrách představí ve své nejsilnější disciplíně – v Bormiu je na programu superobří slalom. Biatlonistky pojedou vytrvalostní závod, turnaj rozehraje mužský tým v curlingu a české zastoupení bude mít také závod v severské kombinaci. Ve hře bude osm medailových sad.

Galerie hvězd

Přehlídku největších hokejových hvězd současnosti nabídne olympijský turnaj v Miláně, který začne dnes dvěma zápasy. Program zahájí od 16.40 duel mezi Slovenskem a Finskem, večer od 21.10 domácí Italové vyzvou Švédy. Češi do turnaje vstoupí zítra, soupeřem bude Kanada.

Překvapení

Týmovou alpskou kombinaci na ZOH vyhrály překvapivě rakouské lyžařky Ariane Rädlerová a Katharina Huberová. V Cortině d'Ampezzo se nevydařil slalom americké hvězdě Mikaele Shiffrinové a s šampionkou ze sjezdu Breezy Johnsonovou obsadily až čtvrté místo. Ze dvou českých dvojic si lépe vedly Barbora Nováková s Martinou Dubovskou, které díky šestému slalomářskému času druhé jmenované obsadily 16. místo. Elisa Maria Negri s Alenou Labaštovou uzavřely na 18. pozici pořadí mezi týmy, které soutěž dokončily. **ČTK**

INZERCE

NEOPAKOVATELNÁ CENA

„BŘEZNOVÝ WELLNESS POBYT NA 7 NOCÍ V KARLOVÝCH VARECH“

HOTEL MILLENIUM

NOVINKA PERLIČKOVÁ KOUPEL S MAGNESSIEM A PROSECCEM

NEOPAKOVATELNÁ CENA POBYTU PO 50 % SLEVĚ **19 990 Kč** PRO DVĚ OSOBY

KARLOVY VARY

VÍNO A PIVO V DOBĚ VEČEŘÍ ZDARMA

KŘUPAVÁ KACHNIČKA K OBĚDU

PLNÁ PENZE

Platnost pobytové nabídky je v období 1. 3. – 8. 3. 2026 a 8. 3. – 15. 3. 2026
Příjezdový den je neděle.

spahotelmillenium

hotelmilleniumkv

www.spahotel-millenium.cz

Na co se můžete těšit:

- 7 x ubytování v útulném dvoulůžkovém pokoji STANDARD COMFORT **pro dva**
- 1 x welcome drink „MILLÉNSKÝ SVAŘÁČEK“ **pro dva**
- 7 x snídaně formou pestrého švédského stolu **pro dva**
- 5 x servírovaný oběd výběrem z denních obědových menu /polévka a hlavní chod/ **pro dva**
- 1 x hotelová obědová specialita /Do křupava pečená ½ Millénské kachničky s dvoubarevným zelím a dvěma druhy knedlíků/ **pro dva**
- 7 x večeře formou vydatného bufetu spojeného s Grilováním OPEN KITCHEN před zraky hostů /předkrmy a saláty, polévka, čtyři typy hlavních jídel a mas, zmrzlinový bufet a moučníky/ **pro dva**
- **Volná spotřeba INCLUSIVE rozlévaného vína a čepovaného piva** denně v čase večeře 18.00 – 20.00 hodin **pro dva** /Chardonnay, Pinot Gris, Merlot, Cabernet Sauvignon, Krušovice 10°, Bohém 12°/

Další pobytové balíčky ZDE

Wellness relax program:

Vodní procedury

- 1x 30 minut v moderním vodním wellness centru **pro dva** (komfortní profesionální vířivka a relaxační chůze v Kneippově chodníku)
- 1 x 20 minut Královská Krušovická pivní koupel spojená s popíjením prémiového Krušovického ležáku Bohém **pro dva**
- 1 x 20 minut vyživující blahodárná perličková koupel s magnesiem se sklenkou ledového prosecca **pro dva**

Relaxační procedury pro zahřátí a uvolnění

- 1 x 20 minut teplý rašelinový zábal zad a šíje **pro dva**
- 1 x 20 minut vonný parafínový zábal rukou **pro dva**
- 1 x 25 minut sportovně relaxační masáž zad a šíje **pro dva**
- 3 x 20 minut Aquajet **pro dva** /moderní suché masážní lůžko/

Procedury pro uvolnění a zdravé dýchání

- 1x 15 minut inhalace minerálního pramene **pro dva**
- 1x 50 minut moderní saunový svět Hotelu MILLENIUM v rámci společných vstupů **pro dva** /parní aroma sauna, finská sauna, infra sauna, ochlazovna, relaxační odpočívárna/
- 1x 30 minut skvělý relax v kouzelné solné jeskyni s blahodárným účinkem na dýchací cesty a celkové uvolnění organismu **pro dva**

Městské bazénové centrum:

- 1 x vstup do moderního městského bazénového centra Mattoni Aréna vzdáleného 1 km od Hotelu Millenium **pro dva** (vnitřní bazén s šesti plaveckými dráhami, relaxační částí s vířivkou, podvodní lavicí a lehátky a pro zábavu je zde i tobogán)
- 20% sleva na dokoupení dalších procedur a masáží

Zábava v Hotelu Millenium:

Pro ty, kdo se rádi baví, máme každý večer připraven tematický program
PÁRTY S BECHEROVKOU, KARIBSKÝ VEČER, SETKÁNÍ v našem „VINNÉM SKLÍPKU“ s reprodukovanou cimbálovkou a ochutnávkou skvělých vín z Vinařství U Kapličky.

Luxury Wellness & Spa Hotel Millenium • 1. máje 27/49, 36006, Karlovy Vary - Dvory
tel.: +420 353 449 801, +420 737 281 120 • www.spahotel-millenium.cz