

# PODPORUJ SVŮJ IMUNITNÍ SYSTÉM



**Actimel®**

bohatý na  
**VITAMÍN D**

**ZAČNI DEN S ACTIMELEM  
S VITAMÍNY D & B6  
A 20 MILIARDAMI PROBIOTIK!**

Actimel obsahuje vitamíny B6 a D, které přispívají ke správné funkci imunitního systému.  
Při každodenní konzumaci v rámci vyvážené stravy a zdravého životního stylu.

**Oznámení**

• Zveme vás na křesťanskou přednášku ze série Archeologie potvrzuje Bibli, tentokrát z období dobývání zaslíbené země a soudců. Přednáší univerzitní profesor historie z USA s překladem do češtiny. Čtvrtek 23.2. v 18 hod., KD Ládví, Burešova 2, vstup zdarma, info 724122088

**Práce - nabídka**

• Nabízíme práci kurýra po Praze a okolí, výdělek 40 000 Kč - 60 000 Kč/měsíc + výkonnostní bonus. Práce na ŽL nebo DPP, Po. až Pá.. Telefon: 733643785

• Strojírenská firma v Praze 12 Modřanech přijme frézáře NC. Kontakt: 225282503 mezi 8 - 14 hod., osobní pohovor.

• Přijmou zámečníka pro opravy nerezových výrobků. Svářeni metodou TIG výhodou. Tel.: 602686911.

**Staňte se dárce krevní plazmy**

800 Kč\* za každý odběr → 1600 Kč\* měsíčně → 20 800 Kč\* za rok

- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerstvení zdarma a zajímavé dárky

**Metro Hradčanská**

\*dle § 32. ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.

**unica** plasmu  
www.unicaplasma.cz  
Tel.: 733 474 770

• Nabízíme 162-165 Kč/hod za pulťový prodej lahůdek, směny si volíte sami, denní zálohy, prodejny po celé Praze, nástup ihned. Více na tel: 222534534

• Hledáme nové kolegy na pozici OSTRAHA OBJEKTU. Jde o nenáročnou práci, která je vhodná i pro seniory, OZP, nebo jako brigáda. Požadujeme spolehlivost a čistý TR. Nabízíme práci na dohodu, nebo HPP, zálohu na mzdu. Volejte p. Svitáka - tel. č.: 604889979

**Čerpací stanice TOMEGAS**  
Plzeňská ul., Praha 5

**Přijíme obsluhu na HPP**  
Pouze pro zájemce s invalid. důchodem / ZPS.  
Mzda 30.000 - 35.000 Kč/měs.  
Tel.: 727 871 595

**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)

• Základní škola Dědina, Žukovského 580/6, 161 00 Praha 6 hledá účetní s praxí. Nabídky zasílejte na email: dundera@zsdedina.cz, tel.: 235355185

• KOŽNÍ AMBULANCE - Praha 1 (Florenc) přijímá nové pacienty. Smlouvy se všemi zdravotními pojišťovnami! Krátké objednací lhůty. T: 606072078

• TopDoučování nabízí online kurs "Příprava na přijímací zkoušky z MA na poslední chvíli". Společně vypracovávání SCIO testů, podrobný výklad, max. 5 žáků ve skupině, 9x60min, topcena: 3490 Kč, Tel. 737112013

• KOMWAG přijme závozníky, HPP 22 000-26 000 Kč + 13, 14 plat, DPP až 1000 Kč/den + až 2000 Kč měsíční odměna, aj. Vol. zdarma 800566924

• KOMWAG přijme metaře a obsluhu Gluttonu, HPP 18 200 - 21 500 Kč + 13, 14 plat, strav. paušál, přísp. na dovolenou aj. Vol. zdarma 800566924.

• ZŠ Lupáčova v P3 přijme asistenta/ku pedagoga s nástupem ihned. Info: 777 478 655, email: kopecy@lupacovka.cz.

• Úklid skladů, práce se strojem na podlahu, 180 Kč/hod., Úvaly-Příšimasy, úterý a čtvrtek 12:30-18:30 hod., 10 tis. měs., dopravu platíme, T: 728995839

**Byty - poptávka**

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

**BYT/ DŮM POPTÁVKA**  
s přítelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkujeme za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

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

**Výměny**

• Specialista na výměny bytů. Tel.: 776363636.

**Nemovitosti - poptávka**

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

• Výhodný prodej/výkup bytů/RD/chat/pozemků i v exekuci. 777839786.

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

**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

**Auto-moto - poptávka**

• Koupím jakékoliv 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

**Pronájmy - poptávka**

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os.: menší do 16 tis, větší do 21 tis. Potřebujeme: centrum do 30 min., čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

**Ostatní**

• Koupím nábytek, šicí stroje, obrazy, hračky, porcelán, sklo, věci z půdy, mince, knihy, časopisy, jízdní kola, lustry, věci z 1. a 2. světové války, různou věš. Vše, co vám doma překáží. Jednotlivě i celé pozůstalosti. Platba hotově. Slušné a vstřícné jednání. Volejte na tel. 604962685

**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

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

**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

**Služby - nabídka**

• Levná oprava ISSO žaluzií na plastová okna. Výměna: sílonového vedení, řetízového ovládání (přetržený řetizek). Cena za 1 křídlo 150 Kč. T. 774518402



**Knihy a časopisy**

**VÝKUP KNIH a KNIHOVEN**

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

**Přijedeme (pro více než 300 ks) zaPlatíme odvezeme**

**Celá ČR**

**tel. 604 11 44 66**  
e-mail: arco@antikvariaty.cz

**PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY**

**ABAS** IPS MANAGEMENT

**VOLEJTE ZDARMA 800 108 111**  
nabor@abasco.cz

Chcete střežit 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.**

**NEZAPOMEŇTE, JSME I ONLINE. METRO.CZ**

**metro**



# DO TURECKÉ HALY JEDE 14 ČESKÝCH ATLETŮ

NEJVĚTŠÍ MEDAILOVOU NADĚJÍ JE KOULAŘ TOMÁŠ STANĚK STRANA 13



# metro



PRAHA

Úterý  
21. února 2023

Č. 37  
www.metro.cz

Svátek slaví: Lenka

mojemetro | denikmetro

## Za měsíc shodím pět kilo, do léta dvacet!

**Drastická dieta.** Po dokončení většina lidí začne opět přibírat. **Rychle a zdravě.** Tato slova se při hubnutí přímo vylučují. **Správný cíl.** Chutný jídelníček by měl zajistit cílenou a pozvolnou redukci nadváhy STRANA 12



### Paní Pavlová je milá, příjemná a zdvořilá, říká první dáma Zemanová

Manželka prezidenta Miloše Zemana Ivana (vlevo) se včera setkala s budoucí první dámou Evou Pavlovou. Hovořily spolu o pracovních zkušenostech a aktivitách za dobu prezidentského mandátu. Pavlová podle svého vyjádření požádala Zemanovou, aby se podělila o zkušenosti ze zahraničních cest i českého prostředí. Schůzka trvala asi hodinu. „Byla to velice příjemná schůzka. Paní Pavlová je milá, příjemná a zdvořilá,“ uvedla Zemanová. „Setkání bylo milé a vstřícné, pohovořily jsme i o tématech, jako jsou domácí mazlíčci, móda a bydlení,“ doplnila Pavlová. Tématem byla také charita. ČTK

# Na brownfieldu stojí jen dočasně

**Nové komunitní centrum nabídne i pumprackovou dráhu.**

Praha 9 představila nové komunitní centrum Colben. To vzniklo u stanice metra Kolbenova na brownfieldu, který v budoucnu zaplní byty.

„Pokud se má Praha rozvíjet, tak u potřebné infrastruktury, jako jsou například komunitní centra, je zřejmé, že bez spolupráce s investory to nepůjde,“ uvedl starosta deváté městské části Tomáš Portlík. „Chtěli jsme tu prostor, který nabídne volnočasové aktivity. Hledali jsme proto vhodné pozemky. Problém byl, že tuto lokalitu tvoří z velké části brownfieldy, které jsou v přerodu nebo čekají na novou budoucnost,“ dodal.



V centru už je živo. ČTK

Podmínkou radnice bylo, aby byl prostor dobře dostupný MHD a aby k němu vedly pěší trasy obyvatel. Takový pozemek podle Portlíka radnici nabídla společnost Skanska Residential, která zde připravuje pátou etapu obytné čtvrti Emila Kolbena. „Chtěli jsme tuto lokalitu využít, aby žila, než tu za tři nebo čtyři roky začnou stavět byty,“ uvedl Portlík.

Městská část podle radního pro územní rozvoj Jiřího Janáka chtěla do plánů s lokalitou zapojit také obyvatele. „Loni jsme proto uspořádali participaci, ze které vzešlo, že obyvatelům tu chybí pumpracková dráha a parkur,“ řekl Janák. Ty by podle něj měly být dokončené na jaře.

Radnice chce zapojit obyvatele městské části i do dalšího rozhodování. „V budoucnu tu totiž vznikne veřejný prostor s náměstím a my se chceme zase občanů zeptat na jejich názory, přání a potřeby,“ řekl.

Kontejnerový dům v komunitním centru bude časem kvůli zástavbě přemístěn. Projekt čtvrti Emila Kolbena nabídne v pěti fázích zhruba tisíc bytů na ploše 51 tisíc metrů čtverečních. Kam se komunitní centrum poté přesune, městská část řeší, vytipované má podle Portlíka zhruba tři lokality. ČTK



## Zahákl se o vjezd do OC

Poměrně kuriózní situaci museli včera řešit pražští hasiči. U vjezdu do OC Nový Smíchov se uvolnil betonový panel na opláštění budovy. Zavadilo o něj nákladní auto s hákem. S nebezpečnou situací si hasiči nedokázali poradit sami. Po zhodnocení situace statikem, technikem nákupního centra a stavební firmou bylo nutné k zabezpečení několikátunového betonového bloku na fasádě povolání speciální stavební techniku. Bezpečnostní složky zasahovaly u smíchovského obchodního centra také o den dříve. Na zastávce v ulici Plzeňská bylo nalezeno opuštěné zavazadlo a na místě ho zkoumal pyrotechnik. Desítky minut byl proto uzavřen jeden ze vstupů do nákupního centra. MET

INZERCE

Pečujte o zdraví svého srdce

## VYČISTĚTE TEPNY OD nánosů cholesterolu díky PRŮLOMOVÉ FORMULI

Sebemenší námaha vám způsobí dušnost? Trápí vás necitlivost končetin, špatně se soustředíte? Mohou to být příznaky aterosklerózy. Cholesterol se hromadí v žilách a blokuje průtok krve. Je to jednoduchá cesta k infarktu a mrtvici. Neriskujte. Sterolový reduktor cholesterolu zastaví ischemickou chorobu a sníží riziko nebezpečných komplikací o 96%.

Specialisté z Centra pro výzkum srdečního selhání zaznamenali úžasné změny v oběhovém systému již po 2 týdnech používání **bezplatného přípravku:**

- ▶ Lumen krevních cév se rozšířil o 89%
- ▶ Nižší krevní tlak
- ▶ 3,8 krát nižší riziko infarktu a mrtvice
- ▶ Snížení zánětu a blokování tvorby cholesterolových plaků

**VYZVEDNĚTE DNES sterolový přípravek na snížení hladiny cholesterolu do 21.02. za OKČ!**

Pouze do 24.02.2023 dostanete balíček sterolového reduktoru cholesterolu v hodnotě 2500 Kč **ZDARMA!**

Díky tomu vyčistíte žíly od usazenin cholesterolu a snížíte riziko infarktu!

Zbavte se žilních emolií za 14 dní

„Složky formule pronikají stěnami tepen, rozkládají usazeniny cholesterolu a snižují zánět. Z násobí se transport kyslíku, čímž se zlepšuje funkce klíčových orgánů, jako je srdce, mozek, játra a ledviny. – Specialista, Centrum pro výzkum srdečního selhání

„Hypertenze téměř vymizela a výsledky lipidového profilu se po prvním měsíci užívání vrátili k normálu.“ – Kristína, 64 l., Luhačovice

**Zavolejte teď: tel. 555 441 708**

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. (Obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)  
**NABÍDKA ZDARMA pro prvních 50 osob.**

Krátce

## Soud snížil trest za uplácení zastupitelů

Městský soud v Praze včera v odvolacím řízení snížil peněžité trest pražskému hoteliérově Petru Bauerovi za podplácení bývalých pražských zastupitelů Jiřího Koučka a Radka Vondry, a to z 18,75 milionu na 10,8 milionu

korun. Předsedkyně senátu Petra Benešová zdůvodnila rozhodnutí Bauerovou dosavadní bezúhonností a sebereflexí. Prvoinstanční soud uznal Bauera vinným, že nabídl Koučkovi milion korun za to, že podpoří výměnu pražské koalice z důvodu hoteliérový nespokojenosti se záměrem omezit restaurační předzahrádky v centru. IDNES.cz

## Na hlavu. Festival se zaměří na vztahy

Národní ústav duševního zdraví, přední české vědecko-klinické centrum v oblasti výzkumu duševního zdraví a onemocnění a neurověd, pořádá od čtvrtka do neděle v Městské knihovně v Praze již sedmý ročník oblíbeného Festivalu Na hlavu. Návštěvníci se mohou těšit na pestrou nabídku zajímavých filmů, přednášek, besed, výstavu i audioprocházku. Tématem letošního ročníku jsou vztahy.

Návštěvníky čeká pestrý program. „Zmínila bych například oceňovaný VR film Tmání, který využívá virtuální reality (VR) k zobrazení autentických zážitků mladého člověka s depresí. Přináší nejen hluboký vhled do temné noci duše, ale i naději a cestu, jak se s nemocí vyrovnat. Virtuální realitu používanou v neurověděch si návštěvníci budou moci vyzkoušet i na specializovaném stánku. Chybět ne-

bude ani film Nabarvené ptáče, po jehož projekci proběhne diskuze na téma dopadu války na člověka,“ nastiňuje část programu Karolína Mladá, členka organizačního týmu Na hlavu. „Velký zájem tradičně budí samostatné přednášky, které v rámci festivalu pořádáme. V sobotu je pro diváky připravena přednáška Cyrila Höschla s titulem Lidé jako olivy: vydáváme ze sebe to nejlepší pod tlakem?. V neděli pak nabídneme přednášku Terapie sdílením o vztazích a komunikaci, kterou budou mít Ester Geislerová a Honza Vojtko,“ popisuje další spoluorganizátorka akce Dagmar Civišová. Novinkou letošního ročníku bude audioprocházka Den mě oslepí, večer utiší, noc mě skryje, jež se věnuje tematice sebevražd a na kterou naváže společné setkání diváků a debata s tvůrci. MET



# Pověst autoopraven kolísá. Někdy to na nás zkoušejí

**Film Jáchyme, hod ho do stroje z roku 1974 vtipně popisuje smutnou realitu autoopravenství v Česko-slovensku. Občas na některé jevy ale narazíme i teď.**

Zkusíme to, a když na to přijde, tak se omluvíme. V servisech se občas chovají jako v hospodě, kde připsou jedno dvě piva navíc a spoléhají na to, že host to po deseti půllitrech studovat nebude.

## Mechanika účtovaná jako elektrické ovládání

„V rámci asi patnácti položek opravy mého vozu jsem narazil i na vyúčtování za vyměněné zpětné zrcátko,“

vzpomíná na jednu z posledních návštěv v menší opravně řidič Zdeněk. Problém spočíval v tom, že na seznamu figurovala položka jako „elektrické zpětné zrcátko“.

Avšak před opravou byla obě zrcátka na dodávce manuální. „Vedoucí se omlouval, že chyba je jen na faktuře, cena je prý za mechanický díl,“ říká majitel auta. Jenže ještě před placením si našel na internetu ceny stejného dílu, byly přibližně o dvě třetiny nižší. Servis nakonec doúčtoval správnou cenu.

## Rozdíly napříč republikou

Na podobné případy narazí i nejrůznější kontroly, ukazují se ale, že se nejedná o masový jev. Práce a opravy v autoservisech ale vykazovaly v loňském roce velké rozdíly v kvalitě. To je zjištění, ke kterému se dopracovala během ročního auditu autoservisů společnost Cebia. „Kvali-

ta prací se v loňském roce výrazně zhoršila. Pravděpodobnost špatně provedené opravy narostla. Je ale potřeba říci, že většina zakázek u autorizovaných i neautorizovaných servisů stále vykazuje vysokou kvalitu a na kvalitní i nekvalitní práci bylo možné narazit prakticky po celé republice,“ připomíná Martin Pajer, ředitel společnosti Cebia.

## Ústně? Raději na papír

Mezi časté prohřešky autoopraven patří vykazování práce navíc, které opravy s klienty nesjednaly a ani je o navýšení ceny předem neinformovaly. Zvýšení ceny oproti odhadu podepsanému na zákazkovém listu bylo zjištěno ve zhruba patnácti procentech případů. „Existuje ale zákonná tolerance, kterou mohou servisy v odůvodněných případech překročit a také ji mnohé správně zdůrazňují

## Země automechaniků

# 600

Přibližně tolik automobilů připadá na jednu opravnu v České republice. V sousedním Německu by to mělo být více než třikrát tolik. To však v žádném případě neznamená, že každý držitel takového povolení činnost také vykonává. Odhaduje se, že z dvaceti tisíc povolení jich je „živých“ přibližně polovina. V Česku bylo v loňském roce něco přes 6,3 milionu osobních automobilů.

## Co ukázal audit

**Nedostatků v opravách se opakují pravidelně. Dokládá to i audit servisů Cebia.**

- Návštěvy kontrolorů jsou předem hlášené i utajované.
- Ohledně kvality práce se nejčastěji vyskytovalo špatné spasování a lícování dílů, špatná kvalita lakování či nedodržení odstínu.
- V některých případech nedodržely servisy intervaly výměny dílů předepsané výrobcem.

i ve svých všeobecných servisních podmínkách. Navýšení ceny nad zákonnou toleranci se objevilo ve čtyřech procentech kontrolovaných zakázek,“ upřesňuje Martin Pajer ze společnosti Cebia. I v malých opravách se vyplatí se-

psat, co chcete opravit a kolik to bude stát. „Je tak možné předejít sporům o to, zda byla dohodnuta částka o několik tisíc korun vyšší, či nižší,“ radí Eduarda Hekšová, ředitelka spotřebitelské organizace dTest. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

**CENTRAL  
GROUP**

## Garantovaná hypotéka 2,99 %



## 600 bytů po celé Praze

[central-group.cz](http://central-group.cz)

Reprezentativní příklad: Zprostředkovatelem úvěru je společnost CENTRAL GROUP a.s. Výše úvěru 2.000.000 Kč, doba trvání 30 let, celkový počet splátek 360, měsíční splátka 8.422 Kč, pevná úroková sazba po dobu tří let 2,99 % p.a., RPSN 3,19 %, celková částka splatná spotřebitelem 3.031.668 Kč. Společnost CENTRAL GROUP a.s. kompenzuje po dobu prvních tří let rozdíl mezi úrokovou sazbou převyšující 2,99 % p.a. a úrokovou sazbou uvedenou ve zprostředkované úvěrové smlouvě, a to maximálně do výše 6 % p.a. Další náklady: druhé čerpání 500 Kč, pojištění nemovitosti, poplatky bance za výmaz zástavního práva 500 Kč, poplatek katastrálnímu úřadu 2.000 Kč. Úvěr je zajištěn zástavním právem k nemovitosti.

## Zima. Bude sněžit

Ještě dnes a zítra můžeme očekávat opět teplé a větrné počasí bez srážek. Teploty se budou pohybovat v průměru okolo 13 stupňů. Pak přijde výrazné ochlazení a nejvyšší teploty budou pouze pod pět stupňů. Na horách od čtvrtka za-

čne sněžit. A jak by mělo být příští týden? Zpočátku na většině území občas dešť nebo přeháňky, od vyšších poloh srážky sněhové. Denní teploty do osmi stupňů. Vyplývá to z předpovědi hydrometeorologů. **IDNES.cz**

### Vyšehradský most

# 11

Půjde k zemi? Bude se vědět do konce roku. Petici za jeho záchranu podepsalo 11 tisíc lidí. Jsou plány, že místo něj bude v Praze most nový. **ČTK**

# Češi se skládají na Přemysla

**Akce Dárek pro Putina pokračuje. Češi nyní chtějí koupit raketomet.**

Češi ve sbírce iniciativy Dárek pro Putina během včerejšího rána a dopoledne vybrali přes dva miliony korun. Chtějí pro ukrajinské vojáky koupit salvový raketomet Přemysl. „Je to nejrychlejší start české sbírky na zbraně pro ukrajinskou armádu,“ řekl spoluautor projektu Martin Ondráček. Cílová částka na pořízení raketometu RM-70 s balíkem 365 raket je 50 milionů korun.

RM-70 je mobilní reaktivní dělostřelecká zbraň, která umožňuje vedení palby salvou i jednotlivými ranami. Salva čtyřiceti raket dokáže dokonale přeorat plochu tří hektarů. Odtud název zbraně

Přemysl. Český výrobce munice STV Group už začal s modernizací a přestavbou raketometu pro potřeby ukrajinské armády, k odeslání by měl být do konce dubna.

Důležitou součástí Dárku pro Putina je volba jmen pro zbraně, na které se vybírá. V minulosti už Češi touto cestou pro Ukrajinu koupili tank Tomáš nebo systém protivzdušné obrany Viktor. „Přemysl je staré české jméno, které Ukrajinci také znají, ale je velmi složité vyslovitelné ostatními národy,“ uvedl Ondráček.

Projekt Dárek pro Putina vyhlásil na začátku loňského května podnikatel Dalibor Dědek. Vybrané peníze jdou na účet ukrajinského velvyslanectví a pod záštitou českého ministerstva obrany se za ně podle požadavků ukrajinské armády kupuje u českých výrobců a dodavatelů vojenských materiálů. **ČTK**

### Pomoc má smysl

Téměř rok po vpadu Ruska na Ukrajinu zůstává většina lidí v Česku na straně Západu, třetina si není názorem jistá. Proroky smýšlejících nijak významně nepřibýlo.

- Pomoc ukrajinským uprchlíkům před válkou schvaluje 60 procent Čechů, tedy mírně víc než loni v létě. Vyplývá to z lednových průzkumů agentury STEM.

- Vůbec nejvíc lidí přijímání ukrajinských uprchlíků podporovalo hned po začátku ruské agrese, na začátku loňského dubna se takto vyjádřilo 70 procent Čechů. Členství v Evropské unii ovlivňuje mezinárodní bezpečnost ČR pozitivně podle 56 procent lidí, negativně podle 30 procent. **ČTK**

### Krátce



Premiéra loutkové pohádky O zlaté rybě **ČTK**

## S další pohádkou

O zlaté rybě, tak se jmenuje nová pohádka, kterou připravilo pro nejmenší diváky plzeňské Divadlo Alfa. Při zpracování vycházeli tvůrci z několika verzí klasické pohádky. Divadlo patří mezi nejlepší a nejznámější svého druhu u nás. Navazuje na slavnou loutkářskou tradici. Velký úspěch zaznamenává také v Japonsku.

## Macura skončí

Tomáš Macura, který opustil hnutí ANO, odejde do půl roku z funkce primátora Ostravy. S ním skončí i jeho dvě náměstkyně Zuzana Bajgarová a Kateřina Šebestová. Ta řekla, že toto řešení klub

podpořil jednomyslně. Podle ní by měla zůstat zachována stávající koalice, obmění se jen někteří lidé z hnutí ANO. První místopředseda ANO Karel Havlíček považuje Macurův odchod z funkce primátora za rozumné řešení. **ČTK**

## Zvědavec ohrozil dronem vrtulník

Kriminalisté obvinili z obecného ohrožení z nedbalosti muže z tržnice na Domažlicku, který dronem ohrozil záchranářský vrtulník převážející těžce zraněnou ženu po nehodě. Muž policistům řekl, že se chtěl ze zvědavosti podívat, co se stalo. Hrozí mu až dva roky za mřížemi. **IDNES.cz**

INZERCE

## 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  
sberatelskyykabinet@post.cz



## Svojanov. První hrad, který v ČR otevře

Na hradě Svojanov na Svitavsku se připravují na sezonu, památka ji zahájí 4. března. Generální úklid všech místností a sbírkových předmětů trvá zaměstnancům měsíc. Hrad otevírá dřív než jiné památky, návštěvnická sezona jinde obvykle bývá od dubna. V letošním roce pracovníci památky připravují obnovu hradní zahrady. „Doplňme ji o větší vinný hrad, o záhony zeleniny, bude tam nová pergola s popínavými růžemi nebo nový vyhlídkový altán,“ říká kastelán hradu Miloš Dempír. **ČTK**



# VÍŠ, JAK PODPOROVAT SVŮJ IMUNITNÍ SYSTÉM?

## Začni podporovat svůj imunitní systém

### Jsi připravený podporovat svůj imunitní systém?

Jak zajistit, abychom si prvních slunečních paprsků mohli užívat v plné kondici a nic nás na cestách nezaskočilo? Klíčové je rozhodně mít vytrénovaný imunitní systém. Budeš ho potřebovat na zvládnání výzev každý den, tak ať je o něj dobře postaráno!

### Kde bydlí imunitní systém?

Nejen láska, ale i zdraví prochází žaludkem a vede dále do tvých střev. Víš, že právě tam sídlí až 70 % imunitního systému člověka? Ve střevech totiž žijí kolonie přátelských bakterií a jsou jich tam dohromady skoro 2 kilogramy. Říká se tomu mikrobiom a každý z nás ho má stejně unikátní jako třeba otisk prstu.

### Sláva probiotikům!

Svůj mikrobiom si musíš hýčkat. Přemýšlíš, jak na to? Nejlepší je začít hned po ránu. Připrav si pestrou a vyváženou snídani, a navíc můžeš přidat i Actimel s vitamíny B6 a D. Jediná lahvička Actimelu navíc obsahuje neuvěřitelných 20 miliard živých probiotických a jogurtových kultur.

### Jak je to s tím vitamínem D?

I když je vitamín D pro zdraví velmi důležitý, většine lidí v těle často chybí. K čemu je ale vlastně tak dobrý? Vitamín D se stará o to, aby se tvůj imunitní systém vypořádával s každodenními výzvami, také pomáhá posilovat kosti lepším vstřebáváním fosforu a vápníku. Tady může Actimel být tvým velkým pomocníkem, protože ti dodá jednu třetinu doporučené denní dávky vitamínu D.



### Zdravý návyk v jedné lahvičce

K základní rutině, kterou tvé zdraví nadevše ocení, patří pohyb, otužování, kvalitní strava a každý den něco malého, co ti dělá radost. To nejjednodušší, co můžeš navíc udělat pro podporu svého imunitního systému, je začít každé ráno lahvičkou Actimelu s vitamíny B6 a D. Actimel je jeden malý zdravý návyk, co má velký smysl.

Tak co, začneš svůj imunitní systém podporovat i ty?

**ZAČNI DEN S ACTIMELEM  
S VITAMÍNY D & B6  
A 20 MILIARDAMI PROBIOTIK!**





# Ukrajinské busy. Šlo se do nich snadno vloupat

**Praha věnovala do města Chmelnický řepskou karosu a hostivařský irisbus.** Oba vozy se ale nečekaně zdržely na Letné.

„V neděli ve dvanáct hodin odjedou z Letenské pláně již vyražené autobusy od Dopravního podniku Praha směrem na Ukrajinu, a to do města Chmelnický. Dnes, tedy v sobotu, bylo možné se do vozidel podívat, jelikož proběhla kontrola, zdali jsou v pořádku, ale bohužel již je část poškozená, takže vozidla jsou do zítřka pod dohledem ostrahy a namátkových kontrol policie,“ napsala nám o víkendu čtenářka Eliška Gmitterková. Za svou fotografii z prohlídky původně řepské Karosy B951E a hostivařského Irisbusu Citelis 18M získává odměnu tři sta korun.

Bohužel ale neměla pravdu. Podle zjištění deníku Metro dvojice vozů na Letné stojí do teď, hlídaná je pouze sporadicky a ti méně slušní fanoušci hromadné dopravy, takzvaní šotoušové, se mohou do vozů poměrně snadno vloupat a udělat si mimořádnou prohlídku, kdykoliv chtějí. Autobusy totiž někdo nechal sice zavřené, ale odemčené.

„Pokud to takhle půjde dál, tak ty autobusy už neodjedou. Nenechavci si odtud odnesli například tlačítka, která jsou pro řízení vozu klíčová,“ svěřil deníku Metro jeden z fanoušků MHD, který si nepřál uvést celé jméno. Svá tvrzení doložil několika fotografiemi, na kterých jsou vidět jak lidé ve vozech, tak odemčené díly.

## Návštěvníci

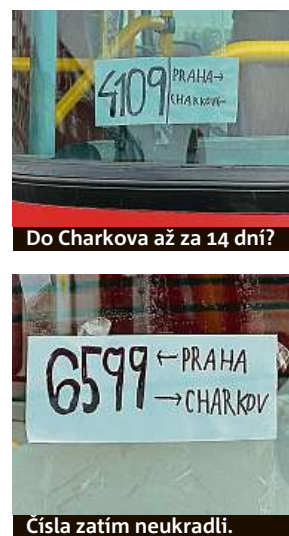
Deník Metro se na místo vypravil včera dopoledne. Jak jsme si na místě potvrdili, do vozů se dá skutečně poměrně snadno vlézt. Žádného nezvaného návštěvníka jsme zde však nepotkali. Několik postřehů na téma autobusů se nám podařilo dostat z hlídače parkoviště, na kterém autobusy stojí. Jeho budka je ale od vozů vzdálená asi sto padesát metrů, takže z ní není na busy příliš vidět. „Moje informace je taková, že tu bude ta-



Motor v době, kdy sem šlo nahlédnout legálně. E. GMITTERKOVÁ



Nezvaní hosté REPRO FACEBOOK



Do Charkova až za 14 dní?

Čísla zatím neukradli.



Vnitřek vozu v pondělí



Dvojice autobusů je de facto veřejně přístupná. Nyní však má být chráněna lépe. 5x METRO

hle dvojka zaparkovaná asi čtrnáct dní. O tom, že tam lidé lezou, vím,“ vysvětlil nám „parkmistr“ s tím, že v lezení do autobusů neviděl problém. Myslel totiž, že jsou otevřené záměrně. „Když tu byla vystavená ta ukrajinská auta, také po nich lidé lezli,“ krčí rameny hlídač.

## Čekání na kolonu

Deník Metro se obrátil pro více informací na dopravní podnik a Člověka v tísní. Obě tyto organizace mají za českou stranu předání vozů na starosti. A obě mají dle našeho zjištění podobné informace.

„Darované tramvaje byly na Ukrajinu dopravovány na návěsích kamionů, v případě autobusů ale došlo k rozhodnutí, že pojedou po svých kolech, a k jejich předání ukrajinské straně tedy došlo již zde v Praze. Dle informací, které jsme dostali, nyní čekají na placeném parkovišti na

kolonu dalších darovaných dopravních prostředků z Německa a následně co nejdříve na Ukrajinu vyrazí společně,“ popisuje pro deník Metro Milan Votyčka z Člověka v tísní.

To, že jsou vozy proti nenechavcům chráněné, si myslí i mluvčí dopravního podniku Daniel Šabík. Jejich předáním Ukrajincům ale podle něj závazky dopravce ke zmiňovaným vozům logicky končí.

„Dopravní podnik Praha autobusy předal ve čtvrtek ukrajinské straně. Ukrajinství řidiči si je převzali a s darovanými vozidly odjeli. Ukrajinská strana se rozhodla, že pojedou po vlastní ose. Máme od nich informace, že vozy nyní stojí na hlídaném a placeném parkovišti na Letné. Tam údajně čekají na příjezd dalších autobusů z Norimberka,“ popisuje pro Metro Šabík s tím, že se k nim české busy přidají a pojedou společně

pres Polsko dál na Ukrajinu.

„Důvod je prý ten, že si ve větší koloně dokáží řidiči navzájem lépe pomoci, pokud by nastal nějaký technický problém,“ doplňuje pro deník Metro Šabík.

## Šotoušská iniciativa

Podle informací deníku Metro nyní mezi šotouši vzniká iniciativa, která se chce zasadit o to, aby vozy na Ukrajinu v pořádku dojevy. Chtějí tomu pomoci tak, že autobusy na své náklady dovybaví petlicemi, čímž je zamknou. Fanoušci také oslovili zástupce Člověka v tísní a ve hře je jejich přesun na lépe hlídané místo. Letenské vozy by nicméně v tuto chvíli, i na základě podnětu deníku Metro správci parkoviště, měly být hlídány podstatně lépe.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jarosevsky@metro.cz

## Vojenský šrot

Situaci na Ukrajině připomínala i třináctidenní výstava ruských tanků a další zničené techniky, která proběhla loni v létě na Letné. I tehdy zde nebyla podle hlídače místního parkoviště nouze o vandaly.

- Odstrašující a volně přístupná expozice obsahovala bitevní tank T-90, přezdívaný „VLADIMIR“. Poprvé byl do výzbroje zaveden roku 1992, obsluhovalo ho pět vojáků a dostřelil až smrtelných pět kilometrů. Ukrajincům se ho podařilo zneškodnit v Charkovské oblasti.

- Ukrajinské busy ale nejsou uměleckou instalací. Jde o soukromý majetek. Nejen fandové MHD prosí, nepokoušejte se do nich dostat, natož je poškozovat. JAR



Skončily zlaté časy a žně pro výrobce čajů a tabletek na hubnutí!



# Tato náplast vám zajistí ploché břicho za 96 h

a zhubnete jen vy, ne vaše peněženka!

Tenká jako papír, pod oblečením neviditelná a neskutečně účinná. Diskrétní náplast vám zajistí zhubnutí o 4 kg za necelých 24 hodin! Bez odvodnění, pročištění, otravy chemikáliemi. Nasycená přírodními látkami, které spalují tuk a pocházejí z mysu Cape Grim v Tasmánii. Z nečistší oblasti na světě! Společnosti, které obchodují se zastaralými prostředky na hubnutí, dělají všechno, aby tato geniální náplast zmizela z trhu. Objednejte si ji, dokud je k dispozici, už za 0 Kč!

ZÍSKEJTE JI ZDARMA

Radka, 57 let

Shodila jsem 22 kg - bylo to banálně jednoduché!

O dteď se nemusíte cpát prášky, popíjet odporné bylinky, potit se v posilovně ani se vzdát dobrot, abyste získali vysněnou postavu. 4 kilogramy dolů už po 1. dni, vyřovaný pas, pružná pokožka a skvělá kondice – jedna malá, napůl průsvitná náplast vám poskytne tohle všechno! Výrobci čajů a prášků se bojí o svou budoucnost – a není divu. Geniální přípravek vyvinutý na základě ekologických přísad z Tasmánie jim každý den ubírá desítky zákazníků! Dosud trvale zhublo už 568 973 lidí a bude jich ještě víc. Kožní tvarovač postavy byl právě zpřístupněný ZDARMA.

**Konečně něco, co vás zbaví kilogramů, ale ne peněz.**

Pravda je nepříjemná, ale musíte se ji dozvědět: dosud nikomu nešlo o to, abyste zhubli jednou provždy. Spousta firem nabízí

**Urychleně pomáhá zrychlit metabolismus. Výsledek? -9 cm v obvodech**

Výborná metoda z Tasmánie představuje záchranu pro ty, kteří se neradi trápí a potí a z hubnutí chtějí mít jen to nejlepší: ploché břicho, lehké tělo a životní energii. Přírodní látky, slisované v tomto geniálním přípravku, zrychlují metabolismus až o 300 %. Jíte, co chcete, a tukové vrstvy se prostě nemají šanci ukládat!

**Petr Dvořák,**  
dietolog



**ŠTÍHLÉ TĚLO UŽ ZA 4 DNY**  
BEZ OPAKOVANÉHO TLOUSTNUTÍ



produkty, které fungují chvíli nebo vůbec ne. Tyto firmy přesně vědí, že vracející se kilogramy znamenají vracející se zákazník. Prof. Oliver Munro, badatel léčivých vlastností tasmánské fauny a flóry, spoluvůrce náplastí na hubnutí, ujišťuje: *Náštestí máme konečně slušnou alternativu. Do distribuce byly uvedeny bezplatné náplastí, které pracují na vaší postavě 24 h denně, dokud není ideální. A to je trvalý výsledek!*

**Čím vyšší máte nadváhu, tím rychleji zhubnete!**

Látky, kterými je náplast napuštěná, se z ní uvolňují celý den a mění organismus na stroj na spalování podkožní tukové tkáně. Čím víc máte nadbytečných tukových buněk,

tím rychleji se jich vaše tělo začne zbavovat. Výzkumy potvrzují: „191 z 200 lidí, kteří si nalepili náplastí během týdne, v průměru zhublo o víc než 25 kilogramů,“ říká profesor Munro.

**Tentokrát se zbavíte tuku a komplexů natrvalo**

Tuto náplast vytvořili vědci, ne marketingoví experti. Opravdu funguje, je maximálně účinná a nekomplikuje každodenní život. Její používání je velmi pohodlné: nemusíte měnit stravovací návyky, zavádět dodatečná cvičení ani se vyhýbat alkoholu. I když není o moc větší než desetikoruna, rozhodně si poradí s břišní obezitou, spaluje podkožní tuk a modeluje štíhlé, svůdné hýždě, pas a stehna. Po 4 dnech se můžete s potěšením prohlížet v zrcadle a zkoušet oblečení až o 2 čísla menší než máte teď.

**SLIB PROF. MUNRO:**  
„Zdravé, štíhlé tělo vás nemusí nic stát!“



*Přilepíte si náplast a nemusíte dělat nic víc. Přebytečný tuk mizí před očima a už se nikdy nevrátí. Opravdu je to tak jednoduché! Bohužel tato metoda neunikla pozornosti velkých firem. Houževnatě se snaží zablokovat její prodej, rozhodli jsme se tedy poskytnout bezplatný balíček náplastí mimo oficiální distribuci.*

Prof. Oliver Munro

**ZAVOLEJTE SI PRO BEZPLATNÉ balení náplastí spalujících tuk a na vlastní kůži se přesvědčte, že zhubnete už za 4 dny.**

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 10.03.2023 obdrží 100% náhradu výrobce!

**ZAVOLEJTE 296 183 059**



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

INZERCE



# Meta má modrou

**Facebook už vám nikdo nenabourá.** Klid v duši ale nebude zadarmo.

„Americká internetová společnost Meta, pod níž spadá Facebook či Instagram, spouští placenou službu, která uživatelům umožní nechat si u svých účtů ověřit totožnost,“ uvádí server BBC s tím, že služba se pilotně rozjede již zítra v Austrálii a na Novém Zélandu. Evropa by měla

přijít na řadu během března či dubna. „K ověření bude zapotřebí průkaz totožnosti. Uživatelé budou poté označeni modrým odznakem,“ doplňuje BBC.

## Inspirovali se u Twitteru

Cena služby, jejíž stěžejní součástí bude zvláštní ochrana proti tomu, aby se za uživatele vydával někdo jiný, bude začínat na 11,99 dolaru měsíčně, v přepočtu 266 korun.

BBC dále připomíná, že předplatné pro ověřovací modrou ikonu koncem loňského roku spustila také ame-

rická internetová společnost Twitter na své stejnojmenné sociální síti. Stojí 11 dolarů, 244 korun měsíčně.

## Dohání obří ztráty

Meta je největší světová společnost v oblasti sociálních médií. Její šéf Mark Zuckerberg opakovaně sliboval, že uživatelé budou mít vždy k dispozici i verzi Facebooku, která bude zadarmo. Nová služba má společnosti, která v loňském roce ztratila téměř dvě třetiny své hodnoty na burze, pomoci získat další zdroje příjmů. **HAL**



## Nebezpečí světové války

Ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskij v rozhovoru s německým deníkem Die Welt varoval Čínu před podporou Ruska ve válce s Ukrajinou. Vedlo by to podle něj k válce světové. „Pro nás je důležité, aby Čína nepodporovala Ruskou federaci. Vlastně bych ji chtěl mít na naší straně,“ citovala z rozhovoru agentura Reuters. Šéf americké diplomacie Anthony Blinken (na snímku) již v neděli vyjádřil obavu, že Čína zvažuje, že Rusku poskytne vojenské vybavení pro boje na Ukrajině, včetně zbraní a munice. Peking to ale odmítl. Před takovým krokem Čínu varoval i šéf unijní diplomacie Josep Borrell, podle něhož by to znamenalo překročení červené linie. Zároveň uvedl, že ho vysoce postavený čínský diplomat Wang I ujistil, že to Peking vůbec nemá v úmyslu. **ČTK**

## Krátce

### Setkání prezidentů

Americký prezident Joe Biden včera navštívil Kyjev. Setkal se s ukrajinským protějškem Volodymyrem Zelenským. Oba prezidenté diskutovali o zbraních dlouhého doletu, šéf Bílého domu oznámil další vojenskou pomoc ve výši 500 milionů dolarů. Biden

opustil ukrajinské hlavní město po více jak pěti hodinách.

### Myslí na děti

Děti prvního stupně základních škol v Londýně, od pěti do 11 let věku, budou mít ve školním roce 2023/2024 obědy zdarma, píše web stanice BBC. Zajis-

tit to má projekt londýnské radnice za 130 milionů liber, asi 3,5 miliardy korun, který včera oznámil starosta Sadiq Khan.

### Rusové si zatopili

V Kurské oblasti na západě Ruska včera zemřelo šest vojáků poté, co v krytu nedaleko hranice

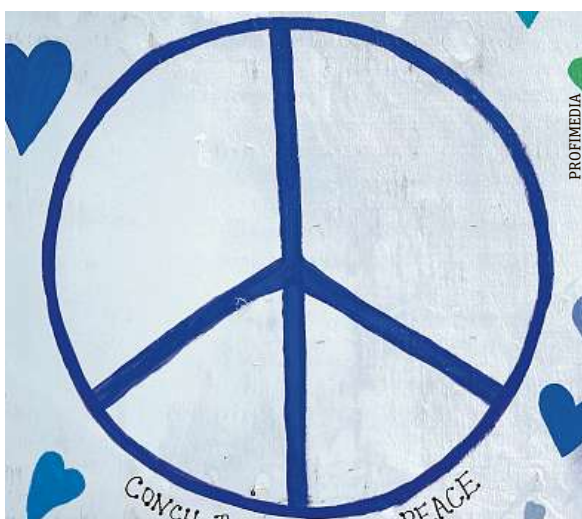
s Ukrajinou vypukl požár. Informovalo o tom ruské ministerstvo obrany. Další voják utrpěl zranění. Telegramový kanál Baza uvedl, že vojáci způsobili výbuch, když v krytu u vesnice Ulanok ráno zatápěli v kamnech. Jeden z nich do kamen nalil hořlavinu a pak nastala exploze a požár.

### Po půl století

Čikči, nejstarší dochovaná kniha na světě, vtištěná pomocí pohyblivých kovových liter, bude poprvé po 50 letech k vidění na výstavě Francouzské národní knihovny v Paříži, a to 12. až 16. dubna. Kniha obsahuje učení buddhistických mnichů. **ČTK**

## Již 65 let

Používali ho hippies, když protestovali proti válce ve Vietnamu, či bojovníci proti apartheidu, ale také demonstranti za práva homosexuálů i ekologičtí aktivisté. Nejznámější světový symbol míru, vytvořený 21. února 1958 britským výtvarníkem Geraldem Holtmem, byl však poprvé použit při pochodu za jaderné odzbrojení, který se konal o Velikonocích roku 1958. Jako symbol míru se používá též olivová ratolest či bílá holubice, a nejen ta od slavného malíře Pabla Picassa. **ČTK**



## Pět let. Vražda Jána Kuciaka a jeho lásky

Vražda mladého slovenského novináře Jána Kuciaka a jeho snoubenky Marty Kušnírové, která se odehrála na Slovensku před pěti lety, 21. února 2018, vyvolala v zemi největší vlnu protestů od pádu komunismu. Vyústily v demisi tehdejšího premiéra Roberta Fica.

Podezřelí z vraždy byli zatčeni půl roku nato. Kuciakův vrah, exvoják Miroslav Marček, dostal trest odnětí svobody na 25 let, stejně jako jeho pomocník, Tomáš Szabó. Potrestání byli také objednatelé vraždy, podnikatel



Zavražděný pár PROFIMEDIA

Marian Kočner a Alena Zsuzsová.

V Bratislavě byl zavražděnému novináři a jeho partnerce odhalen památník. **ČTK**



**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



**Luštěnka**

Doplňte do obrazce všechna slova.

- 3 – AŇA, BUS, LĚK, LES, VŮZ, ZLO
- 4 – KALÁ, LUSK, NOVA, OCEL, RTÍK, SOBI, ÚBOR
- 5 – MOBIL, NOSÍK, ŘÍMAN, ÚSILÍ, ZÁVAL, ZNOVU, ŽLUTÁ

|   |   |   |   |   |  |  |  |  |
|---|---|---|---|---|--|--|--|--|
| V | I | Z | Á | Ž |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |
| K |   |   |   |   |  |  |  |  |
| I |   |   |   |   |  |  |  |  |
| N |   |   |   |   |  |  |  |  |
| O |   |   |   |   |  |  |  |  |

**Počasí**

| DNES     | ZÍTRA   | ČTVRTEK | PÁTEK   |
|----------|---------|---------|---------|
|          |         |         |         |
| 10/14 °C | 9/13 °C | 7/11 °C | 7/11 °C |

Teplotní rekordy: ↓ -19,9 °C (1929) ↑ 16,9 °C (1995) Bio: ❤️❤️❤️

**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

FOTO: 2x AP

**TV tipy**

| ČT1   | ČT2   | Nova   | Prima   | Óčko   |
|---|---|--|---|--|
| <p>16.45 Na cestě po Sardinii</p> <p>17.15 AZ-kviz</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>Seriál (ČR, 2009-2013)</p> <p>21.05 13. komnata</p> <p>Terezy Maškové</p> <p>21.35 Bourák</p> <p>Komedie (ČR, 2020)</p> <p>23.25 Komisař Moulin</p> <p>Krimiseriál (Fr., 1990)</p> <p>00.55 AZ-kviz</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.45 Banánové rybičky</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> | <p>16.30 Nejzajímavější divy starověku (1/10)</p> <p>17.15 Kolumbie a její koloniální města</p> <p>18.10 Ekvádor, země dřímajících obrů</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.10 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Katka</p> <p>21.40 Váleční reportéři</p> <p>22.35 Táta, nebo milenec?</p> <p>Komedie (Fr., 1991)</p> <p>00.20 Balthazar II (9/10)</p> <p>01.10 Záhah na Escobarovy hrochy</p> <p>02.00 Ztracené adresy</p> | <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu III</p> <p>18.30 Ulice (4427)</p> <p>Seriál (ČR, 2023)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Jedna rodina (8)</p> <p>Komedialní seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 Mise Nový domov III</p> <p>23.00 Kriminálka Las Vegas IX (15)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2008)</p> <p>00.00 Kriminálka Miami V (19, 20)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2006)</p> <p>02.00 Kriminálka Las Vegas IX (15)</p> <p>02.45 Na lovu III</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 (90)</p> <p>Žárlivost třikrát jinak.</p> <p>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 (13)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2015)</p> <p>03.05 Policie Hamburk II (11)</p> <p>Krimiseriál (N, 2007)</p> <p>04.15 Komisař Rex (7)</p> | <p>06.00 Ranní fresh</p> <p>Vstávání s muzikou. Začíná každý den s hity, které tě nakopnou</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 Gamingmania</p> <p>Novinky ze světa her s Bárrou Hací</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 Óčko flirt</p> <p>Proud klipů se vzky diváků</p> <p>Óčka</p> |





## IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



### Sloupek

# ZLOZVYKY

Jsou věci, které na setkání ochotně vyprávíme kdekomu. A pak je tu druhá, možná větší oblast, kterou si raději necháváme pro sebe. Nejčastěji kvůli tomu, že to je moc intimní nebo že nás to staví do špatného světla, stydíme se za to. Málodky se třeba pochlubíme tím, co se nám nepovedlo. K tomu je zapotřebí sebrat odvalu, jakkoliv vám budou duchovní guru vykládat, že neúspěch vás posune a posílí. Před většinou společností budete za hňupa. Když se k tomu ale postavíte čelem a zvesela průšvih odvyprávíte, může dojít ke katarzi, ba dokonce můžete být za hrdinu.

V Česku zavedl před několika lety Tomáš Studeník sérii úspěšných přiznání Fuckup Nights, kde slavní lidé vyprávějí, co kdy zkonili. Vyšla i kniha Velká kniha fuckupů, která některá přiznání shrnuje.

### Citát

**Když se k tomu ale postavíte čelem, můžete dokonce být za hrdinu.**

Jenže je tu ještě jedna zajímavější oblast, než co se nepovedlo známým osobnostem: hříšky našich bližních. Přiznání sousedky odvedle, prodavačky, učitele, taxikáře.

Kateřina Šedá, umělkyně

se sociálními přesahy, vytvořila ke 200. výročí narození genetiky Mendela projekt Národní sbírka zlozvyků. Lidé se anonymně svěřují se svým zlozvykem či zlozvykem nejbližších. A strhla se národní mánie sebeudavačství. Nyní je ve sbírce zaregistrováno přes 13 tisíc zlozvyků. Například: „Moje babička používá tak často slovo ‚jako‘, že nikdo neví, jestli vůbec něco udělala doopravdy.“ Nebo: „Manžel natírá okna i s hovnama od ptáků.“

Úspěch projektu Kateřiny Šedé si vysvětlují tím, že je velmi úlevné se konečně anonymně svěřit s něčím, za co se trochu stydím.

A hlavně: Zjistit, že ostatní jsou na tom podobně.

### Anketa

**f Co vše vám ukázala válka na Ukrajině?**



**Honzík Rydl**  
Neskutečné odhodlání, které nemá obdoby.



**Marek Mahdal**  
Mimořádnou sounáležitost s těžce zkušnými Ukrajinci.



**Jan Tesař**  
Ti, kdo mají plná ústa Mnichova, se chovají jako Chamberlain.

## @mojemetro



„Budííííček. Vstávat a cvičit jako Bob a Bobek, králíci z klobouku!“ usmívá se [@martinkovaphoto](#). #city #metropolis #prazskyhrad #photography #winter #photooftheday #Streetphotography #square #view #travelphotography #mycanontravels #travelgram #nature #instatravel #street #picoftheday

# #METROTAG

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

### Dopisy a vzkazy

#### Zprávy i verše

Od mládí se zajímám o dění doma i ve světě, a proto čtu noviny. Ale z mého důvodu si drahý denní tisk nemohu dovolit, proto ráda a pravidelně čtu deník Metro. Jsou v něm nejen zajímavé a aktuální články (ať již z politiky, či všemožných jiných oborů), rozhovory či fotografie, ale také si ráda vyluštím sudoku, luštěnku nebo si přečtu, co mne čeká ten či onen den podle horoskopu. V posledních měsících se také těším na básničky, které jste v Metru začali otiskovat, protože jsou milé, hravé a člověka tak nějak pohladí po duši. Jak kdysi napsal geniální pan Jiří Suchý, „trocha poezie nikoho nezabije“, a já, která jsem vyrůstala s básněmi Hrubína, Halase, Nezvala, Mikuláška, později třeba Kainara či Hraběte, si vždy ráda vychutnám byť krátkou veršovanku v našem krásném a květnatém jazyce na stránkách vašeho deníku. A jistě nejen já.

LUDMILA BENEŠOVÁ, PRAHA

[dopisy@metro.cz](mailto:dopisy@metro.cz),  
[www.facebook.com/denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

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

### Řešení sudoku

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

### Řešení luštěnky

ZÁŘÍ

### Komiks

## Stripoff.....Hrabě S.



honza-smolik.com





# ZAČNI TO TU ŘÍDIT!

**Pojď to tady s námi řídit. Staň se řidičem tramvaje a pomáhej lidem dostat se, kam potřebují. Stačí ti k tomu řidičský průkaz skupiny B.**

## **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  
Pozitivní vztah k cestujícím  
Věk min. 21 let



**800 220 020**



**info@dpp.cz**



**Dopravní podnik  
hlavního města Prahy**

# Drastické diety? Trvale jimi nezhubnete

Vyzkoušeli jste už spoustu metod, ale kýžená kila dolů nejdou. A to jste zkusili i tu skvělou dietu, kterou vám doporučila známá. Kde je chyba? Problém bývá nastavením si nereálných cílů. Za měsíc zhubnu pět kilo, do léta pak dvacet. Bylo by to hezké a možná se to i někomu podaří. Ale zpravidla to dopadne tak, že v okamžiku, kdy drastickou dietu skončíte, vrátíte se zase do starých kolejí a kila začínou zase přibývat.

Slova „rychle“ a „zdravě“ se při hubnutí přímo vylučují. Je nutné nepodlehout zaručenému rychlému nebo jednostrannému způsobu hubnutí, ale cíleně přemýšlet o svých stravovacích a pohybových návycích, respektive o vyváženosti energetického příjmu a výdeje.

## Na delší dobu

Cílem snažení by se tedy neměla stát pouze rychlá redukce mnoha kilogramů, ale učení se tomu, jak si vytvořit chutný jídelníček, který bude splňovat zásady racionální výživy a z hlediska energetického bude takový, aby



Při hubnutí je důležité jídlo a pohyb, ale i psychika. PROFIMEDIA

zajistil cílenou a pozvolnou redukci nadváhy, to je asi půl kilo až kilo za týden. Pro hubnutí se ukazuje jako zásadní množství a vhodný poměr živin, tedy skladba a pak režim jídla. Jídelníček bychom si měli vytvořit tak, aby nám chutnal, měl nízkou energetickou denzitu, to znamená, aby při malé energetické hodnotě měl velký objem.

Zeleninu můžete zařadit v množství 300 až 500 gramů za den. Vhodné jsou také mléčné výrobky, zejména ty zakysané, libové maso, s mírou tvrdé a přírodní sýry. Na-

opak byste měli omezit sladkosti, sladká a tučná jídla, smažené pokrmy a uzeniny. Bílé pečivo zaměňte za celozrnné, z příloh nezapomínejme na celozrnné těstoviny a luštěniny.

Vždy dbejte na to, aby jídlo obsahovalo porci bílkovin a nechyběla vláknina. Pokud nemáte hlad, nejzte na sílu. Není nutné jíst několikrát za den. Střeva a celý trávicí systém naopak ocení, když si bude moct během dne na chvíli odpočinout. Podle trenérky Terezy Kompánkové je důležité také to, abyste si ne-

## Chyby při hubnutí

Mnozí lidé se zacyklí ve snaze zhubnout, protože si nezjistí dostatek informací. Co může blokovat?

- Nedostatek pohybu.
- Nevyvážený energetický příjem – hladovění vede k obezitě.
- Nepravidelná, nekvalitní a nutričně nevyvážená strava – správné je jíst každé dvě až tři hodiny.
- Stres.
- Nedostatek odpočinku – únava často nutí něco sníst nebo vypít, nejčastěji potraviny jako čokoláda, káva, energetické nápoje. HUD

## Jezte pomalu

Změnit je ale potřeba i špatné návyky. Například dobu jení – protáhněte ji co nejdéle. Jezte pomalu, nejlépe dvacet minut. Přibližně takovou dobu totiž trvá mozku, aby vám vyslal signál, že jste již najedení. Pokud jíte rychle a příliš hltáte, zkonsumujete více, než opravdu potřebujete, a po jídle se budete cítit zbytečně přesytení. Jídlo si dávejte také na menší talířky. Porce bude vypadat opticky větší a sníte toho méně.

## Hlad je převlečená žízeň

Před každým jídlem také pomáhá vypít sklenici vody. Zasytí vás a pak zkonsumujete méně kalorií. Průzkumy ukázaly, že lidé, kteří před jídlem vypijí jednu až dvě sklenice vody, pak zkonsumují o 75 až 90 kalorií méně.

O hladu se často říká, že je to převlečená žízeň, takže dostatečným pitím tekutin si pomáháte od intenzivního pocitu hladu. Důležité je však pít průběžně celý den. Pokud náhle vypijete dva litry vody, může se stát, že si zatížíte ledviny. KAMILA HUDEČKOVÁ

začala vše odpírat: „Nevyčítejte si, pokud se čas od času od zdravého jídelníčku odkloníte nebo vyměníte cvičení za posezení s kamarádkou. Pro hubnutí je zásadní psychická pohoda.“

INZERCE

MODERNÍ INVESTICE

Výnos  
**15% a 21%**  
p.a.

**Investujte se zajištěním nemovitostí**

Naši klienti si mohou vybrat ze dvou investičních programů s vysokým výnosem, které jsou jistě nemovitostí. Jedná se o vysokou míru zabezpečení investice.

[investicsezastavou.cz](http://investicsezastavou.cz)

**PŘEDPLATNÉ  
17. 3.–11. 4.  
390 Kč**

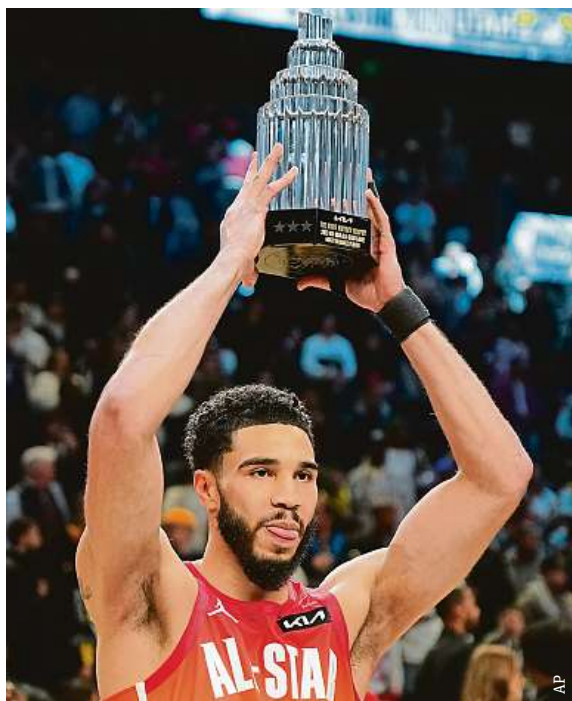
**FINÁLNÍ PŘÍPRAVA  
Z ČEŠTINY  
A MATEMATIKY  
PRO ŽÁKY  
5. A 9. TŘÍD**

**PŘIJÍMAČKY NA  
STŘEDNÍ ŠKOLY  
OPAKOVACÍ  
TESTY**

**LIDOVÉ NOVINY**

Objednávejte na **225 555 533** nebo  
na [www.lidovenoviny.cz/prijimacky](http://www.lidovenoviny.cz/prijimacky).





## Zápas hvězd. Zářil Tatum

Utkání hvězd basketbalové NBA v Utahu vyhrál výběr Janise Adetokunba, který si s týmem LeBrona Jamese poradil 184:175. Hvězdou duelu se stal Jayson Tatum (na snímku) – nasbíral 55 bodů a postaral se o nový rekord zápasu. Tatum navíc přidal deset doskoků a šest asistencí a byl vyhlášen nejužitečnějším hráčem utkání. **ČTK**

### Krátce

## Olympiáda 2024

Český olympijský výbor (ČOV) se podle předsedy Jiřího Kejvala chce aktivně účastnit jednání o účasti či neúčasti ruských a běloruských sportovců na olympijských hrách v Paříži 2024. Stále platí, že ČOV je proti jejich startu na vrcholné akci příští sezony. Představitelé více než 30 států včera vyzvali Mezinárodní olympijský výbor, aby upřesnil podmínky, za jakých chce nechat startovat Rusy a Bělorusy na hrách v roce 2024 pod neutrální vlajkou.

## Asi jen tréninky

Fotbalista Matěj Hanousek už v této sezoně za Gaziantep nenastoupí. Turecký klub se po ničivém zemětřesení odhlásil z 1. ligy. Devětatdacetiletý český obránce jedná o ukončení smlouvy. Reálně však je, že v Turecku bude do konce května jen trénovat. **ČTK**



## Postup Plíškové i Muchové

Souboj českých tenistek v prvním kole turnaje v Dubaji vyhrála Karolína Plíšková (na snímku). Porazila loňskou semifinálnístku Markétu Vondroušovou po setech 6:3, 6:4. Bývalá světová jednička s o sedm let mladší krajankou navíc stále neztratila ani set. Postoupila také Karolína Muchová po výhře nad Bernardou Peraovou z USA. **ČTK**

# Do turecké haly sedm + sedm

## Koulař Staněk a mílař Sasínek jedou na páté halové atletické ME.

Na atletické halové mistrovství Evropy v Istanbulu pojedou 14 českých reprezentantů. V nominaci národního svazu je sedm mužů a sedm žen, největší nadějí bude obhájce

titulu ve vrhu koulí Tomáš Staněk. V týmu chybí kvůli zranění překážkář Petr Svoboda, nominace se vzdal čtvrtkař Vít Müller, který jako specialista na 400 metrů překážek dal přednost přípravě na letní sezonu. Šampionát se v Turecku uskuteční od 2. do 5. března.

Jednatřicetiletý Staněk má z halových kontinentálních šampionátů kompletní medailovou sbírku, s cenným ko-

vem se vrátil z posledních tří akcí a před dvěma lety v Toruni získal zlato. Adepta na další úspěch dělá z českého rekordmana i aktuální druhé místo v letošních evropských tabulkách.

Tyčkařka Amálie Švábíková je po víkendovém českém rekordu 472 cm třetí v evropském pořadí. Osmou pozici v žebříčku nejlepších časů mezi Evropankami drží čtvrtkařka Lada Vondrová, mezi

muži je devátý čerstvý český šampion Matěj Krsek, který bude na HME debutovat. Na čtvrtce se představí i domácí mistryně Tereza Petržilková a do štafety s ní a Vondrovou zasáhnou Marcela Pírková, Nikola Bendová a sedmnáctiletá Gloria Lurdes Manuel.

Stejně jako Staněk pojedou už na páté halové ME mílař Filip Sasínek, bronzový medailista z patnáctistovky z roku 2017, čtvrtý start čeká sprinter

tera Zdeňka Stromšíka, třetí osmistovkaře Filipa Šnejdra a premiéru má před sebou vícebojař Ondřej Kopecký.

Na divoké karty budou zavodit v Istanbulu mílařka Kristiina Mäki a dálkař Radek Juška, kteří těsně nesplnili potvrzovací výkony pro start na evropském halovém šampionátu. Oba budou na startu potřetí, Juška je stříbrný medailista z pražského HME z roku 2015. **ČTK**

### Číslo dne

# 37

Vytrvalkyně Eva Vrabcová Nývltová ve 37 letech končí sportovní kariéru. Česká rekordmanka v maratonu se chce věnovat výchově mladých talentů.

# 377

Srbský tenista Novak Djoković dosáhl na další rekord. Na prvním místě světového žebříčku už je 377 týdnů a vyrovnal maximum bývalé německé hvězdy Steffi Grafové. **ČTK**

## Biatlon. Česká ženská štafeta dostane bronz

Bývalé biatlonistky Gabriela Soukalová, Veronika Vítková, Eva Puskarčíková a Jitka Landová převezmou během Světového poháru v Novém Městě na Moravě dodatečně bronzové medaile ze štafety na olympijských hrách v Soči 2014. Slavnostní předání se uskuteční v sobotu 4. března mezi stíhacími závody mužů a žen. Češky skončily před devíti lety při vítězství Ukrajiny čtvrté, původně druhé Rusky ale byly později diskvalifikovány kvůli doping. Na druhé pozici se místo nich posunuly Norky. **ČTK**

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

answer.cz

Sleva 20 % na novou kolekci a 10 % na již zlevněnou kolekci

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE [WWW.ELKUPON.CZ](http://WWW.ELKUPON.CZ)

Portmonka

# VYZKOUŠEJ ACTIMEL I TY!



Actimel obsahuje vitamíny B6 a D, které přispívají ke správné funkci imunitního systému.  
Při každodenní konzumaci v rámci vyvážené stravy a zdravého životního stylu.