

„JSEM HOMOSEXUÁL A UŽ SE NECHCI DÁL SKRÝVAT“

JAKUB JANKTO ZPŮSOBIL COMING OUTEM PRŮLOM VE FOTBALE STRANA 15



metro



Úterý
14. února 2023
Č. 32
www.metro.cz
Svátek slaví: Valentýn

mojemetro f denikmetro

Praha je naše město. Máme nejvíc čtenářů

Lavina plakátů. Metropoli zaplavila reklama na deník Metro. **Děkujeme!** Jsme opět nejčtenější deník v Praze a Středočeském kraji. **Hurá do Málagy.** Startuje velká soutěž o letenky do Španělska STRANY 6 a 8



KOLÁŽ: METRO



Navštívili jsme barokní perlu

Palác prošel rozsáhlou opravou.

Koncertovali v něm Wolfgang Amadeus Mozart i Ludwig van Beethoven. Clam-Gallasův palác na Starém Městě patří k nejvýznamnějším architektonickým památkám Česka. Je jedním z vrcholných děl barokní architektury a je skvělou ukázkou vrcholné barokního bydlení a způsobu života tehdejší aristokracie. Několik let byl zavřený kvůli rekonstrukci, která vyšla na půl miliardy korun. Poprvé se po opravách otevřel loni. Nyní je kvůli pokračujícím restaurátorským pracím opět uzavřen. „Prostory, jež má Muzeum města Prahy v paláci k dispozici od hlavního města, budou otevřeny v průběhu let 2023 a 2024. V jiných částech paláce připravuje Praha zpřístupnění reprezentativních prostor, kavárny, restaurace a několika obchodních jednotek,“ stojí na webu Muzea města Prahy. **MET**



V paláci se i filmovalo. Točily se tu filmy Svatba upírů a Ioni Il Boemo. Celá galerie se vám zobrazí po naskenování QR kódu.



Stavba roku 2022

Rekonstrukce paláce získala prvenství ve dvou kategoriích soutěže Stavba roku 2022. Veřejnost barokní památku odměnila celkem 24 352 hlasy a cenu jí přičkla i odborná porota.

- Nynější podoba paláce pochází z let 1711–1715, kdy jeho tehdejší majitel, rakouský diplomat hrabě Jan Václav z Gallasu, hledal výraz pro reprezentaci českého patriota

na nejvyšší úrovni soudobého stavitelství a oslovil jednoho z nejlepších evropských barokních architektů oné doby, Johanna Bernharda Fischera z Erlachu. Jednotící ideou sochařské a malířské výzdoby je oslava síly, hrdinství a vzdělanosti majitelů. Sílu symbolizují sochařské práce: atlanti v průčelí nesoucí římsu portálu, s výjevy sedmi hrdinských činů Heraklových na soklech.



Zámek dveří ve 2. patře s erbem Clam-Gallasů 3x PAVEL HRABICA

INZERCE

BENU 
Vaše zdraví si bereme na starost!

 **LIVSANE**
OBJEVTE LIVSANE - VAŠI NOVOU JEDNIČKU

ZAHŘEJTE SVÁ SRDCE BYLINKOVÝMI ČAJI



LIVSANE čaje
různé druhy,
20 sáčků

49 Kč/ks

Bylinné čaje/Doplňky stravy. Doplňky stravy nenahrazují pestrou a vyváženou stravu ani zdravý životní styl. Nepřekračujte jejich doporučené denní dávkování a uchovávejte je mimo dosah dětí. V některých kamenných lékárnách BENU je zboží k dostání pouze na objednávku, stejně tak se mohou lišit jeho běžné ceny. Informujte se ve své kamenné lékárně BENU o dostupnosti a běžné ceně zboží. Případné změny a tiskové chyby jsou vyhrazeny. Jakákoliv zobrazení produktů jsou pouze ilustrativní.

Františkovy Lázně

LÁZEŇSKÝ POBYT S PŘÍSPĚVKEM 4 000 Kč

7 nocí již od 11 013 Kč vč. slevy ✓

7 NOCÍ
(možnost prodloužení)

POLOPENZE
(možnost dokoupení plné penze)

**ALL INCLUSIVE
NÁPOJE ZDARMA**
neomezená konzumace
vybraných alkoholických,
nealkoholických, teplých
a studených nápojů během
snídaní, obědů a večeří



PLATNOST NABÍDKY:

12.02. - 18.06.2023

**VSTUPNÍ LÉKAŘSKÉ
VYŠETŘENÍ**

**1 LÉČEBNÁ PROCEDURA
DENNĚ** (kombinaci
procedur určuje ošetřující
lékař při vstupní prohlídce)

**NEOMEZENÝ VSTUP
DO AKVAPARKU
@QUAFORUM**

Pawlik - Aquaforum: pondělí - neděle
Belvedere, Dr. Adler, Luisa
a Metropol: pondělí - pátek

	12.02. - 29.04.2023		30.04. - 17.06.2023	
	Standardní cena 7 nocí	CENA S VOUCHEREM 7 nocí	Standardní cena 7 nocí	CENA S VOUCHEREM 7 nocí
Lázeňský hotel METROPOL ***	15 013	11 013	16 665	12 665
Lázeňský hotel LUISA ***	15 573	11 573	17 309	13 309
Lázeňský hotel Dr. ADLER ***	15 573	11 573	17 309	13 309
Lázeňský hotel BELVEDERE ***	16 973	12 973	18 919	14 919
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova B)	17 883	13 883	19 272	15 272
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova A)	20 917	16 917	22 608	18 608

Uvedené ceny jsou v Kč za osobu a pobyt ve dvoulůžkovém pokoji kategorie Standard. Ceny ostatních kategorií jsou na www.frantiskovylazne.cz. Pobyt začíná v den příjezdu večerí a končí v den odjezdu snídaní. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednání Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. / Lázně Františkovy Lázně a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť.



INFORMACE A REZERVACE



351 012 345

info@frantiskovylazne.cz

www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uveďte prosím kód:
217483



Amarouny. Ty, které chutnají

Vypadá to jako jídlo, má to barvu jako jídlo a chutná to jako jídlo. Nemocnice vaří pro ty, kteří mají potíže s běžnou stravou.

Určitě se strhne vlna kritických poznámek, když napíšeme, že nemocniční strava už dávno není beztvará haše a „UHO“, univerzální hnědá omáčka, s flaksou. Výjimky bezpochyby najdeme.

Hledalo se zahušťovadlo

Stravování pacientů se však výrazně změnilo. Nyní i těch, kteří kvůli léčbě a specifickým nemocem nemožnou přijímat běžné nemocniční jídlo. Lidé s neurologickými nemocemi, pacienti po cévní mozkové příhodě nebo ti s onkologickými diagnózami, senioři, jedinci po úrazech čelistí, v posledních letech i nemocní s covidem, kterým polykání dělalo ex-

trémní obtíže. Pacienti většinou odkázáni na rozmixovanou stravu nevábného vzhledu, barvy i chuti, která nelákala ke konzumaci.

Jenže i oni potřebují hodnotnou stravu, která usnadní uzdravení a zabrání podvýživě. To se díky novému konceptu stravování v pražské Všeobecné fakultní nemocnici (VFN) změnilo. „Sedm let jsem hledala možnosti, jak pomoci lidem, kteří mají potíže s polykáním,“ vysvětluje motivaci pro vznik převratného způsobu stravování Lucie Růžičková, vedoucí nutričních terapeutů ve VFN.

Šlo nejen o to splnit metodické pokyny pro stravování takových pacientů. „Zadání bylo jasné. Pokrmy musí být už na pohled lákavé, barevné, plné vůní a složené z masa, přílohy a zeleniny,“ připomíná dietolog VFN František Novák.

Vepřo-knedlo z formičky

Problém ale byl, že nešlo rozmixovanou stravu tvarovat do vizuálně přijatelné formy. „V Česku neexistovalo



Klasická treska s kaší a mrkvi (vlevo) a „amarounová“ METRO

vhodné zahušťovadlo, které by splnilo tyto parametry,“ říká Růžičková. Pak nemocnice objevila Bindemittel Plus, který je od loňska k dostání i v lékárnách. Zahušťovadlo splňuje všechny podmínky zpracování stravy, obsahuje 92 procent využitelných sacharidů, neovlivňuje chuťové vlastnosti jídel, neobsahuje tuk, proto je vhodné pro různé druhy diet. Když už bylo dosaženo chuti, hledali nu-

triční terapeuti i vhodný tvar. Aby na talíři neležely hromádky jakési stravy, žádné amarouny jako v Návštěvnících, ale to, co se jídlu podobá. Protože i oči jedí.

„Díky speciálním silikonovým formám vytvářejí stravníkoví dojem běžného jídla, například kuřecího stehna s baby karotkou a bramborovou kaší, knedla-vepřa-zela. „Formičky se nám podařilo objevit v sousedním Němec-

Bude vařit celé Česko?

Spolu se specifickou stravou vznikla i speciální kuchařka.

- Publikace obsahuje dvacet receptů pro celodenní stravování pacientů.
- Receptář je možné zdarma stáhnout a vytisknout na webu www.vfn.cz (pro odborníky).
- Receptář využívá běžně dostupné potraviny, které nejsou finančně náročné.

ku,“ dodává David Feltl, ředitel VFN. Nemocnice neměla možnost dovážet taková zmrazená jídla ze zahraničí, bylo to finančně příliš náročné. I proto se pustila do vlastní výroby.

Zkušenosti teď předávají do dalších nemocnic, domovů pro seniory, ozývají se i jednotlivci, kteří připravují mixovanou stravu například pro své zdravotně handicapované dítě. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

>>> Zbavte se zácpy! ZÍSKEJTE PŘÍPRAVEK ZDARMA <<<

Od zácpy a břicha nafouklého jako balon vám uleví nový rostlinný přípravek

24 hodin stačí k tomu, abyste se díky tomuto přípravku osvobodili od chronické zácpy, bolesti a plynatosti

„Kvůli zácpě jsem otekl tak, že jsem si nemohl zapnout kalhoty. Měl jsem břicho jako balon, vrátily se mi hemeroidy. Špatně jsem spal, probouzel jsem se uprostřed noci a lapal po dechu. Tragédie, nevěděl jsem si, že do tohoto stavu mě může přivést zácpa. Úleva byla na dosah ruky. Stačilo jen několik tablet probioaktivního přípravku proti zácpě, aby se trávení vrátilo do normálu.“

Již po první dávce jsem shodil zátěž. Doslova. Po návštěvě toalety váha ukázala o 7 kg méně! To vás nutí přemýšlet, jaké množství odpadků a kolik zbytků potravy je ve střevěch. Nedivím se, že tuto metodu chválí stále více odborníků.“

Patrik (47 let), Opava

Vědecky ověřené složení

„Přípravek působí i při obtížných případech zácpy. Ty, u kterých už nepomáhají domácí léky ani změny jídelníčku. Mluvíme o těžkých případech, kdy máte stolici méně než jednou týdně. Přípravek ulevuje od zácpy do 24 hodin a přináší úlevu od bolesti břicha.“

Výzkumné Centrum pro Syndrom Dráždivého Tračníku

ZÍSKEJTE ZDARMA PŘÍPRAVEK PROTI ZÁCPĚ

Pouze do 17.02.2023 si můžete vyzvednout balíček pro bioaktivní formule proti zácpě v hodnotě 2505 Kč **ZCELA ZDARMA!**

ZBAVTE SE ZÁCPY A NADÝMÁNÍ ZA 24 HODIN!

Vše, co musíte udělat, je rychle zavolat na číslo:

555 441 706

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod.
(Běžný místní hovor bez příplatků)

Aktivní nabídka pro **prvních 50 osob** nebo do vyprodání zásob.

Již 1 dávka probioaktivního přípravku v tabletách proti zácpě vám pomůže:

- Vyčistit střeva od kilogramů nahromaděných potravin
- Normalizovat proces a frekvenci stolice
- Vytláčit přebytečné plyny
- Vydechnout úlevou, bez pocitu tíhy nebo bolesti v žaludku
- Snižít riziko hemoroidů až o 92 %

Zořie (74 let), Pardubice

„Bolest břicha byla nesnesitelná. Měla jsem pocit, že prasknu. Přípravek mi přinesl okamžitou úlevu tam, kde selhávaly domácí metody a lékárenské prostředky.“



Kláru testovali na sněhu a ledu

Studenti Technické univerzity v Liberci představili svou závodní formuli. Volnou plochu k vyzkoušení jim poskytlo liberecké Technické muzeum. V současnosti se na stavbě a vývoji studentského závodního vozu podílí patnáct lidí. V Evropě studenti závodí se svými vozy už od roku 1998, po celém světě pracuje na své formuli asi 500 univerzitních týmů. Předchůdkyně Kláry z Liberce měly také půvabná dívčí jména: Eliška, Anička a Markétka. Klárka má jako pohonnou jednotku šestistavkový motor z motocyklu Suzuki.

Krátce

Úspěšní hráčkové

Herní průmysl v Česku vykázal loni tržby okolo 7,5 miliardy korun, což je meziroční růst asi o šest procent. O rok dříve trh stl o třetinu. Vyplývá to z odhadů Asociace českých herních vývojářů. Před pěti lety se začala prodávat mezinárodně úspěšná česká počítačová hra Kingdom Come, nejdražší český titul, jehož vývoj

stál stovky milionů korun. V roce 2021 česká herní studia podle asociace vydala celkem 55 nových herních titulů, přičemž 19 z nich se dostalo na trh v rámci takzvaného předběžného přístupu. V minulém roce v tuzemsku působilo 135 herních studií, která zaměstnávala okolo 2300 lidí. To je meziroční nárůst počtu pracovníků o 12 procent. Drtivá většina her se prodává v zahraničí. **ČTK**

„U chronických potíží je vždy přecitlivělost na potraviny“

Správné trávení je základem fyzického i duševního zdraví. Celostní terapeutka Nicole Lukášková pomáhá klientům odhalovat souvislosti s nesprávným stravováním a nemocemi. „Žijeme ve velmi uspěchané době, jsme zahlceni množstvím informací. Největší problém spatřuji v zařazování změn do jídelníčku ve snaze řešit dílčí problém, ovšem bez celostního pohledu,“ říká pro deník Metro.

Proč nás ovlivňuje to, co jíme?

Má to zásadní dopad na celkovou kvalitu života, proto je důležité náš zaživací systém podporovat a respektovat. Mnohé nemoci vznikají právě poruchami trávení, je proto důležité v první řadě upravit stravu a posílit zažívání. Kvalita našeho trávení má vliv na naši schopnost vstřebávat živiny, na kvalitu spánku, emoční rovnováhu, psy-

chiku a v konečném důsledku na hormonální zdraví a tělesnou váhu.

Zdravotní problémy trápily i vás...

Dlouhé roky jsem trpěla chronickou únavou, zimomřivostí, nízkým tlakem, což vyústilo v hormonální poruchy, i když dle laboratorních výsledků jsem byla zcela zdravá. Západní medicína pro mě neměla řešení, lékaři to vzdali. Já nikdy, věřila jsem, že musí existovat cesta.

Co vám pomohlo?

Studovala jsem doma i v zahraničí jak tradiční léčivou, tak moderní dietetiku, díky tomu jsem si uvědomila, jak je celostní přístup důležitý. Třeba u chronických potíží je téměř vždy přecitlivělost na nějakou potravinu, i když z krevních testů je intoleranace vyloučena, často se jedná o takzvanou skrytou přecitliv-



Nicole Lukášková ARCHIV

velost, kterou nevnímáme bezprostředně po jídle.

Souvisí s jídlem i únava?

Příčin může být více. Lidé bývají po jídle unavení nejen z důvodů nevhodných potravin a jejich úpravy, ale také kvůli oslabenému trávení. To ovlivňuje schopnost vstřebávání živin potřebných pro fungování celého těla, energie i vitality.

Nedostatek energie dohání lidé kávou. Jaký na ni máte názor?

Káva zvyšuje stres nervové soustavy s následným propadem, zhoršuje úzkosti a vnitřní napětí, je to stimulant a díky tomu můžeme jít za své hranice energie, to dlouhodobě vyčerpává a má vliv na hormonální systém. Z celostního pohledu má kyselotvornou tendenci, což je v případě zánětů a chronických potíží nežádoucí. Sice obsahuje mikromnožství antioxidantů, ty ale najdeme i v zeleném čaji, ovoci a zelenině. Takže si dejte zase na miský vah, co je pro vás důležité. Je opravdu velmi smutné, že mnoho lidí, a i mladých, není schopno bez tohoto stimulantu fungovat.

Jak podle vás vypadá ideální jídelníček?

Vždy by měl odpovídat aktuální zdravotní kondici, roč-

nímu období a podporovat to, co je potřeba v těle posílit. Jako skvělý start dne je zeleninová polévka, na svačinu kaše se správně upravenými semínky, k obědu polévka a jednoduché čerstvé jídlo ve stylu rýže, maso, zelenina, cukry a podobně. K odpolední svačině pak třeba ořechy, které kvůli stravitelnosti doporučuji alespoň máčené nebo klíčené. A k večeri půl talíře zeleniny, čtvrt talíře bílkovin ve formě masa či luštěnin a čtvrt talíře obilovin ve formě rýže, batátů či pohanek. A lžička kvašené zeleniny.

Takže trávení je zdraví?

Dnes již neplatí přísloví: Jsi to, co jíš. Nejsme to, co jíme, ale to, co dokážeme strávit. Pokud nemáme dobré trávení, můžeme jíst všechny superpotraviny světa, ale je otázkou, jak velkou nutriční hodnotu jsme schopni z nich získat. VERONIKA REICHELTOVÁ

INZERCE

MILIONOVÝ VALENTÝN?

KAŽDÁ JE JEDINEČNÁ A MŮŽE BÝT MILIONOVÁ



18+ HRAJ S ROZUMEM

Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!

Setři a vyhraji

Koronavir. Čeští vědci slaví s kolegy úspěch

Objevili univerzální protilátky na všechny varianty.

Čeští vědci se podíleli na objevu univerzálních protilátek proti koronaviru, které fungují na všechny jeho varianty. Chystá se jejich klinická studie. O objevu, který na konci ledna zveřejnili v časopise Science Immunology, informovalo Biologické centrum Akademie věd ČR (AV ČR). Kromě něj se na výzku-

mu švýcarských a amerických vědců podíleli také zástupci Českého centra pro fenogenomiku Ústavu molekulární genetiky AV ČR a Přírodovědecké fakulty Masarykovy univerzity v Brně.

Mezinárodní tým prozkoumal více než deset milionů sekvencí SARS-CoV-2, tedy přesných zápisů jejich genetické informace. Našel 15 míst, která se nemění ani s častými mutacemi a vznikem nových variant. „Tato místa jsou stejná u všech variant SARS-CoV-2 i u všech ostatních koronavirů. Virus

tam nemůže mutovat. Když se tyto nově objevené protilátky navážou na spikový protein koronaviru, způsobí to změny v jeho struktuře, a virus se tak nedokáže vázat na receptor na povrchu hostitelské buňky,“ uvedl Daniel Růžek z Parazitologického ústavu Biologického centra AV ČR. Nové varianty koronaviru mají často i nové vlastnosti, díky nimž se vyhýbají lidskému imunitnímu systému lépe než předchozí. Snižuje to účinnost očkování i protilátek, na kterých byly založené i některé léky proti covi-

du-19. Nové protilátky Růžekův tým testoval na buněčných kulturách a na speciálních laboratorních myších, citlivých na infekci virem SARS-CoV-2. „V laboratorních experimentech jsme potvrdili, že protilátky blokuji virovou infekci a chrání před onemocněním, a to i v nejnovějších variantách. Protilátky jsou nyní připraveny pro klinickou studii,“ doplnil další z autorů studie Martin Palus z téhož ústavu. Klinická studie je nutnou podmínkou pro schválení používání každého nového léku. **ČTK**

Čísla dne

40

Pres 40 procent Čechů oblečení častěji nakupuje v kamenných prodejnách než na internetu, téměř 30 procent jich přitom šatník rozšíří jednou za čtvrt roku. Vyplývá to z průzkumu agentur Nielsen a Ressionation Group.

3,7

Výroba elektřiny z obnovitelných zdrojů v Česku dlouhodobě zaostává. Podíl solárních a větrných elektráren na celkovém objemu vyrobené elektřiny loni v České republice činil 3,7 procenta. To je výrazně za evropským průměrem. **ČTK**

Krátce

Luskoun má chuť

Samičce luskouna krátkoocasého, jež se narodila 2. února v pražské zoo, se díky příkrmování náhradní stravou daří. Přibývá na váze. Pražská zoo je první na světě, kde se rozmnožení těchto kriticky ohrožených zvířat podařilo.

Vzácná orchidej bude růst i jinde

Vzácná orchidej vstavaček kukačka by mohla v Českém středohoří růst na

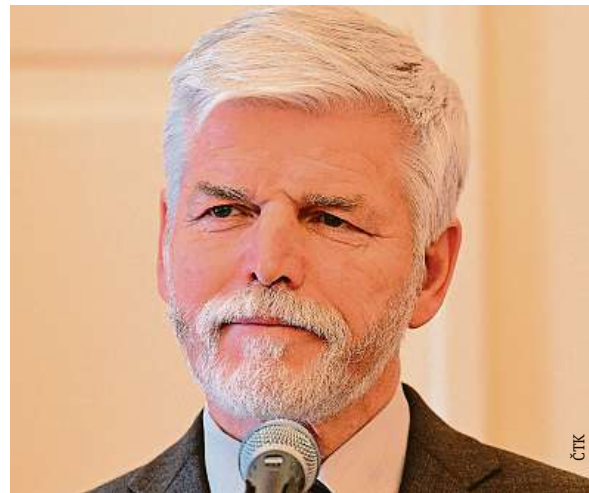
více místech. Kriticky ohrožený druh nyní roste pouze v přírodní rezervaci Bohyňská lada na Děčínsku. Plán na jeho záchranu zahrnuje ochranu před divočáky a pěstování v umělé kultuře tak, aby ho odborníci časem vysadili na místa, kde dříve rostl. Informovala o tom Agentura ochrany přírody a krajiny ČR. Vstavaček mohli dřív lidé vidět na 50 místech. Vymizely podle odborníků především kvůli tomu, že se v krajině přestalo tradičně hospodařit, kosit a pást. **ČTK**

Nabitý plán

Končící prezident Miloš Zeman se svým nástupcem Petrem Pavlem probral během včerejší schůzky v Lánech výsledky voleb.

Shodli se na tom, že volby si Andrej Babiš prohrál sám. Pavel zítra vyrazí do Karlovarského kraje, kde ve volbách neuspěl. Setká se tam s místními politiky, obyvateli a různými organizacemi. Chce s nimi probrat situaci v regionu.

V pátek zamíří do Mnichova, kde bude jednat s francouzským prezidentem Emmanuelem Macronem o Ukrajině. **ČTK**



Vládci Prahy. V metropoli jsme nejčtenějším deníkem

Milí čtenáři, moc děkujeme! Nejnovější data z výzkumu Media Projekt za první až čtvrté čtvrtletí roku 2022, zveřejněná ve čtvrtek 9. února, ukázala, že deník Metro je stále nejčtenějším titulem v Praze a okolí.

Celková naše čtenost je 321 tisíc čtenářů denně, přičemž v Praze a Středočeském kraji nás denně čte nejvíce čtenářů ze všech sledovaných – 228 tisíc lidí!

Pouze v Praze je to také nejvíce – 197 tisíc čtenářů denně, přičemž tam o 68 tisíc čtenářů necháváme za sebou čtenáře Blesku, jinak každý nejčtenějšího placeného deníku celorepublikově.

„Hodně nás dlouhodobě také těší to, že nám každým rokem roste počet čtenářů v neaktivnější části obyvatel-

stva, podle výsledků se jich nejvíce rekrutuje z věkové kategorie 40 až 49 let,“ říká šéfredaktor Petr Holeček.

Společně s E15, konkurenčním ekonomickým deníkem zdarma, oproti kterému má ale deník Metro sedmkrát větší čtenost, zasáhnou deníky distribuované zdarma celkem 13 % veškeré populace v Česku. Celkový průměrný zásah všech tiskových médií v roce 2022 představoval 83 % populace ve věku 12 až 79 let.

Mediální skupina MAFRA, kam Metro patří, je lídrem tiskového trhu v Česku, kdy osloví 3,2 milionu čtenářů. Populaci ve věku 12 až 79 let reprezentuje 12 500 respondentů ročně, respondenti jsou dotazováni kontinuálně v průběhu celého roku na celém území republiky. **MET**

Soutěže Metra

Jako odměnu za vaši věrnost jsme připravili soutěž o dvě zpáteční letenky do španělské Málagy.

- Sledujte do tohoto pátku 17. února deník Metro a hledejte tři části tajenky. Co je cílem hry o letenky? Čtěte celá pravidla na straně 8.

- Zároveň jsme vypsali fotografickou soutěž u příležitosti výročí 30 let, kdy se platí českou korunou. Vyfoťte se s jakoukoli korunou a fotku pošlete do 15. února do 12 hodin máilem na tuto adresu: dopisy@metro.cz. Tři výherce odměníme 300 korunami a fotkou v Metru!



Samička luskouna krátkoocasého

ZOO PRAHA/MIROSLAV BOBEK

Chraňte se

před smogem, inverzí
a prachovými částicemi ...

Ostrov čistého vzduchu v moři smogu a škodlivin!



Proč ionizovat vzduch?

- » zlepšíte dýchání
- » odstraníte alergeny a prach
- » ničíte viry a bakterie
- » zlepšíte koncentraci a paměť
- » zkvalitníte spánek
- » zlepšíte pracovní výkonnost
- » zmírníte depresivní stavy
- » podpoříte růst rostlin

stříbrná, černá, bílá
cena 3.690 Kč/ks
dekor dřeva
cena 3.990 Kč/ks



Filtr není třeba nikdy vyměňovat!
Stačí ho jen jednoduše vyjmout a omýt.

Kombinace výkonné čističky vzduchu a ionizátoru. Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlukně. Cirkulaci vzduchu v přístroji zajišťuje soustava elektrod, které pohybují vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato technologie nahrazuje hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty se zachytávají na omyvatelném elektrostatickém filtru. Na jeho ploše spolehlivě ulpí polévatý prach, chemikálie, cigaretový kouř, pyl, viry, bakterie, plísňe a jiné alergeny. Přístroj má tři výkonové stupně a jeho spotřeba je max. 8 W.



Nejprodávanější značka čističek v ČR!
99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno

V květnu 2022 byla provedena anketa, které se zúčastnilo 3015 uživatelů čističky Ionic-CARE. Ti nejčastěji chválí snížení prašnosti a zmírnění dýchacích potíží. Dále oceňují čističku jako významnou prevenci před virózami. Spokojeni jsou také s jejím tichým chodem a snadnou údržbou.

Topná sezóna je v plném proudu a z mnoha venkovských i městských domů se valí mračna hustého kouře. V kombinaci s automobilovou dopravou a zhoršenými rozptylovými podmínkami se může objevit smog. Vysoké koncentrace polévatého prachu a dalších nečistot vážně ohrožují naše zdraví. Je ale prostředí v uzavřené místnosti skutečně zdravější než to venkovní?

V moderních bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život i o několik let a cítíme se v něm unavení a nervózní. Prachové mikročástice, smog, jedovaté chemické výpary z umělých hmot a nábytku, bakterie, viry, spóry plísní, výkaly všudypřítomných roztočů – to vše se v uzavřených prostorách koncentruje. V chladnějších obdobích roku, kdy méně větráme, působí tyto škodlivé látky na náš organismus prakticky celý den. Největší část škodlivin přitom proniká do těla právě plícemi.

Ionizace vzduchu: Ovzduší, ve kterém trvale pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústavu obsahovat minimálně 1.250 záporných iontů (aniontů) na cm³. A zatímco v přírodě dýcháme vzduch s koncentrací až 10.000 vzdušných aniontů v cm³, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty většinou blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci prospěšných

vzdušných aniontů je nám tak dobře v lese, u moře, při východu slunce nebo u tekoucí vody či táborového ohně. Tato místa nás podvědomě přitahují a velmi rychle si na nich odpočíváme. Díky čističce vzduchu Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.

Získejte zdarma Ionic-CARE FF-210 osvěžovač a čistič lednic, šatních skříní a WC v hodnotě 450,- Kč.

Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici či šatně. Navíc omezuje výskyt bakterií, zabráňuje růstu plísní a v lednici uchovává potraviny déle čerstvé.



Pro získání dárku stačí zadat při objednávce kód:

kód SP7

volejte zdarma 800 112 111 | www.ionic-care.cz

Vítejte v mexické zoo hrůzy

Rejdy podivného ředitele vyvrcholily nezákonnou grilovačkou.

V Mexiku mají 38 zoologických zahrad. Jejich reputace – s přihlédnutím ke skromným ekonomickým podmínkám v zemi – zatím patřila k relativně solidním. S tím je teď ovšem konec.

Aktuální incident ze Zoológico Zochilpan, soukromé zahrady ve dvousettisícovém městu Chilpancingo, dopadl na všechny zoo v zemi. „Ředitel zoologické zahrady, José Rubén Nava, je obviněn a vyšetřován na svobodě z pozoruhodné řady pochybení a přečinů,“ uvedl list The Guardian. Některé z Navových provinění se protíví mexic-



Zoo byla založena v roce 1978.

ZOOLOGICO ZOCHILPAN

kým i mezinárodním zákonům, jiné zdravému rozumu.

Nava byl jmenován ředitelem zoo v Chilpancingu teprve loni v říjnu a dojmem schopného manažera či úspěšného chovatele údajně rozhodně nepůsobil.

V polovině ledna byl zaměstnanci přistižen, jak se sám pokouší „operovat“ jelena, kterého prý pokusil

zdivočelý pes. Vzhledem k tomu, že ředitel neměl veterinární atestaci a celý zárok prováděl bez jakékoliv formy umrtvení, rozhodli se to pracovníci ihned nahlásit zoologické inspekci, která se postarala o převoz zuboženého zvířete na veterinární kliniku a nařídila důslednou ministerskou kontrolu celé zoo.

„K nemalému překvapení se ukázalo, že chyby pana ředitele se neomezily jen na zmrzačení jednoho zvířete. Ze zahrady totiž během šéfování Josého Navy zmizely desítky exemplářů živočichů,“ doplnil The Guardian.

Kam se zvířata poděla? Část jich prý výhodně směnili s jinými soukromými zoologickými zahradami v zemi. Jednu zebra a tři jeleny například nechal odeslat do městského zookoutku v sousedním městě. Čtyři býky watusi „vyhandloval“ za stavební materiál.

Ministerská inspekce potvrdila, že ze zoo beze stopy zmizely kočkovité šelmičky jaguarundi, kojot, asi desítky druhů chovatelsky hodnotných plazů, několik mláďat makaků a dravců. Ředitel proto čelí nejen obvinění z týraní zvířat, ale také z nezákonného

obchodování s chráněnými živočichy.

Definitivní pozornost médií si podivný ředitel vysloužil ještě jedním extrémním počinem. Koncem ledna totiž usmrtil čtyři trpasličí kamerunské kozy z výběhu, upekli je a servíroval zaměstnancům na podnikovém večírku. Tvrdil, že šlo o úsporné opatření.

„Tím bylo rozhodně ohroženo zdraví lidí, kteří je konzumovali, tato zvířata nebyla vhodná ani určená ke konzumaci,“ konstatoval Fernando Ruiz Gutierrez, ředitel státního odboru životního prostředí, jenž teď „ředitelování“ Josého Navy vyšetřuje.

Od minulého týdne je Zoológico Zochilpan návštěvníkům uzavřena a pravděpodobně tak zůstane do doby, než bude uzavřeno vyšetřování a jmenován nový ředitel. HAL a IDNES.cz

Krátké

Záludná amnestie

Na sociálních sítích koluje video z roku 2019, na němž se turecký prezident Recep Tayyip Erdoğan před tehdejšími místními volbami chlubí tím, že takzvanými stavebními amnestiemi „vyřešil problém“ více než stovky tisíc obyvatel provincie Kahramanmaras. Právě tato oblast je jednou z nejhůře postižených zemětřesením, při němž se před týdnem zřítilo či bylo váž-

ně poškozeno podle dosavadních údajů na 25 tisíc budov.

Obavy z Kremlu

Moldavská prezidentka Maia Sanduová ve včerejším televizním projevu uvedla, že Rusko chce v zemi provést násilný převrat a odstranit současnou prozápadní vládní garnituru. Informovala o tom moldavská veřejnoprávní stanice Radio Moldova. ČTK

Inspiroval i Prince

Ikona funkového saxofonu, Američan Maceo Parker, dnes slaví osmdesátiny. Svoji hudbu popisuje jako 98 procent funku a dvě procenta jazzu. Velkou inspirací pro něj byl legendární zpěvák a klavírista Ray Charles. Maceo Parker, rodák ze Severní Karolíny, hrál i po boku Red Hot Chili Peppers a Prince, který jej nazýval svým učitelem. ČTK



INZERCE

Obecná pravidla na WWW.METRO.CZ

VYHRAJTE

S DENÍKEM METRO
VOUCHER NA **DVĚ ZPÁTEČNÍ LETENKY**
SMARTWINGS DO MÁLAGY

I. díl tajenky.

			K				O	U
V		H	Á					
M					E			U

Druhý díl tajenky najdete v deníku Metro dne 16. 2. 2023.

Cílem je složit správně soutěžní otázku a spolu s odpovědí zaslat na vyhraj@metro.cz nejpozději do 19. 2. do 24:00 hod. **20. 2. 2023 vylosuje** organizátor ze všech došlých odpovědí 1 výherce, který získá voucher na **dvě zpáteční letenky Smartwings do Málagy**.

metro
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

Květinová unie vyrůstá v Praze

Devět mladých českých umělců a designérů vyzdobilo budovy Rady Evropské unie v Bruselu.

Co se stane, když se státnický šatník prolíná s fyziologií květin a z obou světů si bere to nejzásadnější? Nebo když se politická formálnost zkombinuje s přírodní rozjívěností, ale i jednoduchou navitou dětských televizních pořadů? To se dozvíte na výstavě s názvem Květinová unie, kterou lze do května navštívit v Národní galerii.

„Devět mladých tuzemských umělců a designérů vyzdobilo při příležitosti loňského předsednictví České republiky dvě budovy Rady Evropské unie v Bruselu. Skupina se rozhodla svou práci vyjádřit hodnoty, které pro ni Evropská unie zosobňuje. Spíše než prezentací České republiky se věnovala myšlen-



Z videa Jakuba Jansy



Projekt chce ukázat, že je ekologie atraktivní. 3x OVERALL OFFICE



Kumulace funkcí v praxi

ce evropanství,“ uvádějí pořadatelé výstavy s tím, že společnou kampaň i individuální přístupy autorů spojuje představa společenství květů vyrůstajících z jedné země, podtrhující zároveň ekologickou problematiku.

„Všechna díla projektu prezentovaná na výstavě v Národní galerii byla vytvořena na míru a dle specifik administrativních a reprezentativ-

ních budov Evropské rady. Nejedná se ani tolik o výstavu jako o vstup výtvarného umění do politického a symbolického prostoru,“ dodávají organizátoři s tím, že zmiňovaný prostor zaplnily ručně tkané tapiserie vytvořené z textilního odpadu.

„A také zčásti nový a zčásti upcyklovaný nábytek kultovní české značky TON, přeměněný do tvarů a podob oživlé

prorůstající flóry, krátké filmy a videa, ale i 12 kobereců, jež jsou alegorickým pojetím oficiální vlajky EU,“ doplňují zástupci galerie.

Součástí expozice bude i video umělce Jakuba Jansy. „Na personifikovaných postavách květin šaty pučí, kvetou i uvadají. Celerista, hybrid člověka a celeru stylizovaný do role stand-up komika ve fraku, a jeho matka, mystič-

tější celerovitá Vědma ztvárněná Ester Geislerovou v rašícím světlém hábitu, doplněným podobně hábitovitými broskvovými šaty s měděným efektem,“ popisuje pro deník Metro mediální zástupkyně umělců Andrea Jandová.

Výstava v budově Národní galerie ve Veletržním paláci je možné navštívit do 17. května. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Krátce

Rozbité světy

Působivý příběh z období strhujících dějinných změn v Československu napsala Markéta Prášková, civilním povoláním učitelka. Její Rozbité světy zavedou čtenáře do poslední válečné zimy roku 1945. Němci již cítí prohru, přesto opět organizují transporty Židů do koncentračních táborů. Dvanáctiletá Danuše odjíždí poslední příbuzná, která jí v Praze zůstala, její matka. Dívka se musí spolehnout jen sama na sebe.

Zrození něhy

Kapela Strohoskop v druhé půlce února vydá své první EP Zrození něhy. Křest spojený s koncertní show se uskuteční 1. dubna v La Fabrice v Praze. Chybět nebude hudební předskokan a komr nového EP. „Ke křtu přistupujeme jako k vjemy natřískané polo-divadelní show, poháněné nejen hudbou naší, ale i hudbou domluvaných známých hostů a dýdžejů na AfterParty. Hrajem funk – a jsme punk,“ zve kapela. **MET**

Rock for People. Tata Bojs, AZ kvíz i Terapie sdílením

Přestože festival Rock for People přiváží každým rokem světové hvězdy, letos v čele s kapelami Muse, Slipknot, The 1975 a rapperem MGK (Machine Gun Kelly), nezapomíná ani na československou hudební scénu. V neděli 11. června zahraje jedna z nejpopulárnějších současných českých kapel Tata Bojs, která se zařadí vedle již oznámené Vypsané fiXy, Wahnoutů a Horkýže Slíže. „Každý ze čtyř festivalových dní od 8. do 11. června bude mít v Parku 360 i svého CZ/SK headlinera,“ komentuje ředitel festivalu Michal Thomes a dodává: „Vypsaná fiXa odehraje speciální výroční set ke 20 letům od vydání desky Bestiálně šťastní.“

Tuzemskou scénu dále zastoupí Cocotte Minute, PSH Live Band, Aiko a mnoho dalších. Nedávno pořadatelé oznámili i první jména doprovodného programu, který tvoří nedílnou součást festivalového programu. Nebude chybět legendární AZ kvíz s Alešem Zbořilem, který se po loňské premiéře stal fenoménem, a tím si v letošním ročníku vysloužil programový slot na každý den.

Dále se mohou fanoušci těšit na Terapii sdílením Live v režii Ester Geislerové a Hon-



Tata Bojs zahrají v neděli 11. června.

SALIM ISSA



Terapie sdílením

ARCHIV



Aleš Zbořil

RADEK MIČA

Měsíc Ukrajiny. Naděje v Městských divadlech

Od 24. února do 24. března nabídne Městská divadla pražská (MDP) průřez všemi společnými projekty s ukrajinskými umělci, kteří našli útočiště v České republice, i těmi, které tato scéna podporuje přímo na Ukrajině.

Měsíc Ukrajiny zahájí 25. února od 17 hodin audiowalk Různí lidé na Hlavním nádraží Praha, který vznikl jako koprodukc MDP s kyjevským divadlem uznavatí, průkopníkem imerzivního žánru na Ukrajině. Diváci

se prostřednictvím zpovědí Ukrajinců, kteří se museli stát hrdiny svých životů v těch nejtemnějších dobách, mohou stát aktéry dialogu o hledání osobního štěstí mezi těmi, kdo si myslí, že světlo je navždy ztraceno, a těmi, kdo v něj stále věří. Sluchátka si pak při tomto unikátním audiowalku budou moci nasadit naposledy ještě 9. března v 17 hodin. Na mestskadivadlaprazska.cz je k dispozici přesný program akce. **MET**

zy Vojtky a na divadelně-taneční představení Muž z Malty v podání Dekkadancers.

Vstupenky jsou již v prodeji, pořadatelé letos rozšířili kapacitu na 40 tisíc návštěvníků. V současné prodejní edici v síti GoOut.net zbývají ještě celofestivalové vstupenky za 3650 korun. Po vyprodání do-

jde ke zdražení na 3790 korun. Na sobotu ještě zbývají vstupenky za 1990 korun. V prodeji jsou i speciální vstupenky (VIP, juniorské, seniorské a ZTP), kempy, glamping i parking. Pořadatelé nabízejí poprvé v historii také možnost rozložení nákupu vstupenek na tři splátky. **MET**

INZERCE

S | Televize Seznam

DNES 20:15

**ŠKOLA
ZÁKLAD ŽIVOTA**



Krátce

Matásek slaví 60

Filmový a divadelní herec David Matásek, který dnes slaví šedesátiny, vešel do povědomí diváků jako Kendy v populární sérii komedií Dušana Kleina (Jak svět přichází o básníky a další). Od 90. let je s přestávkami členem Národního divadla, sedm let účinkoval v Divadle Komedie, spolupracuje i s Divadlem v Reznické. Věnoval se také hudbě.

Hra o rozdělení

Horácké divadlo Jihlava připravuje první společnou inscenaci se slovenským partnerem – Divadlem Andreja Bagara v Nitře. Představení Pomlčka vzniká pod vedením slovenské režisérky Ivety Ditte Jurčové a bude reflektovat 30 let od rozdělení Československa. Premiéra bude v říjnu v Nitře a v listopadu v Jihlavě. **ČTK**

Na Prague Rocks míří i Stefaniová

Americká zpěvačka dorazí do české metropole po šestnácti letech.

Další velká hvězda se letos přičítá do Prahy. Festival Prague Rocks přivítá 21. června legendární zpěvačku Gwen Stefaniovou. Ta naposledy vystoupila v rámci své tour v hlavním městě v roce 2007 a po dlouhých šestnácti letech se tak vrací do České republiky. Gwen Stefaniová se připojuje k již oznámenému headlinerovi festivalu, kapele Maroon 5. Dále se na festivalu představí australská zpěvačka Delta Goodremová a čeští zástupci, kapela Lake Malawi a zpěvák Vojtěch Dyk se novým projektem D.Y.K.

Gwen Stefaniová je americká zpěvačka, skladatelka a módní návrhářka, která se



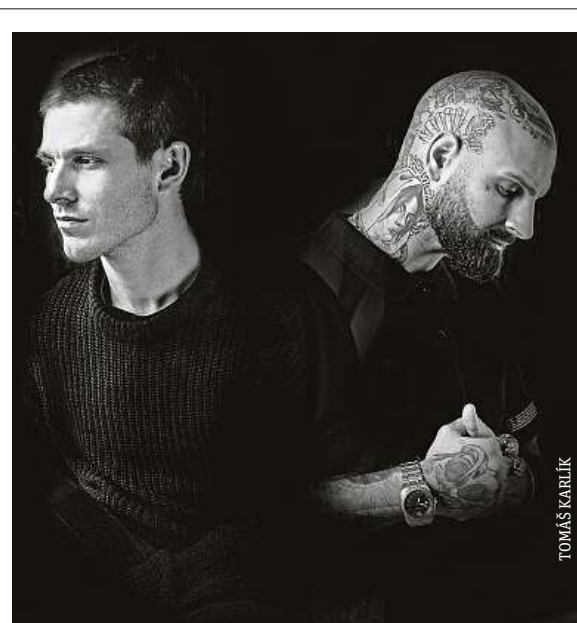
Gwen Stefaniová JAMIE NELSON

proslavila jako členka kapely No Doubt. Kapela se dostala na vrchol popularity v 90. letech se svými hitovými písněmi jako Just a Girl a Don't Speak. Po několika úspěšných albech s kapelou se Stefaniová rozhodla vydat

své první sólové album Love. Angel. Music. Baby. v roce 2004, které obsahovalo hity jako Hollaback Girl a Rich Girl.

Od té doby vydala další tři sólová alba, která získala kritický i komerční úspěch. Včetně její práce se skupinou No Doubt prodala více než 30 milionů alb po celém světě. Stefaniová se stala ikonou popu a její hudba a image ovlivnily mnoho mladých umělců.

Seznam vystupujících pro Prague Rocks není konečný a v následujících dnech oznámí pořadatelé ještě jedno velké zahraniční jméno. Na festival, který organizuje agentura Live Nation, jsou stále v prodeji vstupenky za příznivých 1690 korun. V prodeji je také speciální VIP balíček s přístupem přímo k pódiu. Nakupovat lze na stránkách www.livenation.cz. Akce se bude v červnu konat na letišti v Letňanech. **MET**



TOMÁŠ KARLÍK

Callta se spojil s Refewem

Pavel Callta (na snímku vlevo) zahájil loni novou etapu své tvorby spoluprací s Universal Music a vydal nečekaně rockový track Jsem do tebe blázen?. Nový styl se setkal s vřelým přijetím fanoušků, i proto v neděli, kdy měl Callta narozeniny, vyšel videoklip k singlu Andělé & Démoni, na kterém hostuje rapper Refew. „Song jsem napsal asi před půl rokem, když jsem měl složitější a psychicky náročnější období. Pak mě napadlo, že takový emotivní a temnější song by bylo skvělé spojit s rapem,“ říká o spolupráci s Erikem Gáborem, jenž je známý jako Refew. **MET**

INZERCE

Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA S AKČNÍMI LETÁKY

KAUFLAND AKČNÍ LETÁK

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD



Google Play | App Store

Auto-moto - poptávka

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

**Novinka. Je mi ze sebe špatně**

Režisér Kristoffer Borgli v černé, satirické komedii zobrazuje toxický vztah, který rychle eskaluje do děsivých úrovní narcistické sebeprezentace. Signe a Thomas jsou mladý pár s nezdravou vzájemnou soutěživostí, která nabere nebezpečné směřování, když se Thomas prosadí jako umělec. Signe v reakci na to učiní zoufalý pokus o opětovné získání postavení, když úmyslně onemocní, aby přilákala soucit. Borgli ve filmu Je mi ze sebe špatně satirizuje sebeprezentační tendence v médiích a impulzivní hledání pozornosti v nás. Film jde do kin tento čtvrtek. **MET**

Proč nás bolí celé tělo i když jsme mladí? Příčina může být skrytá

Pokud po 5 letech vypereme polštář nad 60 stupňů, dojde k masové vraždě asi 50.000 roztočů. Na prvním místě jakékoliv diety či očisty organismu musí být redukce všech parazitů, kteří nám brání v jakékoliv zásadní změně životního rytmu. Když prospívají, hostitel sice přibývá na váze, ale celkově chřadne. Nevůle, únava, nechůť k pohybu, pokašlávání. Přitom půst nebo očista výrazně pomáhá. Bolesti kloubů, bolesti celého těla. Než se ráno rozhybáme, trvá to. I tak nás bolesti provázejí celý den. Pouze pracovní nasazení nám dovolí sem tam zapomenout.

Neřešené přemnožené organismy nám zkracují život o 9 let

Asi každého děsí představa, že v našem těle žijí různé druhy červů a parazitů. Bohužel tento problém se týká čtyř lidí z pěti. Nakazit se je velmi snadné. „Bohužel normální člověk nemá ani tušení, kde se nakazil a jak dlouho už nežádoucí parazity

v sobě hostí. Většina příznaků se totiž vždy zaměňuje za příznaky běžných nemocí a léčí se antibiotiky. Zbytečně“ uvádí Adam Sýkora z nezávislého serveru antiparazitikum.cz

Rychlá vyčerpání, alergie, tloustnutí

Pokud jsme ke svému tělu vnímaví a neléčíme všechno antibiotiky, je od-

halení jednoduché. Larvy škrkavek prolézají celé tělo a vyvrstávají chodbičky ve všem, co jim přijde do cesty. „Po letech jsou nejčastěji odhaleni náhodným vyšetřením jater, kde vytvářejí velké cysty nebo na vyšetření plic, kam se pacient dostane většinou až za nějakou dobu“ uvádí lékaři na antiparazitikum.cz. Přemnožení parazitů vyžadují větší množství potravy. Více jíme, hubnutí není možné. Pokašlávání, ztráta energie, nekvalitní spánek nebo alergie. Cítíme se hlavě unaveni, někdy až vyčerpání. Při masivnějším přemnožení cítíme až bolesti.

Odhalte nevině vypadající i vážnější příznaky včas

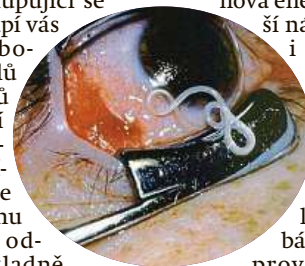
Nejnovější poznatky dokazují, že zamoření těmito organismy dosahuje alarmujícího stavu. Důležité je sledovat různé projevy onemocnění, které paraziti způsobují. Jste často bezdůvodně unaveni? Trpíte bo-

lestmi břicha? Máte akné nebo odlupující se pleť? Trápí vás křeče, bolesti svalů a kloubů a množí se alergie? V případě, že na většinu otázek odpovíte kladně, silně zvažte vyhledat pomoc proti parazitům. Umocnění této potřeby přichází v případě, že máte doma čtyřnohé mazlíčky, kteří jsou častým přenašečem, ale třeba už jen v případě, že občas nedovaříte maso nebo zapomínáte umýt ovoce či zeleninu před snědením.

Redukce parazitů přináší úlevu. Je nezbytnou součástí očisty těla

Je pravda, že lidé vyhledávají vlastní očistu čím dál častěji a preventivně. Většinou dohromady se

svými mazlíčky. Vitalita, nová energie, hravost a lepší nálada je pak patrná i na nich. Pro lidi můžeme najít léky na předpis, nebo a Wurm-Ex. Jedná se o volně prodejný doplněk stravy k sehnání v každé lékárně. Pracuje na bázi součinnosti léty prověřených přírodních extraktů. Curcumin, juglans, piperin. Ve spojení se selenem a jódem podporuje imunitní odpověď organismu a celkovou obranyschopnost. Odčervení a očista těla měla vždy zásadní smysl. Můžeme zkusit i aktuální 40denní půst. Bez změny novou energii a vyšší imunitu však nečekejme. Nepropáštěte výhodnou akci na www.wurm-ex.cz a využijte slevový kód METRO100 se kterým získáte slevu 100 Kč. Redukujte parazity, únavu a maximalizujte imunitu.



Wurm-Ex

by clineX

- ✓ Ořešák královský
- ✓ Kurkumin
- ✓ Piperin
- ✓ Selen
- ✓ Jód



**POZOR
NA PARAZITY
V LIDSKÉM TĚLE**

Doplněk stravy Wurm-Ex přispívá k přirozené obraně těla před externími agenty, k normální funkci střevního traktu a k udržení normálního stavu sliznic.

Doporučené dávkování: 1 tobolka večer před jídlem po dobu 10 dnů, při tělesné hmotnosti nad 70 kg 2 tobolky. Wurm-Ex Plasma pro děti 5ml/den. Detoxikace a odčervení se doporučuje provádět 2x ročně.

Nežádoucí účinky: Způsobuje úbytek váhy. Nepřekračujte doporučené denní dávkování.

Nezávislá studie na www.antiparazitikum.cz

Žádejte ve své lékárně, či získejte slevu 100 Kč při zadání slevového kódu "METRO100" na www.wurm-ex.cz

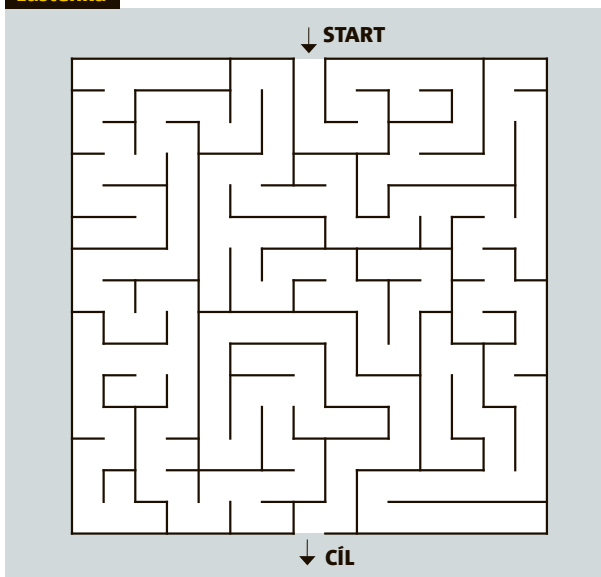
Sudoku

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

Napište svou bublinu



Luštěnka



Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
4/8 °C	4/8 °C	5/9 °C	6/10 °C

Teplotní rekordy: ↓ -21,9 °C (1799) ↑ 17,2 °C (1958) Bio: ❤️❤️❤️

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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.45 Na cestě po New Orleansu</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj</p> <p>Čtítel. Seriál (ČR, 2009-2013)</p> <p>21.05 13. komnata Barbory Jánové</p> <p>21.30 Národní třída</p> <p>Drama (ČR/N, 2019)</p> <p>23.05 Agatha a půlnoční vraždy</p> <p>00.35 AZ-kvíz</p> <p>01.05 Rajské zahrady</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Malá farma</p> <p>02.15 Dobré ráno</p>	<p>16.30 Tajemství stavitelů pyramid</p> <p>17.15 Putování po severu Indie</p> <p>18.10 Kostarika, na cestě k ráji</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.15 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Manželské etudy: Ivana a Vašek</p> <p>20.40 Manželské etudy po dvaceti letech: Ivana a Václav</p> <p>21.40 Manželské etudy po 35 letech: Ivana a Václav</p> <p>22.35 Hačikó – příběh psa</p> <p>Rodinné drama (USA/VB, 2009)</p> <p>00.05 Balthazar II (7/10)</p> <p>00.55 Oči orangutana</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu III</p> <p>18.30 Ulice (4422)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Jedna rodina (7)</p> <p>Komedialní seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.30 Mise Nový domov III</p> <p>22.55 Kriminálka Las Vegas IX (13)</p> <p>Smaženka a svěženka. Krimiseriál (USA, 2008)</p> <p>23.55 Kriminálka Miami V (9, 10)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2006)</p> <p>01.50 Kriminálka Las Vegas IX (13)</p> <p>02.30 Na lovu III</p> <p>03.15 Volejte Novu</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimi zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (88)</p> <p>Trest pro Alberta. Rodinný seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.45 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.05 Námořní vyšetřovací služba XIII (8)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2015)</p> <p>03.05 Policie Hamburg II (6)</p> <p>Krimiseriál (N, 2007)</p> <p>04.15 Komisař Rex (2)</p> <p>Krimiseriál (N/Rak., 1993)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>Novinky ze světa technologií s Dominikem Vršanským</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Uchylky pod lupou</p> <p>Vzrušuje vás nosit prádlo opačného pohlaví? Seriál o deseti nejčastějších sexuálních kinky praktikách</p> <p>22.45 Óčko flirt</p>

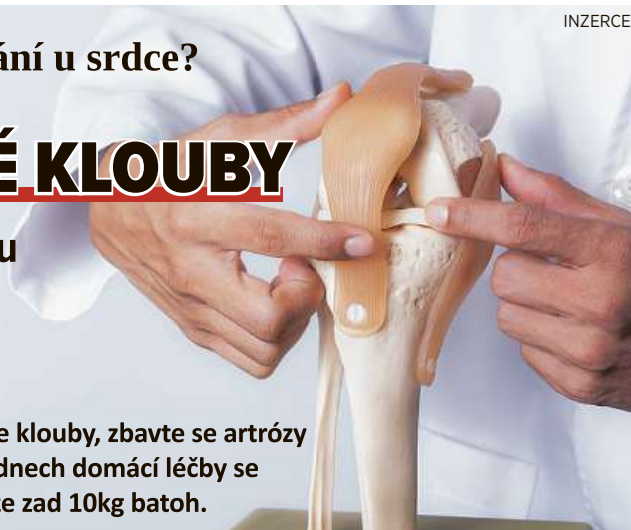
**Bolest kostí, svalů a kloubů? Časté infekce? Píchání u srdce?
DODEJTE ORGANISMU KOLAGEN!**

Léčebná kúra 6v1 pro **SILNÉ KLOUBY**



- + ochrana proti revmatismu
- + zdravé zuby a dásně
- + zlepšení krevního oběhu a srdeční činnosti

Postarejte se o své přetřžené tělo, posilte klouby, zbavte se artrózy a zlepšete činnost svého srdce - již po 7 dnech domácí léčby se budete cítit, jako by vám někdo sundal ze zad 10kg batoh.



Lidské tělo je propojený systé-
m - pokud vás něco bolí
nebo nefunguje správně, je
důležité přistupovat k potížím
komplexně. A právě to umož-
ňují tvůrci inovativní bioléčby
6v1 pro silné klouby. Pro veřej-
nost byl distribuován přírodní,
mimořádně účinný léčebný pro-
středek, který bojuje proti artró-
ze, zmírňuje artritidu, revmatické
bolesti kolen, zápěstí, kyčlí a pá-
teře a navíc: zlepšuje činnost srd-
ce, posiluje kosti, zuby a dásně,
zlepšuje dýchání, urychluje hoje-
ní zánětů a zvyšuje obranyschop-
nost organismu až o 79%.

Zázračný přípravek proti RA a degeneraci kloubů

Pro-zdravotní esence zázvoru,
šípku, kolagenu, kyseliny hya-
luronové, glukosaminu a zvý-
šené dávky vitamínu C je nej-
modernější složení založené na
přírodních léčivých výtažcích.
**Již 1 užití denně zmírňuje art-
rózu, zvyšuje pohyblivost klou-
bů, odstraňuje ztuhlost, necitli-
vost a vrzání v kolenou a páteři
a navíc zlepšuje srdeční čin-
nost a průtok krve v cévách.**
U 99/100 osob se také po 14
dnech zmírnil zánět dásní, stará
zranění, rány a modřiny se zcela
zahojily. **Jedná se o komplexní**

**Jako by mi někdo
nasadil novou páteř!**



„Bolesti zad a šíje,
ztuhlost kolen a pocit
olovnatých, oteklých
nohou - to vše zmizelo jako máv-
nutím kouzelného proutku! Žádný
přípravek mi ještě nikdy nepřinesl
takovou úlevu, a to v tak krátké
době. Po 5 dnech se cítím jako zno-
vuzrozená - mohu bez bolesti chodit,
běhat, ohýbat se, lépe se mi dýchá,
už nejsem skrčená a nic mě nebolí.
Vřele doporučuji!“

Alice, 52 let, Plzeň

Jak funguje bioléčba na obnovu kloubů?



Před: Opořezaná kloubní chrupavka s úbytkem,
příliš málo synoviální tekutiny, která snižuje tření
při pohybu kloubu, oslabené kosti a zánět kloubu.
Máte potíže s pohybem, bolí vás záda. V důsledku
přetížení, zánětů a vad kosterní soustavy může dojít
k oběhovým a dýchacím potížím.

PO: Regenerovaná kloubní chrupavka, silnější
a „promazané“ klouby díky 7x vyšší produkci synovi-
ální tekutiny. Zvýšená odolnost kloubů proti oděru
a potlačení artritidy.

Zmizí svalové křeče a bolesti kloubů, ustoupí vr-
zání v kolenou, srdce pracuje efektivněji, snáze se
vám dýchá a méně často vás postihují infekce.



LÁTKY, KTERÉ VYTVOŘÍ 99,8% EFEKTIVNOSTI PŘÍPRAVKU:

Zázvor

Podporuje
zdraví cév
a srdce,
posiluje
imunitu, je nepostrada-
telný při léčbě zánětlí-
vých onemocnění. Pomá-
há od bolesti a vykazuje
antivirové účinky.



Šípek

Příznivě
působí na
udržení
zdravých
a pružných kloubů a zvy-
šuje jejich pohyblivost.
Urychluje proces hojení
ran a zlepšuje fungování
imunitního systému.



regeneraci pohybového apa-
rátu, oběhového a imunitního
systému s využitím největších
objevů přírodní medicíny.

Zbavte se bolesti zad, ischiasu a revmatismu

Odborníci potvrzují, že první
účinky bioterapie lze pocítit
již po 48-72 hodinách – tehdy
začínají intenzivní reparační
procesy, díky nimž se vyplňují
defekty chrupavky a produkce
synoviální tekutiny se zvyšuje až
7krát. **Vrzání v kolenou ustupuje,
ohýbání kolen začíná být
hladké a bezbolestné, otoky,
křeče a ztuhlost kloubů mizí
a přetížené svaly se viditelně
uvolňují a zklidňují. Díky po-
užití šípku, zázvoru a dávky
vitamínu C, které jsou potřebné
k aktivaci tvorby kolagenu,**

posilují zároveň cévy i srdce
a celý imunitní systém začíná
pracovat na plný výkon.

ÚČINKY? FENOMENÁLNÍ!

Škoda drahocenného času
vašeho života stát ve frontách
u lékaře, kulhat, trpět bolest-



**NEJVYŠŠÍ KONCENTRACE
GLUKOSAMIN SULFÁTU w 1 dávce!**

PROMAZANÉ, SILNÉ KLOUBY JIŽ PO 7 DNECH

Pozor: speciální akce! Odbierz 1 ze 100 opakowań za 0 zł!



Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 03.03.2023
obdrží 100% náhradu výrobce!

ZAVOLEJTE: 296 183 106

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

1 osoba může získat ZDARMA jeden výrobek. Pospěšte si!

ZAZNAČTE PROBLÉMY, KTERÉ VÁS TRÁPÍ:

- Bolest šíje
- Vrzání v ko-
lenou
- Necitlivost / otoky
končetin
- Bolest zad
- Ztuhlost kloubů
- Duš-
nost
- Časté nachlazení
- Bušení srdce
- Neuroza
- Pocit „těžkých“ nohou
- Demineralizace
- Artróza
- Bolesti bederní páteře
- Rychlá únava
- „Praskání“
v kloubech
- Ischias
- Nespavost

Trápí vás nejméně
3 z výše uvedených?

**JEDNEJTE RYCHLE -
DOKUD NENÍ POZDĚ!**

**Rozdáváme 100 výrobků
zdarma! Získáte ho na
telefonu: 296 183 106**

mi a čekat až vás artróza zcela
ochromí. Zapomeňte na vrzající
kolená, nesnesitelnou bolest
zad, krku, ramen nebo kyčlí. Již
během prvního týdne **zmírníte
revmatoidní artritidu, zastavíte
degradaci chrupavek, zvýšíte rozsah
pohybu kloubů až o 59%, zastavíte
degeneraci kloubů a posílíte přetížené
srdce.** Požádejte o bezplatné ba-
lení biopřípravku již dnes - dříve
než vám předběhnou ostatní!

JAKUB KOHÁK

7:26:12.6



Sloupek

ROZBITEJ

Krásný den, vážení čtenáři, zdravím vás a zároveň upozornuji, že je dnes svátek zamilovaných, tedy svátek svatého Valentína! Takže, chlapi, kytka, cukrkandl, rtěnka nebo řasenka – zkrátka něco, aby bylo jasné, že „jsme nezapomněli“ a že naše city jsou stále silné, prudké a trvalé.

Popravdě, původně měl být celý sloupek valentýnský. Ovšem nedělní jizerskopadesátkové události mě plány mění, musím se z toho masakru zkrátka vypsát. Pojdme si to říct na rovinu: Letošní Jizerská padesátka byla ŠÍLENÁ. Celou noc pršelo či poprchávalo, dokonce ještě ráno mi můj společník Martin Koucký hlásil, že prší a že „letos to bude divočina“! Ojoj, mamko moja, jak jen byla jeho slova prorocká! A přitom jsem, oproti předešlým ročníkům, přípravu rozhodně nepodcenil!

Citát

Kolik já už toho o tom bájném protiskluzovém zvířeti slyšel!

mého kalibru nemělo vůbec poznamenat! Malý zádrhel tuším ve výběru lyží. Martin mě před startem seznámil s faktem, že na mokřém sněhu žádné namazání nefunguje, a ať si tedy vezmu jeho běžky „s tuleněm“. Kolik já už toho o tom bájném protiskluzovém zvířeti slyšel! Tak jsem se nechal přemluvit... a to byla chyba přímo fatální! Nevím, jestli to bylo mojí svéráznou technikou běhu nebo nepřízní osudu – zkrátka na pěti uběhlých metrech jsem jeden až dva odjel dozadu. Navíc jsem si asi na třetím kilometru otočil koleno a byl zralý na odstoupení ze závodu. Ale to bych se nesměl jmenovat Jakub Kohák! Přátelé, já přece nesmím nic vzdát! Vybojoval jsem to. Rozbítej, zmlácenej, bolavej... ale neporažen.

Anketa

Jak se vám zamlouvá Fialova vláda?



Jan Tesař
Schopná, ale neumí nic vysvětlit lidem.



Zdeněk Řezníček
Druhá nejhorší po Babišově vládě.



Pavel Pokorný
Po AB-ěčku musí být každá vláda lepší.

@mojemetro



„Když se snese tma na klikaté pražské uličky, legendy a příběhy ožívají. A také strašidla. Tady na Úvoze jsem každou chvíli čekala, že se mlha rozestoupí a vyjede z ní černý kočár tažený čtyřmi... no, možná i šesti vraníky, neb peklo je bohaté a může si to dovolit,“ píše [@klara_has](#). Náhdera. Díky!

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Ach, ty titulky

Jsem již osoba v důchodovém věku a zhoršil se mi v posledních letech sluch (ale na naslouchátka to prý ještě není). I proto si raději v TV pouštím filmy, kde mají titulky, abych všem dialogům co nejvíce porozuměl. A zjistil jsem, že na všech (!), tedy i na veřejnoprávních, televizích jsou titulky skoro k ničemu. Nejenže téměř v každé větě jsou gramatické chyby (záměny měkkých a tvrdých i/y, špatné skloňování, vynechávání důležitých slůvek, prznění cizích jmen – klasicky místo Barbara píšou jméno Barbra, a to patří pouze jediné, zpěvačce Streisandové), ale velmi často chybějí i celé věty a člověk, který je opravdu hluchý, nemá šanci domyslet si třeba důležitou zápletku. Nevím, zda se s tímto problémem dá něco dělat, ale pokud my, koncesionáři ČT, platíme pozitivní příspěvky, měli bychom dostávat i adekvátní úplné informace, a to včetně kvalitních titulků.

MAREK SOJKA, OSTRAVA

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

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

Řešení sudoku

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

Komiks

Stripoff.....ZCELANA H.



honza-smolik.com

Jankto zveřejnil, že je homosexuál

Záložník reprezentace a Sparty ohlásil jako první český profesionální fotbalista coming out.



Jakub Jankto

MAFRA

hradná podpora našemu fotbalistovi Jakubu Janktovi," napsal účastník La Ligy.

Čtvrtfinalista předloňského Eura se stal jedním z prvních aktivních fotbalistů na světě, kteří oznámili homosexuální orientaci. První byl anglický útočník tmavé pleti Justin Fashanu už v roce 1990. Po dlouhé době prolomil tabu předloni australský mládežnický reprezentant Josh Cavallo.

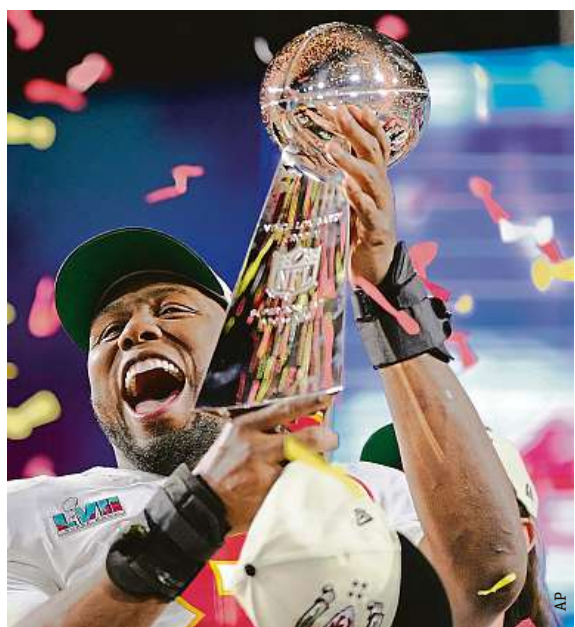
V českém sportu v minulosti zveřejnily coming out tenistka Martina Navrátilová, snowboardistka Šárka Pančochová nebo dvojnásobná fotbalistka roku Lucie Voňková.

Jankto v kariéře nastupoval kromě pražských „S“ a Getafe také v Itálii za Udine, Sampdorii Janov a Ascoli. V reprezentaci má na kontě 45 startů, ve kterých vstřelil čtyři branky. Vedle fotbalu se věnuje i esportu, kde založil profesionální tým Sampi. **ČTK**

Je to vskutku průlom. Sedmdvacetiletý hráč Sparty, kde hostuje ze španělského Getafe, ve videovzkazu na sociálních sítích přiznal, že je gay.

„Jako všichni ostatní mám svoje silné stránky, mám svoje slabiny, mám rodinu, přátele. Mám práci, kterou dělám nejlépe, jak to jen umím. Už mnoho let, se vši vážností, profesionálně a s vášní,“ řekl Jankto. „Jako všichni ostatní, chci i já svobodně žít svůj život. Bez strachu, bez předsudků, bez násilí. Ale s láskou. Jsem homosexuál. A už se nechci déle skrývat,“ uvedl Jankto ve videu.

„Jakub Jankto před časem otevřeně promluvil o své sexuální orientaci s vedením klubu, trenérem i spoluhráči. Vše ostatní se týká jeho osobního života. Žádné další komentáře. Žádné další otázky. Máš naši podporu. Žij svůj život, Jakube,“ vzkázala Sparta. Také Getafe svému hráči vyjádřilo na sociálních sítích podporu. „Velký respekt a bezvý-



Super Bowl rozhodl kop

Kansas City Chiefs ovládli potřetí v historii a podruhé za poslední čtyři sezony finále ligy amerického fotbalu NFL. V sedmapadesátém Super Bowlu porazili Philadelphii Eagles 38:35. Velmi vyrovnanou bitvu a souboj dvou hvězdných quarterbacků Patricka Mahomese a Jalena Hurtsa rozhodli Chiefs chytrou taktickou hrou o čas při posledním útoku zakončeném deset sekund před koncem vydařeným kopem Harrisona Butkera. Na snímku je s pohárem Carlos Dunlap. **ČTK**

Box. Češi budou bojkotovat MS

Čeští boxeři budou chybět na letošním mistrovství světa mužů i žen. Vedení domácí asociace šampionáty bojkotuje kvůli přístupu mezinárodní federace IBA k boxerům Ruska a Běloruska, kterým umožňuje navzdory invazi na Ukrajinu startovat na svých akcích pod státními vlajkami. „Stejně stanovisko, jako Česká boxerská asociace, jsme dávali už dříve. Vadí nám to. Je to špatně. Asociaci vede Rus, který je v hodně blízkém vztahu s Vladimírem Putinem, a vše platí Gazprom,“ řekl prezident České boxerské asociace (ČBA) Marek Šimák. „Blbě je, že Evropa je malá a on (prezident

IBA Umar Kremljov) to celosvětově ovlivňuje penězi. Problém je, že některé státy se nechají uplatit,“ řekl Šimák.

Federaci IBA za její kroky dlouhodobě kritizuje i Mezinárodní olympijský výbor a boxu stále hrozí vyřazení z programu olympijských her. Světový šampionát žen se uskuteční v březnu v Indii, mužský v květnu v Uzbekistánu. Již dříve svůj bojkot oznámily národní boxerské federace USA či Irsko. Na vrcholných turnajích by ale mohlo chybět víc zemí. „Teď do toho vstoupili i Němci, kteří když se k něčemu takovému rozhodnou, mají to většinou připravené,“ dodal Šimák. **ČTK**



Ledecká nemůže ani na MS snowboardistů

Trojnásobná olympijská vítězka Ester Ledecká se po operacích klíční kosti nezúčastní ani mistrovství světa na snowboardu, jehož individuální paralelní disciplíny jsou v gruzinském Bakuriani naplánované na 19. a 21. února. Dvojnásobná světová šampionka z let 2015 a 2017 na prkně začala trénovat, ale závodit nesmí. Kvůli letnímu úrazu tak největší hvězda českých zimních sportů přišla i o druhý vrchol sezony. Nestartuje ani na MS v alpském lyžování, které se aktuálně koná ve Francii. Sezónu však zatím neukončila. **ČTK**

Krátce

Dukla se odvolá

Fotbalový klub Dukla Praha se podle předsedy představenstva Bohumila Pauknera odvolá proti trestu etikcké komise Fotbalové asociace ČR, která udělila celku z Julisky pokutu 400 tisíc korun za pokus o ovlivnění dvou zápasů první fotbalové ligy v roce

2018. Podle verdiktu komise se tehdejší výkonný ředitel klubu Michal Šrámek snažil přes někdejšího místopředsedu FAČR Romana Berbra ovlivnit utkání na hřišti Slovácka a domácí duel s Brnem. Paukner zopakoval, že v případě potvrzení obvinění bude klub po viníkovi žádat odškodnění soudní cestou.

Rasistické urážky

Fotbalový útočník Ivan Toney z Brentfordu se stal na sociálních sítích terčem rasistických urážek poté, co v sobotním utkání gólem zařídil remízu 1:1 s lídrem anglické ligy Arsenallem. Za hráče se postavily oba kluby. Gól Toneyho neměl platit kvůli ofsajdu.

Fourcade je pro

Pětínásobný mistr světa v biatlonu a současný člen Mezinárodního olympijského výboru Martin Fourcade podporuje účast ruských a běloruských sportovců v neutrálních barvách na olympijských hrách 2024 v Paříži, tedy v zemi, odkud pochází. **ČTK**

Prověřují dotaci

Národní sportovní agentura dle webu iROZHLAS.cz prověřuje, jestli Český tenisový svaz využije dotaci 65 milionů korun na pořádání akce Billie Jean King Cup v souladu s dotačními pravidly. Agentura zkoumá i to, koho žadatel najímá na dodání zboží. **MET**

BRENO

KOBERCE • PVC

ZIMNÍ VÝPRODEJ

až

50%



**KUSOVÉ
KOBERCE**



PVC



**METRÁŽOVÉ
KOBERCE**



VINYL

Kusový koberec
DOUX 2/IS2Y

POSLEDNÍ ŠANCE

KUPON NA SLEVVU

při nákupu **BRENO**

-15%

Kód kuponu:
METRO02

Platí pouze do 28. 2. 2023.
Nevztahuje se na akční či zlevněné zboží,
na služby, na zboží na objednávku.
Nelze uplatnit zpětně. Slevy se nesčítají.
Kupon platí na prodejně i v e-shopu.

Inspirujte se na jedné z 58 prodejen
BRENO nebo na našem e-shopu
s nejširším sortimentem podlahových
krytín a vyzkoušejte náš **PREMIUM SERVIS**.

facebook.com/koberce.breno

instagram.com/koberce_breno

breno.cz