



Redmi Note 13 řada

Speciální nabídka

Sleva 10 % a navíc za recenzi telefonu

Redmi Note 13 Pro (5G) nebo Pro+ (5G)

získáte

sluchátka nebo náramek



Redmi Buds 5

XIAOMI Smart Band 8

Hobby - poptávka

RELAX V TERMÁLNÍCH LÁZNÍCH

Maďarsko - Sárvár - Hotel Park Inn****
Strava all inclusive akce 4=3
Termín: 3. 3. - 7. 3. 2024
Cena: 10.590 Kč/os.

Zahrnuje: dopravu z Prahy, 4x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji, stravu all inclusive, neomezený vstup do termálních lázní, delegáta

KONTAKT: CK A.Ša s.r.o. Příbram, tel.: 318 63 99 99 a 603 864 519 po-pá 8.00 - 16.00 hod. • www.ckasa.cz

• Koupím z pozůstalosti kabelky, staré kožichy, fotoaparáty, dečky, nabytek, obrazy, bižuterii, odznaky, mince, knihy, porcelán, housle. Tel. 608221020.

• Koupím staré vzduchovky a plynové pistole, vzduchové pistole, lovecké nože, dalekohledy, puškokohledy. Slavia, CZ Zbrojovka a jiné. Tel. 608221020

Starožitnosti

VYKOUPIME KNIHY zaplatíme á **2000,- Kč** za každou banánovou krabici knih, které od Vás koupíme.

Bibliofilie a cenné knihy oceníme každou zvlášť.

Telefon: 773 735 939

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

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

• Koupím housle, violu, violoncello, kontrabas v jakémkoli stavu. Platím hotově. Tel. 775480777

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

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

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

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

POPTÁVKA CHATA HORY

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

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet **737 352 730**

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

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

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

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

• Ihned zaplatím za Váš BYT, možné dožití seniorů. Případné dluhy uhradím. Slušné jednání a právní servis zdarma. Děkuji J. Jurdová, tel.: 725805115

• Hledám obecní byt v Praze, dluhy i privatizaci uhradím. Tel.: 603888740

Výměny

• Specialista na výměnu bytů, RK ZOOM. Tel.: 777060126

Práce - nabídka

Konkursní řízení na místo ředitele/ky ZŠ a MŠ K Dolům v Praze 12

MČ Praha 12 hledá do kvalitní školy vhodného kandidáta/ku na funkci **ŘEDITELE/KY**. Předpokládaný nástup **1. 4. 2024**. Termín pro podání přihlášky: **9. 2. 2024 do 12.00 hod.**

Podrobnosti na www.praha12.cz/Skolstvi/Volna_pracovni_mista_ve_skolach.

Hledáme instalátora/topenaře. Požadujeme manuální zručnost a spolehlivost. Práce po Praze s nástupem IHNED. info@havlintzb.cz | **602 396 662**

• Hledám zdrav. sestru do ordinace pediatra v Praze 10, 3 x týdně na 3 hod. a 2x ročně na celý týden. ordinace@vorlickovap.cz, tel. 267311964, 723039421

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

• PŘIJMEME IHNED invalidní důchodce na úklid na 4 hod. denně odpoledne, pracoviště Praha 1, Praha 2. Plat 11.500 Kč měsíčně. Tel.: 603280173

• Bezp. agentura přijme strážné. Výdělek dle odsloužených směn, prům. 27 000 Kč. Možnost ubyt. a záloh. Požadujeme čistý RT. Tel. 702005903.

• Přijmeme IHNED na HPP pracovníci na úklid VŠ koleji v P-4. Pracovní doba 7-15.30 hod. Občas víkendy na 3-4 hod. Plat 19.500-28.500 Kč. Tel. 774771103



PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY



VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz



Chcete sřezít 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
EUROPAPIER Velkoobchod s papírem

SKLADNÍK

- Praha 10, přátelský kolektiv
- Nástupní mzda 31.000 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

Martin Čukalovský - tel.: 727 931 214
m.cukalovsky@europapier.cz | www.europapier.cz
K Pěrovně 1384/13, Praha 10 - Hostivař

• ZŠ Praha 6 přijme kuchařku ev. pomocnou kuchařku na plný úvazek, nástup ihned. Kontakt paní Vaisová, tel. 737489160, 220511299

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

• Přijmeme invalidní důchodce na recepci. Částečný úvazek, plat 11.500 Kč čistého. Tel. 737209797

• Hotel v centru Prahy přijme údržbáře. Práce na IČO nebo smlouvu. Nástup možný ihned. Tel. 702188711

• Hledáme domácí pracovníci / pracovníka na šití obalů z nylonové látky. Praha a střední Čechy. Dlouhodobá spolupráce. Potřebný materiál vám můžeme zavážet. Výhodou vlastní těžký šicí stroj. Jsme česká exportní firma s tradicí od roku 1992. Více informací na tel. 272660617.

Auto-moto - poptávka

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

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



NEZAPOMEŇTE, JSME I ONLINE. METRO.CZ



metro

metro

Ester Ledecká se vrátila do SP na snowboardu a vyhrála oba závody v paralelním slalomu v Bulharsku. **STRANA 18**



Pohled na levé křídlo



Byli jsme se podívat na renovaci **Průmyslového paláce**. „Je to ve stavařině perla. Nic hezčího a zajímavějšího tady k rekonstrukci není,“ říká vedoucí projektu **David Čech**. Ten stál také u obnovy Národního muzea. Jedna z vzácných **nýtovaných staveb** bude mít i tunel. **STRANA 6**

OBLÍBENÁ EMA

705

Hodnota peněz v oběhu v ČR byla loni 705,5 miliardy korun. Podle ČNB bylo nejvíc dvoutisícovek. Z celkových tří miliard bankovek a mincí bylo těch s portrétem pěvkyně Emy Destinové 188,7 milionu kusů. **ČTK**

Vzácná

Do Francie včera odletěl dvouletý Martin se svou rodinou. Léčit ho tam budou kvůli vzácné genetické poruše. Chlapec trpí svalovými křečemi podobnými epileptickým záchvatům a má výrazně oslabený polykací reflex. Operace není hrazena zdravotní pojišťovnou, ve sbírce se vybralo 150 milionů korun. **ČTK**



Hrozba. Bez her ani ránu

Závislost na hraní počítačových her vzrůstá. Stejně tak netolismus.

Herní porucha, tedy závislost na hraní počítačových či internetových her, se vyskytuje u stále většího počtu lidí. Výskyt této duševní poruchy, jak ji od roku 2018 eviduje Světová zdravotnická organi-

zace, se výrazně zvýšil v letech pandemie covidu. Dvě studie z Národního institutu SYRI v Brně zjistily, že porucha souvisí se závislostí na internetu a médiích a rozvíjí úzkostné vztahy. „Musíme se proto snažit této poruše lépe porozumět a správně zacílit preventivní programy,“ konstatoval vědec Ivan Ropovik.

První ze studií je dosud nejrozsáhlejší svého druhu a vědci v ní analyzovali výsledky téměř 500 odborných textů,

aby identifikovali nejvýznamnější rizikové faktory patologického hraní. Následně sbírali data od více než 1300 hráčů v Severní Americe a Evropě s cílem sledovat, jak se při různých úrovních rizikových faktorů a u různých skupin lidí tato porucha vyvíjí.

Herní porucha, která vede k podobným změnám v mozku, jako je tomu v případech závislosti na návykových látkách nebo hazardních hrách, zatím není detailně zmapova-

ná. Vědci nyní potvrdili, že mezi herní poruchou, závislostí na internetu a závislostí na médiích existuje jasná souvislost.

Herní porucha byla zařazena na seznam duševních nemocí v roce 2018. Úzce souvisí s takzvaným netolismem, což je nutková potřeba stálého připojení k internetu a jeho chorobné používání, které pak činí závislým lidem psychické, sociální a pracovní obtíže. **ČTK**

INZERCE



VYSOKÁ ŠKOLA
CHEMICKO-TECHNOLOGICKÁ
V PRAZE

Dny otevřených dveří na VŠCHT Praha

26.–27. ledna
od 9:00 do 14:00
v Dejvicích



KRÁTCE

Dolní Rakousy zachraňují hospody

Restaurace ve spolkové zemi Dolní Rakousko zavírají jedna za druhou. I proto se tamní zemská vláda rozhodla, že některým podnikům bude poskytovat jednorázové dotace. Stačí, když si zájemce otevře gastronomický podnik v místě, kde žádný jiný není, anebo se rozhodne převzít ten již fungující. Hospodský si díky tomu přijde na prémii až ve výši několika desítek tisíc eur.

IDNES.cz

Jezero Most je ptačím rájem

Přes deset let ornitologové pozorují jezero Most, které je významným místem pro zimní přežití tisíce ptáků. Mají tu dostatek potravy i úkrytů. Letos jich napočítali přes 8000. Kromě několika druhů racků, lysek a ledňáčků je možné na jezeře pozorovat i vzácné druhy. „Třeba severské kachny, jako je hoholka lední nebo turpan hnědý, a také vzácné druhy potápek,“ zmínil některé z nich tamní ornitolog Jaroslav Bažant.

ČTK



Jedno z nejvýznamnějších zimovišť vodních ptáků v Česku je jezero Most.

ČTK

Šestinohá fenka je po operaci

Fenka kokršpanělka Ariel se narodila se dvěma končetinami navíc a po několik týdnů ji někdo na jihozápadě Walesu nechal na parkovišti u supermarketu. Díky veřejné sbírce ale minulý týden mohla na operaci, při které jí veterinář přebytečné nohy odstranil, informovala zpravodajská společnost BBC. „Daří se jí opravdu dobře, zotavuje se a je to šťastný malý pejsek. Doufáme, že bude mít nakonec krásný život,“ řekl chirurg Aaron Lutchman z kliniky na jihu Anglie, která ve čtvrtěk neobvyklý zákrok provedla. Černé štěně našli opuštěné v obci Pembroke loni v září. Ujal se ho útulek Greenacres Rescue, který nakonec od lidí z celého světa vybral asi 15 tisíc liber (přes 430 tisíc korun) na potřebnou operaci. Fenka dostala jméno Ariel, protože dvě částečně srostlé, přebytečné končetiny připomínaly ploutev hlavní hrdinky animovaného filmu Malá mořská víla. Nohy vyrůstaly ze zadní části těla a při chůzi se houply vedle ocasu.

ČTK

INZERCE

99 Ráda si dopřeji
něco dobrého 66

Značka

BIO VEGAN



Moje dm-app
dm.cz

Produkty dmBio přináší
cenově výhodné potěšení
na každý den

VŽDY
VÝHODNĚ

dmBio
Sierra Leone
hořká čokoláda
80 g

33⁹⁰
Kč

4,24 Kč za 10 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 08.01.2024 33,90 Kč

05.08.2022 34,90 Kč

dm

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

POTRAVINY ZLEVNILY

11

Minulý týden bylo proti loňskému prosinci levnějších 11 ze 13 potravin, které ve průzkumech sleduje Český statistický úřad (ČSÚ).

24

Nejvíce klesla cena za kilogram másla, levněji se daly koupit vejce. Výrazněji zlevnil také kilogram bílého pšeničného pečiva či litr poločuchového mléka, který snížil cenu z 25,06 koruny na 24,09 koruny. Na méně peněz vyšla i kilogramová cihla eidamu. Dále kmínový chléb, světlé lahvové pivo, vepřová pečeně, bílý jogurt, krystalový cukr a jablka. Ve srovnání s prosincem zdražil ze sledovaných položek podle ČSÚ kilogram brambor a kilogram pšeničné hladké mouky.

ČTK

Problémy s digitální občankou

Stát spustil eDoklady. „Výpadky jsou po celé Evropě,“ napsal včera ministr.

Češi si mohou přes aplikaci vytvořit elektronickou občanku. Jenže přišly potíže. Problémy s přihlášením do nové aplikace eDoklady prostřednictvím Identity občana přetrvávaly i včera. „Některé věci

ovlivnit můžeme, ale některé nejsou v našich rukou. Celá Evropa hlásí problémy v cloudových technologiích Azure, o které se částečně opírá backend (část sloužící k administraci a zpracování dat) řešení Portálu občana a eDokladů. Na další služby eGovernmentu či NIA toto nemá vliv,“ napsal včera na svém Facebooku místopředseda vlády pro digitalizaci Ivan Bartoš. Za víkend si aplikaci, která umožňuje vytvoření elektronické

varianty občanského průkazu v mobilním telefonu, stáhlo přes sto tisíc lidí.

Aplikace eDoklady jako taková podle Digitální informační agentury funguje v pořádku, problém je „pouze“ s přihlášením a stažením dat. Po odeznění prvotního náporu na systém tento problém nijak neovlivní používání aplikace. Ta lidem umožní prokazovat totožnost pomocí mobilního telefonu (více v boxu).

ČTK a MET

POHODLNÝ KONTAKT S ÚŘADY

Při kontaktu se státem budou lidé mít možnost pohodlně a efektivně spravovat své údaje bez zbytečného obcházení úřadů a vyplňování formulářů.

- Aplikace eDoklady je dostupná v oficiálních obchodech App Store pro Apple i Google Play pro Android. Elektronickou občanku by ode dneš-

ka měly akceptovat ústřední orgány státní správy, tedy například ministerstva.

- Dobrovolně ji budou přijímat i některé obce. Postupně se podle harmonogramu přidají další úřady a instituce. Aplikace lidem umožní prokazovat totožnost pomocí mobilního telefonu.

ČTK

K výročním spojeným s Foglarem budou nachystány hry a knihy

Zítřej uplyne 25 let od úmrtí významného spisovatele.

Skautská nadace Jaroslava Foglara připomene různými aktivitami jak výročí jeho úmrtí, tak i 85 let od vydání prvního příběhu Rychlých šípů. Součástí oslav byl už prosincový happening na pražské Kampě, kde měli lidé možnost psát svá přání a vzkazy na improvizovanou Šmejkalovu ohradu. Dalšími akcemi bude hra Zde by mohly být Rychlé šípy, vydání dvou velkoformátových knih, pokračování rodinné pátrací hry Tajemství Stínadel, připravuje se i vydání Záhady hlavolamu v ukrajinštině.

„Cílem akcí spojených pod názvem Rok Rychlých šípů – 85 let je znovu objevit dílo Jaroslava Foglara a jeho příběhy přiblížit generaci nejen

dnešních mladých čtenářů,“ uvedla za nadaci Magdaléna Černá. První kolo hry Zde by mohly být Rychlé šípy se uskuteční v dubnu, kdy se v různých městech na místech tematicky spojených s komiksovými příběhy Rychlých šípů objeví plakáty s těmito příběhy. Úkolem je najít všechny plakáty a vyluštit z dostupných indicí tajenku.

První ze dvou chystaných velkoformátových knih se zaměří na komiksové příběhy, jejichž výběr vyjde spolu se scénáři, které ilustrátorům předepisoval a často i předkresloval Foglar. Fanoušci tedy budou moci porovnávat a také vidět, jak se komiks vyvíjel. Druhá kniha nahlédne do zákulisí stínadelské trilogie. Půjde o kombinaci zápisů, poznámek a rukopisů Foglara, když se svět Záhady hlavolamu, Stínadel se bouří a Tajemství Velkého Vonta snažil vymodelovat v hlavě.



Spisovatel Jaroslav Foglar na snímku z roku 1994 PROFIMEDIA

V nakladatelství Albatros začne na jaře vycházet edice nových knižních detektivních příběhů se známou pěticí. Zahájí ji pátrání Rychlých šípů po osudu Maxmiliána Drápa z pera Pavla Horny. „Spáchal opravdu sebevraždu, když omylem spálil Modrého Mauricia, jak se čtenáři mohli dočíst před 85 lety v komiksu, anebo to bylo vše jinak?“ podotkl k tomu Roman

Šantora ze Skautské nadace Jaroslava Foglara, která disponuje právy na spisovatelovu pozůstalost a pečuje o jeho dílo. Odkaz ideálů přátelství a rovnosti z Foglarových knih stále oslovuje nejen starší generaci. Rychlé šípy a komiksové sešity, které nakreslili Jan Fischer, Václav Junek, Bohumír Čermák a Marko Čermák, souborně vyšly v Olympii v letech 2012 a 2013 a zařadily se mezi nejprodávanější tituly literatury pro mládež.

Rychlé šípy jsou fenoménem tuzemské komiksové popkultury, který spolu s tvorbou například Ondřeje Sekory nebo Karla Saudka významným způsobem formoval scénu českého komiksu v minulém století. Pětice Mirek Dušín, Jarka Metelka, Jindra Hojer, Červenáček a Rychlonožka se stala součástí popkultury. Například na obal desky s názvem Ježek v peci je využilo duo Těžkej Po-

kondr. Výrazný barevný plakát k turné skupiny Monkey Business s názvem 15 let na stezce kamarádství byl od ilustrátora příběhů Rychlých šípů Marka Čermáka.

Na výběr je v současné době řada her vycházejících z odkazu Rychlých šípů. Jsou to například hlavolamy různých obtížností, společenská hra Rychlé šípy ve Stínadlech nebo oblíbený ježek v kleci, který se dá koupit v mnoha variantách. Od dřevěné za 179 korun po kovovou za 1989 korun, ta obsahuje i plánek na sestavení kola Jana Tleskače. Loni Skautská nadace Jaroslava Foglara připravila spolu s nakladatelstvím Albatros výběr z Foglarových deníků z let 1920 až 1937 s názvem Celý den drobně prší. V následujících šesti letech by měly vyjít ještě tři svazky deníků z let 1938 až 1948, pokrývající Foglarovo vrcholné tvůrčí období. **ČTK**

INZERCE

NOVOROČNÍ SLEVY V CARPETERII

POŘÍDETE SI PRAVÝ PERSKÝ KOBEC, KTERÝ ZAHŘEJE VÁŠ DOMOV!

www.carpeteria.cz

DOPRAVA ZDARMA

69 900,-
původní cena: 117 300,-
Kazák Exclusive Pákistán 296 x 194 cm
Velmi oblíbený kobec s kavkazskými geometrickými vzory. Dlouhá životnost

-50%

24 900,-
původní cena: 39 200,-
Bachtjari Super Írán 300 x 205 cm
Tradiční kobec vázané ze silné vlny. Velmi odolný

Ruční výroba

-30%

2 900,-
původní cena: 5 160,-
Loribaft Exclusive Indie 143 x 73 cm
Jednoduchý design s hustým vlasem

-20%

21 900,-
původní cena: 37 270,-
Tabriz Exclusive Írán 193 x 121 cm
Klasický kobec s centrálním medailonem. Velmi hustá vazba

Obrovský výběr! Špičková kvalita! Skvělé ceny!

25 900,-
původní cena: 44 000,-
Jatdar Exclusive Pákistán 265 x 174 cm
Kobec z vlny s hedvábným leskem

29 900,-
původní cena: 51 300,-
Ariana Exclusive Pákistán 314 x 80 cm
Vyrobeno z vysoce kvalitní ručně předené vlny. Velmi odolný kobec

24 900,-
původní cena: 41 020,-
Ziegler Exclusive Pákistán 192 x 124 cm
Velmi trvanlivý a vysoce odolný vůči skvrnám. Zátěžový kobec

10 900,-
původní cena: 18 200,-
Nepal Exclusive Indie 240 x 170 cm
Jednoduchý design. Novozélandská vlna

Nabídka platí od 18.1. do 15.2.2024 nebo do vyprodání zásob. Chybí v tisku vyhrazený

carpeteria

info@carpeteria.cz
www.carpeteria.cz
+420 244 400 909

Nádražní 39/76 150 00 Praha - Smíchov
Zastávka tramvaje a autobusu "Na Knížecí"

Smíchovské nádraží Na Knížecí Anděl

Po - So: 10:00 - 19:00 h.
Ne: 11:00 - 17:00 h.

Zbavte se stresu a dejte si do těla. Třeba v sauně!

Vsadte na hit posledních let a vyzkoušejte otužování. V kombinaci se saunováním je to cesta za lepší imunitou.

Hledáte během zimy způsob, jak co nejvíce posílit imunitní systém, ale zároveň chcete vyzkoušet i něco jiného než vitaminové doplňky, zdravou stravu nebo pravidelné sportování?

Dejte šanci otužování, které se v poslední době těší čím dál větší oblibě. Ale není nutné ani vhodné se ihned vrhat do ledové řeky, vyplatí se začít postupně.

Přestože se otužování stalo hlavním tématem posledních let, historicky se dlouhodobě řadí mezi osvědčené metody posilující imunitu a kardiovaskulární systém. Již v 19. století známý zakladatel přírodního lékařství Vincenz Priessnitz propagoval ozdravné účinky studených lázní a zábalů.

Jak s otužováním začít?

Existuje několik možností, záleží na vás, které vám budou více vyhovovat. S otužováním můžete začít kdykoliv během roku, nejlépe ale na podzim, kdy se mění počasí a začnou nás více atakovat různé virózy a chřipky. Jedním ze způsobů, jak se začít otužovat, je spát v chladnější místnosti s otevřeným oknem. Další varianta je pak ranní či večerní studená sprcha. Anebo saunování, které je ideálním doplňkem celkového otužování.

Saunováním ku zdraví

Pro někoho možná překvapivě, ale k otužování neodmyslitelně patří právě saunování. I při něm dochází k automatické termoregulaci našeho organismu, který pak lépe zvládá teplotní výkyvy v běžném životě. Svůj původ má ve Finsku, kde je sauna téměř v každé domácnosti a její návštěva se tradičně pojí s ochlazovacími pro-

cedurami v ledové vodě. Obecně otužování a saunování spouští v těle celou řadu chemických procesů, při kterých tělo reaguje zvýšenou produkcí látek, které se podílejí na obranyschopnosti našeho organismu. Dalšími neméně důležitými benefity jsou například upevnění vůle, učení se pracovat se stresem, relaxace a celkové zklidnění mysli.

Zkuste Čestlice!

Pokud vás neláká otužování v přírodních nádržích nebo řece, doporučujeme vyrazit do Saunového světa v Aquapalace Praha. Jedná se o největší saunový svět v Česku, kde najdete v moderním zázemí kromě devatenácti různých typů saun a prohříváren řadu speciálních sprch i ochlazovacích bazének. Pro-

stor je rozdělen do tří zón – klasické finské sauny, římské lázně a venkovní část se zemní baňou. Pro relaxaci a uvolnění jsou k dispozici vířivky a odpočinková zóna s lehátkem. Navíc se v Saunovém světě konají pravidelné saunové ceremonie pro dospělé i děti pod taktovkou nejlepších českých saunérů.

Rituální zážitek

„Kombinace saunových ceremoniálů, příjemného prostředí s krásnými bylinnými vůněmi a přítomnost zkušených saunérů pak zprostředkují téměř rituální zážitek. V nabídce služeb nechybí ani nejrůznější peelings, víkendové muzikoterapie či divadelní ceremonie,“ zve k návštěvě Saunového světa v Aquapalace Praha jeho generální ředitelka Vladana Horáková.

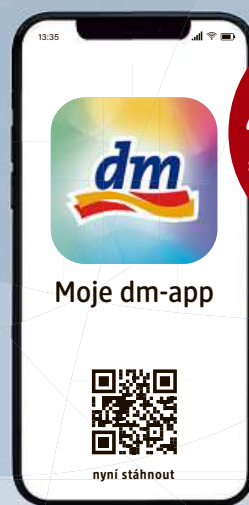
A nezapomeňte! Pro maximální posílení imunitního systému doporučujeme saunování alespoň jednou či dvakrát týdně.

MET

INZERCE

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“

Stáhněte si nyní aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA*

* Po prvním stažení aplikace Moje dm, registraci a následném propojení s vaší active beauty kartou získáte ekupon na 400 extra bodů. Ekupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. Ekupon lze uplatnit pouze jednou. Ekupon lze kombinovat s produktovými kupony a ekupy, nelze kombinovat s kupony, ekupy či aktivitami na celý nákup. Sběrání a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na poštovníhoji kojenecou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., O regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.

Moje dm-app
dm.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

SLOVO SAUNA

Sauna je staré finské slovo, označuje tradiční finskou koupel i lázeňský dům.

- Sauna je nejnámějším finským slovem v mnoha jazycích.
- Ve Finsku jsou vestavěné sauny téměř v každém domě, včetně společných saun ve starších bytových domech. Helsinky mají dokonce saunu zabudovanou v ruském kole. **MET**



V Saunovém světě v Aquapalace Praha se konají pravidelné saunové ceremonie pro dospělé i děti pod taktovkou nejlepších českých saunérů. Pro maximální posílení imunitního systému doporučujeme saunování alespoň jednou či dvakrát týdně.

AQUAPALACE PRAHA

Jsme na střeše slavného paláce



Fotky na Metro.cz



Nahoře vidíme schody do hodinové věže. Pod námi je areál Výstaviště Praha, na horizontu severní část české metropole, park Stromovka a konstrukce levého křídla.

4x METRO

Nad hlavami chrám, pod nohama zatím jako po bitvě.

Staveniště, spousta materiálů, hromad odpadu, dělníci lítají sem a tam. Hluk sbíječek, kladiv, motorů. Zkrátka pravý stavební šrumec, jak má být. A to je pár stupňů pod nulou. Jsme v právě rekonstruovaném Průmyslovém paláci v pražských Holešovicích, který se nachází v areálu Výstaviště Praha. „Je to ve stavičině perla! Nic hezčího, zajímavějšího a složitějšího tady v Praze k rekonstrukci není a asi nebude,“ říká náš průvodce David Čech, vedoucí projektu, který má celkovou obnovu slavného paláce postaveného v roce 1891 na povl.

Náročná práce

Procházíme hlavní částí paláce. Při troše představivosti se

celá prostora jeví jako chrám. Jsou tu ještě fragmenty prkeného malovaného stropu a vitráží. Až se k nim stavaři dostanou, poputují k restaurátorům, stejně jako většina částí paláce, jež už renovaci procházejí. Čech, který mimo jiné stál i u rekonstrukce Národního muzea, nám popisuje složitosti a náročnosti prací holešovického unikátu. „Tady se míchá stavařina, statika, vedení instalací a pořád se to prolíná a za pochodu se to pořád mění, protože ten stav je jiný, než se předpokládalo. Je to náročné, ale fakt zajímavé,“ říká s tím, že to tady zatím vypadá jako na bitevním poli u Verdunu. A ukazuje na zem na spleť kanálů pro vzduchotechniku nebo různé kabely. O rekonstrukci by mohl mluvit hodiny.

Jedeme na střeše

„Klid, tohle vydrží!“ směje se v ledovém větru Čech při cestě vzhůru ve vřzajícím a klepajícím

ci se zdvíží. Pomalu se zjevuje Trojský most, sídliště na severních krajích města, část parku Stromovka. Dělníci, stroje a budovy areálu Výstaviště, kde palác stojí, se vzdalují. Ten výhled! Samozřejmě, seshora všechno vypadá jinak, než když se díváte na palác ze země. Procházíme po lešení, které se tak zvláště vlní, musíte překonat schod v rohu a mírně se přitom sehnout pod trubkou lešení. Až se z toho točí hlava.

Díváme se dolů na novou konstrukci budoucího levého křídla, to původní v říjnu 2008 vyhořelo. „Díky této stavbě jsme mohli vybudovat pro palác důležité věci. Jako je podzemní parkoviště, zajat tam bude moct kamion s nákladem pro jakoukoli akci. Také bazény s vodou, které budou připraveny na případný požár, retenční nádrže, tepelná čerpadla nebo tunel, který propojí části paláce,“ říká Čech.

Prokleté nýty

V teplotách jako na horách mluvíme také o problematice nýtovaných staveb. Právě Průmyslový palác byl touto technologií postaven. Stejně jako Petřínská rozhledna nebo železniční most pod Vyšehradem, o kterém se v Praze hodně diskutuje. Je totiž v plánu most zbourat a postavit nový, což má své odpůrce i podporovatele. „Problém těchto konstrukcí jsou povětrnostní podmínky, kterým jsou vystaveny desítky let. A taky náročná péče. Voda si do náchylných míst cestu najde. Ta v nich mrzne a roztrhá protikorozní ochranu,“ tvrdí Čech. Proto se v projektu rekonstrukce paláce rozhodlo, že jeho levé křídlo bude sice replikou, ale konstrukce bude svařena, tedy bez nýtů.

Původní tvář

Po půlhodině v „mrazáku“ na střeše pražského unikátu

jedeme dolů. Při cestě ven z areálu Čech přihazuje perličku. „Když jsem začal palác před rekonstrukcí studovat, našel jsem na archivních materiálech, jak moc se čelní fasáda za každého režimu změnila,“ tvrdí. Za první republiky zmizely sochy rakousko-uherských panovníků a nahradily je erby měst a pražských částí, které na stavbu paláce přispívaly. Ty nacisté strhli a bolševici zase připevnili na hodinovou věž pětícípou hvězdu. I devadesátá léta zanechala svou stopu. „To byl palác přemalován do křiklavých žlutých barev a teď přichází doba, kdy se navracíme k původní podobě,“ uzavírá naši návštěvu Čech. A doplňuje, že budou obnoveny zdobené štuky, věž získá zpět také historické kovové ciferníky, které opět nahradí skleněné. Na vrchol věže se také vrátí svato-václavská koruna, která tu původně byla. **MAREK PEŠKA**

INZERCE

KODL GALERIE
KODL – TRADICE OD ROKU 1885

**PŘIJÍMÁME
OBRAZY
DO JARNÍCH AUKCÍ**

Národní 7, Praha 1
Tel. +420 602 117 440

KAMIL LHOTÁK: PAŘÍŽ 1901
dosažená cena: 2 880 000 Kč

www.galeriekodl.cz

metro

Portmonka
ZJEDNODUŠ SI NAKUPOVÁNÍ

**VĚRNOSTNÍ
KARTY POD
PALCEM**

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

www.mojeportmonka.cz

PRO ZÍSKÁNÍ
APLIKACE
NASKENUJTE
QR KÓD

Barrandák lehce zpomalil

O víkendu začala výměna ložisek na severní nosné konstrukci Barrandovského mostu. Kolony na sebe nenechaly čekat.

V sobotu se na Barrandovském mostě po krátké přestávce začalo opět makat. První letošní práce na severní nosné konstrukci dopravně vytiženého mostu ve směru z Jižní spojky na Smíchov spočívají ve výměně ložisek ve spodní části.

„Technické práce vyžadují, aby byl při nich most nadzdvihnut, což sebou přináší omezení na mostě, tak i pod ním – na ulici Strakonická. Řidiči, kteří jedou z Jižní spojky a směřují na Smíchov, by se však přesto neměli setkat s žádnými zásadními problémy. Již v sobotu totiž přejezděli přes speciální přejezdové prahy, které jsme v průběhu minulého roku začali využí-



Řidiči jezdí přes speciální přejezdové prahy.

2x TSK



Sobotní kolonu směr Smíchov vyfotil i redaktor Metra.

MET



Tuhle značku se šipkou nemívají šoféři přitížit v oblíbě.

vat,“ popisují zástupci Technické správy komunikací (TSK) a dodávají: „Nově používaná technologie umožňuje po obě víkendové noci provést nezbytné činnosti při výměně ložisek jen za omezeného provozu bez nutnosti most uzavřít.“

Na Barrandovském mostě je nyní uzavřený pravý jízdní pruh ve směru na Smíchov a část pravého pruhu ve směru na Barrandov. Doprava je v místě uzavírky vedena ve

dvou provizorních jízdních pruzích ve směru na Smíchov a v jednom ve směru na Barrandov. Toto opatření však není příliš po chuti řidičům, kteří si již v průběhu víkendu stěžovali na dlouhé kolony. A to i během dne, kdy zde podle některých auta popojížděla rychlostí půl metru za minutu. „A jel tím místem někdo? Asi těžko. Kolona od Modřan a i od Chodova,“ napsala v sobotu na Facebook TSK uživatelka Květa Žáková.

S ní souhlasí také čtenář deníku Metro Petr, který místem projížděl v sobotu kolem jedné hodiny odpoledne. „Cesta, která mi normálně trvá půl hodiny, mi kvůli opravám trvala hodinu. Hrozím se pondělka,“ krčí rameny čtenář. S ním na Facebooku TSK souhlasí i uživatel Roman Hájek. „Dopravu zásadně neomezí? Je sobota a bordel všude kolem. V pondělí bude peklo,“ bojí se uživatel Hájek.

FILIP JAROŠEVSKÝ

INZERCE

ZÍSKEJTE NÍZKÉ CENY ENERGIÍ NA CELÝ ROK

Zajistěte si jednu z nejuhodnějších cen energií v ČR.

Garantujeme vám nízké ceny na 1 rok a navíc bonus 2 500 Kč při sjednání online.

Zjistěte, kolik ušetříte, na www.ppas.cz nebo na 267 175 333.



PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ



V Troji rozkvetly plastové tropy

Skleník Fata Morgana se proměnil ve fantastickou barevnou džungli, protkanou uměleckými díly z PET lahví.

Na tři měsíce „osídlilo“ Fata Morgana na 130 pozoruhodných artefaktů, které výtvarnice Veronika Richterová vytvořila z nasbíraných plastových nápojových lahví. „Inspirací mi byly cesty do tropických krajín, například do Kambodže, Japonska, ale i na Kanárské ostrovy nebo karibský Gaudeloupe,“ upřesňuje umělkyně.

V řiši masožravec, sukulentů a také bambusů

Expozice nese název Nová PET tropicana. Jednotlivá díla jsou rozmístěna podle biotopů, takže v první části, která je věnována suchomilným rostlinám, jsou k vidění nejrozličnější sukulentů nebo bambusů. Druhá část tropické ho-



Patrony sezony jsou Petr Janda a jeho dcera Marta Jandová.

deštného lesa je vyhrazena tropickým rostlinám a v poslední části skleníku, která prezentuje flóru horských oblastí, se nachází zejména houby a masožravé rostliny. „Plastiky se také vznášejí nad hlavami návštěvníků, u vodopádu nebo se stanou součástí jezírka. Všechny objekty vznikly mezi lety 2010 a 2023, velká část cíleně pro tuto výstavu,“ doplňuje Richterová.



Zdání klame. Právě se kocháte exotickým květem vytvořeným z obyčejných PET lahví.

Dojde i na oblíbené motýly

Ve znamení tropů bude letos celá sezona Botanické zahrada hl. m. Prahy. „Chceme tím připomenout, že před dvaceti lety, přesně 12. června 2004, byl pro návštěvníky otevřen tropický skleník Fata Morgana,“ říká ředitel zahrady Bohumil Černý. „Připravujeme i výstavu, díky které budou moci návštěvníci nahlédnout do historie a zázemí skle-

níku Fata Morgana. Nebude chybět oblíbená přehlídka motýlů, pozveme k prohlídce kolekce sukulentů,“ doplňuje ředitel Černý, kterého těší, že zkrátka nepřijdou ani milovníci vína, neboť už na jaře bude opět otevřen zrekonstruovaný prostor viničního domku.

Cesta do Himálaje

Patrony sezony se stali zpěvačka Marta Jandová a její ta-



Fata Morgana kráší i tento pozoruhodný sukulent.

tínek, rocker Petr Janda. „Letošní program bude opravdu nabitý a pestrý, stejně jako jejich muzika,“ slibuje Černý.

Již v únoru začnou v botanické zahradě tradiční přednášky, tentokrát budou laděné cestovatelsky. Celý cyklus odstartuje ve čtvrtek 1. února horolezec Radek Jaroš, který popíše svoji cestu ke Koruně Himálaje.

MET

INZERCE

KDY pondělí 29. 1., úterý 30. 1. 2024 od 10 do 17 h.

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



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

ZLATO:

zubní zlato i (nečištěné)
šperky mince a zlomkové



až 1500 Kč
za gr

STŘÍBRO:

přibory, tabatěrky
a technické stříbro



ŠPERKY:

granátové a brilantové šperky



HODINKY:

náramkové, kapesní
až do roku 1990



200 Kč

z vykoupeného předmětu
při předložení vydání.

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



Pieta z vosku před fakultou

Univerzita Karlova si včera, tedy přesně měsíc po tragické události, připomněla památku obětí prosincové střelby na Filozofické fakultě. Pro studující a učitele se v 11.30 částečně otevřela hlavní budova, kde se tragédie odehrála. Na náměstí Jana Palacha vytvářeli studenti společně dílo z parafínu svíček ze dvou pietních míst určených k připomínce obětí. Každý si mohl parafín s pomocí zvláštního nástroje roztavit a vylít na připravené kaskádovitě poskládané plechy. „Vosk se zdál jako symbolický materiál, ze kterého jde udělat nějakou proměnu, a nakonec z toho vzniknou takové kaskády. Říkáme tomu vosková společná krajina,“ vysvětlil jeden z organizátorů akce, student UMPRUM Rudolf Minka. Vzniklé dílo bude stejně jako pietní oheň na náměstí do konce ledna a následně jej UMPRUM uskladní pro případné využití při budoucích vzpomínkových akcích. **ČTK**

Ověřená kvalita z lékáren

Nemůžete usnout? Novinka s melatoninem!



Stres, nervozita a napětí či střídavé pracovní směny jsou nejčastější příčinou potíží s usínáním. Pro tyto případy je k dostání novinka s naprosto unikátním složením. Kombinace obsažených látek působí synergicky a jsou tak spolu výrazně účinnější!



Vyřešte své potíže se spánkem díky **NEOSPAN melatonin plus**, který vyniká svým jedinečným složením. Doplněk stravy obsahuje důležité melatonin a L-tryptofan. Nově přidaná meduňka podporuje usínání, hořčík a vitamin B6 navozují psychickou pohodu a zklidnění před spánkem.



První Hot drink pro těhotné a kojící maminky

Chladné a suché dny jsou zatěžkávkou zkouškou pro naši imunitu. Viry a bakterie na nás totiž číhají na každém kroku. Jak se bránit, pokud naplno zaútočí? Vsaďte na horký nápoj!

Horké nápoje nejenže dodají tělu potřebné tekutiny a krásně ho prohřejí, ale navíc pomáhají uvolnit ucpaný nos a zbavit dýchací cesty zahlnění. Vyzkoušejte doplněk stravy **HERBALMED® Hot drink Dr. Weiss**, který je díky kombinaci 20 šetrných a hlavně účinných rostlinných extraktů vhodný také pro těhotné a kojící ženy a děti od 3 let. Pro **uvolnění dýchacích cest** a **podporu imunity** vsaďte na hot drink s obsahem eukalyptu, lípy a mateřídoušky. Pro **snadnější vykašlávání** a **normální funkci průdušek** dejte přednost horkému nápoji s obsahem jitrocele, tymiánu a dalších bylinek. Hot drinky lze navíc užívat společně s antibiotiky a léky s obsahem paracetamolu a ibuprofenu.



STOP karpálnímu tunelům!

Neustálé opakování stereotypních pohybů způsobuje utlačování nervů v úzkém místě přední strany zápěstí. To vede k nepříjemnému mravenčení, pálení, trnutí a bolesti v končících prstech a zápěstí ruky. Naštěstí existuje účinné řešení!



Vylepšený zdravotnický prostředek **KARPAL AKUT FORTE** ve formě mazání omezuje bolestivost a zlepšuje citlivost prstů. Nově také potlačuje otoky a posiluje nervy ruky.

Silnější složení

NOVINKA

Vyzkoušejte jedinečnou novinku – doplněk stravy **KARPA-L AKUT** ve formě tobolek.



Potíže se zažíváním? Vyřešeny jednou provždy!

Nadýmání a nepříjemné pocity v břiše téměř po každém jídle? Časté průjemy i zácpy? Problémy se zažíváním dokáží nepříjemně žít každému z nás, přitom stačí tak málo – zařadit do svého jídelníčku kvalitní vlákninu. Zapomeňte však na klasické psyllium!

Vyzkoušejte jedinečnou kombinaci zlaté lněné vlákniny ze lnu setého a chia semínek – **Zlatěnku**. Právě len setý napomáhá k lepšímu trávení a vylučování. Díky obsaženým omega-3 esenciálním vícenenasyceným kyselinám (PUFA) je pro organizmus hodnotnější než psyllium. Zlatěnka má velice příjemnou oříškově-máslovou chuť. K dostání také ve zdravých výživách.



TIP na přípravu: **Zlatěnku lze přidat také do jogurtů, kaší a jiných pokrmů.**



Tuzemské architektky mají svou databázi



Portrét architektky Růženy Žertové SBÍRKA MUZEA MĚSTA BRNA



Zdenka Nováková na Akademii výtvarných umění ARCHIV Z. N.



Jaromíra Šimoníková, portrét z roku 1985 ARCHIV J. Š.



Věra Machoninová, portrét z roku 2017 ARCHIV V. M.

Společný projekt pražské národní galerie a UMPRUM vznikl jako součást výzkumu zaměřeného na mapování tvorby žen v kontextu společensko-politických změn.

„Dosud byla širší veřejnosti dobře známá jen hrstka českých architektek. Téma je relativně málo probádané, širší přehled o biografii architektek a jejich díle zatím chybí,“ říká pro deník Metro mluvčí Vysoké školy uměleckopřemyslové v Praze (UMPRUM) Kamila Stehlíková. Tento smutný fakt si klade za cíl změnit společný projekt Národní galerie v Praze a zmíněné univerzity.

„S radostí můžeme představit nově spuštěnou databázi a webové stránky Ženy v architektuře: architektura a emancipace v České republice po roce 1945. Nový on-line výzkumný katalog nyní představuje polovinu z plánované zhruba stovky biografii žen působících na poli tuzemské architektury a soupisy jejich děl, včetně obrazové galerie projektů,“ dodává pro Metro Stehlíková.

Jiříčná i Machoninová

Mezi zastoupenými tvůrkyněmi najdete Alenu Šrámkovou, Evu Jiříčnou, Zdenku Novákovou, Růženu Žertovou, Vítězslavu Rothbauerovou, Danielu Fenclovou, Marii Davidovou, Jaromíru Šimoníkovou, Věru Machoninovou a mnohé další. K poslechu je připravena první pětice pod-

castových rozhovorů s architektkami. A přibývat mají další. „Databáze a web vznikly jako součást výzkumu zaměřeného na mapování a interpretaci tvorby žen v architektuře v kontextu společensko-politických změn v České republice. V rámci výzkumu byl kladen důraz na mezioborové souvislosti a témata, jako například výkon architektonické profese nebo syntéza profesního a osobního života,“ přibližuje čtenářům Metra Stehlíková.

Historičky i designérky

Projekt podle ní představuje ženy v celém spektru jejich aktivit, jako architektky-projektantky, teoretičky, historičky, designérky, ale i úřednice a mediátorky. „Kromě databáze bude dalším klíčovým výstupem výzkumu mo-

nografie Ženy v architektuře, jejíž vydání je plánováno na jaro 2024,“ prozrazuje Stehlíková.

Komunitní centrum matky Terezy

Milovníci architektury se na novém webu, jak se říká, vyblnou. Databázi lze totiž procházet nejen podle autorek, ale také podle jednotlivých děl. Nás zde zaujala například fotografie Komunitního centra matky Terezy, které stojí několik let v Praze na Háji. Na webu zenyvarchitekture.cz se dočtete, že architektka Vítězslava Rothbauerová na projektu spolupracovala s několika umělci: křížovou cestu v kapli navrhl malíř Pavel Šlegl, sochu Krista sochař Stanislav Hanzík, mobiliář pak sochař Daniel Trubač.

„Návrh domu vzešel z vyzvané soutěže z roku 2001. Víceúčelová církevní stavba kruhového tvaru symbolizující jednotu lidského společenství se odvíjí od centrálního převýšeného prostoru kaple, na nějž navazují další provozy. Kaple se otevírá do prostoru sálu pomocí posuvných panelů, na kterých je vyobrazena křížová cesta. Při velké bohoslužbě jsou panely rozvedeny podél stěn sálu a je vytvořen velký liturgický prostor. Stavba je určena nejen věřícím, ale i dalším obyvatelům Jižního Města. V objektu je umístěno i mateřské centrum, víceúčelový sál se zámečím, klubovny a technickými provozy,“ stojí na webu.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosovsky@metro.cz



Legendární budova Chemapol Investa mezi léty 1966 a 1970, pohled z Kavkazské ulice. Jejimi autorkami jsou Zdenka M. Nováková a Dagmar Šestáková. NÁRODNÍ GALERIE V PRAZE



Centrum matky Terezy je u Modré školy. ONDŘEJ POLÁK

Prof. Charlie Lee z Institutu Sexuologie z Silicon Valley prozrazuje: **VYROBILI JSME INTIMNÍ EXPANDÉR, KTERÝ VŽDY FUNGUJE.**

VELKÝ PENIS A 108 MINUT SEXU!

Nevylezete z postele...

Číslo 1 na trhu mužských posilovačů: více jak 2 mln prodaných balíčků v průběhu 3 měsíců!

Nedávné šokující zprávy ze Silicon Valley způsobily revoluci na trhu erotických pomůcek. Vynalezený prostředek působí rychleji, efektivněji a především bezpečněji než ty, které byly dosud dostupné na trhu. Tento preparát funguje lépe než operace, protože kromě zvětšení zajišťuje trvale zvýšené libido a 2x silnější erekci – komentuje Prof. Lee.

**ERODoping, který funguje u mužů
v každém věku – bez výjimky**

- 1. Trvalé roztažení oblastí a tkání penisu** – prodloužení přirození o 12 cm
- 2. Zvětšení libido** – získáváš zpátky radost z sexu už po 1. použití
- 3. Posílení sexuální výdrže** – tvrdé erekce 4 x za sebou.



O tom se mluví...

Mužský, SKVĚLÝ, spolehlivý ... toto můžeš být Ty zítra. Inovativní produkt pro muže se sice na trhu objevil nedávno, ale dnes o něm mluví celý svět a jeho tvůrce prof. Charlie Lee je tipován jako kandidát na Nobelovu cenu. Jím vytvořený vzorec velmi jednoduchým a nezatěžujícím způsobem zvyšuje velikost porodu a posiluje mužské schopnosti, prodlužuje styk a zintenzivňuje pocity. Úspěch inovativní receptury překonal ta nejdřívejší očekávání výrobců. Naštěstí je na českém trhu stále 100 balíčků zdarma k rozdávání a my chceme, aby jeden z nich putoval k vám.

Prof. Charlie Lee,



Tvůrce revolučního prostředku vysvětluje jeho fenomén:

Zjistili jsme, že kombinace účinných látek a hřejivých látek rychle zvětšuje velikost penisu (+12 cm za 30 sekund) a stimuluje mužské schopnosti. Z našich klinických studií je zřejmé, že 298/300 mužů díky použití přípravku trvale zvětšilo velikost porodu, doba plné erekce se prodloužila až na 108 minut a počet úspěšných styků se zvýšil na 4. za jednu noc.

Inovativní produkt překonal prodejní rekord světa a Ty ho můžeš získat

zdarma ještě přes 5 dní.

Od rozměru MIKRO do MAX za 30 vteřin

Přirozené receptory v gelu pomáhají uvolnit arteriální stěny a rozšiřují kavernózní těla penisu. Vaše mužství díky tomu během krátké doby získá novou velikost. Během expanze kavernózních těles se zvyšuje průtok krve v penisu, což rychle zvyšuje tvrdost těla. Výsledkem je, že vaše erekce bude působivější než kdykoli předtím.

Dokážeš ji, kdo je v posteli pánem!

Používej pravidelně a získáš:

- 12 cm délky a 4 cm v obvodu
- Mnohonásobné vrcholení – obě strany
- 108 dodatečných minut stavu připravenosti
- Zvětšení citlivosti přirození na podněty
- 100% kontrola nad finálem

Sexuoložka Klára Kotasková tvrdí, že důvodem, proč si nový gel v krátké době získal tak velkou a věrnou skupinu příznivců, je skutečnost, že jde o všestranný preparát, který dává dlouhodobé a trvalé výsledky: jde o první preparát tohoto typu, který zaručuje 100% bezpečnost užívání., bez vedlejších účinků, bez ohledu na věk uživatele. Funguje to efektivně a v každém případě stejně. To je velmi velký krok vpřed – tvrdí.

Nový HIT v prestižních pánských časopisech

Neuvěřitelně tuhý, tvrdý jako kámen, nateklý, zřetelně delší a rozhodně tlustší – to jsou nejčastější určení změn kondice mužnosti, které padají z úst uživatelů po prvním použití nového prostředku. Až 99 % mužů přiznává, že pravidelné užívání HITU mezi specifiky pro muže má za následek TRVALÉ zvětšení genitálií. O fenomenálním účinku opatření mluví všichni: specialisté, uživatelé i novináři. Inovativní produkt dosáhl největšího a rozhodně nejrychlejšího úspěchu v historii mužských zlepšováků. Mikropenis, impotence, nízké libido? Nezáleží na tom, jak pokročilý je váš problém. Budete vždy připraveni na styk a vaše zotavení po každém z nich nezabere více než 2 minuty!

Rozlučte se s průměrností a staňte se pro ni číslem 1

Už se nemusíte spokojit s průměrným sexem, průměrným orgasmem a průměrným životem. Toto opatření je vaší vstupenkou, jak žít svůj život v PREMIUM verzi. Stačí zavolat na horkou linku a Poradce vám diskrétně zašle neoznačený balíček. Udělte to ještě dnes a máte šanci získat ZDARMA balení produktu.

Seznamte se s názory mužů, kteří již prostředek použili:

„Můj penis je 2x větší“

To je skvělé řešení pro mužské komplexy – rychle, diskrétně a levně. Neoznačený balík mi byl doručen expresně.



Gregor, 41 l., Plzeň

„Teď nemám konkurenci“

Použil jsem několik metod, které mi pomohly „zůstat na vrcholu“, ale výsledky nebyly žádné. Tento lék je jiný, nyní mohu pracovat 2 hodiny bez potopení.



Giovanni, 53 l., Bolonia

„Nikdy jsem neměl tak tvrdou erekci“

Díky této přípravě jsme měli s manželkou poprvé po více než 10 letech sex a skvěle jsme si to užili! Zvyšuje libido, zvětšuje a zpevňuje penis a poskytuje pocity z jiného světa. Doporučuji!



Ignacio, 67 l., Madrid

Přestaň nenapádně polykat modrou pilulku!

Zjistíte, že používání ERObitu je nejlepší předehra:



1. Pojďte svoji partnerku, aby jemně **vmasírovala gel** na penis
2. Sleduj, jak Tvoje **přirození roste** a vnímej, jak získáváš **MUŽSKOU SÍLU**

Miluj se jako šampion: 4x za sebou bez opadávání



Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 10.02.2024 obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

Zavolejte: **516 803 597**

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



Hluchota, svítící ruce, Marvel a kopa nudy

Seriál Echo táhne charismatický gangster Kingpin i odkazy na práci konkurenční platformy Netflix.

Nová marvelovská minisérie Echo, která právě trenduje na Disney+, je v mnoha ohledech unikátní. Jde o prvního zástupce nové odnože příběhů označených jako Marvel Spotlight, které lze na platformě podle slov studia s myšáčkou ve znaku sledovat bez znalosti propojeného marvelovského vesmíru, takzvaného Marvel Cinematic Universe (MCU). Jde ale také o jakýsi „jednovrzc“. V Česku a na Slovensku totiž všech pět epizod seriálu netradičně vyšlo najednou, konkrétně v noci z 9. na 10. ledna.

Nutno podotknout, že dát si tuhle v součtu asi tři a půl hodinky dlouhou marvelovskou oddechovku takřkajícím jedním vrzem, tedy na jeden záťah, není vůbec špatný nápad. Dost vám to totiž celkově dojem vylepší.

Prosíme, nezivejte

Echo je totiž, bohužel, v některých momentech docela velká nuda. Hlavní postavou je Maya Lopezová (Alaqua Coxová), mladá hluchá dívka, jež se umí dobře rvát. A příběh začíná relativně svižně. Když si odmyslíme pár fantasy výlevů a nezbytné vyobrazení autonehody, při níž Maya přichází nejen o nohu, ale také o mámu. Z pár flashbacků, respektive scén z jiného seriálu MCU – Hawkeye, si pak i méně zasvěcený divák snadno poskládá hrdinčin origin, který zahrnuje otočení se zády k záludnému poručíkovi – mafiánovi Kingpinovi. Pak už jen stačí rozjet zajímavý příběh, který se točí kolem Mayina návratu do rodné Oklahomy. A tady nám to začíná drhnout.

Návrat ztracené dcery

Jak jsem již nadnesl výše, dívka pocházející z indiánského národa Čokty se po letech života v opatrovnictví drsného Kingpina (Vincent D'Onofrio), který měl, jak se již v seriálu Hawkeye ukázalo, na svědomí smrt Mayina otce, vrací do svého rodiště v Oklahomě. Zde spolu s hrdinkou



Maya Lopezová a Kingpin na nedělní večer. Maya je hlavní hrdinkou. Divák má ale problém najít si k postavě cestu či sympatie. 4x DISNEY+



Alaqua Coxová je neslyšící i ve skutečném životě.



Nastavit druhou tvář není Kingpinův styl. A jak se ve scéně, jejíž konec vidíme na fotografii, ukazuje, jeho oblíbené bílé sako není nejpraktičtější oděv do rváčky.

zjišťujeme, že někteří členové rodiny musejí pro plešatého kápa newyorského podsvětí stále pracovat, a to i přesto, že má být již nějaký čas po smrti. Maya totiž Kingpina v Hawkeyeovi střelila do obličeje. Netušila nejspíš, že na tohohle hromotluka podobné kousky moc nefungují.

Něco jako Hawkeye

Echo má se seriálem Hawkeye, kde se poprvé v hrané podobě divákům představila, hodně společného. Tvůrci si povětšinou vystačí s realistickými motivy, rovněž jde o lehce akční gangsterku, akorát se to neodehrává o Vánocích. Bez nadpřirozena se ale přece neobejdeme. Mytologie kolem hlavní hrdinky a její rodiny totiž stojí a padá na mystice upředněné kolem legendy původních obyvatel, podle níž indiánský lid vzešel z jakési matriarchální osvoboditelky a po staletí čerpal sílu

čelit příkoří z duchovní energie. Ta se navíc přenáší z generace na generaci, a kromě různých vizí přináší dotčeným potomkům nadpřirozené schopnosti. Jednou z nich jsou poněkud bizarní svítící ruce, ale nerad bych spoileroval. Řekněme, že někomu tohle mambo džambo sedne, jiného otráví. Já patřím spíše do té druhé skupiny.

Slabé postavy

Kde ale podle mého názoru tvůrci, respektive tvůrkyně, seriálu selhávají nejvíce, je práce s postavami. K hluchoněmé Maye si kvůli její ambivalenci těžko hledáme cestu. Fakt, že se za celý seriál usměje zhruba dvakrát, celé věci příliš nepřidá. Jak se dalo očekávat, vše zachraňuje Vincent D'Onofrio a jeho Kingpin.

Zasvěcení dobře vědí, že obrovitý herec již tuto postavu skvěle ztvárnil nejen v Hawkeyeovi, ale také v netfli-

xovském seriálu Daredevil, ze kterého tvůrci otevřeně čerpají. Drsnák v bílém obleku je pro mnohé tím důvodem s velkým D, proč se na Echo vůbec rozhodli koukat. A já se ani nedivím. Jeho dějová linka, která odkrývá začátky upřímné, byť podivné lásky k Maye, kterou by raději zabil, než by ji nechal přeběhnout k „jejím“ lidem, je tím nejlepším, co seriál Echo nabízí.

Je samozřejmě otázkou, zda to má být důvod, proč se na tenhle lehce nadprůměrný seroš vůbec koukat. Můj návod je jasný. Zkoukněte to na jeden záťah. A pak se začněte těšit na připravovaný seriál Daredevil: Born Again, kde se Kingpin s velkou pravděpodobností bude chtít stát starostou New Yorku. Nebo už jím bude?

 **FILIP JAROŠEVSKÝ**
filip.jarosovsky@metro.cz



Mayu jsme naposledy viděli v povedeném Hawkeyeovi.



MARVEL MÁ TRABL

Studio Marvel, které na Disney+ seriál Echo přináší, to v posledních letech nemá u diváků lehké. Nejen na poli seriálů, ale i filmů je znát únava. Narůstající počet projektů nepomáhá.

- Naštěstí jsou si tohoto problému u Marvelu vědomi. Počty plánovaných titulů proto před časem studio výrazně seškrtnalo. Problémy má však Marvel i s kvalitou. V tomto ohledu Echo studiu nedělá příliš velkou službu. Kvalit pokračování Lokiho a Co kdyby...? nedosáhlo. **JAR**



**SVEZTE SE
PRAHOU
VE VELKÉM
STYLU.**



Projížďka luxusní tramvají T3 Coupé nebo historickými vozy se sklenkou dobrého vína je ideální způsob jak oslnit vybranou společností a užít si krásy Prahy jinak.



**JÍZDU VÁM
MŮŽEME ZPESTŘIT
HUDEBNÍ PRODUKČÍ
ČI CATERINGEM.
CENA OD 4 900 KČ/HOD.**



Kontakty: obchod@dpp.cz
Bližší informace o pronájmech jízd tramvají se dozvíte na: www.dpp.cz/jizdytram



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Vědkyní na jeden den

Akce provede středoškolačky výzkumy matematiky, robotiky či laserů.

Zajímavé workshopy a přednášky z oblastí částicové fyziky, výzkumu laserů, matematiky, elektrotechniky či IT a robotiky přinese letošní ročník akce Staň se na den vědkyní. Bohatý program cílí na studentky středních škol se zájmem o přírodní vědy a techniku. Akce se uskuteční v pátek 9. února v Praze na Fakultě jaderné a fyzikálně inženýrské ČVUT (FJFI) a Fakultě elektrotechnické ČVUT (FEL).

Šance do konce ledna

Staň se na den vědkyní se koná při příležitosti Mezinárodního dne žen a dívek ve vědě, který v roce 2015 vyhlásilo Valné shromáždění OSN. Tento den každoročně připadá na 11. února a jeho cílem je připomenout zásadní úlohu žen ve světě vědy a podpo-



ČVUT v Praze patří k největším a nejstarším technickým vysokým školám v Evropě.

ČVUT

řit jejich přístup k vědeckému vzdělání. Na akci Staň se na den vědkyní je nutná registrace – středoškolačky se mohou přihlásit do 31. ledna.

Česká republika dlouhodobě patří mezi země Evropské unie s nejnižším podílem žen ve vědě. Podle informací z aktuální ročenky Českého statistického úřadu pracovalo v roce 2021 v oblasti vědy

a techniky 115 100 mužů, ale jen 43 300 žen. Nepoměrně je výrazně vidět i v technických oborech, kde studovalo ve stejném roce 10 526 žen, zatímco studentů bylo 26 467. Celkově pak počet studujících v technických oborech klesá. Například v přírodovědných oborech ale převažoval počet studentek nad studenty. Zatímco dívek bylo 13 200, chlapců bylo 10 300. Ve výsledném zastoupení žen ve vědě se to však projevuje dosud jen mírně.

Za to, že ve výzkumu a na vysokých školách působí málo žen, může řada faktorů, včetně mnohdy přetrvávajících stereotypů a pomyslného dělení oborů na „mužské“ a „ženské“. A právě bořit tyto předsudky a inspirovat středoškolačky ke studiu přírodovědných a technických oborů je hlavním cílem akce Staň se na den vědkyní. Letos se bude konat podeváté.

Co se bude dít?

Podle Jaroslavy Óbertové, vědkyně a hlavní organizátorky akce, je program oproti loňsku opět o něco bohatší. „Máme v nabídce dvě nová cvičení. Jedno z nich přibliží

studentkám práci s elektronovým mikroskopem, další je zavede na nejmodernější laserové pracoviště HiLase do Dolních Břežan. Novinkou je i večerní program pořádaný spolkem EPS Young Minds,“ popsala Óbertová.

Akci odstartuje dopolední série přednášek vědkyň a studentek z FJFI a FEL ČVUT. Tato část se uskuteční v budově FJFI v pražské ulici Trojanova. Svět elementárních částic a svůj související výzkum v oblasti radiačně odolných polovodičových detektorů ionizujícího záření přiblíží studentkám Mária Marčíšovská z katedry fyziky FJFI. Profesorka Edita Pelantová z katedry matematiky FJFI si připravila přednášku, jejíž titul se ptá: Můžeme důvěřovat své vlastní kalkulačce?

Zajímavý projekt přiblíží Kateřina Poláková, studentka kybernetiky a robotiky na FEL ČVUT. „V rámci své praxe ve společnosti Valeo jsem vyvíjela aplikaci pro řízení auta pomocí tabletu,“ říká. Kompletní program a informace o přednášejících najdete na webu www.fjfi.cvut.cz/cz/media-a-verejnost/akce-pro-stredni-skoly/vedkyne. MET

INZERCE

PRAHA
PRAHA
PRAHA

HOTELOVÁ ŠKOLA A GYMNÁZIUM RADLICKÁ

Baví vás cestování?
Chcete poznávat nové věci?
Zajímá vás moderní gastronomie?

Pak naše škola je ta správná volba.

Nabízíme vám pro školní rok 2024/2025 tyto studijní obory:

cestovní ruch kód 65-42-M/02 (3 třídy)
hotelnictví kód 65-42-M/01 (3 třídy)

gymnázium kód 79-41-K/41 (1 třída)



Přihlášky přijímáme do 20. února 2024.

Hotelová škola a Gymnázium Radlická
Radlická 591/115 +420 251 172 123
158 00 Praha 5 - Jinonice www.hs-radlicka.cz



POŠLETE METRO DO DALŠÍHO KOLA



metro

ČESKOSLOVANSKÁ AKADEMIE OBCHODNÍ

střední odborná škola
Praha 2, Resslova 5

Nabízí školní vzdělávací programy:

- Výuka vybraných ekonomických předmětů v anglickém jazyce
- Management v reklamě a umění

Zveme všechny zájemce
na Den otevřených dveří,
který se koná ve středu

31. 1. 2024 od 15 do 18 hodin

Bližší informace na: www.cao.cz
nebo na tel.: 224 922 228

Hrozil mu invalidní vozík!

TOHLE HO ZACHRÁNILO!

„Kolena mě tak bolela, že jsem nemohl chodit.“ A když jsem od svých dcer dostal tento nový vynález, bolest byla za pár dní pryč“.

„Když jsem byl mladý, chtěl jsem žít ve městě. Ale můj starší bratr mě předběhl. Bylo mi 17 let a Stanislav - 5 let starší. Ve městě potkal nějakou dívku a odstěhoval se. Zůstal jsem já a moji rodiče. Kdybych taky šel do města, rodiče by zůstali na farmě sami. A můj otec byl nemocný. Měl stejný **problém s koleny jako já donedávna**“ říká Antonín (72) z Brna.

„Když mi bylo 19, potkal jsem Terezu. Bydlela v sousední vesnici. Vzali jsem to rychle. Vzali jsme se, nastěhovala se k nám a o rok později ... se nám narodily tři dcery! **Ano, ano, tři najednou! Trojčata!** Byla to senzace pro celou vesnici!

Celý život pracuji na venkově. Práce je hodně. Máme pole, spoustu zvířat. Dlouho jsem byl fit.

Až po šedesátce mě začala bolet kolena

Obzvláště po večerech mně trhalo v těch nohou. Zpočátku stačily tablety a masti. Někdy to bylo lepší, někdy horší. Byly dny, kdy jsem normálně chodil a pracoval. Nebo že bylo těžké ráno vstát. Ale potom **každý den byl noční můrou**. Sám jsem nic nedokázal. Dcery se rozjely po

zemi, vdaly se, manželka měla delší dobu problém s nohama. Neměl kdo dělat! Začal jsem prodávat zvířata...

Chodil jsem k doktorům, ale **žádný nepomohl**. Předepsali mi léky proti bolesti a byly tak silné, že i když mě po jejich užití kolena bolela méně, tak se mi točila hlava. A bolelo mě břicho. K tomu všemu jsem přibral 10 kilo, protože jsem byla celý život v pohybu a teď skoro vůbec.

Připadal jsem si jako zbytečný mrzák!

Moje dcery našly ve městě specialistu. Řekl **pouze operace**, protože změny v kolenou jsou pokročilé. **Rozdrcená chrupavka, natržené vazy...** To se snadno řekne **OPERACE!** Otec byl na operaci kolen, po které přestal úplně chodit, před smrtí jsme ho převázeli na invalidním vozíku. **A to byl před nemocí pohyblivý chlap!** Když jsme ho posadili na tento vozík, zhroutil se, neuplynulo ani půl roku a byl mrtvý.

Jednou v neděli za mnou přišly všechny tři dcery. Takhle spokojené. Přivezly balíček, prý ze Švýcarska. Netušil jsem, co se děje: **jaký balík, jaké Švýcarsko?!**

Ukázalo se, že i dívky se mé operace bály, protože si vzpomněly

na dědu na vozíku. A pořád pro mě něco hledali. Dozvěděli se o...

Biomagnetických regenerátorů kolenního kloubu pro úlevu od bolesti

Je to dlouhý název, ale od té doby si ho pamatuji. Byly to takové **opasky na kolena. Novinka. Nedávno patentovaná ve Švýcarsku**. Dcery objednaly. Už tehdy mě to odradilo a nechtěl jsem to nasadit, ale vyhraje něco se ženami! Začaly mě otravovat, abych to nosil. Konečně jsem mávl rukou. Byl večer, ukázalo se, že tyto opasky jsou pohodlné, tak jsem v nich šel spát. Ráno jsem vstal z postele, šel do kuchyně, udělal si kávu, sedl si s hrnkem a ... **najednou si uvědomuji, že CHODÍM normálně, a nekulhám jako posledních pár let!** Kolena mě stále bolí, ale méně než den předtím. Koukám, a mám tyhle regenerátory na kolenech, přes noc se mi na ně podařilo zapomenout. Křičím na manželku: **Zdá se, že to funguje!**

Tyto regenerátory jsem nosil každý den. Tak, na pár hodin. Nebo jsem v nich spal. Asi po 3 týdnech, manželka říká, že to bylo ještě o 2 týdny dřív, **vůbec jsem neměl**

bolesti! Vrátil jsem se ke svým aktivitám. Měl jsem více energie než před těmito bolestmi! Koupil jsem zvířata zpět. Dokonce víc, protože práce jde rychleji. Asi po měsíci jsem usoudil, že by možná stálo za to zajít k doktorovi, aby tato kolena zrentgenoval. **Nikdy jsem neviděl tak šokovaného člověka!**

Kolena jako nová! Jak jste to udělal?! - doktor stále opakoval.

Od té doby uběhly 4 měsíce, mám pocit, že mi je 30 let. A moje žena říká, že vypadá jako 20letá, protože po mně nosila regenerátory a už ji nebolí nohy!“

Antonín

BIOMAGNETICKÉ ANALGEZICKÉ REGENERÁTORY KOLENNÍCH KLOUBŮ

– je nejnovějším vynálezem Švýcarského Institutu Moderní Ortopedie. Pracovali na tom nejlepší odborníci v zemi, také na magnetoterapii. Hypoalergenní materiál, přizpůsobený tvaru lidského kolena, obsahuje **4 maximálně silné neodymové biomagnety**. Vydávají zdravotní energetické vlny, které pronikají kůží a pronikají hluboko do

struktury poškozených tkání. Začíná probíhat **regenerace šlach, meniskusu, vazů a kloubní chrupavky**. 97,6 % uživatelů biomagnetických analgetických regenerátorů kolenních kloubů zaznamenalo výraznou úlevu od bolesti již po prvním použití. Kompletní regenerace poškozených tkání kolena **trvá 14-33 dní**.

- + Hypoalergenní, prodyšný materiál
- + Pro ženy i muže
- + Snadno se nasazuje
- + Účinek za 14-33 dní, stačí min. 3,5 hodiny denně
- + Čím déle a častěji ho budete nosit, tím rychlejší bude efekt – můžete ho nasadit i na noc
- + Díky posílení kloubních struktur zevnitř se neduhy nevracejí
- + Urychlí rehabilitaci kolena o 91 %



Švýcarská magnetoterapie u Váš doma!

Biomagnetické analgetické regenerátory kolenních kloubů debutují na našem trhu. Proto distributor nabízí 100 regenerátorů **ÚPLNĚ ZDARMA!** Akce platí pouze do 25.01.2024. Rozhoduje pořadí přihlášek.

Zavolejte: **296 849 791**

Na Váš telefonát čekáme od pondělí do pátku 8:00–20:00, sobota-neděle 09:00–18:00 (běžné místní volání bez příplatku)



100 kusů za 0 Kč!

PLAY

Další kanály

Před pár lety jsem si zde ve sloupku stěžoval na to, že nestíhám odpovídat na maily. Takže jsem si v podstatě stěžoval sám na sebe. Kdybych měl udělat s odstupem nějakou revizi, moc se to nezlepšilo. Spíše naopak. Ale nejen mou vinou! Výrazně totiž přibýlo komunikačních kanálů. Je sice fajn, že můžeme sdílet myšlenky na tolika úrovních a tolika způsoby, na druhou stranu je to trochu stres. V začátcích digitální komunikace to byl jen mail a esemesky. Teď k tomu přibýly iMessages, Messenger, WhatsApp... Tam všude už se dá nestíhat!

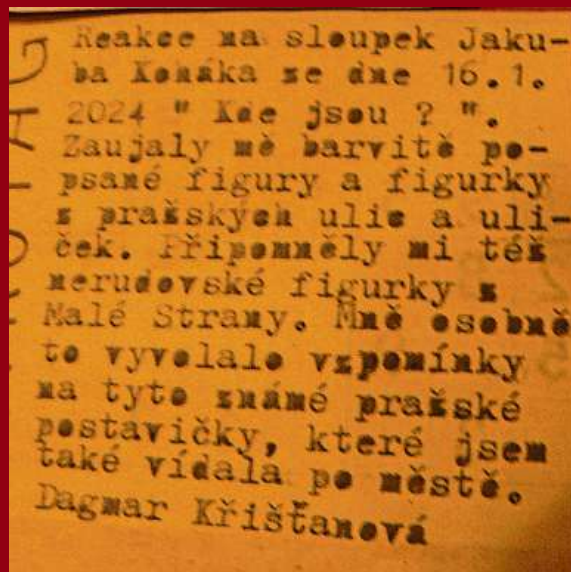
„Je to můj malý, marný, ale důležitý protest proti spěchu.“

Samozřejmě záleží na tom, kdo má jaké zařízení a v jakých službách je přihlášený. Těch kanálů jistě může být i mnohem víc. Navíc lidé, kteří používají jednu platformu, často „doporučují“ svým kamarádům, aby ji též používali. Obrany proti tomu není, obecně asi platí, aby se člověk tolik „nevykecával“, odpovídal stručně, věcně a aby mu to netrvalo věčně. I tak je ale tempo neúprosné, takže ani potom není záruka, že se všechno stihne. Když už toho je moc, pomáhám si tím, že jdu proti proudu. Z nádoby nezodpovězených mailů vytáhnu náhodně jeden, třeba z roku 2002, a na ten odpovím. Vyjadřuji tím naději, že se jednou dostanu ke všem restům a že žádný mail není zcela zapomenut. Byť pravděpodobnost, že odpověď ještě zastihne původního pisatele (natož jestli ho bude ještě zajímat), je minimální. O to mi ani tak nejde. Je to spíš jen takový můj malý, marný, ale důležitý protest proti spěchu. Nevdá, že bez úspěchu.



MARDOŠA
ČLEN KAPELY TATA BOJS

@mojemetro



„Zaujal mě poslední sloupek pamětníka Jakuba Koháka. Proto jsem oživila svůj psací stroj a dovolila si natukat a poslat pár slov do **metrotagu**.“ Tahle slova nám přišla od „staré známé“ **Dagmar Křišťanové**, jejíž zajímavé a trefné momentky z procházek Prahou můžete hltnat na našem webu **metro.cz**.

#METROTAG

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

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: RÁPKA

LUŠTĚNKA

Doplňte do obrazce všechna slova.
Tajenka je v označených políčkách.

3 – CTI, PÁV

4 – KŘIK, ROUP, ŘÍŠE

5 – AUKCE, KORÁB, RACEK, ŘVANÍ

6 – KVAPÍK, PARKET, TATAMI, ZÁSKOK

7 – TAKTIKA

10 – STAVEBNICE, VZDÁLENOST

F POHODĚ
:-D

Limonáda

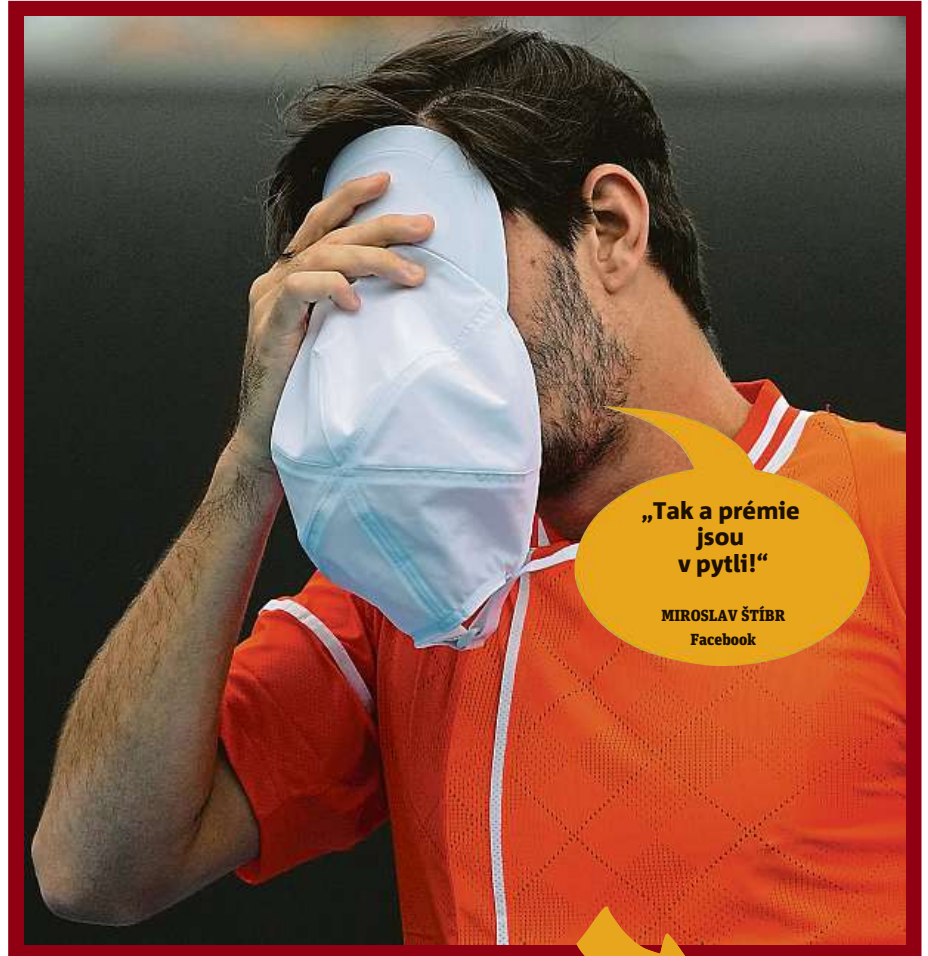
A. Židkova



SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	STŘEDA	ČTVRTEK
2/6 °C	3/7 °C	8/12 °C	4/8 °C

Teplotní rekordy: ↓ -26,8 °C (1850) ↑ 13,3 °C (2021) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Stíny v mlze (3/12)
Tanečnice. Krimiseriál (ČR, 2021). Dvanáct dílů a dvanáct různých případů. Hrají: P. Špalková, J. Vyoralék, J. Plesl, R. Rázlová

21.25 Dobré ráno, Brno! II (3/8)
Komedijní seriál (ČR, 2023). Hrají: J. Kolařík, Z. Zlatohlávková, O. Kokorský, D. Hřebíček

21.55 Reportéři ČT
Kauzy a reportáže s A. Snopovou

22.40 Slečna Marplová
Zapomenutá vražda. Detektivní seriál (VB, 2005)

00.15 Grantchester VI (3/8)

ČT2



20.00 Žit
Dobrodružný film (Fr./N/It./Jug., 1964). Jméno obávaného bandity zasévá strach do srdcí obyčejných lidí, ale naštěstí je nablízku ostřílený hrdina Kara ben Nemsi. Hrají: L. Barker, M. Versiniová, R. Wolter, R. Bataglia a další. Režie R. Siodmak

22.00 Rozum a cit
Romantický film (VB, 1995). Jít za hlasem srdce, nebo si za každých okolností zachovat chladnou hlavu? Hrají: E. Thompsonová, A. Rickman, K. Winsletová

00.10 Případ Dominici
Drama (Fr./It., 1973)

NOVA



20.20 Specialisté (196)
Boží mlýny (1). Krimiseriál (ČR, 2023). V parku je zastřelena mladá hudebnice ze světznámého kvarteta. Hrají: M. Dejdar, J. Hána, Z. Kajnarová

21.25 Specialisté (197)
Boží mlýny (2)

22.30 Víkend
Příběhy štěstí, proher a objevů

23.10 Kriminálka Las Vegas III (18)
Numismatik. Seriál (USA, 2002)

00.00 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (7, 8)

PRIMA



20.15 Malá velká liga (5)
Po čem ženy touží, ty vole! Rodinný seriál (ČR, 2023). Růžička vezme svého bývalého asistenta Marka na trénink. Hrají: M. Němec, A. Fixová, S. Haváčová

20.50 Malá velká liga (6)
Chápeš to, ty vole!

21.25 Hubne celá vesnice
Kdo pro svou vesnici vyhraje půl milionu korun?

22.30 Mordparta II (6)

23.50 Receptář prima nápadů

00.30 Policie v akci

ÓČKO



19.00 Party ride

20.00 Óčko hity
Klipy nonstop

21.00 FACEBOOK JUKEBOX
Píšte si o klipy na přání přes Facebook Facebook.com/ockotv, vaše vzkyazy zobrazíme přímo ve vysílání

22.00 Naked Attraction
Dean (40) přežil 3x svoji smrt, teď se ale cítí plný sil a doufá, že najde partáka nejen na sex

22.30 Virtuální svět TV

0.00 Óčko flirt



Emoce v SP

Slovenská lyžařská hvězda Petra Vlhová (na snímku nahore) si při pádu v domácím v obřím slalomu Světového poháru v Jasně poranila v sobotu vazy v pravém kolenně a sezona pro ni skončila. Vyhrála suverénní Švédka Sara Hectorová před Mikaelou Shiffrinovou (dole) z USA, která včera ovládla slalom. **ČTK**



Návrat přinesl Ledecké dvě zlata

Na snowboardu se české reprezentantce v Bulharsku dařilo.

Trojnásobná olympijská vítězka Ester Ledecká při návratu do snowboardového Světového poháru vyhrála v sobotu závod v paralelním slalomu v Pamporovu. Do semifinále se v bulharském středisku dostala i druhá česká reprezentantka Zuzana Maděrová, která čtvrtým místem vyrovnala své osobní maximum v seriálu. „Řekla bych, že mi přinesla štěstí,“ uvedla na adresu Ledecké její krajan-ka Maděrová.

Včera Ledecká na trati triumfovala znovu. Osmadvacetiletá pražská rodačka porazila ve finálové jízdě o pouhou setinu sekund Rakušanku Sabine Schöffmannovou. Připsala si 23. vítězství v SP a navázala na sobotní triumf.



Ester Ledecká si o víkendu podmanila bulharské středisko Pamporovo. Na snímku z loňska je na snowboardu ve slovinské Rogle. **PROFIMEDIA**

„Bylo to složité. Všechny holky jely velmi dobře a obě dráhy byly velmi podobné. Bylo těžké říct, která je rychlejší. Byla to ale zábava. Potřebuju více tréninku na tvrdém povrchu, teď jsem jich moc neměla. Mohlo to být hladší, ale jsem ráda, protože jsem zajela dobré jízdy. Gratuluju

i Sabine, na konci to s ní byla skvělá bitva,“ řekla v televizním rozhovoru Ledecká.

Druhá česká závodnice Zuzana Maděrová skončila po pádu v prvním vyřazovacím kole a nenapodobila sobotní čtvrté místo.

Ledecká v sezoně předtím jela v SP jen na lyžích. **ČTK**

KRÁTCE

Zlato v Koreji

Česká výprava na zimních olympijských hrách mládeže v Kangwonu se už v úvodní soutěžní den dočkala zlaté medaile. Postarala se o ni biatlonistka Ilona Plecháčová, jež v Koreji vyhrála vytrvalostní závod na deset kilometrů.

V desítce

Česká běžkyně na lyžích Tereza Beranová obsadila v pátek ve sprintu klasickou technikou na Světovém poháru v Oberhofu osmé místo. Pak už se Čechům tolik nedařilo. V závodě na 20 km klasicky obsadila Kateřina Janatová 27. příčku.

Dynamo v čele

Hokejisté Pardubic porazili včera v utkání 38. kola extraligy Třinec 5:3 a vrátili se před Spartu na první místo tabulky. Dynamo vyhrálo šesté utkání v řadě. Sparta prohrála doma s Karlovy Vary 1:4. **ČTK**

Šéf FIFA chce rasistické urážky trestat razantně

Předseda FIFA Gianni Infantino odsoudil chování fanoušků Udine, kteří při sobotním utkání italské ligy rasisticky uráželi brankáře Mikeho Maignana z AC Milán. Podobné prohřešky chce v budoucnu trestat kontumací. Maignan se stal terčem rasistických nadávek v prvním poločase. Nejprve na to upozornil spoluhráče i rozhodčího a poté na protest odešel do kabiny. Utkání, které AC Milán vyhrál 3:2, bylo asi na pět minut přerušeno. K podobnému incidentu došlo v sobotu i ve druhé anglické lize, kde příznivci Sheffieldu uráželi Kaseyho Palmera z Coventry. „Co se stalo v Udine a Sheffieldu je nechutné a nepřijatelné,“ prohlásil Infantino. **ČTK**

ČÍSLA DNE

6.

Takové umístění bylo nejlepší pro českou výpravu na Světovém poháru v biatlonu v italské Anterselvě. Právě o šestou příčku se postarala v sobotu smíšená štafeta. Z jednotlivců byla nejlepší už v pátek ve vytrvalostním závodě na jedenáctém místě Jessica Jislová.

60

Karolína Maňasová vyrovnala český rekord na 60 metrů. Na mítinku Jablonecká hala měla čas 7,23 sekundy. **ČTK**

Macík se dočkal

Martin Macík ovládl kategorii kamionů na Rallye Dakar a postaral se o první český triumf od roku 2001, kdy vyhrál naposledy Karel Loprais. Druhé místo ve 46. ročníku soutěže obsadil synovec šestinásobného vítěze Aleš Loprais. Oba si vytvořili osobní maxima, Macík byl nejlépe druhý loni a Loprais třetí v roce 2007. Da-

řilo se i dalším Čechům. Automobilový jezdec Martin Prokop obsadil páté místo a vylepšil osobní i národní historické maximum v kategorii. Mezi motocyklisty skončil desátý Martin Michek, který si vyrovnal nejlepší umístění z roku 2021 a zároveň české. Vyhráli Španěl Carlos Sainz a Ricky Brabec z USA. **ČTK**



„Každý zápas se zlepšuji“

Česká tenistka Barbora Krejčíková (na snímku) včera vyřadila šestnáctiletou Rusku Mirru Andrejevovou 4:6, 6:3, 6:2 a vyrovnala postupem do čtvrtfinále v Melbourne své předloňské maximum. Na tiskové konferenci řekla, že se díky vzestupné formě těší i na duel o semifinále s úřadující šampionkou Běloruskou Arynou Sabalenkovou. „Bude to složité. Aryna hraje dobře a má to tu ráda. Čekám, že to bude těžké, ale i já se každý zápas zlepšuji a na toto utkání se těším,“ dodala Krejčíková. Zápas bude na programu během noci na zítřek. Naopak v noci na dnešek bojovala o čtvrtfinále také Linda Nosková. **ČTK**