

metro®

PONDĚLÍ 11. BŘEZNA 2024 Č. 50 • WWW.METRO.CZ

Privítejte nové značky.

Victoria's Secret Sandro
Maje Signorvino

Westfield
CHODOV

Starožitnosti

VYKOUPIME 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

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy. Děkuji za nabídky. Dyn. Tel. 702401621

• KOUPIŤ OBRAZY - krajinky, portréty atd. v jakémkoliv stavu a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

• Sběratel koupí staré vzduchovky, vzduchové pistole, vojenské a hasičské odznaky. Tel.: 602343563, email: alesla@centrum.cz

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

Práce - nabídka

• Úřad městské části Praha 5 přijme referenta/referentku přestupků v silniční dopravě a právníka/právníčku pro přestupky v silniční dopravě. Bližší informace na www.praha5.cz nebo tel.: 257000987.

• Pohodové VYBALOVÁNÍ ZBOŽÍ-směny denní/noční, 165 - 214,50 Kč/hod dle směny a lokality. Online rezervace, zálohy, prodejny Praha a okolí. T.: 222534534

• Chcete 200 Kč/hod? Jste invalidní důchodce? Pojdte k nám uklízet kanceláře v Praze. Volejte 774510686.

• Hledáme pracovníci na recepci, pracovníče v centru Prahy. Požadujeme slušné vystupování, čistý TR, základy PC, mzda 110,- až 120,- neto/hod. Volejte Po-Pá 9-16 hod tel. 724328126 nebo 251560953.

• Firma Kondor s.r.o. přijme skladníky do Radotína a dalších a na pobočku v Měcholupích. Nabízíme bohatý sociální program(dovolená 5 týdnů,13 plat, příspěvek na oběd, bezúroční půjčka atd). Průměrný plat 35 000 Kč až 45 000 Kč. Požadujeme flexibilitu, bezúhonnost a dobrý zdravotní stav. Nástup možný dle dohody. Kontakt p. Lansdorf: mob. 739018324. V případě zájmu volat Po- Pá od 7,00 hod do 15,00 hod.

• ZŠ v Praze 10 – Hostivaří přijme ihned pomocnou sílu do školní kuchyně tel. 274016534, e-mail: sj@hornomep.cz

• Přijmeme spolehlivou toaletářku na obsluhu toalet - Praha 6, stanice metra "A". Vhodné pro důchodkyně, tel. 777065670.

• Hledáme asistenta/tku managementu luxusní bytové rezidence, Praha 5. Aj. nutná. Kont.: barbora.delanova@ellipsis.cz

HLEDÁME METAŘE PRO CELOU PRAHU

BENEFITY PRO VÁS:
5 TÝDNŮ DOVOLENÉ, MHD ZDARMA, STRAVENKY, MULTISPORT KARTA, FLEXI PASSY, LÉKAŘ, příspěvek na PENZIJNÍ POJIŠTĚNÍ ATD...

psas.job.cz 704 657 974
705 809 151
Pod Šancemi 444/1
Praha 9

PRAŽSKÉ SLUŽBY
NĚPŘEKONATELNÝ SERVIS

Přijmeme invalidní důchodce na pozice RECEPCE A OSTRAHA

- mzda od 125 Kč/hod.
- náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Českomoravská)

m2c
OSTRAHA OC A ADMIN. BUDOV PRAHA

Mzda až **1 900 Kč** za směnu.

800 111 112
prace@m2c.eu

BRIGÁDA až 250 Kč/hod.
Hledáme **fundraisery** na aktivní prodej v centru Prahy. Možnost ubytování. Výplata týdně. **Tel. 722 877 699**

Čerpací stanice TOMEGAS
Plzeňská ul., Praha 5

Přijme obsluhu na HPP

Mzda 30.000 - 35.000 Kč/měs.
Tel.: 727 871 595

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce referent/referentka DO-PRÁVNÍCH PŘESTUPKŮ. Bližší informace jsou zveřejněny na www.praha6.cz v rubrice Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 27.03.2024 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: Mgr. Ripa, DiS., tel. 220 189 761.

PRÁCE V OBLASTI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY

Získejte pozici jako **STRAŽNÝ, 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

POJĎ PRACOVAT DO PRAŽSKÝCH SLUŽEB!

MÁME Pobočky PO CELÉ PRAZE

KOHO HLEDÁME
ŘIDIČ SK. B • ŘIDIČ SK. C • ZNAČKAŘ
• MANIPULAČNÍ DĚLNÍK práce na PC
• POPELÁŘ

PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s. Pod Šancemi 444/1, Praha 9, Tel.: 704 657 974, 705 809 151 www.psas.cz

UŽ VE STŘEDU VYCHÁZÍ VÁŠ MAGAZÍN METRO!

DAN BÁRTA

Ještě před startem svého jarního turné si s námi respektovaný zpěvák a muzikant zabilancoval. „Nemám nárok jet se zamilovat do Ekvádoru nebo se spouštět do jícnu sopky, ale ani nemám tu touhu, natož důvod,“ hodnotí s velkou nadsázkou v rozhovoru uvnitř čísla.

metro
men ONLY

Kde nás najdete, se dozvíte na www.metro.cz/distribuce

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

Portmonka
ZJEDNODUŠ SI NAKUPOVÁNÍ

VŠECHNY LETÁKY POD PALCEM

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

www.mojeportmonka.cz

PRO ZISKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

metro

Volha nečekaně „přejela“ Bratry

Českého lva za nejlepší celovečerní film roku 2023 získal film Bratři o osudech bratří Mašínů a jejich útěku do Západního Berlína. Nejvíce cen však mají televizní retroseriál Volha a vědeckofantastický snímek Bod obnovy, které získaly po pěti soškách. **STRANA 4**

Udržitelnost frčí také v kultuře

Udržitelnost a ekologie jdou ruku v ruce a v současnosti jsou velkým tématem. Proplínají se nejen do průmyslu módního či automobilového. Výjimkou však není ani samotná kultura, která kromě zábavy a hudby přináší i otázky ohledně znečišťování planety. **STRANA 10**

INZERCE



SLADKÝ ŽIVOT

V KINECH OD 14. BŘEZNA

Česká
krása
opět
na
vrcholu



Česko má **po 18 letech** opět světovou královnu krásy. V indické Bombaji titul **Miss World roku 2024** získala Krystyna Pyszková. **Rodačka z Třince** na Frýdecko-Místecku se stala **71. vítězkou** mezinárodní **soutěže krásy**. V roce 2006 se to povedlo Taťaně Kuchařové.

INZERCE

PŘÁTELSTVÍ JE TO NEJVĚTŠÍ DOBRODRUŽSTVÍ

ELLA A ČERNÝ JAGUÁR

V KINECH OD 14. 3. 2024

Odpovědnost za škodu letos láme spodní limity

Pokud jezdíte slušně, nejste viníkem autonehod, povinné ručení vás nezabije. Pokaždé lze najít nějaké levné. Pojistky ale nyní citelně stouply.

Byly to zlaté časy této pojistky. Kdo vlastnil v Československu automobil od roku 1954 do roku 1991, tedy dlouhých 37 let, platil ročně 144 korun. Žádný vliv inflace, žádná valorizace při stoupajících cenách vozů nebo servisních prací. To už 33 let neplatí. Odpovědnost za škodu se průběžně mění.

Z 35 milionů na padesát. Inflace si rekla o podíl

Na konci loňského roku prošla parlamentem novela zákona o pojištění odpovědnosti z provozu vozidla. „Jednou z nejdůležitějších změn je navýšení zákonných limitů. Původní minimální zákonné krytí se z 35 milionů mění nově na 50 milionů,“ komentuje Sylvie Cibiková, produktová specialista Swiss Life Select.

„Vývoj cen a také vysoká inflace ukázaly, že stávající limity 35 milionů korun na újmu na zdraví nebo smrti a stejné částky na majetkovou škodu jsou v mnoha případech nedostačující. Proto se minimální částka posunula skokově na padesát milionů korun. To by mělo lépe kompenzovat škody způsobené dopravními nehodami.



Bez povinného ručení se vyjet na silnici nevyplatí. Limity pro škodu se letos rapidně zvýšily, většina pojišťoven to promítla do cen. MAFRA

Řidiči se totiž někdy mylně domnívají, že deset nebo dvacet milionů, natož třicet pět je ažaž. Ale zapomínají, že likvidace škod se netýká jen pomačkaných plechů. Pokud zavínáte nehodu kamionu převážejícího drahou elektroniku či jiné zboží a majitel vyčísli škodu na desítky milionů korun, pohled na spodní limit plnění se na jednu liší.

Do škody se může ale započítávat finanční plnění za újmu na zdraví, která může být u hůře postiženého zraněného hodně vysoká. Také poškození budovy nebo veřejné stavby nebyvají levná.

Někde připlatíte stokoruny, jinde naopak ušetříte

Při pohledu na nové ceny vidíme, že minulý měsíc narostla průměrná výše nově sjednaného povinného ručení o rekordních 15 procent oproti únoru 2023, konkrétně

z 4266 na 4896 korun. „Oproti únoru 2023 nejvíce zdražily Česká podnikatelská pojišťovna a Kooperativa, a to o více než třetinu,“ vypočítává změny Ondřej Vacek, produktový specialista portálu Top-Pojištění.cz. Povinné ručení od Slavia pojišťovny se za stejné období zvedlo o 31 procent.

Průměrné ceny povinného ručení od ostatních porovnávaných pojišťoven se od loňského února zvýšily jen minimálně, jako o pět procent v případě ČSOB Pojišťovny. Naopak Uniqa ubrala v průměru procento a pojišťovna Pillow dokonce šest procent.

Škodovkáři ouvej, volivší jsou oukej

Zajímavý pohled je možná na nové průměrné ceny povinného ručení podle jednotlivých značek automobilů. Top-Pojištění.cz uvádí nejvyšší mezi-

JSTE TAKÉ POVINNÍ?

Nové technologie v dopravě s sebou nesou i nové finanční starosti.

- Nově musejí být pojištěna i motorová vozidla s maximální konstrukční rychlostí přesahující 25 km/h, anebo vyšší než 14 km/h v případě, že váží více než 25 kg bez řidiče. Což míří na nejrůznější „koloběžky“ a podobná popojížďáčka.
- Povinné ručení si musejí sjednat majitelé těžších a výkonnějších elektrokoloběžek, golfových vozíků nebo sněžných skútrů.
- Povinnost se od letoška týká i zahradních traktorů a také mnohé pracovní stroje budou muset být pojištěny v případě, že mají jezdit po veřejných komunikacích. **PH**

PRO SILOSTROJE

116

Tolik let už existuje „povinné ručení“. Znali ho totiž už majitelé automobilů v Rakousku-Uhersku. Tehdy ale zákon 162/1908 ř. z. nehovořil o autech, ale jen o „silostrojích“. Pojištění bylo dobrovolné, povinné ho však museli platit piloti aeroplánů. **PH**

INZERCE

NAKOUPLI JSTE U NÁS?

Zlatá investiční mince Wiener Philharmoniker 1 Oz v průběhu let

ROK 2022

PRODEJNÍ CENA:

42 500 Kč

VIP VÝKUPNÍ CENA:

41 000 Kč

ROK 2023

PRODEJNÍ CENA:

47 500 Kč

VIP VÝKUPNÍ CENA:

45 000 Kč

ROK 2024

PRODEJNÍ CENA:

51 000 Kč

VIP VÝKUPNÍ CENA:

48 900 Kč



VÝBORNĚ. DOSTANETE VÍC...
www.zlataky.cz



BENU

14. březen

Světový den ledvin

Udělejte si čas na prevenci

Zveme Vás na orientační měření hladiny kyseliny močové, cukru a nebo cholesterolu z kapky krve z prstu do **BENU Lékáren s prevencí**.

Více informací získáte osobně u lékárníka nebo na benuprevence.cz*



Bez nutnosti rezervace termínu předem.

Více než 75 BENU Lékáren s prevencí



S kartou
BENU PLUS
výhodněji*

*Aktuální seznam Lékáren s prevencí, stejně jako bližší informace k poskytovaným orientačním měřením a jejich podmínkám (vč. ceny) naleznete na www.benuprevence.cz anebo se o nich můžete blíže informovat v jakémkoliv kamenné BENU Lékárně. Bližší informace o výhodách týkajících se orientačních měření pro členy programu BENU PLUS naleznete na www.benu.cz/odborne-konzultace-vyhodneji. Výsledky měření a jakékoliv sdělené informace jsou čistě orientační a mají výlučně informativní charakter. Orientační měření není náhradou za vyšetření u lékaře a jakkoliv nenahrazuje komplexní odbornou lékařskou péči.

infolinka: 212 812 812



Volha. Z garáží Československé televize pětkrát vjela do Rudolfiny



Herec Tomáš Jeřábek si odnesl sošku za vedlejší mužskou roli Pepy Horáčka v seriálu Volha.

MAFRA

Filmové ceny Český lev už znají své laureáty za rok 2023.

Červený koberec, svítící neon a množství fotografií a lidí v róbách a oblecích. V Rudolfinu se v sobotu večer konal slavnostní, už 31. večer udělování filmových cen Český lev.

Nejlepším celovečerním filmem se nakonec stal snímek Bratři od režiséra Tomáše Mašína, ten líčí historii odbojové skupiny bratří Mašíňů a jejich útěku do Západního Berlína. Byla to nakonec jediná z 15 nominací, kterou dílo proměnilo v sošku. Nejvíce

ocenění mají televizní retroseriál Volha a vědeckofantastický snímek s kriminální zápletkou Bod obnovy, které si odnesly každý po pěti cenách.

Seriál České televize Volha získal mimo jiné obě ceny za mužský výkon. Cenu za nejlepší výkon v hlavní roli obdržel Kryštof Hádek za ztvárnění Standy Pekárka, Tomáš Jeřábek byl pak oceněn za vedlejší roli Pepy Horáčka. „Reakce na náš seriál mě utvrdily v tom, že česká společnost je hodně názorově rozdělená. Na jednu stranu je to dobře, ale někdy mi to přijde jako angažovaný protest za každou cenu a nepochopení od mladší generace. Například

jsme byli obviňováni kvůli některým scénám ze sexismu, ale to byl obraz té doby,“ uvedl hlavní tvůrce Volhy Jan Pachel. Seriál získal také cenu za nejlepší televizní seriál, masky a kostýmy.

Snímek Bod obnovy měl nejlepší zvuk, kameru, scénografii a střih. Režisér Robert Hlož už v lednu získal také nestatutární cenu filmových fanoušků, udělovanou ČFTA ve spolupráci s filmovým portálem Česko-slovenské filmové databáze.

Ocenění za nejlepší ženský výkon v hlavní roli si odnesla Simona Peková za ztvárnění Valerie v hororově laděné komedii Přišla v noci. Film byl oceněn také za nejlepší režii,

Českého lva získali Tomáš Pavlíček a Jan Vejnar. Cenu za nejlepší dokument získal film Všechno dobře dopadne od Miroslava Janka. Pojednává o fungování organismu včelstva a práci včelařů. Ocenění za nejlepšího herečku ve vedlejší roli získala Milena Steinmasslová za roli Dany ve snímku Něma tajemství. Tvůrci tohoto filmu pomohou vytvořením informačního portálu lidem s afazií, málo známou poruchou řeči v důsledku mrtvice či těžkého úrazu hlavy, kterou trpí více než 60 tisíc Čechů. „Než jsem si přečetla scénář, nic jsem o té nemoci nevěděla. Jedna ze součástí přípravy bylo také setkání s afatiky, s jejich lékaři a terapeuty. A je to choroba, kterou řadím mezi choroby pekelné,“ řekla Steinmasslová.

Cenu za mimořádný počin v oblasti audiovizuálu získal film s názvem Hranice reži-

sérky Agnieszky Holland o osudech uprchlíků na polsko-běloruské hranici. Ocenění za nejlepší krátký film má snímek Atestace režiséra Jana Hechta, který pojednává o mladém nezkušeném lékaři. Cenu za nejlepší animovaný film dostal snímek Tonda, Slávka a kouzelné světlo od režiséra a výtvarníka Filipa Pošivače. Nejlepší televizní minisérii je třídílná Matematika zločinu od režiséra Petera Bebjaka pro Voyo. Ocenění za mimořádný přínos české kinematografii převzal kameraman Vladimír Smutný.

Nestatutární cenu Českého lva za nejlepší studentský film dostal animovaný snímek Electra od režisérky Darji Kaščejevové. Nejlepší hudbu měl snímek Tancuj Matyldo. Cenu za nejlepší plakát obdrželi už v lednu Robert V. Novák a Zuzana Burgrová za výtvarný návrh filmu Něma tajemství. **IBE a ČTK**

JAK TO VIDÍM JÁ

(O)třes(u), šéfe!

Těšila jsem se, jak po předávání ještě v Rudolfinu probereme s kolegy a známými, jakého (o)třesu se dopustili Standa Pekárek, Pepa Horáček a spol., kteří si jakožto zástupci seriálu dojeli s Volhou pro pořádnou porci sošek. Nebo že Simonu Pekovou znali před rokem jenom fajnšmekři a teď jí tleská plně Rudolfinum. Nebo proč film Bratři dominoval nominacím, ale cenu si odváží jednu, i když tu velmi ceněnou a nejméně komplexní – za nejlepší film.

Nicméně od včera slyším a čtu jen hodnocení zásahu režiséra do projevu Darji Kaščejevové. Já to nevidím ale tak jednoznačně a černobíle, jak to zatím na mě okolo působí.

Chápu, že tvůrkyňe chtěla využít svého času k pro ni velmi důležitému tématu, ale když si dohledáte proslov v plném znění, ráda bych se dřív dozvěděla o tom, že jí jde o školky či dětské koutky na placi při natáčení, aby ženy nemusely tolik zvažovat, zda dát přednost kariéře, nebo rodině. Místo toho to v první části byla spíš hodina biologie. A jestli na ni opravdu pokřikoval někdo z prv-

ních řad, je to nekolegiální. Na druhou stranu, každý, kdo ten večer výrazně překročil časový limit a ani nově zavedené „vykouření“ jej nepřimělo k tomu odejít, byl velmi nekolegiální k těm, kdo měli přijít po něm. K těm, na něž nemuselo vyjít tolik času nebo kvůli tlaku, že není prostor, který sami na sebe v této situaci vyvinuli, si danou chvíli jenom pro ně ani neužít. Známé pravidlo říká, že mluvčí má vyčerpát téma, ne posluchače...

Jiná věc ale je, že i když chápu, že nevděčnou roli zastavení proslovy nechtěl režisér Michael Čech hodit na moderátora Marka Ebona a rozhodl se zasáhnout sám, intonace, tón a způsob byl nedůstojný i generálky, natož slavnostního večera.

A co si z toho tedy můžeme odnést? Nebudme v reálu sobeckým Standou Pekárkem. Ono to sice může občas něco hodit, ale co když ne? Třesu!

IVETA BENÁKOVÁ
REDAKTORKA



INZERCE

S VYSTŘIŽENÝM INZERÁTEM ZÍSKÁTE U POKLADNY 50 Kč SLEVOU NA VSTUPNÉ!

Deník METRO, 11. 3. 2024

FOR CARAVAN

15. VÝSTAVA OBYTNÝCH AUTOMOBILŮ A KARAVANŮ

Souběžně s veletrhem:
FOR BOAT | HOLIDAY WORLD & REGION WORLD

SLEVA
50 Kč

NA ZÁKLADNÍ
VSTUPNÉ

www.forcaravan.cz

15.–17. 3. 2024

PARTNER PVA EXPO PRAHA **shopex.cz**

KDY pondělí 18. 3., úterý 19. 3. 2024 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

STŘÍBRO:
příbory, tabatěrky
a technické stříbro

HODINKY:
náramkové, kapesní
až do roku 1990

ŠPERKY:
granátové
a briliantové šperky



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

Už nehledejte! Vše pro zdraví a krásu NAJDETE V LÉKÁRNÁCH.

OČNÍ VÝPLACH – účinná pomoc při zánětech a podráždění očí!

Revoluční péči o oči představuje oční výplach – ač může znít jakkoliv nezvykle, jeho aplikace je velmi příjemná a hlavně účinná!

Zdravotnický prostředek **OCUTEIN SENSITIVE oční voda** intenzivně čistí oči od prachu, pylu a jiných nečistot. Zároveň poskytuje očím osvěžení a zklidnění od bazénové a mořské vody, zbytků krémů a jiných dráždivých látek. Podrážděné oko s oslabenou rohovkou je mnohem více náchylné k zánětům, proto je v oční vodě obsažen extrakt světlíku lékařského, který se používá k prevenci a léčbě zánětů spojivek, očních alergií a podráždění očí. Neméně důležitá je pak lubrikace a regenerace rohovky oka, kterou zajistí hyaluronát sodný. Složení tohoto přípravku je vhodně doplněno také o gel Aloe vera, který podrážděné oči zklidní, zvláční a osvěží.



Oční výplach si vaše oči zamilují.

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

OPAR? Vyřešený!

Řešíte nekonečné problémy s opary, jejich nepříjemným svěděním, pálením a nevábým vzhledem? Zatočte s nimi konopím!

Nevzhledné opary způsobuje na rtech vysoce infekční virus herpes simplex, který se obvykle projevuje při oslabení imunity třeba vlivem nachlazení či stresu. Jak se s nimi vypořádat? Vsaďte na konopí! **Cannadent regenerační sérum** s konopným olejem, jedlí sibiřskou, hřebíčkem, arnikou a Tea tree výrazně urychluje regeneraci postižené tkáně, omezuje její mokvání a nepříjemné svědění, pálení a pnutí. Účinně také omezuje šíření viru a tím i případný výskyt dalšího oparu.



Žádejte novinku **Cannadent HerpEX rty bez puchýřů**. Tento doplněk stravy díky spojení jedinečného **LYSINE Imuno komplexu** s dalšími živinami, jako jsou zinek, vitamin C a konopná semínka, intenzivně posiluje přirozenou imunitu pro účinnou eliminaci častého výskytu nežádoucích puchýřů na rtech a v jejich okolí. Navíc díky obsahu biotinu a vitaminů B5 a B6 přispívá k psychické pohodě.



STOP BOLESTI revmatických kloubů

Bolest kloubů potrápí čas od času každého. Pokud ji ale pociťujete při každodenních činnostech, nemůžete ráno vstát z postele nebo vás omezuje při sportu, jedná se o varovný signál vážnějšího problému, který není radno podceňovat.

Omezte včas revmatickou bolest kloubů díky **REVMABLOK® AKUT FORTE** obsahujícímu léčivou rašelinu, která patří k ověřeným prostředkům při bolestech, brnění a trnutí kloubů. Obsažené přírodní extrakty kostivalu, šišáku, rozmarýnu a bazalky navíc stimuluje přirozené protizánětlivé mechanismy, zklidňují otoky a podporují regeneraci kloubů. Pravidelnou masáží dochází ke zlepšení hybnosti kloubů. Tento zdravotnický prostředek je účinný jak při revmatické bolesti kloubů, tak také při degenerativním poškození kloubů nebo při jejich přetížení.



Probiotické řešení SVĚDIVÉ POKOŽKY!

Dohánějí vás k šílenství příznaky atopie, jako jsou nekonečné svědění, škrábání a začervenání? **Řešte stav své pokožky od základu a bez vedlejších účinků – vnitřně se specializovanými probiotiky v unikátním komplexu BioBoom!**

Péči o váš střevní mikrobiom zajistí doplněk stravy **AtopoHelp BioBoom®**. Síla probiotických kmenů v komplexu BIOBOOM spolu s beta-glukany a zeleným čajem podporují obranyschopnost pokožky před vnějšími vlivy, původci podráždění, svědění a začervenání. Obsažený biotin a zinek dále napomáhají k udržení zdravé pokožky.

K dostání také na www.AtopoHelp.cz.

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



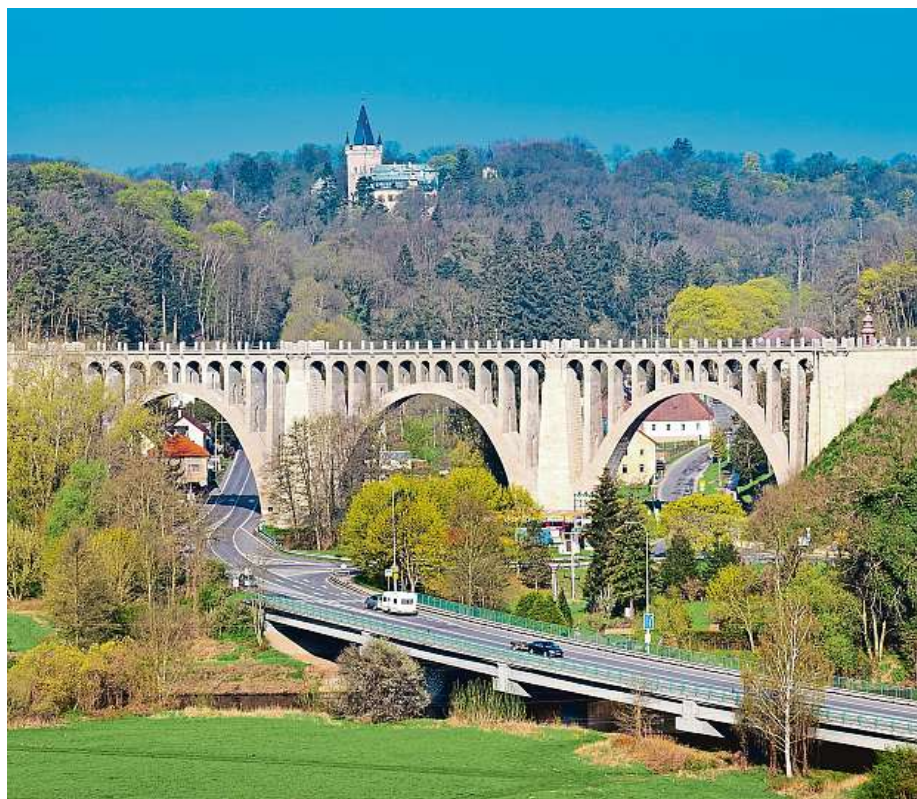
NOVINKA
ÚČINNĚJŠÍ
SLOŽENÍ



PŘES ÚDOLÍ LAJKŮ

Zahrál si ve sci-fi

V sobotu získal pět Českých lvů a můžete si ho pustit na Netflixu. Reč je o českém sci-fi filmu Bod obnovy. Jedna z klíčových scén se natáčela ve středočeské obci Krnsko. Na několika záběrech je v pozadí vidět majestátný Stránovský viadukt. Železniční most překlenuje hluboké údolí tvořené Strenickým potokem. Arkádový viadukt z roku 1923 má tři železobetonové oblouky, které spočívají částečně na opěrách a kamenných pilířích původního mostu z roku 1864. Zajímavostí je, že byl postaven během 120 dní, přičemž průřezní provoz vlaků trvalo jen 40 dní. Svou mohutností objekt už řadu let láká fotografy. Tisíce srdíček má i na Instagramu. Jaké další viadukty stojí za vyfocení? Inspirujte se našimi tipy.



CESTY



Do Bradavic

Když filmový Harry Potter a jeho spolužáci směřují vlakem do Bradavic, většinou kamera historický express zachytí na skotském viaduktu Glenfinnan. Betonová stavba má v Česku menší sestřičku. Novinský železniční viadukt najdete v Libereckém kraji v Kryštofově Údolí. Zprovozněn byl již v roce 1900 a na stavbu byl použit diorit vytěžený při hloubení tunelu železniční trati pod Ještědským hřebenem.

TEXT: MAH
FOTO: 2X MAFRA, PROFIMEDIA

Vysoký a vytížený

Kdyby se v roce 1900 vyhlášovala anketa o nejkrásnější železniční viadukt u nás, měli by porotci těžkou hlavu. V tomto roce totiž projel poprvé vlak nejen po krasavci v Kryštofově Údolí, lokomotiva se vydala i po žulovém mostě u Žampachu nedaleko Jílového u Prahy. Na jeho stavbě se podíleli dělníci z celé Evropy, zejména z Itálie. Most tvoří sedm oblouků o rozpětí 12 metrů a výška 41,73 metru dělá ze stavby druhý nejvyšší kamenný železniční most ve střední Evropě. Nikdy nebyl opravován, přestože přes něj denně projede okolo třiceti vlaků. Vede po něm i trať oblíbená výletníky – Posázavský pacifik.



Dentální hygiena u dětí je důležitá každý den, říká odbornice z AKESO POLIKLINIKY

Kdy začít s péčí o dětský chrup? Kdy s dětmi poprvé vyrazit k zubaři? A proč i s nimi chodit na dentální hygiena? Otázky, které možná mnoho z vás doma řeší, ale nemá na ně jasné odpovědi.

„Čím dříve, tím lépe. Dítě si pak na ošetření zvyká a nemá z lékaře ani dentální hygienistky strach,“ říká Mgr. Petra Křížová, DiS., uznávaná odbornice na dentální hygiena, která v AKESO POLIKLINICE pracuje i na tom, aby návštěva dentální hygieny byla pro děti příjemným zážitkem.

Proč bychom měli s dětmi chodit na dentální hygiena?

Na začátku je důležité si vybudovat co nejlepší vztah rodiny a stomatologického týmu. Pokud si dítě již v útlém věku vytvoří správný návyk, předejde zbytečným a bolestivým komplikacím jako jsou například zubní kaz, usazování zubního kamene, záněty dásní nebo zápach z úst. Měli bychom mít na paměti, že dítě dělá to, co vidí u rodičů. Pokud uvidí, že se i oni pečlivě starají o zuby, bude dělat to samé.

Jaké nejčastější chyby dělají rodiče při péči o dětský chrup?

Nejčastějšími chybami jsou bezesporu špatně pohlídaná technika čištění zubu, příliš brzká samostatnost, kdy rodič přestane dohlížet na čištění a popř. zuby dočišťovat. Problém je také s čištěním nebo spíš s nečištěním mezi-zubních prostor. V neposlední řadě je špatně i pozdní začátek s prevencí u zubaře či návštěvou dentální hygieny. Přehánět by se to nemělo ani se slazenými nápoji a potravinami během dne. Rodiče by měli dětem s čištěním pomáhat a kontrolovat je přibližně do 12 let věku.

Jak u dětí dentální hygiena probíhá?

U dětských pacientů se dentální hygienistka zaměřuje



Petra Křížová, přednostka odborného programu dentální hygieny a Valerie Burešová, vedoucí provozu a hlavní dentální hygienistka

AKESO POLIKLINIKA



především na odhalení nedostatků při čištění zoubků a jejich nápravu. K tomu nám pomáhají indikátory, které ukáží nedostatečně vyčištěná místa. A podle výsledku názorně dítěti i rodičům předvede správnou techniku čištění. Naučí je, jak správně pečovat o zoubky, jak používat vhodné pomůcky a poradí rodičům, jak mají při domácí péči dětem pomáhat a co kontrolovat. V ordinaci k tomu používáme různé zubaté plyšáky, modely zubu, obrázkové atlasy či velké barevné kartáčky, aby to pro děti bylo zábavné a těšily se na další návštěvu.

Nemáme si to tedy představit tak, že už malým dětem při takové návštěvě odstraňujete zubní kamen či nějaké nečistoty?

Nepředstavujte si žádné velké zákroky. Nejde o odstraňování letitých nánosů zubního kamene, ani hloubkové čištění. Bavíme se o mléčném chrupu, maximálně smíšeném. Jde většinou o zubní plak.

Myslím, že ani rodiče kolikrát netuší, co je na dentální hygieně může s dětmi čekat?

Ošetření obvykle trvá 30 až

se dospělí dozvědí, jak je dítě šikovně při čištění, či rodič při dočišťování. Správnou techniku si rodič vyzkouší spolu s dítětem. Model chrupu používáme pro doovsvětlení. Nezapomínáme ani na zubní pastu. Dentální hygienistka zoubky vyšetří, odstraní plak a kámen, zuby přešetří a ošetří. Zoubky by po ošetření měly být vyleštěné a hladké. Samostatnou kapitolou jsou pravidelné preventivní prohlídky u zubního lékaře.

Jak často by děti měly docházet na dentální hygiena?

Ideální je návštěva každého půl roku. V případě, kdy dítě nezvládá ústní hygiena tak, jak by mělo. Pokud má rovnátka, jsou intervaly častější.

45 minut. Rodič by měl mít přehled o ústním zdraví svého dítěte a měl by vědět, jak vypadají jeho zuby, dásně a jazyk. Při dentální hygieně

NOVINKY V ZUBNÍ PÉČI

- Zdravotnický holding AKESO letos otevřel 8 nových zubních ordinací ve své poliklinice v pražských Nových Butovicích. Dospělí i dětské pacienty tu mají k dispozici široké spektrum služeb od ošetření zubních kazů, dentální hygieny až po zubní implantáty nebo náročnou stomatochirurgické zákroky.
- V pražské AKESO POLIKLINICE je zatím registrovaná zhruba tisícovka pacientů a další tisícovku mohou lékaři a dentální hygienistky ještě přijmout.

KRÁTCE

Billy Barman

Slovenská alternativní rocková kapela Billy Barman zavítá v rámci svého jarního turné také do Prahy. Parta z Bratislavy je držitelem rekordu v počtu ocenění Radio Head Awards od Rádía FM. Koncert v Lucerna Music Baru je na programu 9. dubna. Předskokanem je mladý slovenský hudebník The Curly Simon. **MET**

Na Petřín pěšky

Pravidelná údržba zastavila lanovou dráhu na Petřín. Vozy se znovu rozjedou ve čtvrtek 28. března. Hlavní město a dopravní podnik zároveň chystají obnovu vozů. Ty současné mají ještě původní podvozky ze 30. let minulého století. V 80. letech k nim byla vyrobena nová karoserie a vozy jsou na hraně životnosti.

Zajdou na film

Slovenská prezidentka Zuzana Čaputová navštíví 18. března Prahu. Setká se s českým protějškem Petrem Pavlem, s nímž se zúčastní premiéry filmu Tady Havel, slyšíte mě? Vztahy mezi Českem a Slovenskem jsou napjaté. Země výrazně rozděluje náhled na konflikt na Ukrajině a na podporu napadenému státu.

Nebe zaburácí

Nad Prahou proletí zítra šest letounů, připomenou 25 let od vstupu České republiky do NATO. Ve dvou formacích nad městem proletí tři stíhací letouny JAS-39 Gripen z 21. základny taktického letectva Čáslav spolu se dvěma Eurofighterem Typhoon a dopravním letounem Airbus A-400MS Atlas. **ČTK**

Hrad přilákal davy

Návštěvníky vítali sám prezident a první dáma.

O den otevřených dveří na Pražském hradě byl obrovský zájem. Lidé se mohli podívat i do jindy nepřístupných prostor. V Rothmayerově sále návštěvníky přivítali prezident s první dámou.

Lidé mohli vidět například Plečnickovu síň, Španělský sál, Rudolfovu galerii, Janákovu halu, Zrcadlový salon a další prostory. Otevřená byla i expozice v Obrazárně Pražského hradu, Rožmberském

paláci a v Prašné věži. „Den otevřených dveří spadá do předsevzetí, které jsem si dal. Že bude Pražský hrad otevřený nejenom návštěvníkům, ale také pro různé kulturní akce a shromáždění,“ uvedl prezident Petr Pavel. Předevčirem to byl přesně rok, kdy se ujal funkce. Loni v dubnu Pavel oznámil, že se u vstupů do hradního areálu odstraní většina bezpečnostních rámu, skončily tak plošné kontroly. Nyní policisté na Hradě kontrolují jen namátkově, kvůli tomu několik bezpečnostních rámu na místě zůstalo, stejně jako zátarasy na příjezdových cestách. **ČTK**



První příchozí čekali u Matyášovy brány již od sedmi hodin ráno. Dlouhá fronta se tvořila přes celé Hradčanské náměstí.

INZERCE

Staň se superhrdinou pražských ulic!

Aktuálně hledáme hrdiny na pozici popelář.

Kontaktujte nás na:
email: lidskezdroje@psas.cz
tel.: 705 809 151
web: psas.jobs.cz



Filozofové? Pán prstenů je lepší hlásá petice

„Jak pomohl Immanuel Kant ve válce proti Sarumanovým hordám?“ ptá se petice, která vznikla minulý týden. Reaguje na záměr pojmenovat nové vznikající ulice v oblasti Rohanského nábřeží podle známých filozofů. Autoři výzvy by raději místo Kanta či Edmunda Husserla využili jména postav z Rohanského království, tedy z fiktivní země, kterou v trilogii Pán prstenů vytvořil J. R. R. Tolkien. Petice také upozorňuje na to, že žádná z ulic nedostane jméno podle ženy. Autoři výzvy proto rovnou nabízejí využít jméno Éowyn. Tato štitonoška totiž sehrála „klíčovou roli ve Válce o Prsten“.

MAH

Filmová Éowyn

PROFIMEDIA

Machine Head chtějí splatit dluh

Po neuskutečném koncertu se metalová legenda vrací zpátky do Prahy.

Machine Head, kteří bývají označováni za jednu z nejvlivnějších metalových skupin, vyrazí na turné, jež kromě zahraničních festivalů zasáhne 10. června i Prahu.

Přijedou „splatit dluh“ svým českým fanouškům za neuskutečený koncert v roce 2020, který byl zrušen z důvodů pandemie. Ta jim ale paradoxně velmi dobře posloužila – nečekaně nabytý volný čas totiž kapela využila k přípravě nového alba s názvem *Of Kingdom And Crown*.

Skupina Machine Head vznikla v americkém městě Oakland v roce 1992. Založili ji zpěvák a kytarista Robb Flynn a baskytarista Adam Duce poté, co se rozpadla Flynnova domovská formace *Vio-Lence*. Navzdory nesmlouvavým hardcorovým

kořenům se tvorba kapely vždy vyznačovala výraznou melodikou, pro kterou ji některá média začala později řadit mezi nu-metalové formace. Ať už jim je však přisuzována jakákoli nálepka, nesporným zůstává jejich nezpochybnitelný vliv na historii metalové hudby.

Její hladiny tato parta zčeřila a navždy poznamenala hned debutovým albem *Burn My Eyes* z roku 1994, které se stalo na pět let nejprodávanejší deskou hudební stáje Roadrunner. Stejně charakteristickým rysem Machine Head je i jejich neustálý hudební progres, který potvrdilo i všech následujících devět alb. Zatím posledního přírůstku se jejich diskografie dočkala v roce 2022 v podobě desky *Of Kingdom And Crown* – prvního koncepčního alba v historii Machine Head.

S ním kapela zabodovala nejen u svých příznivců, ale i metalových médií, která ji považují za návrat Machine Head v jejich nejlepší formě; magazíny *Kerrang!* i *Metal Hammer* ji pak shodně ohod-

notily čtyřmi hvězdičkami z pěti. Pražský koncert, který by měl přinést průřez tvorbou Machine Head, se uskuteční 10. června ve Foru Karlín. Vstupenky v ceně 1290 korun jsou k dostání v sítích Ticketmaster a Ticketportal.

MET

MACHINE HEAD

Skupina vznikla na troskách thrashové legendy *Vio-lence* v americkém Oaklandu v roce 1992.

- Zakládajícím členem a hlavním mozkem kapely byl od počátku Robb Flynn (vokál, kytara), k němuž se připojil Adam Duce (baskytara), Logan Mader (kytara) a Tony Costanza, kterého brzy nahradil Chris Kontos.

- První deska vyšla roku 1994 pod názvem *Burn My Eyes* a na metalové scéně způsobila doslova revoluci.

TES



Kapela Machine Head vždy bořila hranice metalu a vždy se držela svého osobitého stylu, který si za ta léta vybudovala.

ARCHIV

INZERCE



LÁZNĚ MŠENÉ
1796

NECHTE SE HÝČKAT

Hoďte starosti za hlavu a přijedte si odpočinout a načerpat novou energii.

BŘEZNOVÉ AKČNÍ CENY



ČOKOLÁDOVÝ VÍKEND

3 dny / 2 noci s plnou penzí a lázeňskou péčí

- ✓ čokoládová masáž zad
- ✓ parafinový zábal na ruce
- ✓ čokoládový zábal dolních končetin
- ✓ saunová oáza, vstup na 120 min.
- ✓ čokoládová lázeň

Za cenu od 4.950 Kč/os.*

Další nabídka lázeňských pobytů na

www.msene.cz

*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.



MÓDA PROSTĚJOV

LIKVIDUJEME ŠATY, SAKA, KOŠILE od 199,-Kč

KUPON -500,-Kč na OBLEK

Při nákupu obleku a odevzdání tohoto kuponu Vám odečteme 500,- Kč z jeho aktuální ceny.

Platnost kuponu do 30. 3. 2024. Kupony nelze sčítat.
Přijďte využít naprosto super možnost. Těšíme se na Vás.
Nabízíme všechny velikosti obleků, kalhot, košil, atd. !!!

www.modaprostejov.cz

KDE?

PRAHA, Vinohradská 123

5 minut chůze od zastávky metra "FLÓRA" směrem k centru, zastávka tramvaje "Radhošťská", vedle Všeobecné zdravotní pojišťovny, naproti restaurace Apetit. Parkování doporučujeme v PALÁCI FLÓRA.

KLADNO, Tyršova 1396 - 50m od Sokolovny

Umělci často svůj byznys zakládají na udržitelnosti

Veganství, ekologie a elektromobilita se stávají trendy.

Udržitelnost a s ní spojená ekologie je v současnosti velkým tématem. Prolíná se do nejrůznějších sfér, ať už jde o módní průmysl, nebo třeba ten automobilový. Výjimkou není ani samotná kultura, která kromě zábavy a hudby přináší také otázky ohledně znečišťování planety.

Třídící linka na festáku

Proti tomu před třemi lety začal bojovat mimo jiné festival Let It Roll, který v rámci svého ekologického programu Rollin' Green přišel s třídící linkou na odpad s proškoleným personálem.

„Díky tomu se nám daří zlepšovat vytříbenost jednotlivých komodit,“ říká koordinátorka programu Veronika Vrbová a dodává, že festival každoročně vyprodukuje kolem 80 tun odpadu. Bioodpad z festivalu jde na kompost a zbytky jídla do nově postavené bioplynky. Let It Roll se v tomto směru připravuje i na letošní ročník, kdy chce dosáhnout ještě většího procenta roztrídění a menšího poměru směsného odpadu.

Festival se loni poprvé zaměřil také na nedopalky od cigaret. „Naši dobrovolníci rozdávají kapesní popelníčky, o které byl loni enormní zájem,“ přibližuje Vrbová. Podle vzoru z Milovic se tak můžeme těšit na další festivaly, kde budou po areálu rozmístěné stojící popelníčky.

Z nasbíraných nedopalků se měl původně vyrobit biochar, tedy materiál určený pro zlepšování kvality půd či filtraci odpadních vod. Kvalita nedopalků daná vlhkostí z deště však tento záměr zmařila.

Festival na elektrokolech

Jako odpověď na volání po ekologičtějších akcích se také čím dál více prosazuje elektromobilita. Právě ta při plnění každodenních produkčních úkolů postupně vytlačuje dopravní prostředky se spalovacím motorem. Příkladem je třeba festival Letní Letná, který se snaží jít cestou udržitelnosti již dlouho.

„Spojení s dodavateli pohonu elektrokolů perfektně zapadá do našeho konceptu,“ říká výkonná ředitelka festivalu Letní Letná Ivana Pěkná



Zpěvák Dan Bárta získal univerzitní cenu za výzkum vážek. Udělil mu ji před lety rektor Ostravské univerzity Jan Lata.



To, co se nepovedlo Let It Rollu s nedopalky, pořadatelé dotáhli s kávovou sedlinou, kterou loni posbírali od všech stánkařů.



Cristovao se připravuje na koncert na stadionu Eden v pražských Vršovcích. Odehraje se 7. června 2025.



Festival Letní Letná každoročně koncentruje to nejlepší z tuzemského i zahraničního nového cirkusu, divadla a hudby.

4x PROFIMEDIA

a upozorňuje, že jubilejní dvacátý ročník v tomto směru navázal na pozitivní zkušenosti z předchozího roku.

Tak jako loni se elektrokoila uplatnila především v oblasti produkce. Umístění festivalu v klidové zóně parku na Letné, tedy prakticky uprostřed města, kde se chodí jen pěšky a jezdí na kole, elektrocyclistice nahrává na smech.

„Neumím si představit, že bychom to všechno odchodili, a i jízda na klasickém kole vyžaduje hodně energie, takže díky elektrokolům ušetříme hodně fyzických sil,“ komentuje Pěkná.

Veganství a image

Kromě festivalů také samotní umělci mnohdy svou image zakládají právě na ekologii. Například zpěvák Ben Cristovao třeba sdílenou cyklistiku, elektromobilitu i veganství začal údajně prosazovat dávno předtím, než to bylo „in“.

„Mám v tomto směru také velmi proaktivní management. S šéfem mého hudebního labelu společně jezdíme na kole. Na většinu zahraničních výjezdů se poté snažíme jezdit vlakem. Když už musíme autem, jezdíme elektromobilem, do kterého čerpáme čistou energii. Navíc jsem už několik let veganem,“ popisuje Cristovao pro Metro.

To vše mělo být také motivem pro jeho listopadový koncert v pražské O2 areně, který se uskutečnil s velkým důrazem na snahu o optimalizaci vygenerovaných emisí CO₂. Nejen Cristovao, ale také zpěvák Dan Bárta je známý pro svou vášně pro ekologii. Před lety se chopil pro něj nezvyklé role a začal moderovat dokumentární cyklus Češi zachraňují. „Moderní ochrana přírody není jenom boj s bagrem pod vlajkou nějaké relativně extremistické skupiny, ale je to do jisté míry aplikovaná věda založená na datech a informacích,“ řekl Bárta před lety pro týdeník 5+2.

Dalším, kdo mnohé možná také svým ekopostojem překvapil, je zpěvák a herec Adam Mišík. Ten se sice nepovažuje za žádného ekologického fanatika, ale elektromobil za něj do města rozhodně patří. „Jeho jsem tak nějak přirozeně dospěl k přesvědčení, že pro životní prostředí by zkrátka každý měl udělat maximum, co zvládne,“ konstatoval v listopadu pro týdeník Reflex.

TEREZA ŠIMURDOVÁ

RADY A TIPY

Jak můžete planetě pomoci i vy?

- **Vhodná likvidace odpadu.** Třídění je snadné a dostupné.
- **Vyhňte se krátkým letům.** Pouhý let z Hamburku do Mnichova vygeneruje 170 kilogramů oxidu uhličitého. Vlak se může zdát pomalejší, ale rozhodně za sebou nezanechá tolik emisí.
- **Kupujte kvalitní výrobky.** Produkt, který je vyroben eco-friendly a udržitelnou cestou, nemusí znamenat pouze přínos pro přírodu. I vy si díky tomu můžete být jisti, že kupujete kvalitní produkty, nad jejichž výrobou se někdo opravdu zamyslel. Je dobré přemýšlet i při nákupu potravin.

- **Respektujte přírodu.** Odpad je zejména v přírodě všudypřítomný, i když se dá mnohdy na křížovkách najít odpadkový koš. **TES**

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:

538 755 682

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



Mokré skvrny a zápach



Neustálé tláčení, bolest při močení



Běhání na toaletu, zánět močového měchýře

PO 4 DNECH

Komfort a hygiena 24 h/7

8 návštěv toalety místo 16

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 záchrany 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:

538 755 682

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 neposlusný 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 nehod.

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 25.03.2024 r., obdrží **BALENÍ ZDARMA!**

Zavolejte: **538 755 682**

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

POZNÁMKA: Na jednu domácnost připadá 1 balení výrobku.



Haló Halo! Adaptace videoherní legendy je poctivá akční řezba



Prokletím i hlavní výhodou seriálu je fakt, že není věrnou kopií počítačové předlohy.

Historie herní série Halo se píše již nejméně sedmáct let. Ta seriálová teprve druhým rokem. Proč byste měli i jako pařením her nepolíbení jedinici televizní adaptaci jednoho z nejvýznamnějších značek videoherního průmyslu věnovat pozornost?

Důvodů je hned několik. Tím hlavním je fakt, že jde o milý sci-fi seriál, který si vás i ve své aktuálně běžící druhé sezoně poměrně snadno získá. A je jen otázkou, zda to



Došud neporazitelného hlavního hrdinu nyní málem sejmu...

bude akčnějšími, či naopak ukecanějšími pasážemi.

Herní fenomén Halo mě odjakživa míjel velkým obloukem. O tom, že existuje nějaký Master Chief, jsem něco málo tušil z fanouškovských videí na YouTube. V jedné z epizod série Super Power Beat Down kanálu batinthesun si na například tahle hlav-

ni brněním vybavená postavička rozdala s nikým jiným, než s komiksovým hrdinou Kapitánem Amerikou.

Master Chief známý také jako hlavní poddůstojník John-117 je pro fanoušky herní série naprostý základ. Stejně tak jako fakt, že ve sci-fi střílečce tráví většinu času kosením emzáků z pohle-



Joseph Morgan jako James Ackerson

2x SKYSHOWTIME

du první osoby. Nic takového se v seriálu, až na pár krátkých výjimek, kdy nám tvůrci pohled z helmy hlavního hrdiny umožní, neděje. Na Paramount+, respektive v tuzemsku na obrazovkách internetové televize SkyShowtime, na to jdou jinak.

Hnojení kánonu

Když v roce 2022 vyšla na zmínované streamovací platformě první série, soudobé recenze psaly o pohnojení kánonu. Nebo také faktu, že se přes první díly těžko prokousává a běžný divák si je pustí jediné v módu „nic lepšího teď na práci nemám“. Proti těmto názorům se nelze příliš ohrázovat. Faktem je, že to není seriál pro každého. Prokletím i hlavní výhodou seriálového Halo je totiž fakt, že není věrnou adaptací herní předlohy. Naopak se jeho tvůrci, kteří s miliardovou herní franšízou nemají pravděpodobně moc zkušeností, vydali vlastní cestou. Podle někoho je to špatná a až moc ukecaná cesta, podle jiných jde o osobitě ztvárnění, které jde naproti fanouškům sci-fi seriálů à la Expanse (2015–2022) či Silo (2023–2024) a podobně.

Stříbrná linie

Ve světě Halo tvůrci vytvořili časovou linii s názvem Silver, jíž se přezdívá podle stříbrného čtyřčlenného týmu supervojáků Spartanů, kteří v něm vystupují. Ten kromě charismatického Náčelníka (Pablo Schreiber), jak se Master Chiefovi v českém znění přezdívá, tvoří také chladnokrevný Vannak-134 (Bentley Kalu), věčně nakrknutá, později pochroumaná Riz-028 (Natasha Culzac) a ztvrdlá sympoška Kai-125 (Kate Kennedy).

Nakástovaná je tahle čtveřice na partu supervojáků skvěle. Kromě jedné výjimky – Natasha Culzac měří „jen“

185 centimetrů – se tahle parta s botami na nohou výškově pohybuje kolem dvou metrů. Za zmínku stojí i hlavní manipulátorka a matka programu Spartan Catherine Halsey v podání krásné Nataschy McElhonne. K tomu si přičtete na seriál obzvláště vizuální efekty, díky kterým dostáváme nejen promyšlený svět budoucnosti, ale také pestrou přehlídku nejrůznějších vesmírných potvor.

Odklon od kánonu?

Seriálová adaptace legendární herní série, v níž se v 26. století lidé postaví nebezpečné emzácké hrozbě, byla ve své první sérii kritizována za zbytečné vedlejší dějové linky a postavy a také odklon od kánonu. Ani jedno z těchto tvrzení nemohu posvětit. Kritičtější jsem však k druhé sérii, ze které jsme zatím mohli vidět šest z celkových osmi chystaných epizod. V prvním díle aktuální série se v úvodu řeší smrtelně nebezpečná evakuační mise, která předznamenává posun ve válce Master Chiefa s aliancí Covenant. Došud neporazitelného hlavního hrdinu tu totiž málem sejmu.

Unikne jen díky tajemnému zjevení, které partu emzáků odvolá. Milovníky akce nejvíce potěší čtvrtá epizoda s názvem Cíl, v níž se to rube prakticky od začátku do konce. Až na malinko scenáristicky uspěchaný závěr není tvůrcům co vytknout. Upřímně doufám, že bude ve zbývajících epizodách docházet na další osudové momenty. Tvůrci na ně mají vše pěkně nachystané. Zejména každé další setkání Kai s Master Chiefem bude jistě divácky velice slibné. Už se těším na velkolepé finále.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosovsky@metro.cz

INZERCE

„28 let jsem se trápila s vbočenými palci! Díky inteligentním separátorům zmizely po 16 dnech!“

AMERICKÉ SEPARÁTORY NA VBOČENÉ PALCE:

- ✓ během 9-31 dnů bezbolestně obnovují správnou polohu metatarzálních kostí, takže vbočený palec jednoduše zmizí;
- ✓ stačí je nosit jen pár hodin denně;
- ✓ hodí se na každou nohu a do každé boty!

Jednou z prvních Češek, která vyzkoušela nové inteligentní separátory, je Aneta Z. (58) z Prahy:

„Vbočené palce se u mě objevily po 30-tce.“ Doktoři říkali, že je to kvůli mé váze a skutečnosti, že nosím podpatky. Popravdě – přibrála jsem po 2 těhotenstvích. Líbily se mi i podpatky, protože v nich vypadám štíhleji. Tyto vbočené palce byly každým rokem větší. Mohla jsem chodit jen ve starých, ošoupaných botách. A nohy mě bolely tak, že jsem v noci nespala. Lékaři řekli, že pomůže pouze operace. Moje kamarádka jednu měla. Pamatuji si, jak se trápila a stejně jí narostly zpátky! Náhodou jsem se dozvěděla o těchto chytrých oddělovacích vbočených palcích. Bylo to jako zázrak! Již 2. den mě nohy bolely méně. A pak se mi před očima tyto vbočené palce ztratily! 16. den jsem měla nohy jako 20letá holka! Doktor tomu doslova nemohl uvěřit!“



To, co paní Aneta nazvala zázrakem, odborně vysvětlil profesor ze Stanfordského institutu současné ortopedie

„Inteligentní separátory, vyrobené ze speciálního ortogelového materiálu, vysílají impuls do buněk pohybového aparátu a stimulují kloub palce k regeneraci. Zároveň zmírňují bolest a zánět. Stává se to během 9-31 dnů, v závislosti na stupni deformace.“

POZOR!

Každý, kdo zavolá do 14.03.2024, má nárok na jeden inteligentní separátor vbočených palců

ZCELA ZDARMA!

Počet volných separátorů je pouze 50 kusů!

Zavolejte co nejdříve!

555 441 693

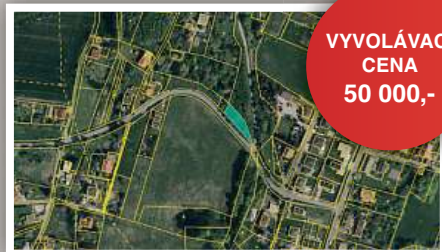
Po-Pá 8-20 hod., So-Ne 9-18 hod
(Obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)



WWW.EXEKUCESUMPERK.CZ

DRAŽBY NEMOVITOSTÍ

Mgr. Marcel Kubis, Exekutorský úřad Šumperk



**VYVOLÁVACÍ
CENA
50 000,-**

Dražba zahrady v obci Rychvald, okres Karviná

Jedná se o dražbu nemovité věci - pozemku parc.č. 6057 - zahrada, o výměře 527 m², v k.ú. a obci Rychvald, okres Karviná, který se nachází v jihovýchodní části katastrálního území. Pozemek je situován v mírně sklonitém až sklonitém terénu s přístupem po zpevněné, veřejné komunikaci. Na pozemku se nachází trvalé porosty stromů a křovin. Dle platného územního plánu města Rychvald je pozemek zahrnut v plochách změn jako: „NL - lesy“.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 19. 3. 2024.

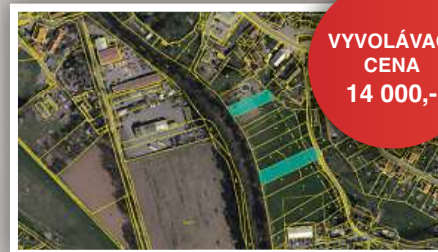


**VYVOLÁVACÍ
CENA
21 334,-**

Dražba podílu id. 1/12 na jiném nebytovém prostoru v obci Nejdek, okres Karlovy Vary

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/12 na jednotce č. 767/13, způsob využití jiný nebytový prostor, v budově č.p. 767, v obci Nejdek na ulici Osvětimská, včetně spoluvlastnického podílu ke společným částem domu a pozemku, která se nachází v I. PP zděného, podsklepeného, netypového, bytového domu celkem se III. NP a z části s obytným podkrovím. Bytový dům je napojen na elektro, veřejný vodovodní řád, hloubkovou kanalizaci a plynové vedení. Objekt byl postaven před více jak 70 lety. V roce 2015 byla provedena oprava fasádních omítek, výměna střešní krytiny, klempířských konstrukcí a části původních oken za nová. Dle dostupných materiálů je ke dni ocenění nebytový prostor prázdný a nevyužitý, v minulosti se zde nacházela prádelna.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 21. 3. 2024.



**VYVOLÁVACÍ
CENA
14 000,-**

Dražba podílu id. 1/36 na pozemcích v obci Plasy, okres Plzeň-sever

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/36 k pozemku parc.č. 74 - trvalý travní porost, o výměře 1.696 m², parc.č. 75/19 - ostatní plocha, o výměře 205 m², parc.č. 90/1 - trvalý travní porost, o výměře 852 m², a parc.č. 90/2 - zahrada, o výměře 341 m², vše v k.ú. a obci Plasy, okres Plzeň-sever. Ve městě Plasy se nachází tyto IS: elektro, obecní vodovod, plynové vedení a hloubková kanalizace.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 26. 3. 2024.



**VYVOLÁVACÍ
CENA
34 000,-**

Dražba podílu id. 1/3 a id. 1/6 na pozemcích v obci Příčovy, okres Příbram

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/6 k pozemku parc.č. 589/1 - ostatní plocha, o výměře 1 139 m², a parc.č. 603/7 - orná půda, o výměře 3.509 m², vše v k.ú. a obci Příčovy, okres Příbram, které jsou situovány v jihozápadní části katastrálního území, ve sklonitém terénu a tvoří jednotný funkční celek s přístupem po nezpevněné komunikaci. Předmětem dražby je dále spoluvlastnický podíl o velikosti id. 1/3 k pozemku parc.č. 66/50 - orná půda, o výměře 1.735 m², parc.č. 204 - trvalý travní porost, o výměře 1.183 m², a parc.č. 205 - trvalý travní porost, o výměře 766 m², vše v k.ú. a obci Příčovy, okres Příbram. Pozemky jsou zemědělsky obdělávané a jsou součástí zemědělských honů. Na části pozemků se nachází náletové dřeviny pleveleho charakteru.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 27. 3. 2024.



**VYVOLÁVACÍ
CENA
26 667,-**

Dražba podílu id. 1/4 na pozemcích v obci Víceměřice, okres Prostějov

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/4 k nemovitém věcem sestávající z pozemku parc.č. 388/2 - ostatní plocha, pozemku parc.č. 388/3 - ostatní plocha, a pozemku parc.č. 400/13 - orná půda, vše v k.ú. a obci Víceměřice, okres Prostějov, které jsou situovány v severní části katastrálního území a tvoří jednotný funkční celek s přístupem po nezpevněné, veřejné komunikaci mimo jiné na pozemku parc.č. 288 (k.ú. Poličky), který je ve vlastnictví obce Doloplazy. Pozemky jsou součástí zemědělských honů, kdy pozemek parc.č. 400/13 je navíc zemědělsky obdělávaný. Na části pozemků se nachází stromoví.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 28. 3. 2024.



**VYVOLÁVACÍ
CENA
93 340,-**

Dražba podílu id. 1/20 RD v obci Vraňany, okres Mělník

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/20 na přízemním, zděném rodinném domě s částečně využitým podkrovím pod sedlovou střechou. Objekt se nachází v zastavěné vnitřní části obce, v řadové zástavbě jako samostatně stojící, na adrese Vraňany č.p. 35, 277 07 Vraňany. Parkování je možné na vlastním pozemku. Dům je napojen na IS: elektro, hloubková kanalizace a obecní vodovod, v obci se dále nachází plynové vedení. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je přes 60 roků. V průběhu své celkové životnosti objekt procházel postupně rekonstrukcemi a modernizacemi prvků krátkodobých životností. Byla vyměněna střešní krytina včetně klempířských konstrukcí, okna za nová plastová, a dále byly opraveny fasádní omítky.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 4. 4. 2024.

Dražba podílu id. 1/4 pozemků v obci Vizovice, okres Zlín, vyvolávací cena 86 670,-

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/4 k pozemkům v k.ú. a obci Vizovice, okres Zlín. Pozemky parc.č. 711/12 a parc.č. 814/22 jsou situovány v západní části katastrálního území a tvoří jednotný funkční celek s přístupem po zpevněné komunikaci a následně přes nezpevněný pozemek. Pozemky parc.č. 3879/8, parc.č. 3900/8, parc.č. 3900/9, parc.č. 3903 a parc.č. 3914/13 jsou situovány v jihovýchodní části katastrálního území a tvoří jednotný funkční celek s přístupem přes nezpevněné zemědělské pozemky. Na části pozemků se nachází náletové dřeviny pleveleho charakteru. Všechny pozemky jsou součástí zemědělských honů.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 28. 3. 2024.

Dražba podílu id. 1/2 na pozemcích v k.ú. Fořt, okres Trutnov, vyvolávací cena 38 667,-

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/2 k pozemku parc.č. 86/1 - zahrada, a parc.č. 88/2 - trvalý travní porost, vše v k.ú. Fořt, obec Černý Důl, okres Trutnov, které jsou situovány v okrajové, zastavěné části městyse Černý Důl, v místní části s názvem Fořt. Pozemky tvoří jednotný funkční celek a jsou situovány v mírně sklonitém až sklonitém terénu s přístupem po zpevněné, veřejné komunikaci. Na pozemku se nachází stavba (přízemní, dřevěná vedlejší stavba s pultovou střechou), která je součástí pozemku. Pozemky jsou využívány jako zahrada sousedního objektu bydlení.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 4. 4. 2024.

DRAŽBA MOVITÝCH VĚCÍ

Dovolujeme si Vás pozvat na dražbu movitých věcí, která se uskuteční dne **8. 4. 2024 od 10:00 hod.** v exekutním skladu na adrese Průmyslový areál SLUNA s.r.o., Lobodice 223, 751 01 Lobodice. Obhlídka věcí je možná od 9:00 hod. Předmětem dražby bude cca 250 movitých věcí, zejména televize, notebooky, herní konzole, motorové pily, křovinořezy, hobby nářadí, hudební nástroje a další. Kompletní dražební seznam bude zveřejněn na webových stránkách soudního exekutora ve druhé polovině března 2024.

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.

PLAY

Synchronizace

Do Prahy přijíždím ve stále stejném čase daném jízdním řádem příměstského autobusu. Každý den proto v tutéž dobu vstávám a také ostatní ranní činnosti podřizuji víceméně pevnému harmonogramu. Ve stále stejný čas se myju, vařím si kafe, snídám a odcházím z domu. Rozptyl může být minuta, nejvýš dvě – na zastávku MHD přicházím těsně před odjezdem spoje. Je to přesně fungující stroj, v kterém se nesmí nic zadržnout. Cestou do práce míjím na konci Michalské ulice bistro, co se jmenuje jako dvě třetiny anglické opice. Před

„Ve stále stejný čas se myju, vařím si kafe, snídám a odcházím z domu.“

ním na nízkém parapetu okna pokaždé sedí dvě paní v pracovním oděvu, pijí kafe z bílých hrnků a kouří – dokud byla ráno ještě tma, zářily mi konce jejich cigaret do tmy jako majáky. Jsou ta naše setkání už tak pravidelná a neměnná, že jsme se začali zdravít, ačkoli se vůbec neznáme. Napadá mě přitom, že aby to takhle vycházelo, musí i ony roztáčet nějaké podobné soukolí jako já. V přesný a neměnný čas musí přijít do práce, převléknout se do bílého, uvařit si kafe a vyjít ven kouřit. Nemálo mě to okouzluje – ta dokonalá synchronizace. Stačilo by, abych nestihl jedno metro nebo aby si ony postavily vodu na kávu o minutu a půl později a nepotkali bychom se. Ale my se setkáváme, stroje běží, jak mají. Krátký průchod navazující na Michalskou mě pak dovede na Malé náměstí. Orloj, který je z ústí pasáže dobře viditelný, tu efektně nasvícený září jako majestátní chrám času. A kdo se mu podřídí, zažije milá setkání.

PETR KUKAL
OKRESNÍ BÁSNÍK



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

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: PODRÁŽĚNOST

LUŠTĚNKA

- odtoky vody
- pásek na krku psa
- okrasa
- oloupit
- obal na dopis
- strava; živobytí (zast.)
- jm. herce Vetchého
- Evžen ? (román Puškina)
- peněžní částky
- vyrobený z ovoce
- odskočení
- vyrobený z octa

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

@mojemetro



#METROTAG

Mám rád krásy České země,
říční proudy, lesů šum,
mnoho je z ní navždy ve mně,
tak jak našich předků um...

Mám rád vítr, který vane
korunami jabloní,
oheň, který v noci plane,
čest jenž hlavu neskloní...

Mám rád lidi lásku stálou,
rovný pohled do očí,
touhu, která pohne skálou,
Zemi k Slunci otočí...

Mám rád oči, které září,
jemný dotek skromnosti,
moudrost knih i rozhled stáří,
básní vzdor i něžnosti...

MÁM RÁD...
Pavel Volodkovič

Jarní nálada se promítá i do čtenářských příspěvků. Třeba i v jejich náladě tvořit básně. Čtenář **Pavel Volodkovič** poslal do **Hlídače** jednu takovou: **MÁM RÁD...** Toto místo ale čeká o na další básníky z řad čtenářů. Stačí zaslat ofotografované verše do rubriky určené pro snímky čtenářů a pak už jen sledovat **naš metrotag**.

#METROTAG

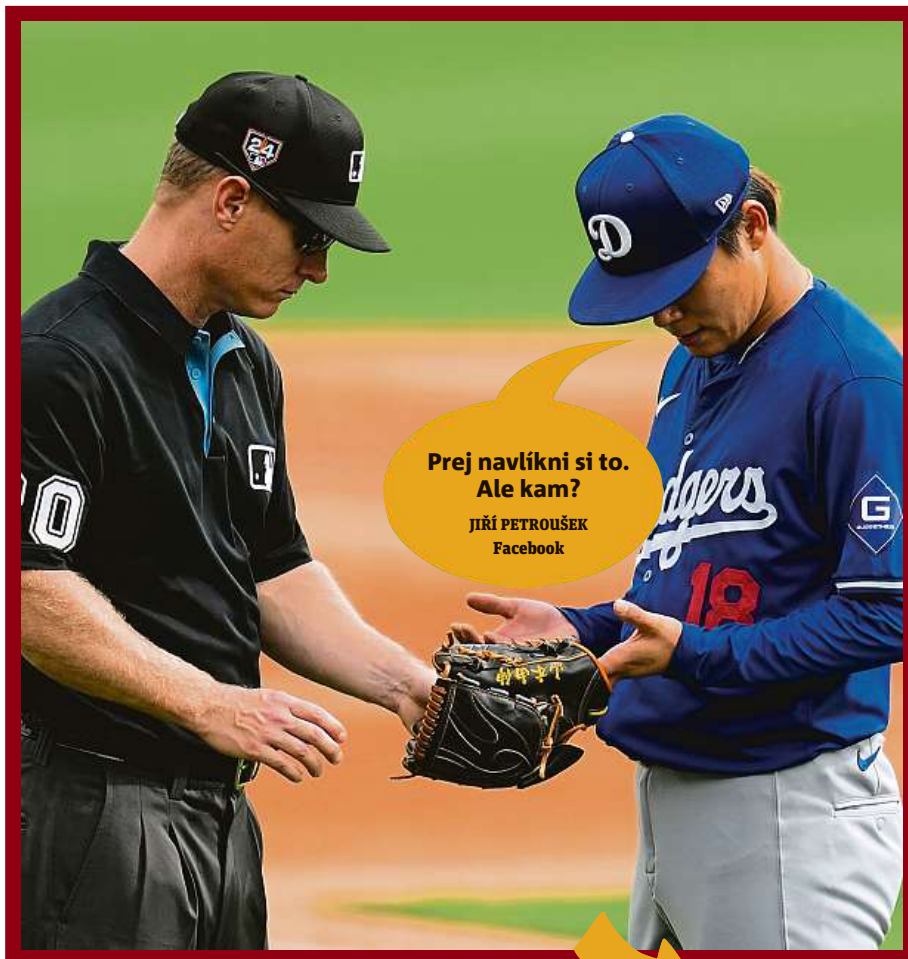
Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!



SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES



9/13 °C

ZÍTRA



7/11 °C

STŘEDA



7/11 °C

ČTVRTEK



7/11 °C

Teplotní rekordy: ↓ -27,1 °C (1929) ↑ 15,4 °C (1775) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



NAPADÁ VÁS VTI PNÝ POPISEK?

Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Stíny v mlze (10/12)
Závod. Krimiseriál (ČR, 2021).
Dvanáct dílů a dvanáct různých případů. Hrají: P. Špalková, J. Vyorálek, J. Plesl, R. Rázlová

21.15 Reportéři ČT

22.00 Plné hnízdo v Libereckém kraji 2
Sex je těžké téma pro rodiče, natož pro pěstouny!

22.25 Slečna Marplová V
Detektivní seriál (VB, 2010)

23.55 Grantchester VII (2/6)

00.45 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Černý lišák (3/3)
Lidé dobří a zlí. Western (USA, 1993). Příběh o mužích Divokého západu, které rozděluje barva pleti, ale spojuje smysl pro čest a spravedlnost. Hrají: Ch. Reeve, T. Tood, K. Coates, J. Baileyová. Režie S. H. Stern

21.35 Hud
Western (USA, 1963). Hrají: P. Newman, M. Douglas, P. Nealová, B. De Wilde

23.30 Na dosah
Romantické drama (USA, 1985)

01.20 Greta Thunbergová – rok ke změně světa (1/3)

NOVA



20.20 Specialisté (214)
Svázaný král. Krimiseriál (ČR, 2024). Šachový trenér je nalezen mrtvý ve svém klubu. Hrají: M. Dejdar, J. Hána, Z. Kajnarová, M. Lambora

21.20 Specialisté (205)
Veselý výlet autobusem. Krimiseriál (ČR, 2023)

22.25 Víkend
Příběhy štěstí, proher a objevů

23.05 Kriminálka Las Vegas IV (20)
Krimiseriál (USA, 2003)

00.05 Kriminálka Miami II (7, 8)

PRIMA



20.15 Zalez do spacáku (6)
Komedijní seriál (ČR, 2024). Sára vyděsí noční mūra, na základě které si uvědomí, že má strach mít děti. Hrají: T. Klus, P. Gajdošíková, K. Leichtová, B. Seidlová

21.30 Tátové na tahu (2)
Komedijní seriál (ČR, 2018). Hrají: Š. Benoni, A. Geislerová, K. Dobrý, E. Josefíková

22.45 Tlouštíci
„Když nezhubnu, zemřu!“

23.50 Receptář prima nápadů

00.30 Policie v akci

ÓČKO



16.00 Óčko hity

19.00 Party ride
Příprava na dnešní mejdan

21.00 Hot hity
Žhavé klipy

22.00 Naked Attraction Poland
Polská verze nahé seznamky

22.30 Virtuální svět TV
Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

0.00 Óčko flirt
Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

KRÁTCE

Čtyřicátník

V 41 letech vyhrál švýcarský běžec Tadesse Abraham maraton v Barceloně. Časem 2:05:01 vytvořil traťový i národní rekord. Rodák z Etritreje vylepšil o devět sekund svůj dosud nejlepší výkon z loňského závodu v Berlíně. V dlouhodobých evropských tabulkách mu dál patří 7. místo.

Znovu double

Velkou cenu Saúdské Arábie formule 1 ovládli podruhé za sebou piloti Red Bullu. Zvítězil obhájce titulu Max Verstappen o více než 13 vteřin před Sergiem Pérezem a navýšil své vedení v šampionátu na 15 bodů. Třetí skončil Charles Leclerc z Ferrari.

Dál se zlepšuje

Hvězdný Nor Johannes Hösflot Kleabo vyhrál ve finiši pětice domácích lyžařů v Oslu závod na 50 km klasicky s hromadným startem. Pětinásobný olym-

pijský vítěz a devítinásobný mistr světa vybojoval jubilejní 80. prvenství ve Světovém poháru a opět vylepšil svou rekordní bilanci.

Šokující výměna

Hokejový útočník Tomáš Hertl mění poprvé během kariéry v NHL působiště. Ze San Jose získal českého hokejistu tým Vegas Golden Knights, který obhájí Stanley Cup. „O tom, že se to může stát, jsme věděli jen já, manželka a doma. Rozhodlo se to až v pátek a pro všechny to byl určitě velký šok,“ řekl Hertl.

Triumf číslo 96

Mikaela Shiffrinová poosmé získala malý křišťálový glóbus za slalom. Americká hvězda v Aare zvítězila s velkým náskokem 1,24 sekundy před Zrinkou Ljutičovou z Chorvatska a ve Světovém poháru se raduje z 96. výhry. Ve Švédsku přitom startovala po šestitýdenní pauze zaviněné zraněním. **ČTK**



Zpátky na stupních vítězů

Snowboardcrossařka Eva Adamczyková se ve Světovém poháru vrátila na stupně vítězů. Necelý týden po pádu ve čtvrtfinále v Sierra Nevada došla druhá v Cortině d'Ampezzo. Ve finále nestačila jen na Britku Charlotte Bankesovou, která byla v cíli o 17 setin sekundy dříve. **ČTK**

Sparta dostala výprask i v Plzni

Slávisté berou tři body, Letenští padli v Plzni. Náskok už mají jen jediný bod.

Fotbalisté Sparty po čtvrté vysoké prohře v Evropské lize s Liverpoolem 1:5 utrpěli ve šlágru 24. kola první ligy v Plzni debakl 0:4. Plzeň proti Spartě poslal před vyprodaným stadionem v 45. minutě

do vedení Tomáš Chorý, čtyři minuty po pauze zvýšil Cheick Souaré. Pak dostal červenou kartu kapitán hostů Ladislav Krejčí a Viktoria přesilovku využila k dalším dvěma brankám. Nejprve se prodal 14. gólem v ligové sezoně lídr tabulky kanonýrů Pavel Šulc a v 70. minutě podruhé Chorý.

Letenští prohráli teprve podruhé v sezoně nejvyšší soutěže, což nahrálo fotbalistům Slavie, kteří o tři hodiny dří-

ve porazili na svém hřišti 4:0 Teplice a vítězně se naladili na domácí odvetu osmifinále Evropské ligy proti AC Milán, v níž budou dohánět ztrátu 2:4. Pražany poslal do vedení dvěma góly na konci prvního poločasu Matěj Jurásek. V 57. minutě se trefil Conrad Wallem a skóre uzavřel v nastavení Václav Jurečka. Úřadující vicemistři bodovali v desátém kole za sebou a z druhého místa tak zrácejí už jen bod na vedoucí Spartu.

V dalších zápasech fotbalisté Hradce Králové porazili ve východočeském derby Pardubice 2:0. Ostrava prohrála s Olomoucí 1:2 a potvrdila domácí výsledkovou mizérii. Slovácko podlehlo Jablonci 0:1 a počtvrté z pěti jarních zápasů neobodovalo. Karviná prohrála v Liberci 0:1 a je poslední. Bohemians 1905 se rozešli smírně bez branek s Mladou Boleslaví a nerozhodně skončil také zápas Českých Budějovic se Zlínem. **MET**

VÝSLEDKY 24. KOLA

Bohemians	
–Mladá Boleslav	0:0
Hradec Králové	
–Pardubice	2:0
Liberec–Karviná	1:0
Slovácko–Jablonec	0:1
Ostrava–Olomouc	1:2
České Budějovice	
–Zlín	2:2
Slavia–Teplice	4:0
Plzeň–Sparta	4:0

INZERCE

PLAYOFF 2024

**CHCEŠ BÝT HVĚZDOU
SPARŤANSKÉHO SHOWTIME?**

STÁHNI SI NOVOU APPHU
HC SPARTA+ A UŽIJ SI
EXTRA ZÁŽITKY PŘÍMO V ARÉNĚ.

FORTUNA GENERÁLNÍ PARTNER
HC SPARTA PRAHA

Tipstart ELI

O₂ arena

Krpálek má další zlato z Lince

Dvojnásobný olympijský vítěz v judu Lukáš Krpálek vstoupil do sezony triumfem na Grand Prix v Linci. Ve finále kategorie nad 100 kilogramů porazil předloňského mistra světa Andyho Grandu z Kubu a obhájil loňský titul.

Čtyři z pěti duelů včetně finálového vyhrál elitní český judista před časovým limitem. Nejdříve na ipon porazil Jannise Antonia z Kypru,

pak si poradil se Srbem Igořem Vracarem a ve čtvrtfinále jeho útoku neodolal Ukrajinec Jevhenij Baljevskij. Nejvíce se Krpálek nadřel v semifinále, kdy ho stejně jako v olympijském finále 2021 vyzval silný Gruzinec Guram Tušišvili. Stejně jako před třemi lety pod pěti kruhy byl úspěšnější Krpálek, který zvítězil ve druhé minutě nastavení na ipon.

„Musím říct, že to byl nejtěžší zápas. Možná byl i těžší než samotné finále olympiády,“ komentoval Krpálek.

Tím se dostal do boje o zlato proti turnajové jedničce Grandovi, aktuálně čtvrtému muži světového žebříčku. S rozhodujícím útokem přišel Krpálek krátce po polovině duelu, ve třetí minutě zápasu soupeře udolal a olympijskou sezonu zahájil titulem.

Pro dvojnásobného mistra světa je tento úspěch prvním krokem na cestě k OH v Paříži. „Vstup nemohl být lepší, ale to nejdůležitější teprve přijde. Bude potřeba být maximálně připravený na té olympiádě, aby tam to vyšlo. Já pro úspěch samozřejmě udělám maximum,“ řekl český judista, který bude v Paříži navazovat na zlaté medaile z Ria a Tokia. **ČTK**

„Cítil jsem, že jsem připravený dobře. Jsem rád, že se mi daří ukazovat, že ještě nepatřím do starého železa, i když už patřím.“

LUKÁŠ KRPALEK
ČESKÝ JUDISTA

ČÍSLO DNE

22

Kolín nad Rýnem vytvořil rekord v návštěvnosti v evropských hokejových soutěžích. V základní části německé ligy chodilo na zápasy Žraloků, za něž hrají také čeští obránci Andrej Šustr a Stanislav Dietz, v průměru 16 993 diváků. Kolín nad Rýnem, vedený bývalým koučem Sparty Uwem Kruppem, se vrátil na první místo diváckého zájmu po 22 letech. **ČTK**



MAFRA

Suverénka

Ester Ledecká (na snímku z roku 2018 na ZOH v Pchjongčchangu) proměnila i třetí letošní start na snowboardu ve vítězství. Po dvou lednových triumfech v Pamporovu vyhrála v sobotu ve Winterbergu paralelní slalom, který byl posledním individuálním závodem tohoto ročníku Světového poháru. Pro trojnásobnou olympijskou šampionku je to na prkne 24. vítězství ve Světovém poháru, k tomu má tři triumfy v seriálu ve sjezdovém lyžování. **ČTK**

INZERCE

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1, po-pá 8.30 -17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

Hobby - poptávka

SBĚRATELSKÝ KABINET

Michelská 12A, Praha 4, Michle
VZKOUPIME IHLED ZA HOTOVÉ

odznaky, známky a staré pohlednice, staré gramofon. desky, veškeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejdoucí, všech značek (i PRIM), starou bižuterii, český granát, nábytek do r.1975. Šavle, bodáky a uniformy, rádia a tranzistory, vánoční ozdoby, betlémy, housle a hudební nástroje. Kufry, textilie, veškeré nádobí, šicí a psací stroje, obrazy a grafika, lampy a lustry, hmoždíře, žehličky, konvice, lavory a umyvadla, sklo a porcelán, parožní, fotoaparáty, staré nářadí, malířské válečky, přístroje, kabelky, kufry a staré uhláky. Staré rybářské potřeby (pruty, navijáky, podběráky). Papírové peníze – v podstatě vše co přijde pod ruku. Bereme opravdu téměř vše.

VÝKUP KNIH!!!

2 000 Kč za KAŽDÝCH
10 KNIH, KTERÉ OD VÁS
VZKOUPIME

Cenné knihy ohodnotíme zvláště.
Vykoupíme také POHLEDNICE A MAPY!

Přijedeme rádi kamkoliv
v Čechách i na Moravě.

Návštěvy u nás až po tel. domluvě.
Likvidujeme též celé pozůstalosti.

Tel.: 602 229 348

sberatelskycabinet@post.cz

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

• IHLED VYKOUPIME Váš byt, rodinný dům, činž. dům, pozemek. Hotovost do 3 dnů. Vyřešíme cokoli – privatizaci, právní vadu, dluhy, exekuce. 800662222.

• Koupím spoluvlastnický podíl na jakémkoliv nemovitosti. Rychle vyplatím nejvyšší možnou cenu, veškerou administrativu zařídím. Celá ČR. T.: 604492454.

• Koupím šicí a psací stroje, kožichy, fotoaparáty, angličáky, vzduchovky, bižuterii, hodinky, knihy, svaté obrazy, sochy a jiné staré věci. 608221020

• Koupím obrazy a sochy s MYSLIVECKOU TÉMATIKOU (obrazy pytláků, myslivců, zvěře, zbraní, úlovků atd.), i velké rozměry. Tel.: 608221020

• Koupím SOCIALISTICKÉ a komunistické MALÍŘE a sochaře (obrazy, grafiky, kresby, sochy atd.). Také koupím vzduchovky a vzduch. pistolé. Tel.: 608221020

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA

s přítelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu.

Děkujeme za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

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

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

Pronájmy - poptávka

• Hledáme byt k dlouhodobému pronájmu pro své prověřené klienty. Provizí neplatíme. Tel: 274784428

• Hledám pronájem pro 2osoby - pár bez zvířete. Nábytek nerozhoduje, dlouhodobě, dobrý stav. Podmínkou blízkost MHD. Děkuji. RK nevolat. Tel.: 777640390



Knihy a časopisy

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



ČESKÉ REALITNÍ CENTRUM

NABÍDNĚTE VAŠI NEMOVITOST K PRODEJI ČI PRONÁJMU
Vlastníci nehradí provizi + právní servis ZDARMA

www.ceskerealitnicentrum.cz ☎ 731 115 273

Bonusovka

Akční nabídka na všechny modely Suzuki



Právě teď' bonusy v hodnotě až 270 000 Kč

Vyberte si ze široké modelové řady vůz Suzuki a **využijte bonus v hodnotě až 270 000 Kč**. Mimo pověstnou japonskou **spolehlivost vozů Suzuki** dostanete také **pětiletou* záruku**, vspělá **bezpečnostní asistenty** a **úsporné motory** pro vaše pohodové a bezpečné cestování.



www.suzuki.cz [facebook.com/suzukimotorczech](https://www.facebook.com/suzukimotorczech) [Instagram.com/suzuki_czech](https://www.instagram.com/suzuki_czech)

Emise CO₂, v g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba v l/100 km – Suzuki Vitara 1.4: 119-121 g/km, 5,3 l/100 km. Suzuki S-Cross 1.4: 120-126 g/km, 5,3-5,6 l/100 km. Suzuki Swift 1.2: 106-107 g/km, 4,7-4,8 l/100 km. Suzuki Ignis 1.2: 110-112 g/km, 4,9-5,0 l/100 km. Suzuki Across 2.5: 22 g/km, 1,0 l/100 km. Suzuki Swace 1.8: 102-104 g/km, 4,5-4,6 l/100 km. Fotografie jsou pouze ilustrativní. Nabídka platí do vyprodání zásob.

* Pět let garance se skládá z tovární záruky (3 roky / 100 000 km) a následně ze smluvní záruky Suzuki Premium (2 roky / 150 000 km), která je poskytována podle záručních podmínek společnosti Real Garant Versicherung AG.

