

FIDORKA

Přestupte na růžovou linku ;)

Fidorka Mléčná
s kakaovou náplní
vám zlepší náladu.



Nové
Medailovice



Klasická



Smajlíková



VYHRAJTE

2 SEDACÍ VAKY
NEBO REPRODUKTOR

Více informací o soutěži
na zadní straně.

80x

VOUCHER NA
2x SEDACÍ VAK

tuli

Design dle vlastního výběru.



80x

SONY SRS- XB13

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerohoduje. 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, Jizersky, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

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

Pronájmy - poptávka

• Hledám pronájem pro 2os. - pár bez zvířete. Nábytek nerohoduje, dlouhodobě, dobrý stav. Podmínkou blízkost MHD. Děkuji. RK nevolat. T: 605845088

Práce - nabídka

• Ceskomoravská reklamní agentura Kompakt spol. s r.o. hledá obchodní zástupce po celé ČR pro prodej inzertních ploch pro své tiskové a sociální projekty. U zkušených obchodních zástupců provize a další výhody dle dohody. Jinak nadstandardní provize 25-27,5% z obratu (obvyklý výdělek 40-80tis. Kč/měs.), práce v místě bydliště, služební auto a další benefity. Vyžadujeme samostatnost, zodpovědnost a spolehlivost. Životopisy zasílejte na e-mail: manager@kompakt-cr.cz nebo volejte na tel.: 325 613 594.

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

• PRÍVÝDĚLEK za 150-178 Kč/hod - pokladní v Praze a okolí, zaškolení, online rezervace směn, zálohy. Tel.: 222534534, www.credittech.cz

• Brigáda pro každého - denní/noční doplňování zboží za 150-185,90 Kč/hod, ONLINE REZERVACE, zálohy druhý den, Praha a okolí. Více na tel: 222534534



HLEDÁME ÚDRŽBÁŘE

Nástupní plat 40 tis + prémie + bonus + další výhody.

Náplň práce: provozní údržba TZB, obsluha MAR, drobné opravy.

Požadujeme: schopnost identifikovat a řešit problémy, komunikace s dodavateli. Výhodou je topičský průkaz, vyhláška 50, zkušenost s provozní údržbou.

Místo výkonu práce: Kralupy nad Vltavou - Kozomín.

Štěpán Hrabánek, stepan.hrabanek@abasco.cz, tel: 601 337 543

Hledáme zodpovědné ŘIDIČE/ŘIDIČKY, kteří se chtějí podílet na zajišťování bezpečného přepravování hotovosti a cenin.

Požadujeme: minimálně vyučení, řidičský průkaz skupiny B, bezúhonnost, zbrojní průkaz výhodou.

Nabízíme: pracovní poměr na dobu neurčitou, až 5 týdnů dovolené, měsíční příjem 33.800 Kč - 38.300 Kč, náborový příspěvek, stravné, ošatné a další bonusy. Nástup možný ihned nebo podle dohody.



Tak se neváhejte přihlásit!
Volejte na tel.: 770 189 798,
pište na email: cz.prace@loomis.com

• Pultový prodej lahůdek I BEZ PRAXE - zaškolíme, nabízíme 176,60 Kč/hod. Zálohy denně. Více na tel.: 222534534, www.credittech.cz

• DOPEK PEČIVA - nabízíme 176,60 Kč/hod, zaškolení, zálohy, směny dle Vašich možností, prodejny po celé Praze. Více na tel.: 222534534

• Obalovna Běchovice s.r.o. přijme na pracovní poměr vyučeného elektrikáře. Zájemci volejte po - pá od 8,00 do 16,00 hod. tel. 267226155.

Dobře finančně hodnocená práce na pozici **OSTRAHY pochůzkové činnosti.** Více informací na čísle **739 639 397.**

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce EKONOMA a výkon práce KONTROLORA a výkon práce MAJETKU. Bližší informace jsou zveřejněny na www.praha6.cz v rubrice Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady : 22.03.2023 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt : Ing. Kubíková, tel. 220 189 550.

• ZŠ Slovenská 27, Praha 2 přijme asistenta/ku pedagoga. Nástup od 1.4.2023. Životopisy zasílejte na e-mail: reditelka@zs-slovenska.cz

• ZŠ a MŠ Praha 6 přijme školního psychologa pro ZŠ. Kontakt : 222 202 501, 222 202 502

• Restaurace v centru Prahy přijme pomocnou sílu do kuchyně. Jedná se o úklid restaurace a mytí černého nádobí. Pracovní doba krátký/dlouhý týden. Nástup možný ihned. Tel. 776333877

• Přijmeme IHNED na HPP pracovníci na úklid VŠ kolejí v P-4. Pracovní doba 7 - 15:30 hod. Plat 19.500 - 24.500 Kč. Tel. 774771103

• Přijmeme vrátného - Praha 5 u stanice metra Radlická, HPP i DPP, možno i invalid. důchodce, 12. hod. směny, 115 Kč/hod. čistého, inf. 774104426

• OBSLUHU na veřejné WC v centru Prahy. Nejedná se o metro ani nádraží. Férový přístup, HPP, brigáda, vhodné i pro svěží důchodce. Tel. 731731393

• Přijmu pracovníce na úklid výstavních prostor na Smíchově. Blízko u OC Nový Smíchov. Pracovní doba 17.45-19.45 hod., po-ne. Týden práce a týden volna. Mzda 110 Kč/hod. (čistého). Vhodné jako přívýdělek (cca 3.300 Kč/měs.). Možno na dohodu nebo ŽL. T. 603421247, rapant@sluzbyrapant.cz

• Přijmeme ihned zaměstnance na úklid hudební školy, Praha 3, DPP, úklid neděle - čtvrtek, od 17-19 hod., mzda 5 000 Kč. Info: p. Vintrová 732427432.

• Přijmeme na dlouhodobou brig. prac. ostrahy - možno i důchodce, D/N směny, část. znalost PC, objekty Praha. Tel.: 602281773, po-pá 07-12 hod.

• Domov pro seniory Háje přijme kuchaře/kuchařku. Práce na HPP i brigádně formou DPP. Odborné vzdělání podmínkou. Životopis zasílejte na manakova@dshaje.cz, tel: 734264877.

mzc
+ **Kariéra**

OSTRAHA VELÍNU PRAHA

Nabízíme práci po celé Praze
Možnost HPP / DPP
Mzda až **180 Kč/h**

800 111 112

Auto-moto - poptávka

• Koupím jakékoli vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155.

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

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

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

• IHNED ZAPLATÍM, koupím byt, dům. Nabízím zdarma možnost dožití seniorů, příp. dluhy uhradím. Slušné jednání, právní servis. Děkuji J.Jurdová 725805115

Starožitnosti

KNIHY!

Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj.

T. 603 478 873

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy, starožitný nábytek. Tel. 702401621

Až **1 000 000 Kč** za STAROŽITNOSTI
Obrazy, nábytek, hodiny, hodinky, šperky (zlaté, granát. briliant.). Mince (zlaté, stříbrné) Sklo, porcelán, bronz
Stříbro, šavle, housle a jiné zajímavosti
I celá pozůstalost.
PORADÍM
tel.: 603 505 686

• Koupím hodiny a obrazy v jakémkoli stavu. Jsem sběratel, ne překupník. Slušné jednání. Platím hotově. Tel. 602654613, alex.kratochvil@volny.cz

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

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

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL

Nabízíme přímý výkup nemovitostí

Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.

800 22 33 88

prodejtojinak.cz

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@antikvariety.cz

Vybavení domácnosti

ŽALUZIE ROLETY

USPORA ENERGIÍ SÍTĚ PROTI HMYZU
VOLEJTE IHNED NEJNIŽŠÍ CENY
777 038 001
www.gato.cz

Prodej, montáž a servis žaluzií a rolet



PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY



VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

Chcete sžít hodnoty jako **STRÁŽNÝ?**
Mít pevnou pozici jako **RECEPČNÍ?**
Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH?**
A můžete být klidně i **VEDOUČÍ!**

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

EUROPAPIER - BOHEMIA Velkoobchod s papírem

SKLADNÍK

- Praha 10, přátelský kolektiv
- Nástupní mzda 28.500 Kč včetně odměny
- Možnost plně hrazených přesčasů
- 13. mzda + další mimořádné odměny
- Flexipassy 1.500 Kč/kvartálně
- Stravenky 180 Kč, 5 týdnů dovolené
- Průkaz na VZV/retrak zdarma
- Další atraktivní benefity

Petr Šubrt - tel.: 602 489 051
p.subrt@europapier.cz | www.europapier.cz
K Pérovně 1384/13, Praha 10 – Hostivař

CHTĚL JEN PROJEKTORY, KOUPIIL VŠAK CELÉ KINO

JEDINÍ PROMÍTÁME 70MM FILMY, ŘÍKÁ MAJITEL PAVEL NEJTEK STRANY 8, 9

**DRTÍME CENY!
NA MINIMUM!**

**LAHŮDKOVÉ
PÁREČKY**

SUPER CENA!
200 g
14.90
cena platí pro
max. 10 ks/nákup
100 g = 7,45 Kč

NABÍDKA ZBOŽÍ PLATÍ OD ČTVRTKY 16. 3. DO 19. 3. 2023
NEBO DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB.

metro

PRAHA

Čtvrtek
16. března 2023

Č. 53
www.metro.cz

Svátek slaví: Elena

mojemetro | denikmetro

Podezřelou bankovku do oběhu neposílejte!

Falzifikáty. Padělaných českých bankovek ubývá, ochranné prvky papírových platidel jsou totiž na vysoké úrovni. **Kvalita.** Člověk naletí, technika se oklamat nedá. **Nejste si jisti.** Raději se obraťte na banku STRANA 6

Sokol je zpět

Nacisty zničená socha sokola se po 82 letech dočkala obnovy. Z mědi vytepaný dravec, který je symbolem České obce sokolské, by se měl do dvou let vrátit na zrekonstruovanou střechu nuselské sokolovny. Do konce dubna je k vidění na výstavě Znovuzrození sokola v Benediktinském opatství v pražských Emauzích. Původní socha sokola byla stržena nacisty za okupace v roce 1941, protože byla symbolem zakázaného spolku. Nově ho na základě fotografií a zbylých fragmentů pařátů s činkou a části hlavy vytvořili za půl roku sochař Petr Holub a kovotepec Karel Holub. **čtk**



METRO - MAREK HÝŘ

Palác YMCA. Jóga na vodě

Otevřen byl v roce 1928 v ulici Na Poříčí ve stylu moderního klasicismu. Najdete v něm například jídelnu, kavárnu, čítárnu, tělocvičnu s klopenou běžeckou dráhou i bazén. V něm, jako v jediném místě v Praze, si můžete zacvičit také speciální typ jógy. STRANY 2, 3

Milí čtenáři,

z důvodu dřívější uzávěrky tohoto vydání deníku Metro v něm nenajdete nejaktuálnější dění z domova ani ze světa. Děkujeme za pochopení.

INZERCE



Při koupi
2 ks

29.90
ZA 1 KS

Domestos bleach 750 ml

Minimální prodejní cena za posledních 30 dní 49,90 Kč

CENOVÉ
OBJEVY
TÝDNE



-50%

~~99.90~~
49.90

Dove deodoranty

150 ml, různé druhy



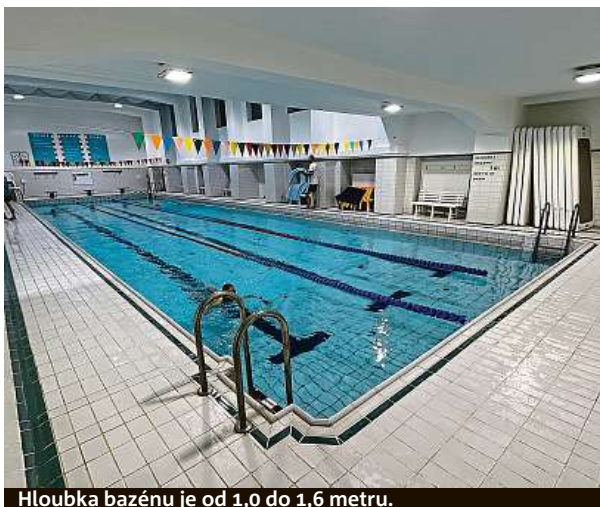
Drogerie plná objevů

www.tetadrogerie.cz

Akce platí do 27. 3. 2023 nebo do vyprodání zásob.

UNIKÁTNÍ PALÁC YMCA UKRÝ

Ve sportovním centru na Novém Městě je populární třeba jumping nebo jóga na vodě.



Hloubka bazénu je od 1,0 do 1,6 metru.



Tady trénovala i olympijská vítězka Věra Čáslavská. 2x METRO

Než se dostaneme k bazénu v Paláci YMCA na Novém Městě, vezmeme to velkou oklikou. Má to svůj důvod. Text o jednom z nejstarších krytých bazénů v Praze se nejlépe odvypráví přes časovou osu. Kdo plave v dějepise, bát se nemusí. Historii vezmeme letem světem.

Znáte mintonette?

Píše se rok 1844. V Londýně je založeno křesťanské sdružení mládeže – Young Men's Christian Association (YMCA). Z něj nakonec vyrostla největší mládežnická organizace na světě, do které je zapojeno přes 58 milionů lidí ze 119 zemí. Do světa sportu se nesmazatelně zapisuje na konci 19. století. Mohou za to mimo jiné také dva Američa-

né. Víte, kdo jsou James Naismith a William G. Morgan? Ne? A basketbal a volejbal ale znáte! Duchovním otcem první jmenované hry je právě Naismith. Učitel sportovní školy ve Springfieldu vymyslel v roce 1891 kolektivní hru, která by se dala hrát i v zimě. Jeho úspěchem se inspiroval Morgan, také člen organizace YMCA. V roce 1895 přišel se

sportem, který spojoval určité prvky basketbalu, tenisu a házené. Bezkontaktní míčový sport hraný přes síť nejlépe nazval mintonette. O rok později se začal používat současný výraz volejbal.

Přispěl Masaryk

Na našem území působila YMCA od druhé poloviny 19. století. Po několika letech

fungování v rámci armády se rozšířila masově především díky vydatné pomoci z USA a za přispění Tomáše Garrigua Masaryka a jeho dcery Alice.

Dalším milníkem organizace u nás je rok 1928. Slavnostně je otevřen Palác YMCA. Stavba ve stylu moderního klasicismu je architektonická perla. V suterénu se nachá-

zela velká jídelna s kuchyní, plovárna i parní lázeň. V pasáži vznikly obchody, v přízemí zase bar, kavárna a čítárna. Unikátní je i tělocvična s klopenou běžeckou dráhou na galerii. Na střeše bylo zase hřiště pro basketbal či volejbal. Celou železobetonovou budovu propojuje páternoster. Ten dosud funguje. Stejně jako bazén a tělocvična.

INZERCE

Užijte si rozkvetlé jaro v Lázních Poděbrady

sleva 15%
na pobyty do konce dubna 2023*

Slevový kód: metro23

* Neplatí na akční pobyty.

Tel.: 325 606 500
info@lazne-podebrady.cz
www.lazne-podebrady.cz

— PORADNA —

Chci si svépomocí zateplit dům. Jaká je ideální tloušťka izolace, abych dosáhl maximální energetické úspory?

Odpovídá Tereza Vojancová, architektka ze společnosti URSA



Tereza Vojancová vystudovala na stavební fakultě ČVUT v Praze obor Architektura a stavitelství. Z toho rok magisterského studia absolvovala na University of Strathclyde v Glasgow.

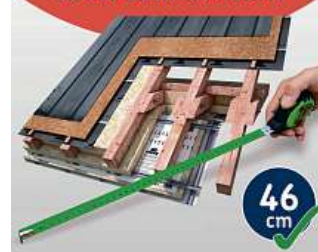
V současné době pracuje ve společnosti URSA na pozici technický poradce, a to již více než 6 let. Její hlavní náplní práce je pomáhat zákazníkům správně vyřešit jejich skladby konstrukcí a poradit s výběrem vhodného materiálu.

Pro dosažení maximální energetické úspornosti domu a zlepšení kvality vnitřního prostředí je nutné zvolit kvalitní izolaci s dostatečnou tloušťkou. Jedná se o jeden z klíčových faktorů, který je často podceňován. U novostaveb s 30 cm stěnami je norma stanovena na 16 až 20 cm v závislosti na typu použitého materiálu. Doporučení dané normy však není dostatečně progresivní, neboť byla navržena v době před růstem cen energií. Pokud se tedy opravdu chcete chránit před výkyvy cen za energie, je vhodné na fasádu použít až 28 cm. Nicméně platí, že čím větší tloušťku izolace na zateplení použijeme, tím získáme větší úspory za vytápění a kratší návratnost.

Pokud se chystáme zateplit vnější plášť domu, rozlišujeme, zda se jedná o provětrávanou fasádu, nebo o soklovou část fasády. U provětrávané fasády, pokud bude izolace vložena do dřevěného roštu, jsou vhodné všechny materiály URSA PUREONE a URSA GLASSWOOL se součinitelem tepelné vodivosti $\lambda_D \leq 0,037 \text{ W/m}\cdot\text{K}$. Izolace pak musí být z vnější strany opatřena difúzní fólií. Další možností je použití izolací, které jsou vhodné pro kotvení pomocí talířových hmoždinek. Dřevěný rošt tedy není nutný. Pro tuto aplikaci jsou vhodné materiály URSA FDP 2/V-S, URSA FDP 32/V-S, URSA KDP 2/V nebo URSA KDP 32/V. U střeš je třeba zohlednit také tvar střechy a podle toho zvolit typ a tloušťku izolace. V závislosti na kvalitě použitého materiálu by šikmá střecha měla mít izolaci o minimální tloušťce 26 až 30 cm. Z dlouhodobého hlediska je však mnohem ekonomicky i ekologicky výhodnější jít při zateplování šikmé střechy až na 46 cm izolace.

Minerální izolaci lze využít také k izolaci vnitřních příček. Kromě tepelné izolačních vlastností má minerální izolace URSA vynikající akustické vlastnosti, takže pomůže snížit přenos hluku uvnitř budovy. V závislosti na použitém materiálu a účelu se doporučuje do příček používat izolaci o minimální tloušťce 4 cm. Lepší je však použít izolaci o tloušťce 5 cm nebo více. Každý centimetr izolace přidá přibližně 1 dB neprůzvučnosti. Čím větší je tedy tloušťka izolace, tím větší je akustický komfort domu. Vhodnými materiály mohou být například URSA TWP 1, URSA TWF 1 FONO, URSA PUREONE TWP 37 nebo URSA PUREONE TWF 37!

NEŠETŘETE NA TLOUŠTĚ ZATEPLENÍ STŘECHY



Více informací naleznete na www.ursa.cz

VÁ BAZÉN I BĚŽECKOU DRÁHU

Hřiště na střeše už ale není. Prostor tu dostala vzduchotechnika. „Občas na střeše ale cvičíme,“ říká Petra Chrenková, manažerka Sportovního centra YMCA a jednatelka společnosti Sportuj.

pro veřejnost. Voda má 26 stupňů Celsia, jednorázový vstup vyjde na 160 korun, plavat vás ale pustí i s multisportkou. Bazén má tři dráhy a 25 metrů.

Maraton pro útulek

Na závěr ještě jedna pozvánka. Každý všední den se ve Sportovním centru YMCA konají lekce spinningu. Jedna speciální je na programu

v sobotu 25. března. Spinningový maraton má podpořit Psí útulek Bouchalka. „Veškerý výtěžek půjde na pomoc útulku. Budeme moc rádi, když přijдете a svou účastí

s námi útulek podpoříte. Můžete přinést plyšáky, hračky granule, staré deky, prostě to, co by pejskům pomohlo. A taky si s námi zasportovat,“ zvou organizátoři. **MAREK HÝŘ**

INZERCE

Kzuste jógu na vodě

Oběžný výtah nás symbolicky dovezl do současnosti. Sportuj v objektu provozuje zmiňovaný bazén a tělocvičnu. Oproti 30. letům minulého století je tu navíc ještě posilovna a sauna. Ta nedávno prošla modernizací. „V tělocvičně se hraje hlavně volejbal a badminton. Populárním cvičením je i jumping, tedy aerobní cvičení na malých trampolínách,“ popisuje oblíbené sporty v centru Chrenková. Ta ještě upozorňuje na jógu na vodě. Jak název napovídá, jde o cvičení na plovoucí desce. Bazén v Paláci YMCA je jediné místo v Praze, kde se tento druh jógy cvičí.

Pokud si chcete zaplatit v jednom z nejstarších krytých bazénů v metropoli, podívejte se na web scymca.cz, najdete tu rozvrh s hodinami

Ubytování i sport

Palác YMCA je stavbou ve stylu moderního klasicismu od českého architekta Eduarda Hniličky z dvacátých let dvacátého století.

- Stavba domu byla z nemalé části financována z USA. Hnilička nejprve navštívil několik sdružení YMCA a pak navrhl objekt v Praze.
- Budova měla sloužit především jako ubytovací zařízení s kapacitou 300 lůžek ve 170 ložnicích, které byly rozmístěny v rozmezí prvního až pátého patra. Dům v ulici Na Poříčí nabízel za první republiky ubytování především pro mladé svobodné muže. Byla to jakási obdoba Ženských domovů na Smíchově. Budova jim poskytovala i klubovny či knihovnu. V suterénu se mimo jiné nacházela velká jídelna nebo například pracoviště pro masáže. **MET**



Kavárna (1928) ARCHIV YMCA

NEPORAZITELNÉ VELIKO AKCE

NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE

Každý týden za Vás hlídáme nejvýhodnější zboží na trhu.

-36%

~~54.90~~
34.90

Losos čerstvý
– filet s kůží
chlazený, balený,
cena za 100 g



-45%

~~54.90~~
29.90

Máso
250 g, 100 g = 11,96 Kč
do vyprodání zásob
▼ 29,90 Kč (0%)*



MAXIMÁLNĚ
12 ks
/den

-44%

~~44.90~~
24.90

Hello Džus a nektar
1 l, vybrané druhy
▼ 23,90 Kč (5%)*



-17%

~~22.90~~
18.90

Debrecínská
pečeně
cena za 100 g



-39%

~~17.90~~
10.90

Svijanský Máz
světlý ležák, 0,5 l
1 l = 21,80 Kč
záloha na láhev 3 Kč
▼ 10,90 Kč (0%)*





albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

*Nejvýhodnější cena na trhu za posledních 30 dní.
Akce platí v prodejnách Albert od 15. 3. do 21. 3. 2023 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

Seznam všech prodejen na www.albert.cz

▲ **NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE**

▲ **NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE** ▲

Pasáž u stanice Florenc osvítí nový obří lustr

Na křižovatce linek B a C rozjasní cestujícím den nejen úsporné „ledky“. Do soutěže o podobu uměleckého díla se může přihlásit každý.



Náměstí Míru osvětlovalo do roku 1998 umělecké dílo. DPP

Žádného Pražana nejspíš nepřekvapí, že vestibuly stanice Florenc dostanou v rámci probíhající rekonstrukce kromě jiného také nové úsporné LED osvětlení. To by ale podle mnohých byla hrozná nuda. A protože je, zdá se, podobného názoru i vedení hlavního města, dalo za úkol dopravnímu podniku a zástupcům Galerie hlavního města Prahy (GHMP) vyhlásit soutěžní dialog na masivní umělecky zpracovaný světelný objekt. „Metro vyžaduje robustní elementy, které vydrží prašné, větrné, teplotně proměnlivé prostředí či časté zásahy do okolních technologií. Z našich letitých zkušeností vyplývá, že navržené dílo musí být odolné a kvalitní nejen po výtvarné stránce, ale zejména po materiálové a technologické, a v neposlední řadě jednoduše opravitelné,“ říká člen představenstva

dopravního podniku a technický ředitel – Metro Marek Kopřiva. Do soutěže se v rámci programu Umění pro město mohou přihlásit všichni zájemci. Musí tak však učinit pouze elektronicky prostřednictvím Tender Arény, uzávěrka je 21. dubna ve 14 hodin. Vítěz by měl být podle zástupců dopravního podniku vyhlášen letos v září. Rozhodne

o něm pětičlenná porota. „Úkolem vítěze bude také zajistit realizaci a instalaci navrženého díla,“ dodává pro Metro mluvčí dopravce Aneta Řehková.

Všechny přihlášené účastníky, kteří splní podmínky, organizátor vyzve k vypracování a předložení takzvaného Profesionálního přístupu k řešení zakázky. V něm budou mít za úkol popsat řešení budoucího uměleckého díla ze dvou aspektů: z pohledu kvality uměleckého záměru a kvality konceptu technologického řešení. „Dynamický prostor tranzitního uzlu s historickým odkazem je v kombinaci s technickými omezeními a globálními nejistotami obrovskou výzvou. Mám však naději na umělecké světlo pro metro, ale i pro místo, pro město jako vzkaz pro nadcházející generace,“ doplňuje architektka metra Anna Švarc. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Krátce

Vznikne už třetí trolejbusová trať

Dopravní podnik získal pravomocné povolení k elektrifikaci autobusové linky číslo 137 Na Knížecí – U Waltrovky. Nyní plánuje připravit zadání veřejné zakázky a tu následně vyhlásit. Předpokládané zahájení výstavby třetí trolejbusové trati je v plánu ideálně na příští rok, v koordinaci s dalšími projekty v oblasti, a zprovoznění tratě v roce 2025. Autobusová linka číslo 137 se změní na trolejbusovou 52.

Údržba lanovky

Během následujících tří týdnů proběhne jarní údržba lanové dráhy na Petřín, proto na ní bude od pondělí do čtvrtka 6. dubna přerušena provoz. Lanovka mezi Újezdem a Petřínem bude opět jezdit od pátku 7. dubna od osmi hodin ráno. **MET**

INZERCE



AUTOBUSEM PO STRAKONICKÉ BEZ ČEKÁNÍ

**PRAHA
ROSTE
S VÁMI**

MHD | MOBILITA | PLYNULOST

Díky prostředkům z evropských fondů vznikl nový, více než dva kilometry dlouhý pruh pro autobusy na vytižené Strakonické. Doprava směrem do centra je nyní plynulejší. Cestující v MHD nemusí čekat v kolonách a sanitky a hasiči mohou volně projíždět. V místě zástavby nově leží tichý asfalt, aby doprava méně rušila místní. Chodci se dočkali nových chodníků a podchodu.

ROZŠÍŘENÍ STRAKONICKÉ	2022
380 000 000 Kč	PRAŽSKÁ INTEGROVANÁ DOPRAVA

penizeproprahu.cz



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



České lesy. Prožijte je všemi smysly

Blahodárný vliv přírody na fyzické i duševní zdraví budou od neděle do konce března podporovat workshopy projektu Lesní mysl, které se budou konat na různých místech v Česku. Blíží se totiž Mezinárodní den lesů, který každoročně připadá na 21. března a jehož cílem je zvýšit povědomí o jejich ochraně.

„Finský koncept psychohygiény, seberochovy, seberopěče Lesní mysl vychází z nejnovějších vědeckých výzkumů přírody, fyzického a duševního zdraví,“ vysvětluje Martina Holcová, koordinátorka Lesní myslí ČR. „Je založený na krátkých aktivitách nefyzického charakteru vedoucích k tréninku životní rovnováhy, zakomponovaných do přírodního prostředí lesa, parku, zahrady či arboreta. Lesní mysl umožňuje trénovat ztišení, zklidnění, dočerpání síly, umění vidět v sobě i okolo to dobré a odvahu klást si otázky, hledat a nacházet na ně odpovědi,“ popisuje Holcová.

Lesní mysl je vhodná pro každého, kdo je rád v lese, přírodě a jejich prostřednictvím chce podpořit své psychické i fyzické zdraví. Ve Finsku se stala důležitou součástí práce se studenty i učiteli, ve firmách se zaměstnanci i podnikateli v různých pečovatelských oborech, ale i pro přepracované manažery, unavené rodiče či sportovce, pro seniory i celé rodiny.

V roce 2021 vyšla kniha Lesní mysl a také vznikla stálá stezka Lesní myslí v rámci otevření arboreta Školního lesního projektu Mendelu Křtiny. Certifikovaní instruktoři této metody jsou rozšířeni po celém Česku.

„Akce mají i environmentální charakter a dopad na samotnou přírodu, protože každý svoji účastí podpoří vznik nového lesa. Z každého příspěvku za tuto akci budou vysázeny dva nové stromky,“ doplňuje Holcová.

První workshopy se uskuteční v neděli v Zámeckém parku ve Zdechovicích a v Hůrkách u Rokycan. V pondělí se aktivity přesunou do brněnské obory Hledná a pražského parku Stro-

movka. V úterý se bude akce konat v Hostivařském lesoparku v Praze, v Novém Městě na Moravě a v Děčíně v parku na Kvádrberku. S projektem Lesní mysl se budete moci setkat také v Mělníku,

Hradci Králové, Lipnici nad Sázavou, Vrchlábí nebo Bojkovicích. Workshopy se budou konat do 31. března, jejich termíny a další informace naleznete na stránkách www.lesnimysl.cz. **MET**



INZERCE

OD ČTVRTKA
16. BŘEZNA

DRTÍME CENY!
NA MINIMUM!



**ROYAL JEMNÁ/
TRADIČNÍ LIHOVINA**
alk. 30 % obj., 1 l = 159,80 Kč

SUPER CENA!

100 g

14.90

cena platí pro
max. 10 ks/nákup

GOUDA
plátky



SUPER CENA!

0,5l

79.90

cena platí pro
max. 10 ks/nákup
v libovolné kombinaci

SUPER CENA!

200 g

14.90

cena platí pro
max. 10 ks/nákup

**LAHŮDKOVÉ
PÁREČKY**
100 g = 7,45 Kč





Nabídka zboží platí od 16. 3. do 19. 3. 2023 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny. Ceny jsou bez dekorace. Lidl si vyhrazuje právo změn v balení a variantě nabízeného zboží. Odběr možný jen v obvyklém množství.



Příroda léčí.

2x LESNÍ MYSL

Falzifikát jako černý Petr? Do oběhu ho dál neposílejte

Padělat české peníze se nevyplácí.

Zfalšovaná i ta pravá tisícikoruna totiž ztrácí kvůli inflaci patnáct procent hodnoty.

Zaručených receptů, jak docílit například co nejuvěrnějšího dotykového pocitu bankovního papíru, je, jak říkají Slováci, „neúřekom“.

Vezmete papír, namočíte do mléka a...

Nejen v Česku se bankovní papír vyrábí i z použité bavlny. Což není žádné tajemství, ale pro padělatele se jedná o proces, který je mimořádně náročný, drahý a v „domácích“ podmínkách těžko napodobitelný. Prý však stačí obyčejný papír do tiskárny namočit do mléka a pro další výrobu relativně dokonalých padělků je jako stvořený. Neověřovali jsme.

„Falzifikátů českých papírových peněz postupně ubývá. Stojí za tím nejen fakt, že česká koruna není evropské nebo celosvětové platidlo, ale i to, že ochranné prvky našich papírových platidel jsou opravdu na vysoké úrovni,“ říká Jan Procházka, člen ban-



Zadrženy český padělek číslo jedna je z roku 1993.

kovní rady České národní banky (ČNB).

Technika si s většinou falzifikátů poradí

Žádný světový žebříček nejlépe a nejhůře chráněných platidel neexistuje. „Zajímavé ovšem je, že na bezpečnost papírových peněz se možná překvapivě dbá v zemích, kde bychom to vůbec

nepředpokládali,“ podotýká Jan Mayer, ředitel odboru peněžního oběhu a ochrany platidel ČNB. Počítá se k nim například Mongolsko nebo některé africké státy.

I když jsou některé exponáty padělků relativně kvalitní a ve spěchu na ně může člověk naletět, obvykle si pak s nimi poradí technika. Sčítací automaty v bankách a obchodech je odhalí téměř sto procentně. „Pokud ale najdete v peněženke podezřelou bankovku, určitě se nepokoušejte ji znovu poslat do oběhu, abyste nebyli těmi, kdo nechtěně drží černého Petra,“ radí Jaroslav Moravec, hlavní metodik ochrany platidel ČNB. Pak už byste na tom totiž byli z pohledu zákona téměř stejně jako ti, kteří falzifikáty produkují a pouštějí

do oběhu. „V roce 2022 bylo pro podezření z padělání či pozměňování předáno do ČNB 2383 kusů platidel, z toho 403 kusů bylo pravých a 1980 bylo padělaných,“ vypočítává posuzované případy Denisa Všetíčková, mluvčí centrální banky. Určitě je lepší obrátit se s podezřelou bankovkou na kteroukoli pobočku banky. Ta ji pak odešle k posouzení přímo do ČNB.

Za čtyři roztržené čtyři nové nedostanete

Není řečeno, že o peníze, které odevzdáte k prověření, přijdete. Nemusí se jednat jen o padělky. Rukama expertů ČNB prošlo loni také 7030 poškozených platidel. Šlo o bankovky nebo mince, které byly různě poškozené, například roztržené a podobně.

Kopírka řekne NE

Největší koncentrace padělatelů v Evropě je v její jižní části – v Itálii, na Balkáně, ve Francii.

- Také české bankovky mají ochranné prvky, kvůli nimž je například některé špičkové barevné kopírky odmítnou kopírovat.
- Lepší kopírovací stroje dokážou do struktury tisku vložit skrytý kód, podle něhož lze vystopovat přístroj, na kterém se kopírovalo. ČNB

TGM vs. Destinnová

1980

To není letopočet, ale množství zadržovaných padělaných bankovek a mincí na území České republiky v roce 2022. V nominální hodnotě to bylo o téměř 40 milionů méně než v roce 2021.

1000

Tisícikoruna s Masarykem se loni stala nejpádanější bankovkou, trumfla dosavadní šampionku, dvoutisícikorunou Emu Destinnovou. Ta skončila až druhá. ČNB

Podmínky, za kterých lze znehodnocenou bankovku vyměnit, jsou přísně stanovené. Že byste roztrhli pětitisícikorunu na čtyři části a požadovali výměnou čtyři Masaryky? S takovým požadavkem by vás z banky hnali rychlým krokem. PAVEL HRABICA

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁŘADÍ, VZDUCHOVKY A ČTYŘLÍSTKY, ATP.



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

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

AKCE

STŘÍBRNÁ MINCE 29g

800 720 719

cena 399 Kč
cena včetně poštovného

CHRAŇTE SE před alergiemi ...

Pořídte si domů čističku vzduchu Ionic-CARE



Ionic-CARE Triton X6 dlouhodobě nejoblíbenější čistička v ČR a SR

Jediná čistička na trhu, která je prověřená 7 nezávislými testy. Praktická kombinace čističky vzduchu s ionizátorem, omyvatelným filtrem (s neomezenou životností) a třemi stupni výkonu pro místnosti o velikosti 15 - 75 m².



- prokázaná 96% účinnost při zachytávání polévatých nečistot, pylů a mikroprachu
- snižuje množství životaschopných plísní, virů a bakterií v ovzduší interiéru minimálně o 60 %
- 79% účinek proti zápachu v interiéru
- naprosto nehlukný provoz (neruší spánek)
- minimální provozní náklady, příkon max. 8 W
- snadná obsluha, jednoduchá údržba
- spolehlivý záruční i pozáruční servis

stříbrná, černá, bílá
3 690 Kč/ks

dekor dřeva
3 990 Kč/ks

DOPRAVA ZDARMA

Dárek za uvedení kódu **7BE**

www.ionic-care.cz | objednáací linka zdarma 800 112 111



Největší nezávislý nákupní rádce a srovnávač cen Heureka zvolil **osmkrát po sobě** čističku **Produktem roku** (2015-2022). Obchod **Ionic-CARE** je držitelem zlatého certifikátu **Ověřeno zákazníky** s hodnocením spokojenosti 99 %. Čističky vzduchu Ionic-CARE obdržely v letech 2021 - 2023 ocenění Czech Superbrands, které získávají nejvýznamnější značky na trhu.



CHYBĚLA MU KINEMATOGRAFI

Navštívili jsme jediné tuzemské kino schopné promítat sedmdesátimilimetrové filmy. Majitel se díky němu vrátil do své severočeské domoviny.

Vztah ke kinematografii měl Pavel Nejtek – majitel severočeského kina Centrum Panorama – už od útlého dětství. Jako malý kluk si hrál s promítačskou technikou ve svém rodném Šluknovsku. Ve svých 15 letech odešel do Prahy, aby své zkušenosti mohl rozvíjet studiem elektrotechniky. Na sever se vrátil až po téměř 50 letech, když koupil ve Varnsdorfu kino. A protože stále funguje, vypravil se tam deník Metro.

Zpět doma díky kinu

„V osmnácti letech jsem absolvoval kurz promítače



Majitel kina nám ukázal projektor Favorit v akci.

a promítal jsem v pražských kinech,“ vypráví nám hned na úvod Nejtek, který na konci osmdesátých let obnovil výrobu neonových trubíc po svém otci a kinematografii se příliš nevěnoval. Po deseti letech mu to ale začalo chybět, a tak si koupil kino ve Varnsdorfu.

„Kupoval jsem to hlavně z důvodu zachování původní

projekční techniky. Bylo mi řečeno, že koupit celé kino je snazší než kupovat jen tu techniku,“ vzpomíná Nejtek. Kino bylo neprovozuschopné, zatékalo do něj a nebylo možné ho provozovat. „Vyžádalo si to náročnou rekonstrukci, hlavně bylo potřeba opravit střechy,“ dodává pro deník Metro Nejtek. Kino se mu podařilo otevřít v roce



V promítací kabině se používá starší i nová technologie.

2005, což bylo čtrnáct let od jeho uzavření, a provozuje ho dodnes. Původní kino bylo otevřeno v roce 1971 k padesátému výročí KSČ a bylo v provozu devatenáct let a tři měsíce.

Doma je v Praze

Nejtkovou domovinou je ale stále Praha, na jedno volební období byl dokonce

v zastupitelstvu radnice druhé městské části hlavního města. „Přilíhí mi to svazovalo ruce, nemohl jsem dál rozvíjet svoje zájmy, tak jsem se pak už politicky neangažoval,“ vysvětluje Nejtek, který se v současnosti dle svých slov soustředí jen na výrobu zmiňovaných trubíc a provoz kina. „Na nic jiného už nezbývá čas,“ usmívá se Nejtek.

INZERCE

Veselé
VELIKONOCE
s TV MAX

JARNÍ SLEVA 25 %

TV program na 14 dní, 47 televizních stanic, 26 vydání za rok

TV PROGRAM NA 14 DNÍ!

TVmax

5/2023 Cena: 23,90 Kč
Přidatelné 10,50 Kč

SERIAL
EQUALIZER
Když spravedlnost vezme do svých rukou žena

ROZHOVOR
RADŮZ MÁCHA
Rodičovskou jsem si užil

PREMIÉRA
KRÁLÍČEK JOJO
Chytrá i bláznivá komedie z válečných let

KIRSTEN DUNST

Před kamerou od tří let

Lustěte a získáte FINANČNÍ VÝHRU

Roční předplatné
465 Kč

Nabídka ročního předplatného se slevou 25 % platí jen do 10. 4. 2023.
Objednávejte na www.jenprocasopisy.cz/tvmax nebo na tel. 225 555 666.



E, TAK SI KOUPILO CELÉ KINO

Jedinečné promítání

V kině byla instalována technika na promítání sedmdesátimilimetrového filmu. V současné době se jedná o jediné dochované kino, které bylo projektované na promítání tohoto typu filmu. Kino je navíc vybaveno prohnutým plátnem o rozměru 135 metrů čtverečních. „Jednou za rok pořádáme akci Panorama weekend, kdy promítáme 70mm formát,“ chlubí se Nejtek. Letos u nás akce proběhne od 25. do 29. května. „Promítáme z různých soukromých sbírek, národních archivů, někdy dokonce studia vyrobí na tento formát nový titul, loni to byl například film Smrt na Nilu,“ doplňuje pro deník Metro Nejtek. Akce je atraktivní také pro zahraniční diváky, v loňském roce měli dokonce návštěvníka z USA. Informace o programu akce jsou k dispozici na webových stránkách kina.

Stoletý projektor

V promítací kabině najdeme veškeré technologie, které se používaly v kinematogra-



Kinosál ve Varnsdorfu má kapacitu přes 500 míst.

fii, včetně nových digitálních projekcí. Ve vestibulu kina se nachází rozsáhlá expozice funkční techniky včetně zařízení, která se používala ve studiích. Měli jsme možnost vidět v akci zdejší slavný sedmdesátimilimetrový projektor Favorit 7035. „Tento kousek pochází z kina Pardubice. Stejný typ byl v pražských kinech Alfa a Moskva,

ale ty se nedochovaly,“ vysvětluje. Nejstarším kouskem v jeho sbírce je téměř stoletý projektor (foto níže), s nímž si hrál už jako malý kluk. Zařízení pochází z letního kina Republika na Žižkově.

I se starou technikou

Kino navázalo spolupráci se Střední průmyslovou školou sdělovací techniky Pan-



Nejstarší projektor

ská. „Škola má zájem, aby studenti měli praxi i se staršími filmovými materiály, protože se stále archivují,“ popisuje pro deník Metro Nejtek.

Zkušenosti studentů s filmem jsou proto nezbytné. Mimo to Centrum Panorama spolupracuje s Národním filmovým archivem, který zde kontroloval zmiňovanou sbírku 70milimetrových filmů.

V Praze vyrábí neony

Nejtkova druhá vášeň, neony a jejich výroba, ostříleného kinaře rovněž bavila od mládí. Jak ale sám říká, příležitost v oboru něco dokázat se naskytla až na konci osmdesátých let. Tenkrát se spojil s tehdejšími státním podnikem Obchodní zařízení Praha a navštívil jejich výrobu. „Překvapilo mě, že tam byli skláři, kteří znali mého otce z doby, kdy ještě dělal neony,“ vzpomíná pro deník Metro Nejtek.

Rozhodl se tedy, že naváže na historii výroby svého otce, a provoz následně obnovil. V devadesátých letech byl o neonové reklamy velký zájem, což znovuotevřenému podniku prospělo. „Neon se stále používá, pořád ho vyrábíme, nedávno jsme dělali třeba rekonstrukci neonu na Bílé labuti nebo rekonstrukci neonů na plastiku Zdeňka Pešánka z třicátých let,“ uzavírá pro deník Metro Pavel Nejtek a zároveň doplňuje, že neonová svítidla z jeho výroby zdobí i vnitřní prostory kina. **ANEŽKA VONDRÁKOVÁ**

INZERCE



Co nabízíme my:

- Zaměstnanecké jízdné
- 5 týdnů dovolené
- Průměrně 50 000 Kč měsíčně
- Příspěvek na dětskou rekreaci

Co od tebe potřebujeme:

- Platný ŘP skupiny B
- Spolehlivost
- Positivní vztah k cestujícím
- Věk min. 21 let

**ZAČNI
TO TU
ŘÍDIT!**



800 220 020

dpp.jobs.cz



AKCE

AKCE, KAM SE PODÍVÁTE



Kuřecí řízký
chlazené
cena za 1 kg

-35%

149⁹⁰
229⁹⁰



Olma
Zakysaná smetana
16%
200 g
100 g = 10,95 Kč

-24%

21⁹⁰
28⁹⁰

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 15. 3. do úterý 21. 3. 2023.



Vzpomínka na ruské hrůzy

Na místě části paneláku v ukrajinském městě Dnipro, v ledu poničeného ruskou raketou, vznikne proluka. Bude sloužit jako prostor pro vzpomínky. O rozhodnutí úřadů informoval starosta Borys Filatov. Ruská raketa zasáhla devítipodlažní obytný dům ve městě na jihovýchodě Ukrajiny 14. ledna. Jeden ze vstupů zničila odshora až dolů a tím i 72 bytů pro téměř dvě stovky lidí. Poškozen byl i sousední vchod do domu. Úder si vyžádal 44 životů, dalších osm desítek lidí vyvázlo se zraněním.

ČTK

Krátce

Vinyly trumflý céděčka

Prodeje vinylových desek loni ve Spojených státech poprvé od roku 1987 předstihly CD. Zatímco vinyly se loni v USA prodalo 41 milionů za celkem 1,2 miliardy dolarů, za 33 milionů CD nosičů zákazníci zaplatili 483 milionů dolarů. Prodeje desek v USA rostou šestnáctý rok za sebou.

Helsinky jsou blízko

Turecko plánuje schválit žádost Finska o vstup do NATO nezávisle na Švédsku ještě před parlamentními a prezidentskými volbami, které se budou konat 14. května. Švédsko a Finsko o vstup do Aliance požádaly v reakci na ruskou invazi na Ukrajinu. Jejich přijetí musí odsouhlasit všech 30 členských zemí. ČTK

Galderiku, pomoz

Extrémní sucha si žádají neotřelá řešení. Třeba zásah z nebes.

V jihofrancouzském Perpignanenu se tento týden poprvé po 150 letech uskuteční procesí, při němž budou věřící prosit o déšť. Informovala o tom agentura DPA. Kvůli dlouhotrvajícímu suchu průvod vyjde v sobotu od tamní katedrály a povede k řece Tet.

Zástupci katolické církve v Perpignanenu uvedli, že v procesí budou nese-

ny ostatky svatého Galderika, jenž je v departementu Východní Pyreneje považován za dobrotivého patrona zemědělců. S relikviemi chtějí rolníci dojít k téměř vyschlému říčnímu korytu.

Na mnoha místech ve Francii, zvláště na jihu a východě, panuje neobvyklé sucho, protože v zimě mnoho týdnů nepršelo ani nesněžilo.

Francouzské úřady informovaly, že stav podzemních vod je na 80 procentech území nízký či velmi nízký.

Deště, které přišly loni na podzim, nedokázaly vyrovnat nedostatek spodních vod zptůsobený v horkém a suchém létě. ČTK

Mají lék proti kruté demenci

Nejen britští milovníci jihoevropské kuchyně hýčkají svůj mozek.

Středomořská dieta obsahující ořechy, mořské plody, celozrnné obiloviny a zeleninu by mohla snížit riziko demence téměř o čtvrtinu. Vyplývá to z výsledků studie, která zkoumala stravovací návyky 60 tisíc Britů. „Konstatujeme dlouhodobý přínos středomořské stravy, která vyniká i rybím masem a zdravými tuky v čele s olivovým olejem,“ uvedla spoluautorka studie Janice Ransonová z Exeterské univerzity. Nejvíce ji zaujal vliv stravy na duševní zdraví. „Ochranný účinek středomořských potravin proti demenci je naprosto zřejmý bez ohledu na genetické riziko,“ zdůraznila.

Zjištění publikovaná v časopise BMC Medicine vycházejí z údajů britské Biobanky, což je on-line databáze lékařských záznamů a záznamů o životním stylu více než půl milionu Britů. „V průběhu téměř deseti let se vyskytlo 882 případů demence, ale ti, kteří dodržovali přísnou středomořskou dietu, měli o 23 procent nižší riziko vzniku tohoto onemocnění,“ uvedla Ransonová.

Podle odborníků, kteří se na studii nepodíleli, je výzkum zajímavý, ale



Citát

Olivový olej, rybí maso, čerstvé ovoce, ořechy. To jsou hotové poklady.

JANICE RANSONOVÁ
DIABETOLOŽKA

neodráží skutečnost, že lidé, kteří dodržují středomořskou dietu, mají větší pravděpodobnost, že budou mít obecně zdravý životní styl.

Dietolog Duane Mellor také upozornil, že použití dotazník o jídle neodráží britské stravovací návyky, například že brambory se v Británii upravují a jedí jinak než ve Středomoří. Dodal, že se výzkum také nezabýval sociálním aspektem stravování, který je považován za hlavní rys středomořské stravy a může mít ochranný účinek proti demenci tím, že zvyšuje interakci s lidmi. **HAL a ČTK**



PROFIMEDIA

Nevšední hvězda slaví kulatiny

Francouzská herečka Isabelle Huppertová do svých postav promítá zdánlivou netečnost, snadnou zranitelnost, lehkou uzavřenost a trvalý neklid. Držitelka mnoha prestižních ocenění dnes slaví sedmdesátiny. Mezinárodní úspěch jí přinesla role introvertní Beatrice v dramatu Krajčářka v roce 1977 a slavná kurtizána z Dámy s kaméliemi (1980). V Cannes 2001 byla oceněna za roli profesorky Eriky Kohutové, která hledá únik před zmarněným životem v trýznivých sexuálních perverzích ve filmu Pianistka (2001). V posledních letech sklízela úspěchy například se snímkem Jeptiška (2013) a především Elle (2016). **ČTK**



+1
NÁLEPKA
NAVÍC

Nestlé
Dětské cereálie
od 360 g
více druhů
100 g = od 17,76 Kč
▼ 79,90 Kč

-27%

79⁹⁰
109⁹⁰



-25%

14⁹⁰
19⁹⁰

Dr. Oetker
Puding
premium
od 40 g
více druhů
100 g = od 37,25 Kč



+1
NÁLEPKA
NAVÍC

-32%

108⁹⁰
159⁹⁰

Božkov
Vodka
0,5 l
1 l = 217,80 Kč



+1
NÁLEPKA
NAVÍC

-49%

299⁹⁰
589⁹⁰

Savo
Gel na praní
48 dávek
více druhů
1 dávka = 6,25 Kč
▼ 249,00 Kč

▼ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 15. 3. do úterý 21. 3. 2023.



Krátké

Ucpanej systém

Po 11 letech zahraje Dejvické divadlo 19. dubna naposledy své představení Ucpanej systém. Derniéru v přímém přenosu odvysílají kina po celém Česku. Inscenace, která je adaptací povídek Acid House Ľirvína Welshe, autora slavného Trainspottingu, patří k nejúspěšnějším titulům dejvické scény. Lístek bude stát od 360 korun.

Mladé naděje

Do Uničova na Olomoucku zamíří zítra a v sobotu na filmovou přehlídku Mladá kamera filmaři z Česka i zahraničí. Do letošního ročníku přihlásili filmoví tvůrci ve věku do 30 let 184 snímků, do hlavní soutěže se proboujelo 49 z nich. V soutěžní přehlídce je zastoupeno také sedm zahraničních snímků. **ČTK**

Nový seriál Zákony vlka. Lásku jim psali na tělo!

Do hlavních rolí osmidílné detektivní love story tvůrci obsadili Stanislava Majera a Lindu Rybovou.

On jako napravený kriminálník Robert, kterého shoda okolností po propuštění z vězení přivádí na druhou stranu zákona. Ona jako jeho životní láska Sára, k níž ho táhne i nedořešené záležitosti z minulosti.

To je ve zkratce zápletka nového detektivního seriálu Zákony vlka, jehož první díl uvidí diváci v sobotu ve 20.15 na Primě nebo už teď na prim+.

„Standu jsem v tom viděla od začátku. Nikdy předtím jsem s ním netočila, ale měla jsem jasnou představu to psát pro něj. S Lindou Rybovou se zná Robert Geisler. Myslím, že jí to psal na míru. Viděl ji v jedné detektivce hrát zlodějkou a říkal, že to bude dobré spojení. A je to tak, funguje to bezvadně. Slyší na sebe, je mezi nimi dobrá chemie, vypadají výborně a pro mě jsou uvěřitelní.“ pochvaluje si volbu obsazení hlavních rolí spoluautorka a producentka série Gabriela Erleová.

V dalších rolích se v seriálu objeví například Jan Vondráček, Josef Polásek, Kristýna Frejová, Martin Donutil, Martin Myšíčka a Tomáš Jeřábek. V klíčových rolích místních policistů Bureše a Záčkové se představí Jan Novotný a Tereza Švejdová. **METRO**



Stanislav Majer a Linda Rybová



V seriálu diváci uvidí také Martina Donutila.

2x FTV PRIMA

„Na herectví mě baví různorodost témat“

V příběhu hraje Stanislav Majer hlavní roli Roberta. Podle autorů předlohy klasický antihrdina – se škraloupem z minulosti, ale se smyslem pro spravedlnost.

Co vás přesvědčilo přijmout tuto roli?

Líbil se mi příběh. Byl celkem zajímavě napsaný a přišlo mi, že v něm bude co hrát. Hraju totiž chlapa, který se pohybuje do slova a do písmene na hraně zákona. Zákon současně zastupuje i porušuje. Je to lupič, kterému se shodou okolností podaří získat novou identitu a postavit se na druhou stranu zákona. Baví mě, že to není další klasický detektiv. A přesvědčily mě i lokace. Točili jsme v Brdech, v přírodě. Tušil jsem, že to bude zábavné léto.

A bylo?

Bylo. Brdy jsou nádherné, hluboké panenské lesy, ve kterých se nechcete ztratit, říčky, rybníky. Nikdy jsem

ve těch místech nebyl a překvapilo mě, jak jsou pěkná.

Vzpomínáte na nějaké zážitky z natáčení?

Silný až dobrodružný zážitek mám z nočního natáčení pod vodopádem. Když jsme začali točit, tekla z něj jen potůček. Pak ale přišla průtrž mračen, z potůčku se stala řeka a spláchno nás to všechny jako domeček z karet, včetně světla, kamer. Tu noc jsme nedotočili.

Měl jste strach?

Strach je asi silné slovo, ale vypadalo to nebezpečně. Bylo to skalnaté koryto, nebylo kam utéct. A tma pocit nebezpečí ještě umocňovala. Kdyby té vody bylo ještě o maličko víc, myslím, že bychom byli opravdu ve velkých problémech.

Když se bavíme o nebezpečných situacích, kdy se necháváte zastoupit kas-kadérem?

Co můžu, se snažím udělat sám. Pokud cítím, že na to mám a není to vyloženě nebezpečná scéna. V hraničních momentech zasahuje produkce a moje odhodlání zastavuje, diskutujeme o tom, a pokud to jen trochu jde, chci to být já. Jsou ale situace, kdy to nejde.

Co vás na herectví baví?

Různorodost témat. Občas je potřeba nastudovat něco, k čemu bych se normálně nedostal nebo by mě ani nenapadlo se tím vůbec zabývat. A mockrát mě vytáhlo z nějakých osobních krizí. Každé ráno jsem za tu práci vděčný.

Kdyby někdo toužil vidět vás naživo, kde se mu to může podařit?

V Divadle Na zábradlí, tam jsem s Dušanem Pařízkem nazkoušel hru Zdeněk Adamec + Sebeobviňování. V Divadle X10 jsme společně nazkoušeli Moskoviádu, to je text undergroundového ukrajinské

ho básníka Jurije Andruchovyče, dystopická a halucogenní vize Ruska 90. let, takže děsivě aktuální téma vzhledem k současné situaci. Ve Studiu Hrdinů, tam hraje Kacírské eseje Jana Patočky, to je pro mě hodně důležitá věc. Nebo v sauně v Národním divadle, tam jsem skoro denně.

Prosím?

V posledním patře provozní budovy Národního divadla mám saunu. S kamarády jsme se dozvěděli, že Národní divadlo vypisuje výběrové řízení na saunu, která je tam od roku 1976. Původně byla pro personál divadla. Rozhodli jsme se do toho jít a kupodivu jsme uspěli, což mě velmi těší. Je to krásný prostor ze 70. let, klidně se přijďte podívat, je pro veřejnost. Původní interier od Pavla Kupky jsme očistili od nánosu času a jinak jsme ctili původní interier. Je to jedna z perel pražského brutalismu a rozhodně stojí za vidění. **MET**

FIDORKA



„Vykutálená“ oplatka zalitá v bohaté vrstvě čokolády se v továrně v Opavě vyrábí již od třicátých let minulého století. Původně se jmenovala Tartalletes, později Capri a od padesátých let minulého století nese název **Fidorka**. A to na počest pekařské rodiny Fiedorů, která první oplatky upekla v Opavě již v roce 1840 a tím zahájila tradici, která trvá dodnes.

Vybrat si můžete ze šesti stálých příchutí Fidorky, no a ta nejnovější v růžovém obalu je **Mléčná s kakaovou náplní**. Kromě klasického designu dostanete všechny Fidorky také v medailovém a smajlíkovém obalu. To, když chcete někoho odměnit nebo mu zvednout náladu ;)



Sudoku

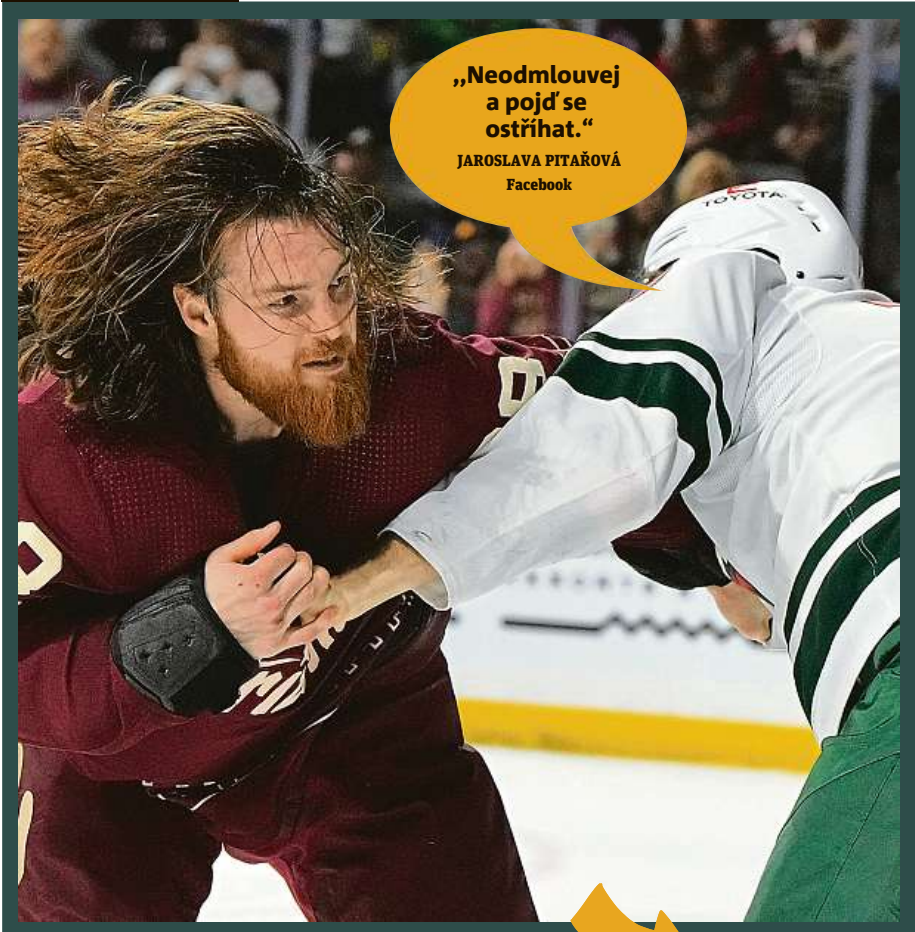
				7	9						
	1		5		3	4				7	
		8	2	4							3
4	9	1									
6											4
							9	2	6		
8				1	7	3					
9		6	4		2					7	
			9	8							

Luštěnka

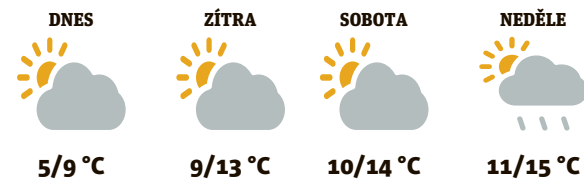
- | | |
|--------------------------------|---------------------|
| 1. postavení mimo hru (sport.) | 6. řemen u kalhot |
| 2. odtoky | 7. omluvení |
| 3. pracovní kombinéza | 8. stopy po prstech |
| 4. tátovo | 9. úskok stranou |
| 5. menší osa | 10. vyrobený z octa |
| | 11. obložení |
| | 12. obyvatel Opavy |

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

Napište svou bublinu



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -10,6 °C (1845) ↑ 19,9 °C (2012) 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 Všechno, co mám ráda</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> Překvapení.</p> <p> Seriól (ČR, 2009-2013)</p> <p>21.05 Gejzír</p> <p>21.35 Máte slovo s M. Jílkovou</p> <p>22.35 Na stopě</p> <p>23.00 Komisař Montalbano</p> <p> Krimiseriál (It., 2000)</p> <p>00.45 AZ-kvíz</p> <p>01.15 Na forbině TM</p> <p>01.55 V kondiči</p> <p>02.15 Dobré ráno</p>	<p>16.20 Pod hladinu za mořskými legendami (2/2)</p> <p>17.15 Kamera na cestách. Údolí Loiry, francouzský poklad</p> <p>18.10 Auto moto svět</p> <p>18.25 Auto moto test</p> <p>18.35 Aljaška, nekonečná země</p> <p>19.10 Cesta do gulagu</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Bohéma (1/6)</p> <p> Seriól (ČR, 2016)</p> <p>21.20 Rudí prezidenti (1/5)</p> <p>22.15 Gomora V (5/10)</p> <p> Krimiseriál (N/It., 2021)</p> <p>23.05 Nejdůležitější události 2. světové války v barvě</p> <p>00.00 Fargo IV (11/11)</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>16.50 Na lovu III</p> <p>17.30 Ulice (4444)</p> <p> Seriól (ČR, 2023)</p> <p>18.30 Ulice (4444)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Zlatá labuť (7)</p> <p> Romantický seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 Survivor Česko & Slovensko (14)</p> <p>23.40 Kriminálka Miami VII (8, 9)</p> <p> Krimiseriál (USA, 2008)</p> <p>01.35 Zlatá labuť (7)</p> <p> Romantický seriál (ČR, 2023)</p> <p>02.40 Novashopping</p> <p>02.55 Na lovu III</p> <p>03.40 Ulice (4444)</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (97)</p> <p> Konec všech nadějí.</p> <p> Rodinný seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 Inkognito</p> <p>22.40 Inkognito</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.00 Policie v akci</p> <p>01.55 Policie Hamburg III (17, 18)</p> <p> Krimiseriál (N, 2009)</p> <p>03.55 Kriminálka Montpellier (6)</p> <p>05.35 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1Charted</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.30 GENERALI ČESKÁ SKI TOUR 2023: Dolní Morava</p> <p>14.35 Óčko hity</p> <p>15.00 Top 10 na velikosti záleží</p> <p>15.50 Óčko hity</p> <p>16.00 O Feed: Survivor</p> <p>16.05 Óčko hity</p> <p>17.00 GENERALI ČESKÁ SKI TOUR 2023: Dolní Morava</p> <p>17.30 Óčko hity</p> <p> Klipy nonstop</p> <p>20.00 O Feed: Survivor</p> <p>20.05 Óčko hity</p> <p>21.30 Ne...telní?</p> <p> Na rande i s handicapem</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>

TROTAMUNDOS

VĚČNÁ CESTOVATELKA
A OBDDIVOATELKA
ZAJÍMAVÝCH KULTUR



Sloupek

PAŘÍŽ JIŽNÍ AMERIKY

Buenos Aires, hlavní město Argentiny, je dechberoucí metropole, která vám svým historickým centrem připomene Evropu. V éře největšího rozmachu se Buenos Aires snažilo přiblížit Paříži, a to svými monumentálními budovami v klasicistickém stylu. V historickém centru vás jako první uchvátí budova Kongresu, která má krásnou měděnou kupoli a monumentální sloupy. I ostatní budovy, jež se táhnou po slavné Avenidě de Mayo, stojí za prohlídku, zejména pak Palác Barolo, který byl inspirován Danteho Božskou komedií a ve své době byl nejvyšší budovou v celé Jižní Americe.

Citát

V katedrále sloužil i papež František, jenž byl arcibiskupem Buenos Aires.

Paříž sloužila jako inspirace i pro místní podniky, najdete zde nespočet kaváren, které jsou ve francouzském stylu, a proto není divu, že i sladké pečivo se podobá croissantu.

V Argentíně se toto pečivo obecně nazývá facturas (faktura), takže pokud se vás v kavárně někdo zeptá, jestli chcete fakturu, tak to není účet, ale typická pochoutka.

Máte-li rádi divadla, tak těch najdete v Buenos Aires také mnoho, nejznámější je Teatro Colón, jež vás ohromí svou fasádou. Za zmínku stojí i katedrála na hlavním náměstí, kterou byste na první pohled jen těžko poznali. Navenek totiž vypadá spíše jako státní budova, ale uvnitř se skrývá bohatá výzdoba, krásný oltář a hrobka argentinského hrdiny a osvoboditele Josefa de San Martína. V této katedrále sloužil i současný papež František, který byl arcibiskupem Buenos Aires. Není to už dost důvodů, proč tohle svůdné město navštívit?

Anketa

f Krym. Kdy bude opět ukrajinský?



Marek Mahdal
Až se konečně zhroutí Putinův režim.



Martin Churavý
Krym je ukrajinský.



Dušan Gejdoš
Ihned poté, co bude východní část Ruska čínská.

@mojemetro



Zítřejší slaví Irové svůj státní svátek, **Den svatého Patrika**. Oslavuje rodinu, přátele a spojuje irské komunity po celém světě hudbou, poezií a literaturou. Velvyslanectví Irsku v Česku má radost, že se bude slavit nejen v Praze, ale i jinde v zemi. Podrobnosti najdete na Facebooku ambasády a Twitteru **@IrlEmbPrague**.

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Hákový kříž nad Prahou

Moje maminka na ten den často vzpomínala. Stála v Revoluční ulici a plakala. Viděla slzy i zaťaté pěsti. Bylo jí 20 let... Dne 15. března 1939 skončily šťastné dny Československa. Nad Prahou zavál místo české vlajky hákový kříž. Adolf Hitler z okna Pražského hradu přijímal hold jásajících pražských Němců, na prvním nádvoří byl uvítán německými studenty vysokých škol. Zrodil se protektorát a s ním hrdinství i kolaborace. Hitlerovi se okupací českých zemí a následně i Polska otevřela cesta na východ. Československo si svoji opětovnou svobodu muselo tvrdě vybojovat. Nebyl to dar od někoho. Naopak, nestáli jsme schováni někde v koutku ani jsme nestavěli kolaborantské legie. Naši vojáci bojovali proti nacistům pod československou vlajkou na všech frontách druhé světové války.

PŘEMYSL VOTAVA, PRAHA 11

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

SPECIALISTKA

Komiks

Z METRA **Střet**



Zažívací potíže mohou být příznakem rakoviny vaječníků

Včasně odhalení nádoru přispívá k úspěšné léčbě.

Mnoho žen zná zažívací potíže doprovázející menstruaci, které však mohou potrápít i mimo cyklus: nadýmání, zácpa, či naopak průjem nebo pocit plnosti a tlaku v břiše. Ať už jde o následky dietního prohrěšku, virózy, či třeba stresu, měly by během několika dní polevit po začátku menstruace nebo po odstranění příčiny, úpravě jídelníčku a užití volně prodejných léků.

Pokud však zažívací trable trvají déle než obvykle, každá žena by měla zpozornět, vyhledat lékaře a trvat na pečlivém vyšetření. Vleklé zažívací potíže mohou poukazovat na závažné onemocnění – rakovinu vaječníků, kterou

u nás ročně onemocní zhruba tisíc žen. Nejčastěji se onemocnění objevuje ve věkové skupině žen mezi 55 a 75 lety věku, výjimkou ale nejsou ani mladší pacientky.

Rychlé šíření

Léčba rakoviny vaječníků je závodem o čas, protože se onemocnění může rychle šířit – metastazovat do dalších orgánů. Lékaři je přirovnávají k odkvetlé pampelišce, do které foukne vítr. „Typickou schopností zhoubných nádorů vaječníků je rychlé šíření v dutině břišní a vytváření dalších ložisek,“ varuje David Cibula, přednosta gynekologicko-porodnické kliniky U Apolináře v Praze a onkogynekolog, který se na léčbu rakoviny vaječníků specializuje. „Pro vyhlídky každé pacientky je velmi důležité co nejdříve stanovit diagnózu a zahájit léčbu. Dobrou zprávou je, že v časném sta-



Pokud nevolnost neustupuje, vyhledejte lékaře.

PROFIMEDIA

diu lze onemocnění vyléčit. Je tedy potřeba naslouchat signálům vlastního těla a každý možný příznak konzultovat s gynekologem,“ doporučuje Cibula.

Mezi ženami je však podle odborníků malé povědomí o možných příznacích rakoviny vaječníků. Často je proto zaměňují za banální zdravotní problémy, a tak zbytečně déle trvá, než navštíví gynecologa.

Navíc v současnosti neexistuje vyšetření, které by při preventivním rutinním provádění mohlo rakovinu vaječníků neboli karcinom ovaria odhalit: „Je celosvětově známým problémem, že u karcinomu ovaria neexistuje efektivní screening,“ vysvětluje Anna Germanová, která u Apolináře působí jako lékařka na onkogynekologickém stacionáři.

„Ani pravidelné návštěvy gynekologa s ultrazvukovým vyšetřením nejsou schopny zachytit časně stadium,“ říká Germanová.

Přenos mezi generacemi

Ohrožení rakovinou vaječníků u ženy roste s počtem proběhlých ovulačních cyklů. Jedinou možností, jak riziko zmírnit, je snížení počtu ovulačních cyklů, tedy těhotenství a kojení. Ve vzniku rakoviny vaječníků může hrát významnou roli také dědičnost. Nedědí se však samotný nádor, ale zvýšená pravděpodobnost onemocnění. Může za ni mutace genu BRCA 1 nebo BRCA 2, kterou trpí každý osmistý Čech – ženy i muži – a z rodičů na potomky se přenáší s padesátiprocentní pravděpodobností. Ženy s touto mutací mají až třicetkrát vyšší riziko rakoviny vaječníků a desetkrát vyšší rakoviny prsu. **MET**

INZERCE

Máte bolesti kolene v důsledku osteoartrózy?

Hledáme muže a ženy s osteoartrózou kolene pro studii zkoumající nový lék na bolest kolene způsobenou osteoartrózou

Kdo se může zúčastnit klinického hodnocení?

Možná se budete moci zúčastnit, pokud:

- Je vám minimálně 40 let
- Během posledních 6 měsíců jste zaznamenali bolest nebo ztuhlost kolene
- Během posledních 9 měsíců jste neměli infekci v koleni
- Během posledních 3 měsíců jste nedostali injekci steroidů do kolene
- Během posledních 6 měsíců jste nedostali injekci kyseliny hyaluronové
- V loňském roce jste nepodstoupili velkou operaci ani artroskopii kolene
- Neplánujete podstoupit v příštích 8 měsících operaci kolene



S účasti v hodnocení nebudou spojeny žádné náklady. Obdržíte náhradu odpovídajících výdajů spojených s Vaší účastí na studijních návštěvách v centru klinického hodnocení.

Pokud máte nějaké otázky nebo chcete o tomto klinickém hodnocení získat více informací, kontaktujte nás telefonicky od pondělí do pátku mezi 12:00 a 16:00 na telefonu 725 027 328 nebo nám zašlete e-mail na adresu pacient@ccrprague.com.



Zdravotnické zařízení CCR Prague s.r.o., Praha 3, Vinohradská 1597/174

Klinická studie byla schválena SUKL (Státní ústav pro kontrolu léčiv) a Multicentrickou etickou komisí.

Průkopník

Krátce po 76. narozeninách v neděli zemřel americký výškař Dick Fosbury. Průkopník skokanského stylu flopp podlehla rakovině lymfatických uzlin. Nejslavnější chvíli své sportovní kariéry prožil 20. října 1968 ve finále výškařské soutěže na olympijských hrách v Mexiku (na snímku). Svým revolučním stylem překonal laťku ve výšce 224 centimetrů a získal zlatou medaili v novém olympijském rekordu. **ČTK**



Polsko. Až dvě stovky Čechů

Soutěžit se bude ve 26 sportech.

Na Evropských hrách od 21. června do 2. července v Polsku může být téměř 200 českých sportovců. Odhaduje to sportovní ředitel Českého olympijského výboru Martin Doktor. Řada účastníků bude v některém z osmnácti olympijských sportů usilovat o postup na olympijské hry 2024 v Paříži. Pro některé sporty budou Evropské hry i mistrovstvím Evropy.

Necelých sto dní před touto akcí má Česko jistých 89 míst. „A zároveň je jasné, že na evropském šampionátu družstev, který je součástí Evropských her, bude v nejvyšší divizi reprezentovat 46 českých atletů. Celkově očekáváme, že ve výpravě bude až téměř dvě stě sportovců,“ uvedl Doktor. Na Evropských hrách bude 26 sportů včetně osmnácti olympijských. **ČTK**

Jak do ochozů

Čeští fanoušci mohou využít toho, že se multisportovní akce tentokrát koná velmi blízko republiky. Vstupenky budou dostupné od 3. dubna. Zájemci o ně se už nyní mohou registrovat, což jim přinese slevu 25 procent na nákup čtyř vybraných lístků.

- Celkem bude k dispozici 10 tisíc zlevněných vstupenek v cenách od čtyř do dvaceti eur. V nabídce budou také celodenní a vícedenní vstupenky.

- Na některé sporty bude vstup zdarma. Jedná se o teqball, padel, muaythai a kickbox a také první tři dny atletických soutěží.

- Podrobné informace jsou na european-games.org. Více o české účasti najdete na olympijskym.cz. **ČTK**



Biatlon. Dvojitě loučení

Norská biatlonistka Marte Olsbuová Röiselandová (na snímku) se od zítřka do neděle naposledy představí ve Světovém poháru. Sbohem milovanému sportu dá před domácími diváky v Holmenkollenu. „Nemám potřebnou motivaci,“ uvedla trojnásobná olympijská vítězka a třináctinásobná mistryně světa. Kariéru končí ve 32 letech. Tentýž krok oznámila také o dva roky starší německá hvězda Denise Herrmannová-Wicková. **ČTK**

Krátce

Zbylo jich osm, je tu čtvrtfinále

Ve čtvrtfinále play-off hokejové extraligy se utkají vítěz základní části Pardubice s Olomoucí, druhé Vítkovice s Kometou Brno, třetí Sparta s mistrovským Trincem a čtvrtý Hradec Králové s Libercem. Série na čtyři vítězné zápasy začnou zítra v Pardubicích a Ostravě, v Praze a Hradci Králové odstartují v neděli.

MS. Do play-off skoro každý

O šestnáct národních mužstev víc = o čtyřicet zápasů víc. Mezinárodní fotbalová federace schválila herní plán MS 2026, kterého se poprvé zúčastní 48 reprezentačních týmů. Změnou prošel počet skupin, 32 postupujících do play-off zůstalo zachováno. Světový šampionát 2026 pořádají společně Spojené státy, Kanada a Mexiko. **ČTK**

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

INZERCE

Práce - nabídka

Koleje a menzy UK hledá zaměstnance/zaměstnankyni na pozici **POKLADNÍHO/POKLADNÍ** místo výkonu Praha 1

HPP s nástupem ihned.

Více na tel.: 775 865 511 nebo email: Lenka.Korcek@kam.cuni.cz

Koleje a menzy UK přijmou **ELEKTRIKÁŘE/KU** na Praze 4.

HPP, nástup možný ihned. Podmínkou je vyučení v oboru.

Více na tel.: 605 200 052 nebo email: martina.dolejsi@kam.cuni.cz

Přijmeme invalidní důchodce na pozici **RECEPCE A OSTRAHA**

• mzda od 110 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 - Ceskomoravská)



TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VSTUPENKY

NYNĚ NA

Stáhnout v

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

FIDORKA

VYHRAJTE 2 SEDACÍ VAKY

NEBO
REPRODUKTOR

Jak soutěžit?

1. Kupte jakékoli 2 Fidorky.
2. Schovejte si účtenku.
3. Soutěžte na Facebooku nebo Instagramu Fidorky.

Více informací na www.fidorka.cz.



80x
VOUCHER NA
2x SEDACÍ VAK

tuli.

Design dle vlastního výběru.



80x
SONY SRS-XB13



SOUTĚŽ BĚŽÍ OD 1. 3. DO 31. 3. 2023.

VÍCE INFORMACÍ A ÚPLNÁ PRAVIDLA NA FIDORKA.CZ
VYOBRAZENÍ VÝHER JE POUZE ILUSTRAČNÍ.