

NAGANO 1998. NENÍ SLAVNĚJŠÍHO ZLATA

PŘED 25 LETY ČEŠI ŠOKOVALI HOKEJOVÝ SVĚT, VYHRÁLI OLYMPIÁDU

STRANA 19

LIDL VÍTĚZ TESTU



TESTOVANO
ORDINÁRNĚ
★★★★★
Test DNES
Vítěz testu
1. místo - výborný
zářivá 1,6
100% džus
Société Orange Premium
LIDL
TEST POMERANČOVÝCH DŽUSŮ
Děkujeme DNES
10. 2. 2023

INZERCE

metro

Středa
22. února 2023
Č. 38
www.metro.cz
Svátek slaví: Petr

mojemetro | denikmetro

„Kupodivu je trénink běhu lehčí“

Eva Vrabcová Nývtová. Začínala na lyžích, následně „zběhla“ k vytrvaleckým disciplínám. **První maraton.** Chtěla ho dát tak, aby jí bylo dobře. **Na dlouhé tratě.** Houska s džemem i lívance s marmeládou. **Nová éra.** „Chci najít nového Zátopka“

STRANA 4

Prezidentem v plné síle

Zvolený prezident Petr Pavel absolvoval lékařskou prohlídku. Její výsledky zveřejní do inaugurace 9. března. Zatím dal vědět, že žádnými zdravotními neduhy netrpí. „Věřím, že prezidentskou funkci budu vykonávat v plné síle,“ napsal Pavel. STRANA 10

Sedněte si, pane, a močte

Některé německé toalety mají zařízení, které mužům pokaždé, když před močením zvednou sedátko, připomene, ať si sednou. Podle vědců navíc doma dělají něco nejen pro své zdraví, ale také pro hygienu zubních kartáčků celé rodiny. STRANY 12, 13

Zdravý duch šetří peníze

Zvýšená fyzická aktivita by mohla v EU ušetřit osm miliard eur ročně. Článek je o tom, čeho by bylo možné dosáhnout, kdyby všichni v Evropě byli fyzicky aktivní. Přitom se vůbec nejedná o nabádání k vrcholným sportovním výkonům. STRANA 18



Místo pěti metrů má 60 cm

Pětimetrový kaktus v liberecké botanické zahradě museli zkrátit na zhruba 60 centimetrů, rostlina byla nestabilní a hrozilo, že se zřítí a porazí další kaktusy ve svém okolí. Arborista a stromolezec Pavel Kadlec musel rostlinu postupně zkrátit zavěšený na laně. Špičku kaktusu zkusí v zahradě nechat znovu zakořenit a do expozice kaktusů ji vrátí. Zbýlý pahýl po začistění zůstane na místě, zahradníci věří, že obráží. ČTK

ČTK

INZERCE


C. BECHSTEIN
Pianocentrum Praha

ZAČNĚTE NOVÝ ROK S NOVÝM PIANEM OD C. BECHSTEIN

Možnost pronájmu pianina již od 1900,- Kč měsíčně!

Pro více informací o naší akční nabídce nástrojů a možnostech pronájmu se zastavte v našem Pianocentru Praha

Ta správná adresa pro pořízení Vašeho nového klavíru je: Kateřinská 40, 120 00 Praha 2.



Scan me



www.bechstein-praha.cz

tel.: 722 106 106

e-mail: praha@bechstein-europe.com

Láska podle plánu míří do kin

Herečky Lily James, Emma Thompson a herec Shazad Latif ukážou v romantické komedii *Láska podle plánu*, která zítra startuje v tuzemských kinech, oba přístupy. Zatímco postava Zoe (Lily James) se při hledání lásky ocitá v pasti seznamovacích aplikací, její kamarád z dětství se vydává cestou předem domluvené svatby, kdy svou nevěstu potkáte tváří v tvář až na samotné svatbě. *Láska na první Skypé?* Zoe se na tenhle způsob tváří hodně nedůvěřivě. Zároveň je to ale fajn námět na dokument a hlavní hrdinka zapíná kameru a vydává se s Kazimem na cestu hledání lásky cestou rozumu.

„Pokud jde o katalyzátor filmu, pro Kaze je to fakt, že se jako poslední ze svých sourozenců ještě neoženil. A tak se z různých důvodů rozhodne pro domluvený sňatek. Druhá postava, Zoe, zase nedostala práci na dokumentu, po které velmi toužila,“ říká pro deník Metro herečka James.

Co vás na projektu nejvíce zaujalo?



Herečka L. James BONTONFILM

Scénář mě zaujal hned z několika důvodů. Zaprvé si myslím, že scenáristka Jemima Khan odvedla skvělou práci a napsala příběh, který je vtipný a plný emocí, jak to romantické komedie umí. Ale přináší i něco nového, kulturně zajímavějšího a opravdu parádní příběh. Navíc Shazad, který hraje Kaze, je jeden z mých nejbližších přátel, kamarádíme se přes deset let. Takže když mi v průběhu prvního lockdownu přišel e-mail a zjistila jsem, že Kaze hraje právě Shazad, řekla jsem si, že do toho rozhodně musím jít.

Co Latif snímku přináší?

Shazad je velmi citlivý a jako herec pohodář. Neřešíte s ním žádné blbosti ani ego. Je celou dobu tak uvolněný a přesný v tom, co dělá. A jde opravdu do hloubky a je velmi pečující. Myslím, že je jako Kaz perfektní a vnáší do role hodně ze svého osobního příběhu, ze svého vlastního života. Myslím, že je to pro něj osobní. Příběh díky němu působí velmi aktuálně.

Popíšete čtenářům Metra, o čem snímek pojednává?

Moji hrdinku Zoe vidíme, jak přichází s různými nápady. Trápí se, hledá, co bude dělat dál. Potřebuje vědět, jaká bude její další role, tedy ne role, pardon, její další příběh. A v takové situaci se dozvídá, že se její nejlepší kamarád, nebo spíš kamarád z dětství, chystá vstoupit do domluveného manželství. A tak se bezhlavě rozhodne, že přece může natočit film o něm. Potom vidíme, jak se Kaze snaží přesvědčit, aby ji ten příběh o tom, jak si bere někoho cizího, natočit nechal.

A to je proces, který sledujeme.

Jaká jsou témata snímku?

Film řeší intimitu, to, že něco potřebujeme, po něčem toužíme a snažíme se otevřeně a bez přetvářky vypořádat s tím, jak by měl údajně vypadat život, jak by měly vypadat vztahy nebo jak by měla vypadat rodina. A cílem je to všechno odbourat a poznávat lidi doopravdy.

Jak se pracovalo s režisérem Shekharem Kapurem? V Česku je znám například dvojicí snímky o královně Alžbětě.

Shekhar měl od začátku velmi jasno v tom, že nepůjde jen o komedii, že chce v příběhu najít drama. Opravdu se zajímá o lidi, o to, co je opravdové, o intimitu a lásku. Říkal mi, že Zoe se zmítá v chaosu, jako by byla v pračce nebo sušičce, to byla jeho přesná slova. Dlouze jsme si přes WhatsApp povídali o životě. Začali jsme u scénáře a po chvíli jsem si uvědomila, že už se hodinu bavíme o ži-

votě, filozofii. Umí jít velmi rychle do hloubky. Řešili jsme film, postavy a stále konkrétnější věci, až příběh, který jsme se snažili předat, vystal tak nějak přirozeně.

Jak jste vnímala spolupráci s Emmou Thompson?

Myslím, že Emma by mohla hrát cokoliv, je neuvěřitelně dobrá herečka. Postavě Cath propůjčuje životní sílu, energii, nadšení a určitou bláznivost. Je to taková křehká paní a člověk s ní trochu soucítí, ale někdy má chuť ji praštit.

Kde se všude točilo?

Natáčeli jsme v Londýně, kde má postava žije na hausbótu. To bylo úžasné, protože jsme se pohybovali na Temži a výhledy odtamtud jsou neuvěřitelné. Celé to působí londýnsky a probouzí to ve mně hrdost na to, že tu žiju, že můžu město vidět v celé kráse. Myslím, že film Londýn zachycuje až požitkářsky. Myslím, že Simon a další produkční to zvládlí neuvěřitelně. **JAR**

INZERCE

RELAX VE SPA RESORTU LIBVERDA

KOMPLEXNÍ KÚRA s výjimečnou 25% slevou

Od 7 nocí | od ~~15.057 Kč~~ od 11.293 Kč

Ubytování, polopenze, vstupní konzultace s lékařem, 3 procedury denně, 1 sportovní aktivita, pitná kúra. **Sleva platí pro rezervaci do 31. 3. 2023 a termínem pobytu nejdéle do 8. 4. 2023.**

VELIKONOČNÍ POBYT

3 noci | od 6.040 Kč

Ubytování, polopenze, velikonoční překvapení pro každého, uhlíčitá koupel, oxygenoterapie, káva a zákusek, pitná kúra, sleva na sport a procedury

LÁZEŇSKÁ LÉČBA NA POJIŠŤOVNU

Potíže s pohybovým aparátem, srdeční, onkologické a neurologické se léčí u nás bez doplatku.



+420 482 368 100-102 info@lazne-libverda.cz
www.lazne-libverda.cz

Při předložení vouchery
KÁVA ZDARMA
MAFRA

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI,
PROSÍME,
DO KOŠE
NEPATŘÍME!



SOUTĚŽ DENÍKU METRO O VOUCHER NA DVĚ ZPÁTEČNÍ LETENKY SMARTWING DO MÁLAGY MÁ VÝHERCE

VÝHERCE

Monika Musiolová,
Bohumín

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Od jakého roku vychází
deník Metro v Česku?

ODPOVĚD

1997

metro
MOJE MĚSTO, MOJE METRO



NAŠI MILÍ ČTENÁŘI,
PROSÍM,
DO KOŠE
NEPATŘÍM!

Ocenění. Za nabíječky a dobrý web

V šestnáctém ročníku výzkumu Město pro byznys zvítězila v hlavním městě radnice Prahy 5 a ve Středočeském kraji radnice v Lysé nad Labem. Výzkum hodnotí faktory jako počet podnikatelů, infrastrukturu nebo přístup veřejné správy.

V hlavním městě se hodnotily takzvané velké městské části, kterých je 22. Oproti Středočeskému kraji bylo v hodnocení v metropoli o několik parametrů méně, v případě radnic nebylo možné posuzovat například množství silnic.

Vítězem se v metropoli stala Praha 5. Cenu získala radnice mimo jiné za vysoký počet ekonomických subjektů v přepočtu na obyvatele, za velké množství nabíječek a kvalitní web z pohledu podnikatele.

Druhou příčku obsadila Praha 9, kde organizátoři ocenili vysoký počet dokončených bytů, počet sídel firem nebo množství nabíječek pro elektromobily. Radnice uspěla v takzvaném mystery testování, tedy ověřování včasnosti a kvality odpovědi podnikatelům. „Je to pro nás velké významání, přestože to neděláme pro ceny, ale pro naše obyvatele a podnikatele a zároveň pro rozvoj Prahy,“ komentoval výsledky průzkumu starosta Prahy 9 Tomáš Portlík.

Na třetím místě skončila Praha 1, u které organizátoři ocenili mimo jiné vysoký počet živnostníků a firem.

Ve středních Čechách uspěla Lysá nad Labem, která zaujala vysokým počtem firem, nízkým indexem stáří, vysokým podílem investic v rozpočtu a také vysokým objemem získaných dotací. „Není to cena pouze pro Lysou, ale i pro celý region, kdy klíčo-

vým atributem je, že jsme regionem mladých lidí,“ uvedl starosta Lysé Karel Marek. Důležitý vliv má podle něj také vysoká míra investic. Do budoucna se chce zaměřit na kroky směřující k tomu, že

lidé nebudou muset jezdit za prací do Prahy, ale zůstanou v regionu.

Na druhém místě ve Středočeském kraji skončila Mladá Boleslav a na třetí pozici se umístily Černošice na Pra-

ze-západ. U měst byla oceněna například dopravní dostupnost, podoba webu, počet firem, které tam sídlí, nebo vysoký počet úředních hodin. Organizátoři v kraji hodnotili 205 obcí.

Analytici agentury Datank, která výsledky zpracovává, hodnotí všechna města a obce na základě 23 kritérií rozdělených do dvou oblastí – podnikatelské prostředí a přístup veřejné správy. **ČTK**

INZERCE



**SBÍREJTE
BODY NA**



**CRYSTAL
BOHEMIA**



129.-
SADA 4 KS

S 8 BODY



Více informací





SLEVA MINIMÁLNĚ
-30%
NA VYBRANÁ
VÍNA

**1 BOD
NAVÍC**

ZÍSKÁTE KOUPI
JAKÉHOKOLI
VÍNA ZNAČKY
SOMMELIER
COLLECTION



STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

**SOMMELIER
COLLECTION**

Krátce

Rok od začátku války na Ukrajině

V Knihovně Václava Havla v Praze v pátek 24. února, rok po zahájení ruské invaze na Ukrajinu, představí knihu projevů prezidenta Volodymyra Zelenského Poselství z Ukrajiny. O knize budou s překladatelem Viktorem Janišem diskutovat ředitel knihovny Michael Žantovský, česká ukrajinička a překladatelka Ríta Kindlerová a zahraniční zpravodaj České televize Jakub Szántó. **ČTK**

Akce platí ve všech prodejnách Albert od 1. 2. do 21. 3. 2023 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Více informací na: www.albert.cz/sklo nebo u informací prodejen.

Špičková atletka odstartovala kariéru číslo tři. Hledá Emila

Eva Vrabcová Nývltová dala toto pondělí sbohem své aktivní běžecké vytrvalostní éře. Předtím úspěšně reprezentovala Česko v běžeckých lyžařských disciplínách. Teď se jako členka RunCzech týmu zaměří nejen na koordinaci trenérských aktivit, ale i na hledání nových talentů vytrvalostních běhů. Je to její třetí profesní kariéra. Říká, že chce najít nového Emila (Zátopka) a vůbec by jí nevadilo, kdyby objevené talenty dosáhly v běhání toho, čeho ona, nebo kdyby ji dokonce překonaly.

Když jste vyměnila lyže za běžeckou obuv, jak velká změna to byla?

Můj přechod na atletiku byl kapitola sama pro sebe. První půlmaraton jsem běžela v Ústí nad Labem na zkoušku. Zvládla jsem ho za hodinu a dvanáct minut. Pak jsem se vrátila zpět na sněžnou, ale atmosféra, kterou jsem mezi běžci zažila, když jsem nakoukla do RunCzech... Měla jsem pocit, že jsem přišla domů, asi kvůli to přirovnala k Alence v říši divů. Když jsem se vrátila k lyžím, tak jsem poznala, že tady být nechci, že chci být tam. Navíc jsem byla vyhořelá, strávila jsem nějaký čas v nemocnici. Pak jsem sice odletěla na soustředění před zimní sezónou na Kanárské ostrovy, ale už jsem se k lyžování nevrátila. Na jaře 2016 jsem poprvé běžela Pražský maraton a rovnou olympijský limit.

Kdo si vás vzal do tréninku. Přece jen to je něco jiného než lyže.

Už na běžkách jsem trénovala s manželem a u toho jsem zůstala i v atletice. Kupodivu jsem zjistila, že trénink běhu je lehčí. Časově není tak náročný a také naběhané vzdálenosti jsou kratší.

Hned v prvním maratonu jste zvládla čas pro olympiádu. Kolik jste do té doby uběhla nejvíce?

Třicet kilometrů. Ale změnila jsem způsob a tempo běhu. Navíc jsem měla hodně nasportováno z lyží, tam byly objemy obrovské. Třeba jsme jeli na Šumavu, tam jeden den urazili na kole sto padesát kilometrů, přespali pod širákem, další den zase sto padesát kilometrů a pak teprve začalo soustředění. Nebo ve Vysokých Tatrách se střídaly běhy s odpoledními túrami.



Sladký start do nové etapy s Carlem Capalbem, zakladatelem Pražského maratonu

Ale rozdíl byl v tom, že v lyžařských trénincích jsem si nehlídala tempa a tep, byla jsem závodivá, chtěla jsem být nejlepší. Po tréninku jsem byla jako po závodě.

Přece jen se musím zeptat, jestli jste si věřila, že maraton napoprvé uběhnete? Ze nedojdou síly?

Když jsem běžela první Pražský maraton, tak kluci, kteří mi dělali vodiče, mě ze začátku brzdili, ale jinak jsem se chytla těch nejlepších, těch, jejichž tempo pro mě bylo relativně komfortní, a pak jsem se jen stačila držet, dokud to šlo. Nikdy jsem si od začátku nehlídala tempo nebo jsem nepřemýšlela, jestli je to pomalé nebo ne. Chtěla jsem běžet nejlíp a aby mi bylo dobře. Pokud bych měla radit někomu, tak bych doporučovala běžet se sport testerem a hrudním pásem, který hlídá tepovku.

Obecně se radí, že na maraton se má začít trénovat tak půl roku předem.

Minimum je nějakých šestnáct týdnů před startem. Nej-

větší chyba lidí je, že si jdou zaběhat, ale běhají stále stejně. Tělo potřebuje impulzy, aby se zlepšovalo. Běžíte pomalu, ale běžíte i rychle. Pokud chodíte běhat šestkrát týdně, je to dobré. Aspoň tři tréninky by měl mít člověk v regeneračním tempu, to znamená kolem 120 tepů.

Můžete to k něčemu přirovnat?

To je tempo, při kterém si můžete povídat se spoleběžcem. A po návratu mít tolik energie, že teprve teď můžete jít běhat. Nejste vyčerpaný, zadýchaný. Já tomu interně říkám šmatlavý běh. Pak by jeden běh měl být intervalový na rozvoj rychlosti a tempo by mělo být rychlejší než závodní. Začíná se stovkou a prodlužuje se a snižuje se počet opakování. Třeba šestnáctkrát 100 metrů. O něco rychleji, než se pak běží maraton. A pak přidávat delší a delší úseky. Nejdůležitější je stanovit si na začátku cíl. Na kolik chci maraton běžet. Když si řeknete, že chcete uběhnout trať za pět hodin, od toho si dopočítáte jednotlivá

tempa. Střídat druhy tréninku a tempa.

Co jíst před dlouhým závodem, co během něho?

Maratony se běhají ráno nebo dopoledne. Mně se na dlouhých tratích osvědčuje třeba houska s džemem nebo lívanec s marmeládou. Ale musíte vzít v úvahu i to, jak dlouho na trati budete. Špička běhá od dvou hodin do dvou a půl hodiny. To se dá vydržet s nějakým pitím na občerstvovací stanici a s gelem. Také si dávám co pět kilometrů něco sladkého, ale pozor na hroznový cukr. Inzulín vyletí rychle nahoru, ale také pak rychle spadne, takže pak ho musíte co tři kilometry důsledně doplňovat. Když běžíte maraton za čtyři hodiny a víc, už to chce nějaký příjem potravy. Někomu se osvědčí banány. Záleží na zvyku.

Dvě nebo čtyři hodiny, to je současně nápor na psychiku. Jak jste to řešila vy?

Řekla jsem si, že neběžím maraton, ale pět kilometrů. Prvních pět kilometrů, druhých pět kilometrů a tak dále. Nebo podle občerstvovacích stanic. Ještě tři, ještě dvě, ještě jedna.

Také se říká, že organismus regeneruje až šest týdnů. To je hodně.

Minimum je deset dní, kdy se nesportuje, člověk by se měl den poté maximálně projít. Dát si po maratonu patnáct kilometrů, to nejde. K procházce ještě vířivku.

Eva Vrabcová Nývltová

Špičková běžkyně na lyžích a atletka sbírala medaile, skvělá umístění i účasti na největších světových sportovních událostech.

- Jako lyžařka juniorka získala na mistrovství světa v roce 2004 stříbro ve štafetě. Na olympiádě v Soči byla pátá v závodě na 30 kilometrů a jedenáctá ve skiatlonu, celkem se ve 13 závodech dostala do první desítky.

- Mistrovství světa v bězích na lyžích se zúčastnila šestkrát.

- Od roku 2016 se zaměřila na atletiku. Je dvojnásobnou českou mistryní v maratonu.

- V Pražském maratonu skončila celkově na šestém místě a závodila na olympiádě v Riu, kde byla desátou nejrychlejší Evropankou.

- Na evropském šampionátu v atletice 2018 získala v maratonu bronzovou medaili a časem 2:26:31 stanovila český rekord.

- Je vdána za Martina Vrabce, který byl současně jejím trenérem. Mají tříletou dceru Adélku.

- Od února je Eva součástí organizačního týmu RunCzech Racing, jehož závodníci se účastní nejprestižnějších atletických akcí.

Lidé nejsou neomylní. Jaké chyby dělají například při výběru běžecké obuvi?

Úplným běžeckým začátečníkům bych asi nedoporučovala karbonové boty. Ta bota je strašně rychlá. Kdo nemá dost naběháno a dojdou mu síly, tak si do toho takzvané kece a už to neběží vůbec. Karbonový plát v podrážce sice urychluje, ale musíte mít natrénováno. Kdo úplně začíná, nemá potřebu je kupovat. Není nutné pořizovat si rovnou závodní boty.

Ted je i v běhání móda barefootů, bot vlastně bez klasických podrážek.

Neutlumené boty. Je to móda. Sice se jedná o přirozený běh, ale my už jsme přece jeni generacemi zvyklí na lidi. Musíte se k tomu propracovat. PAVEL HRABICA



Půlmaraton v Ústí nad Labem běžela několikrát.

MAFRA



Green
Hideaway

HORNBACH EDICE DÍLO

Celý příběh s návodem
na hornbach.cz/dilo

HORNBACH 
S námi to zvládnete.



Zakladatelé projektu, v rámci kterého již více než osm let tvoří mobilní aplikace a webové stránky. Vratislav Zima je na snímku vlevo.

MEGUMETHOD

Je libo zvuky ventilátorů či aplikace do postele?

Největší výstřelky mobilních aplikací ukáže soutěž.

Můžete přihlásit i SVOU.

Seriózní aplikace, ale i různé výstřelky pro pobavení představuje soutěž AppParade. Za její více než desetiletou historii patřily mezi nejbizarnější například ta na měření výkonu v posteli či jedna zvuková. „Kamarád potřeboval zvukovou kulisu, aby se nestyděl před novou přítelkyní jít na záchod. Tak vznikla aplikace se zvuky ventilátorů,“ vzpomíná organizátor Vratislav Zima na začátky přehlídky a soutěže AppParade. Mezi oceněnými byly ale také seriózní projekty jako Fityfy aplikace s cviky pro fyzickou nebo VOS Health pro dobrou psychickou kondici.

Následný odkup gigantem

„V prvních ročnících zde bodoval Jan Ilavský, jehož startup koupil Facebook,“ doplňuje Zima. Na přehlídce chodí lidé hlavně pro inspiraci a jde i o setkání komunity mobilních vývojářů. „Letos bude nově program o příbězích lidí, kteří na AppParade vyhráli. Myslím, že je zajímavé sledovat, jak si české apli-

kace vedou,“ říká Zima. Podněj je devět z deseti startupů neúspěšných, proto se u vývoje aplikací klade důraz, jestli má smysl aplikaci tvořit.

Soutěžící jsou rozděleni hned na začátku do dvou kategorií: starters, kteří úplně začínají s projektem, a runners, kteří už nějakou dobu běží a mají reálné uživatele a přichází s inovací. Dále mají cenu publika, která oceňuje především libivé, zajímavé a dobře odprezentované aplikace. Cena poroty si odnáší projekty schopné přežít na trhu s byznysovým a uživatelským potenciálem.

Kdy má cenu vyvíjet aplikace?

Největší boom aplikací byl před šesti lety. Nyní je rizikem zjistit dopředu, jestli bude úspěšná. Má se tvořit? Nestačí jen webový prohlížeč? „Návrhář musí rozumět řemeslu a znát uživatele, což je dost zásadní,“ vysvětluje Zima, původně vývojář, který se před dvanácti lety nadchl pro vývoj aplikací.

Sám přiznává, že s první aplikací udělal všechny chyby, které začátečník může udělat. „Mysleli jsme si, že budeme půl roku programovat, aby to bylo perfektní. Pak jsme vyšli ven a zkoušeli to prodat. Ale zjistil jsem, že za to lidi nechtějí platit a ani to nechtějí tolik používat,“

Přihlaste se také

Máte vlastní aplikaci? Nebojte se přihlásit do AppParade.

- Projekty můžete přihlásit do 13. března. Slavnostní vyhlášení proběhne 27. března v holešovické tržnici.
- Během programu budou odkrývat své úspěchy a postupy vývojáři aplikací, kteří vyhráli v minulých ročnících.
- Více informací najdete na appparade.cz. LAM

vzpomíná na svůj první projekt, kdy chtěl nahradit klasické jukeboxy, aby lidé nemuseli vstávat od stolu. „Tentokrát jsme neuměli byznys, oslovovat klienty a firmy a vůbec vytvářet podhoubí, aby ta aplikace mohla vůbec žít,“ pokračuje Vratislav Zima.

Úspěšní tvůrci musí najít skupinu lidí, která má shodnou potřebu nebo chtíč, kterým skrze aplikaci pomohou řešit jejich problémy. „To není jednoduché řemeslo, proto těch úspěšných aplikací není tolik,“ říká tvůrce Zima. I když u nás vzniká hodně funkčních celosvětových projektů, hodně nás brzdí naše myšlení. „Když navrhuji v zahraničí nějaký systém,

tak se rovnou dívají na Evropu nebo na celý svět, ale my se díváme jen na české uživatele a český trh – tak se zbytečně omezujeme. Projevuje se to spíš u starších vývojářů,“ upřesňuje.

Kolik to stojí?

Ceny za vývoj aplikace se liší. Jednoduchá appka na cvičení se průměrně pohybuje okolo třech milionů pro iOS a Android. Čtvrtina financí padne na expertizy a průzkum, který snižuje riziko neúspěchu. „Nejprve je potřeba z výzkumů ověřit, jestli je nápad funkční. Jít za lidmi ven, sbírat data a vyhodnocovat. Jsou jednoduché techniky, které nám pomáhají testovat. Už se nám stalo, že vyrobíme něco bez testování, co si naidiktoval zákazník. Klienta appka hodně bavila, ale neměl za týden sto tisíc uživatelů a byl zklamaný,“ dodává.

Apple versus Android? Z pohledu vývoje je to skoro stejné. Jen u Applu je trochu těžší dostat se do jejich Storu a mají dražší licence. Apple je víc kontroluje, lidé fyzicky aplikaci vezmou do ruky a prochází ji, jestli splňuje všechny kritéria. V Google Play prochází schvalování přes různé automatizované kontroly. „Je zajímavé sledovat uživatele, kdy mají tři čtvrtiny Čechů androidy a jen 25 procent uživatelů má

iPhony. ‚Applí‘ uživatelé jsou ochotní víc utrácet a zároveň víc používají aplikace v telefonech,“ porovnává.

Původně nevěřil

Vratislav Zima původně mobilním aplikacím moc nevěřil. Myslel si, že přijde nějaká nová technologie. „Ale teď začínáme devátý rok firmy, máme stejné technologie a zatím nic nevytlačuje telefony. Spíš se to diverzifikuje a uživatelé si uvědomili, že je to součást jejich života. Musíme se víc dívat na uživatelské nuance a potřeby. Nejvíce řešíme, jestli vůbec dává smysl začít aplikaci dělat,“ říká.

On sám se neobejde bez aplikace na maily, občas si stáhne nějakou jednoduchou hru, ale jinak moc aplikace nevyužívá. Ačkoliv má mobil plný aplikací „na testování“, nemá žádnou srdcovku. „Ale mám rád různé gadgety. Nosím oura ring, prsten, který měří hodnotu spánku. Ráno se vzbudím a řekne mi to, že jsem měl kvalitní spánek, tak vím, že jsem vyspalý a budu mít dobrý den. A naopak někdy dostanu informaci o tom, že jsem nemocný, i o něco dříve,“ směje se a přiznává, že to může být někdy zavádějící a může to něco vsugerovat. „Člověk to musí brát s rezervou, aby ho to neomezilo, že není v pohodě,“ uzavírá Zima. **LUCIE MOTTLOVÁ**

Další jeskyně. Říkají jí Jiná dimenze

Jeskyňáři z Holštejnské výzkumné skupiny objevili v Moravském krasu další stovky metrů chodeb a především novou jeskyni. Největší dóm v ní pojmenovali „Jiná dimenze“.

Jeskyňáři desítky až stovky metrů nových chodeb objevují každoročně. Výzkumná skupina pracuje v jeskyni Lipovecká ventarola, kterou se jim chodbami podařilo propojit se sousedním jeskynním systémem Nová Rasovna. Ten je součástí systému Amatérské jeskyně. „Pod Blátivým dómem v bádalšti zvaném Tetris se podařilo prostoupit úžinami a postupně objevit rozsáhlé prostory s nádhernou výzdobou i vodním tokem. Nově objevené jeskyni dominuje velký dóm vyplněný množstvím krápníků, ze kterého pokračují chodby do více směrů,“ popsali jeskyňáři. Jeskyně je součástí takzvaných paleoponorů z Lipoveckého žlebu, stejně tak jako sousední Jeskyně pravěkých

symbolů, která byla objevena v roce 2003.

„Radu nadějných míst, jak v nových objevech, tak i v Jeskyni pravěkých symbolů, budeme postupně prozkoumávat. Také rozšíříme vstupní

úžiny do objevů, aby se tam dostali i větší či objemnější členové skupiny. Na mapování se také již pracuje,“ uvedli jeskyňáři. Vodní tok v objeveném prostoru je podle nich milým překvapením. Jde po-

dle nich o podzemní vodu z Lipoveckého údolí. Jednou z možných perspektiv nových objevů pak bude hledání prostoru, kam voda odtéká, protože v Jeskyni pravěkých symbolů jej zatím nena-

šli. „V Jeskyni pravěkých symbolů jsou náznaky propojení do paralelní odtokové cesty v masivu mezi Lipoveckou chodbou do Nové Rasovny a jeskyní Plánivý,“ uvedli jeskyňáři. **čtk**

INZERCE



VÍTĚZ TESTU

Pomerančová šťáva 100%



- PŘÍMO LISOVANÁ ŠŤÁVA Z ČERSTVÉHO OVOCE
- S DUŽNINOU
- ZDROJ VITAMÍNU C

TESTOVÁNO
ODBOŘNÍKY



Test DNES
Vítěz testu

1. místo - Výborný
známka **1,6**

100% džus
Solevita Orange Premium

LIDL

TEST POMERANČOVÝCH DŽUSŮ

Deník
MF DNES

10. 2. 2023

Nejdelší v Česku

Veřejnosti nepřístupná Amatérská jeskyně, která je v prostoru mezi propastí Macocha a obcemi Sloup a Holštejn, je nejdelším jeskynním systémem v Česku s délkou prozkoumaných prostor asi 40 kilometrů.

- Stará Amatérská jeskyně byla objevena před více než 50 lety, 18. ledna 1969. V krasu je více než 1100 jeskyní. Trvale zpřístupněno je jen pět z nich. Nejslavnější jsou Punkevní jeskyně spojené s propastí Macocha.

Krátce

Více hrabošů, více jedů

Kvůli extrémnímu rozšíření hrabošů na jižní Moravě, ve Zlínském a Olomouckém kraji mohou sedláci pokládat do nor vyšší než běžně povolené množství jedu. Povolil jim to Ústřední kontrolní a zkušební ústav zemědělský. Hrabošům přála teplá zima a současné teplé počasí je vylákalo ven z nor a lokálně likvidují ozimé porosty. V polích jsou vidět větší či menší plochy, kde porosty úplně zlikvidovali. Opatření je platné do 21. června letošního roku. **čtk**

Příběh o chlupáčovi na koksu je Liottovým vůbec posledním

Mix hororu a komedie je inspirován příběhem medvěda, který skutečně zemřel po požití pytle kokainu v listopadu 1985.



Medvěd na drogách

Brilantní herecký představitel převážně nesympatických záporáků, ale i vychytralých gangsterů, zabijáků a lumpů všeho druhu. Tím byl slavný hollywoodský matador Ray Liotta, hvězda filmů Mafiáni, Identita, Útěk z Absolomu a mnoha dalších. Herec zemřel loni v Dominikánské republice, kde se účastnil svého vůbec posledního natáčení. Šlo o thriller Nebezpečné vody. Liottovým posledním dokončeným snímkem, na

ktej se bude možná vzpomínat nejvíce, je však něco trochu odlehčenějšího. Je jím černá komedie Medvěd na koksu, která se inspirovala skutečnými událostmi.

Chudák chlupáč

Jak upozorňují sami distributoři snímku, ve známé písničce se zpívá o tom, že „medvědi nevědí, že turisté nemají zbraně“. Chlupáči ale bohu-

žel také nevědí, že když najdou v lese kokain, který při neúspěšné předávce vypadl z letadla pašerákům, neměli by ho žrát. Takový medvěd na koksu, alespoň ten filmový, totiž vůbec neví, co dělá.

Ke směle všech lidských hrdinů příběhu se drogy vysypaly nad idylickou přírodní rezervací, kde by jim za normálních okolností hrozily maximálně puchýře. I proto se jich tu sešlo tolik – klasičtí vylétníci, děti za školou, matka jednoho z nich, obětaví strážci parku, gangsteři, kteří hledají spadlý kokain, policista hledající pro změnu tyhle gangstery. Jak si myslíte, že dopadnou, když narazí na čtvrttunové chlupaté monstrum na tripu? Špatně a většinou na několik kousků.

Skutečný antihrdina

Zatímco skutečný předobraz medvědího antihrdiny se v roce 1985 předávkoval a po-



Film je poslední rolí herce Raye Liotty (vpravo).

CINEMART

šel, ve filmové verzi má být mnohem odolnější, vynalézavější a naštěstí také zábavnější. Jedním z důvodů, proč se režisérka Elizabeth Banks rozhodla adaptovat Medvěda na koksu, byla touha vzdát hold svým oblíbeným hororovým tvůrcům, Johnu Carpenterovi a Samu Raimimu.

„Miluju, když se horor a brutální násilí mísí s komedií. A v tomhle příběhu je na-

víc spousta plnokrevných postav, s nimiž jím jdete a kterým držíte palce. O to je zajímavější,“ uvádí režisérka.

Jednou z těchto postav má být i Liottův Syd Dentwood, který bude kopat spíš za záporáky. Vyrazíte na jeho poslední dokončený film do kina?



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

BENU



Vaše zdraví si bereme na starost!

Jít s receptem k nám se vyplatí!

Ušetřete v BENU lékárnách za doplatek na recept s kartou BENU PLUS u více než **3000** vybraných léků na předpis.

BEZ DOPLATKU NA RECEPT VĚTŠINA LÉKŮ z vybraných kategorií



Zeptejte se na bližší informace přímo vašeho lékárníka nebo si vyžádejte ukázkový ceník. Informace naleznete také na www.benu.cz.

Osvědčení pomocníci z lékáren



Pálí, svědí, bodají? STOP hemoroidům!

Přímý zásah
proti
hemoroidům!

Hemoroidy postihují až tři ze čtyř lidí. Příčinou jejich vzniku je především nedostatek pohybu, sedavé zaměstnání, nadváha, ale také těhotenství nebo nadměrný stres. Máte s hemoroidy problém i vy?

Trefou do černého je nejprodávanější gel na hemoroidy v kategorii zdravotnických prostředků – HemoStop Gel Max z prémiové řady Da Vinci Academia. Díky kombinaci dubové kůry, boswellie, Aloe vera a dalších devíti bylin působí Hemostop® již při prvotních problémech spojených s hemoroidy (svrbění, štípání a pálení konečníku). Díky Aloe vera má Hemostop® zklidňující účinek při podráždění a svědění v oblasti konečníku. Boswellie je využívána především pro své protizánětlivé účinky. Je vhodný také pro těhotné a kojící ženy.

Nemůžete usnout?

Stres, nervozita a napětí či střídavé pracovní směny jsou nejčastější příčinou potíží s usínáním. Pro tyto případy je v lékárnách k dostání novinka s naprosto unikátním složením, které vám dopřeje klidnou noc plnou kvalitního spánku.

Vyřešte své potíže se spánkem díky NEOSPAN melatonin, který vyniká svým jedinečným složením. Melatonin podporuje rychlejší usínání a harmonizaci denního biorytmu. Tento doplněk stravy obsahuje také velmi důležitý L-tryptofan, dále hořčičk a vitamin B6, které podporují psychickou pohodu a zklidnění před spánkem. Kombinace melatoninu s tryptofanem, vitaminem B6 a hořčičkem působí synergicky a je výrazně účinnější než samotný melatonin.

NOVINKA
S MELATONINEM



Pokrokové řešení kožních plísní

Kožní plísně neboli mykózy se projevují svěděním, zarudnutím nebo pálením. Nejčastěji vznikají na chodidlech a mezi prsty, kde jsou také příčinou nepříjemného zápachu nohou. Plísně na nás číhají ve veřejných bazénech, posilovnách či společných sprchách, ale mohou vznikat i častým nošením uzavřené obuvi. Jak s nimi rychle zatočit?

Vyzkoušejte nový zdravotnický prostředek Cannaderm Mycosin krém proti plísním obsahující konopný olej a dalších devět aktivních látek. Forma emulzního krému vytváří na povrchu kůže nepříznivé prostředí, čímž zastavuje růst a množení 99,9% kožních bakterií a plísní. Bylinné extrakty zmírňují příznaky jako pálení, svědění, zarudnutí a nepříjemný zápach. Zároveň obnovují přirozenou kožní bariéru a posilují odolnost kůže.



Stop karpálním tunelům!

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

Zdravotnický prostředek KARPAL AKUT ve formě mazání omezuje bolestivost a zlepšuje citlivost prstů. Účinně bojuje s příznaky karpálních tunelů (mravenčení, pálení, trnutí, oslabená citlivost).

NOVINKA



Vyzkoušejte novinku – doplněk stravy LAPRAK AKUT ve formě tobolek.

Zdá se, že zdravotními neduhy netrpím, říká Pavel

Lékařské zprávy zvolený prezident zveřejní nejpozději do 9. března.

„Prozatím to vypadá, že žádnými zdravotními neduhy netrpím, takže věřím, že prezidentskou funkci budu vykonávat v plné síle,“ napsal Petr

Pavel na svém Twitteru. Včera byl na celkové zdravotní prohlídce v Ústřední vojenské nemocnici v Praze. Její výsledky má v úmyslu zveřejnit ještě do inaugurace, tedy do ceremonie, která ho uvede do úřadu. Ta se uskuteční 9. března.

Krátce před lednovým prvním kolem prezidentských voleb Pavel Lidovým novinářům řekl, že se cítí ve výbor-

né zdravotní kondici. Doplnil, že je připraven zveřejnit zprávu z celkového vyšetření. „To chci absolvovat i sám kvůli sobě v ÚVN,“ uvedl tehdy jednašedesátiletý generál ve výslužbě.

Na zveřejněné fotografii je Pavel v dobré náladě a doprovází ho ředitel ÚVN Miroslav Zavoral. Ten je současně ošetřujícím lékařem dosluhující hlavy státu Miloše Zemana.

Zdravotní stav dosluhující hlavy státu Miloše Zeman budil pozornost dlouhodobě. V roce 2021 na podzim byl prezident dvakrát hospitalizován, přičemž napodruhé byl zpočátku ve vážném stavu na klinice intenzivní medicíny.

Lékaři nutnost péče zdůvodnili komplikacemi spojenými s prezidentovým chronickým onemocněním. O pre-

zidenta se od návratu z nemocnice starají v Lánech zdravotní sestry. **ČTK a iDNES.cz**



V nemocnici TWITTER P. PAVLA

Vítězství potvrzeno

298

Petr Pavel je s konečnou platností vítězem prezidentských voleb. Nejvyšší správní soud už rozhodl o všech volebních stížnostech. Pavlovi přibýlo dalších 298 hlasů. Jednu z chyb udělala komise v pražských Bohnicích, když zaměnila hlasy pro Pavla a Babiše. Další volič poukázal na údajně zmanipulovaný software, který hlasy počítal. **ČTK**

Daně. Dostali jste datovou schránku?

Živnostníci, kterým stát ze zákona zřídil datovou schránku, musí letos podat daňové priznání elektronicky, nikoli v listinné formě. Upozorňuje na to Finanční správa. Pokud podají priznání v listinné podobě, mohou to finanční úřady posoudit, jako by žádné priznání podáno nebylo, a následně uložit příslušnou pokutu. Daňové priznání přitom není nutné podat pouze prostřednictvím datové schránky. Živnostníci mohou využít i jiné formy elektronického podání, například prostřednictvím portálu Moje daně, do kterého se lze přihlásit datovou schránkou, pomocí bankovní identity nebo občanským průkazem s čipem. Daňové priznání elektronickou formou musí být podáno do 3. dubna. V případě využití služeb daňového poradce je lhůta do 3. července. Datové schránky jsou od letošního roku povinné pro živnostníky, spolky a další právnické osoby. Schránky zůstávají dobrovolné pro soukromé fyzické osoby, protože poslanci na poslední chvíli povinnost v zákoně zrušili. **ČTK**

INZERCE

„Co je lepší než výhodný nákup?“

Na dm dlouhodobé ceny se mohou spolehnout

Díky navýšení počtu útržků v návinu jedné role obsahuje balení jednu roli navíc (nový návin 10 x 220 útržků, starý návin 10 x 200 útržků).



Sanft & Sicher Classic
třívrstvý toaletní papír
10 x 220 útržků

109 Kč
4,95 Kč za 100 útržků

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 13.12.2022 109 Kč
13.10.2022 119 Kč



dm

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Moje dm-app
dm.cz

Krátce

Senátorka psala o šíření TBC od Ukrajinců

Senátorka Jana Zvyrttek Hamplová nabádala lidi k návštěvě doktora. Podle ní šíří ukrajinští vojáci na výcviku na Olomoucku tuberkulózu. Hygienická stanice ale takovou informaci popřela. Ministr zdravotnictví Vlastimil Válek ji přímo označil za lživou. Senátorka se za to omluvila.

Čápi se vracejí ze zimovišť

Hnízdo čápů bílých na komíně nad supermarketem v centru Chebu je už obsazené. Vrátila se do něj čápi samička Gizela. Zimu přečkala nikoliv v Africe, ale na jihu Německa. A první čápi se vracejí i na další místa. Podle ornitologů zimu přečkávají také v jižním Španělsku. **iDNES.cz**

V Brně mezi hrachem

Brněnské Mendlovo náměstí zdobí nový bronzový monument Jaromíra Garguláka s názvem Hrachovina. Odkazuje na vědce Gregora Johanna Mendela, který působil ve zdejšímu augustiniánském klášteře a je považován za zakladatele genetiky i na základě svých pokusů s hrachem. Gargulákov návrh vybrala porota v mezinárodní soutěži. Plastika je terčem kritiky. V prostoru přibýlo zábradlí mezi zastávkami. **ČTK**



ČTK



2x ČTK

Noční obloha nad netopýry

Pokochat se pohledem na svítící hvězdnou oblohu jižní polokoule se mohou návštěvníci v opraveném pavilonu netopýrů v zoologické zahradě na Svatém Kopečku u Olomouce. Nad kaloní tu jsou souhvězdí jižní oblohy, z nichž některá nelze v české zeměpisné šířce spatřit.

ČTK

Nehoda. Na nové silnici

Na estakádě nově otevřeného obchvatu Plzně se včera stala první nehoda. Na místě byla dvě havarovaná osobní auta, nikdo se nezranil. Západní okruh Plzně, největší a nejdražší stavba, kterou dosud realizoval Plzeňský kraj, se poprvé řídicím otevřela v noci na pondělí. Úsek propojuje sever Plzně a hlavní tah z Karlových Varů s dálnicí D5 a má zásadně ulehčit dopravně přetíženému středu města. Nehodu způsobil řidič, který se při předjíždění nestačil vrátit do svého pruhu. Protijedoucí auto muselo brzdit a do něj narazilo další. Jedno auto po nehodě skončilo na střеше, druhé ve svodidlech. **ČTK**



Na střеше HZS PLZEŇSKÉHO KRAJE

Mikrokobrec

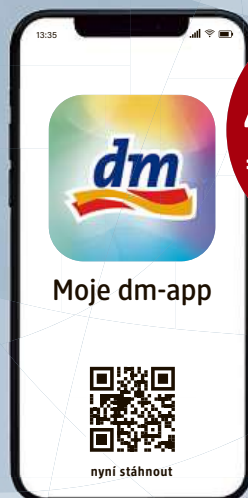
Ředitelství silnic a dálnic položí mikrokobrec v takzvané radňovické zatáčce.

- Jde o nechvalně proslulé místo na frekventované silnici mezi Žďárem nad Sázavou a Novým Městem na Moravě, které patří k nejrizikovějším v kraji. Od ledna 2015 do října 2018 se tu stalo 30 nehod. Od 1. ledna 2019 dalších 22. Karamboly se obešly bez obětí. Radňovická zatáčka je záluďná tím, že je docela přehledná, ale rychlejší řidiče tam překvapí ostřejší zatáčka. **ČTK**

INZERCE

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“

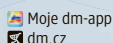
Stáhněte si nyní aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA*



* Po 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 eKupony, nelze kombinovat s kupony, eKupony či aktivitami na celý nákup. Sbíráni a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou 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.



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Češi se zlepšují

Slovo „investice“ není prázdným pojmem.

Češi se ve znalostech investic stále zlepšují, jejich investiční gramotnost se meziročně zvýšila, přesto se ale téměř polovina lidí v Česku považuje za nepříliš zkušené a znalé. Ukazují to nová data průzkumu investiční platformy Portu vypracovaného s agentu-

rou Ipsos. Nejvíc se podle nich v investiční gramotnosti zlepšují mladí lidé a čtyřicátníci. Znalosti žen se podle autorů průzkumu proti prvnímu měření z roku 2021 výrazně zlepšily, muži však mají v investiční gramotnosti před ženami stále náskok, i když rozdíl se postupně snižuje. Výrazně se lepší ve vědomostech mají mladí. Podle autorů je to dáno tím, že kvůli inflaci rostou úrokové sazby, které zdražují hypotéky. O ty mají mladí zájem.

Většina Čechů podle průzkumu chápe správně pojem inflace, rozdíl mezi investováním a spořením i to, že k větším výnosům se váže také větší riziko. „Hodně lidí začalo investovat během covidové pandemie. To byly na trzích zlaté časy, kdy v podstatě většina aktiv rostla na ceně,“ dodal ředitel Portu Martin Luňáček.

Nejlepší investiční gramotnost je z regionálního pohledu v Praze. Nejslabší na Karlovarsku a Vysočině. **ČTK** a MAP

Dluhy. Raději bez papíru

Víc než polovina dlužníků s více exekucemi se snaží omezovat legální příjmy. Kvůli podmínkám, srážkám i možnosti získat dávky pracují raději v šedé ekonomice. Ukázal to výzkum mezi víc než pěti stovkami dlužníků, který pro neziskovou organizaci provedla agentura PAQ Research. V debatě expertů o připravované novele o oddlužení výsledky představil šéf agentury Daniel Prokop. „Většina lidí v exekucích si nechává dávat peníze na ruku, aby se omezily srážky. Lidé se také dostanou k dávkám, z nichž se nesráží,“ uvádí Prokop. Na exekuce si stěžují i zaměstnavatelé. Experti Národní ekonomické rady vlády doporučují stanovit pro oddlužení adekvátní příjem, který by člověk podle svého věku, kvalifikace i místa bydliště mohl mít. Podle Prokopa má omezení práce či příznaných výdělků vliv i na rozvoj regionů. Snižuje se kupní síla, roste neúspěšnost ve vzdělávání a počet předčasných odchodů ze škol, je menší výběr daní. **ČTK**

Více exekucí

166

Na konci ledna bylo podle exekutorské komory vedeno přes 4,1 milionu exekucí. Mělo je 672 400 dlužníků, z nich 166 tisíc mělo deset a víc řízení najednou. O oddlužení loni podle Institutu prevence a řešení předlužení požádalo 19 200 lidí. Oddlužovací proces trvá pět let, u seniorů tři roky. Pokud se za tu dobu nepodaří splatit 30 procent dluhu, rozhoduje soud. Novela přebírá evropskou směrnici o oddlužení, která lhůtu zkracuje na tři roky. **ČTK**

AKCE

AKCE, KAM SE PODÍVÁTE



Vepřová plec
bez kostí v celku
cena za 1 kg

-47%

99⁹⁰
189⁹⁰



+1
NÁLEPKA
NAVÍC
PŘI KOUPÍ
3 KS

Můj skyrz 0%
130 g,
více druhů
100 g = 11,46 Kč

-32%

14⁹⁰
21⁹⁰

BILLA

PŘESNĚ PODLE MĚHO GUSTA

Nabídka platí od středy 22. 2. do úterý 28. 2. 2023.

MUŽI, DĚLEJTE

Pánové, kteří váhají nad močením vsedě, by měli zbystřit. V sázce je totiž jejich zdraví.



Močení vestoje má úskalí. ARCHIV

Některé německé toalety mají zařízení, které mužům pokaždé, když před močením zvednou sedátko, připomene, ať si sednou. Jmenuje se WC-Geist, v češtině WC-duch. „Takoví duchové žijí pod toaletním prkénkem a někteří z nich dokonce mluví hlasem Angely Merkelové,“ upozorňuje britský list The Guardian. Zdůrazňuje, že muži, kteří si při močení sedají, navíc podle vědců dělají něco nejen pro své zdraví, ale i pro hygienu zubních kartáčků celé rodiny, které se v mnoha koupelnách nacházejí toaletám nebezpečně blízko.

Japonci udávají směr

The Guardian dále poukazuje na to, že mezi mladou generací v Británii je pro muže sezení při močení čím dál běžnější. Procento mužů, kteří si sedají, stejně tak narůstá i v dalekém Japonsku. Z poslední studie z roku 2020 vyplývá, že jde o 70 pro-

cent mužské populace, zatímco o pět let dříve to bylo 51 procent.

Na moč se vážou nemilé bakterie

Novináři z britského deníku oslovili profesora Tadda Truscotta, který je autorem studie o „zpětném rozstříku způsobeném močením“. „Proud, který vytéká, se po 8 až 15 centimetrech začíná rozpadat na kapky. Ty začnou narážet jedna na druhou a následně se satelitně rozstříkují pod velkým úhlem, čímž se mohou dostat až na zubní kartáček,“



Lídr Nirvany sjížděl heavy metal

Sledujete skateboard vlastnoručně pomalovaný Kurtem Cobainem (1967 až 1994), frontmanem kapely Nirvana. Pozoruhodný kousek inspirovaný heavymetalovou kapelou Iron Maiden byl u příležitosti pondělních Cobainových narozenin vydražen za 22 tisíc dolarů (490 tisíc korun). Novým majitelem je skateboardová legenda Tony Hawk. HAL

Krátce

Výzva tuctu zemí EU

Evropská unie (EU) by měla najít účinnější nástroje proti stále častějšímu obcházení sankcí, které mají omezit zdroje ruského režimu k financování války na Ukrajině. Dvanáct unijních zemí včetně Německa, Francie či Česka sepsalo dokument vyzývající k větší spolupráci orgánů a využívání pák obchodu a jednotného trhu ve snaze zabránit firmám obcházet sankce.

Odletěla za samečkem

Siang Siang, lidmi milovaná pětiletá samice pandy velké, včera za doprovodu davu fanoušků odcestovala z tokijské zoo na letiště Narita, odkud zamířila do čínského Čcheng-tu. V Číně, rodné zemi svých rodičů, si má najít partnera. Samice pandy velké dosahují pohlavní dospělosti kolem čtyř let. Chovatelé v Japonsku potvrdili, že Siang Siang má dobrou váhu a kondici. **čtk**

TO JAKO MESSI

říká Truscott, který v současné době působí na Technické a přírodovědecké univerzitě krále Abdalláha v Saúdské Arábii.

V toaletách navíc mnohdy přžívá bakterie E.coli, která se na jinak sterilní moč snadno váže. To může pro uživatele zubních kartáčků nacházejících se poblíž toalet představovat vážné zdravotní riziko.

Ve jménu maximálního proudu

Svou kapkou do tématu přispěl i vědecký tým z lékařského centra univerzity v nizozemském Leidenu. Došel k závěru, že sezení při močení má i „příznivější průtokový profil“, který umožňuje rychlejší a úplnější vyprázdnění močového měchýře. Pozice těla totiž ovlivňuje nejen dobu vyprázdňování, ale i maximální průtok a „zbytkový objem po vyprázdnění“. Obzvláště to platí pro muže, kteří se potýkají se symptomy chorob dolních močových cest, pro něž je podle vědců „výhodnější poloha při močení vsedě než vestoje“.

Celebrity jdou příkladem

„K močení vsedě se přiznali například americký komik Larry David nebo fotbalová legenda Lionel Mes-

si,“ uvádí autor článku v listu The Guardian Sam Wollaston. Podle něj mohou změnu společenského náhledu a zvyklostí v tomto ohledu přinést nejen pozitivní vzory, ale i tak jednoduchá motivace, jako je vyhřáté toaletní sedátko, běžné právě v Japonsku. **HAL a ČTK**



Lionel Messi PROFIMEDIA



FACEBOOK

Zpráva pro hlavu Spojených států

Bidene, dej F-16 Ukrajině. Netradiční vzkaz se objevil na jednom z elektronických billboardů v centru Varšavy. Pronajali si ho ukrajinští aktivisté. Výzva k dodávce účinných stíhacích letounů byla aktivní včera, během návštěvy prezidenta Joea Bidena v polské metropoli. **ČTK**

Biliony. Strašná válka

Válka na Ukrajině v loňském roce stála světovou ekonomiku více než 1,6 bilionu dolarů, v přepočtu 35,6 bilionu korun. Informoval o tom včera list Rheinische Post s odvoláním na studii německého hospodářského institutu IW.

Válka na Ukrajině vedla kromě výrazného růstu cen energie a potravin i k výpadkům v dodavatelských řetězcích. „Podle odhadu IW byl výkon světové ekonomiky v loňském roce o výrazně více než 1600 miliard dolarů nižší, než by činil bez ruské invaze na Ukrajinu,“ cituje list autora studie

Michalea Grömlinga. V letošním roce by podle studie mohla válka na Ukrajině snížit výkon světové ekonomiky o další zhruba bilion dolarů.

Růst světové ekonomiky loni podle lednové zprávy Mezinárodního měnového fondu (MMF) zpomalil na 3,4 procenta z 6,2 procenta v předchozím roce. Letos očekává MMF další zpomalení růstu, a to na 2,9 procenta.

Fond nicméně výhled pro letošní rok zlepšil oproti své říjnové prognóze, ve které letošní růst odhadoval na 2,7 procenta. **ČTK**



Hamánek
Svačinka
100 g
více druhů
↓ 18,90 Kč

-32%

18⁹⁰
27⁰⁰



Lipton
Zelený čaj
1,5 l, více druhů
1 l = 18,60 Kč
↓ 27,90 Kč

-30%

27⁹⁰
39⁰⁰



Boneco
Dijon
hořčice
260 g
100 g = 9,58 Kč

-33%

24⁹⁰
36⁰⁰



STR8
Deosprej
150 ml
100 ml = 49,93 Kč
↓ 69,90 Kč

-25%

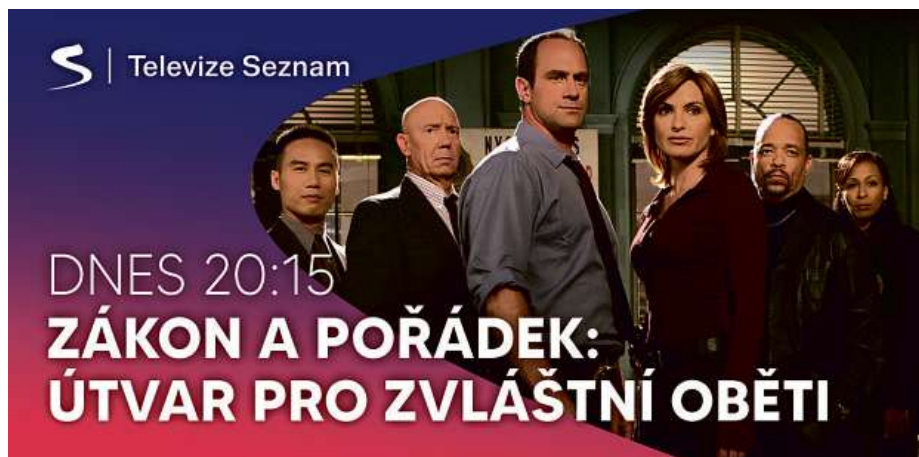
74⁹⁰
99⁰⁰

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 22. 2. do úterý 28. 2. 2023.

INZERCE



S | Televize Seznam

DNES 20:15

ZÁKON A POŘÁDEK: ÚTVAR PRO ZVLÁŠTNÍ OBĚTI

Krátce z hudby

Zakončili turné

Filharmonie Brno v Lubbocku v Texasu zakončila své americké turné. Do Spojených států se vrátila po 50 letech, odehrála sedm koncertů, na kterých převládala česká hudba, zejména skladby Bohuslava Martinů, Leoše Janáčka a Antonína Dvořáka. Šéfdirigent Dennis Russel Davies zařadil na program i soudobou americkou hudbu. Na úvodním koncertu v Carnegie Hall zazněla v newyorské premiéře Symfonie č. 12 Lodger od Philipa Glasse, a to za jeho osobní účasti.

Válečné rekviem

Pražský filharmonický sbor (PFS) pod taktovkou dirigenta Lukáše Vasilka v Rudolfinu přednesl na Koncertě za konec války na Ukrajině Válečné rekviem britského skladatele Benjamina Brittena. Rozsáhlá Brittenova kompozice, reagující na druhou světovou válku, je považována za ikonické dílo 20. století. Uvedením monumentálního vokálně-instrumentálního díla chce PFS poukázat na stále trvající vojenský konflikt na Ukrajině. Od invaze uplyne v pátek rok. **ČTK**

ND. Chystá 20 premiér

Dvě desítky premiér připravuje Národní divadlo (ND) pro příští sezonu. Na repertoáru bude mít celkem 81 inscenací. Hned na začátku sezony 2023/2024 uvede činoherní inscenaci hry Cherry Man, kterou přímo pro Stavovské divadlo napsal Ivan Vrypajev, jeden z nejzajímavějších ruských režisérů a dramatiků své generace, který nyní žije v Polsku.

Režisérské duo SKUTR připraví jedno z nejslavnějších dramát Williama Shakespeara Hamlet. Baletní soubor uvede projekt Holo Harmonies choreografa Maura Bionzettiho, který propojí di-

Divadelní kritika. Ceny v osmi kategoriích

Divadlem roku 2022 se v Cenách divadelní kritiky mohou stát pražské scény Dejvické divadlo a Divadlo X10 nebo ostravské Divadlo Petra Bezruče. Na titul Inscenace roku aspirují představení Konec rudého člověka z Divadla v Dlouhé, Moskoviáda uvedená v Divadle X10 a inscenace Fifty, kterou přineslo Dejvické divadlo. Ceny se udílejí na základě hlasování kritiků, letošního ročníku se jich zúčastnilo

84. Výsledky vyhlásí 11. března v Dejvickém divadle.

V neocenoované kategorii „největší zážitek ze zahraničního divadla“ se na prvním místě v anketě umístila inscenace Shaxpearova myčka na ulici Kertész. Jde o sveráznou adaptaci Shakespearovy hry Romeo a Julie od Pétera Závady, kterou režíroval Viktor Bodó. Uvedlo ji budapeštské Őrkeny István Színház na festivalu Divadlo. **ČTK**

vadelní svět, nové technologie, virtuální realitu a hologram. Opera oslaví Rok české hudby a 200. výročí narození Bedřicha Smetany kromě jiného velkým galakonzertem.

Poslední rok uzavře projekt Musica non grata, který se zaměřuje na tvorbu umělců perzekvovaných nedemokratickými režimy nebo těch, kteří se stali obětí holokaustu. V rámci tohoto projektu uvede ND například dětskou operu Louskáček v režii uměleckého šéfa Laterny magiky Radima Vizváryho. Laterna magika se bude připravovat na zahájení rekonstrukce Nové scény ko-

produkčním projektem s Divadlem bratří Formanů Ptáčích sněm v režii Petra Formana.

Činoherní dramaturgický plán se posouvá k aktuálnějším tématům, která více odrážejí pohyby i určitý neklid v současné společnosti. Autorůsky bude zastoupen zejména středoevropský prostor, dva tituly výrazně tematizují divadlo, dvě hry se svým způsobem dotýkají víry a ve dvou textech se řeší touha po moci. Činohra také bude nově hrát ve Státní opeře.

Do ND se vrátí Jan Nebeský, oceňovaný režisér a jeden z nejoriginálnějších českých tvůrců. **ČTK**

Inscenace Každý má v sobě dva vlky

Divadlo Archa zkoumá, jak se žije v Česku mladým Vietnamcům.

Jsou mladí, vzdělaní, úspěšní, jejich rodiče si přejí, aby jim svět ležel v nohou. Vietnamci druhé generace však chtějí žít po svém. Rozdíly mezi nimi a Čechy přitom stále přetrvávají, i když se obě komunity každou další generací více sblíží. A právě na autentické příběhy tří mladých Vietnamců láká pražské divadlo Archa v nové inscenaci nazvané Každý má v sobě dva vlky. Hra nabízí vzhled do života mladých lidí, které možná potkáme v tramvaji nebo u pokladny ve večerce, přitom netušíme, že jsou třeba studenty mezinárodních vztahů nebo ekonomie. Premiéra je naplánovaná na 27. února.



Vzdělávací program ARCHIV

Během představení se malý sál Archy změnil na výtvarný ateliér a protagonisté Thang Ngo Xuan, Lili Phungová a Thu Phuong Tran v něm modelují z hlíny a vyprávějí příběhy. Jejich práci v detailech snímá webová kamera a na plátně vytváří emotivní krajiny, které ovlivňují dialogy performerů. Diváci navíc vstupují do netradičně uspořádaného divadelního sálu definovaného pohyblivým projekčním plátnem, zvukovou aparaturou, několika mobilními

světly a televizní obrazovkou. „Inscenace Každý má v sobě dva vlky vznikala během roční spolupráce autorky projektu Hany Kokšalové se zástupci druhé generace Vietnamců žijících v České republice, kteří sami sebe nazývají banánovými dětmi. Všichni tři účinkující se předtím neznali ani neměli žádné zkušenosti s divadelní tvorbou. Během přípravy inscenace prošli sérií workshopů dokumentárního divadla vedených divadelními profesionály,“ popisuje dramaturgyně představení Jana Svobodová.

Na jevišti-ateliéru si podle ní performéři kladou otázky zaměřené na vnitřní rozpory člověka, utváření vlastní identity, způsoby vyjadřování vztahu i vědomosti ke starší generaci. Inscenace se dotýká obecných témat, jako je například touha po přijetí společnosti či důležitost vědomí domova. **METRO**



30. Dny evropského filmu

Výhradně evropské snímky, které se zpravidla do běžné distribuce nedostanou, nabídné i letos soutěžní festival Dny evropského filmu (DEF). Jubilejní 30. ročník přinese také samostatnou sekci filmů významného německého režiséra Fatiha Akina, ověčeného cenami z Berlinale i z Cannes, a zaměří se na stále úspěšnější kinematografii zemí Beneluxu. Promítnuto bude například rumunské retro Metronom, v němž režisér Alexandru Belc vypráví o lásce dospívajících hrdinů ve stínu komunistického režimu (na snímku). DEF proběhne od 20. do 25. dubna v Praze, Brně a Ostravě a od 26. do 30. dubna se v rámci festivalových Ozvěň přesunou napříč republikou. **MET**

**INSPIROVÁNO SKUTEČNÝMI
UDÁLOSTMI**



MEDVĚD
NA KOKSU

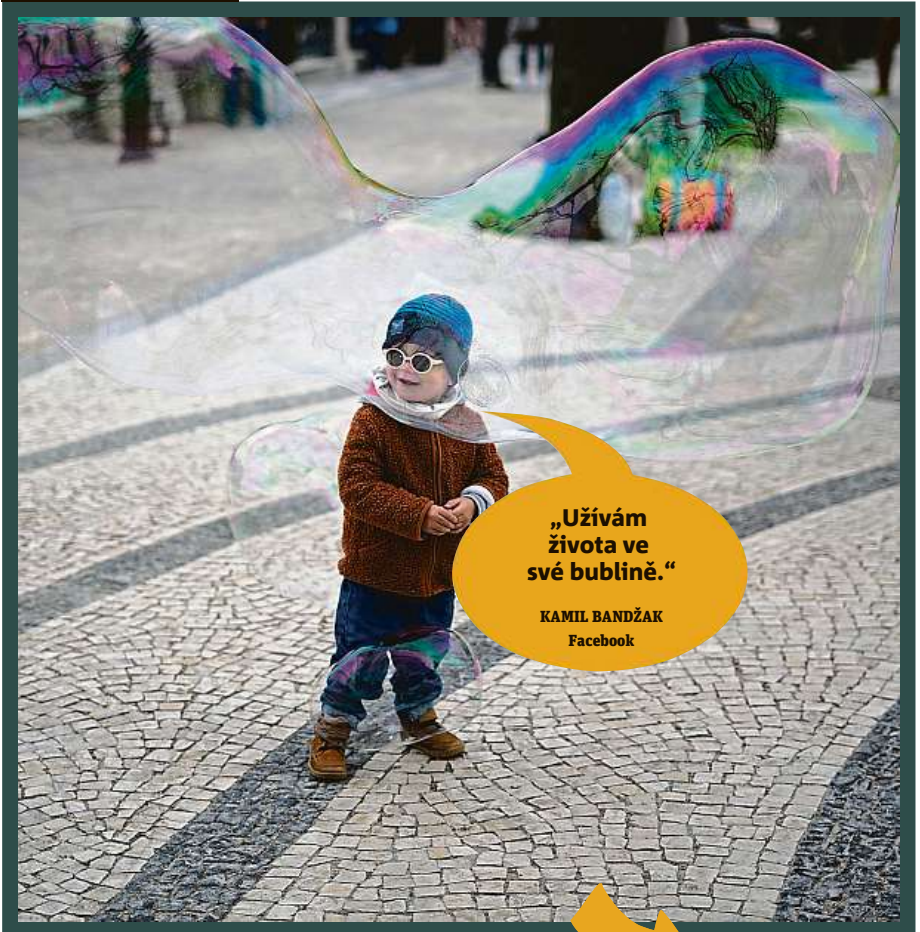
**UDĚLEJTE V KINĚ LAJNU
OD 23. ÚNORA**

© 2003 UNIVERSAL STUDIOS


Sudoku

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

Napište svou bublinu



Luštěnka

M	Á	R	K	O		
1						
V	A	C	E	D	R	
		2				
Č	Á	K	A	M	O	
	3					
N	O	K	Á	V	L	
			4			
Z	Á	V	K	L	I	A
						5

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Počasí

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
9/13 °C	7/11 °C	7/11 °C	3/7 °C

Teplotní rekordy: ↓ -19,4 °C (1929) ↑ 14,0 °C (2016) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.50 Zavolejte porodní sestřičky (1/6)</p> <p>16.45 Plně hnízdo v Plzeňském kraji (4/14)</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.05 Losování Sportky a Šance</p> <p>20.15 Modré stíny (4/4) Krimisérie (ČR, 2016)</p> <p>21.25 Most! (7, 8/8) Komedialní seriál (ČR, 2018)</p> <p>22.50 Hercule Poirot</p> <p>23.45 AZ-kvíz</p> <p>00.10 Banánové rybičky</p> <p>00.40 Manéž Bolka Polívky</p>	<p>17.40 Váleční reportéři</p> <p>18.30 Po jedné stopě do Afriky (6/17)</p> <p>19.00 Romantické hrady, Rýn a dívka jménem Lorelei</p> <p>19.10 Babylon</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Modrá krev III (6/10)</p> <p>21.00 Příběhy starých hospod (7/8)</p> <p>21.30 Po jedné stopě do Afriky Most! (7, 8/8)</p> <p>22.00 Mistři medicíny II</p> <p>22.30 Slečna Marplová</p> <p>00.05 Balthazar II (10/10)</p> <p>00.50 Největší tankové bitvy</p> <p>01.40 Spartakiádní vrah</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu III</p> <p>18.30 Ulice (4428)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Výměna manželek XV</p> <p>21.35 Survivor Česko & Slovensko (7)</p> <p>23.40 Kriminálka Miami V (21, 22) Krimiseriál (USA, 2006)</p> <p>01.40 Kriminálka Anděl II (5) Nenávist. Krimiseriál (ČR, 2010)</p> <p>02.50 Na lovu III</p> <p>03.45 Ulice (4428) Seriál (ČR, 2023)</p> <p>04.25 Ordinace v růžové zahradě (45)</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 Černé vdovy II (4) Seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 Show Jana Krause</p> <p>22.40 Show Jana Krause</p> <p>23.45 Ano, šéfe!</p> <p>01.00 Policie v akci</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba XIII (14) Krimiseriál (USA, 2015)</p> <p>03.00 Policie Hamburg II (12) Krimiseriál (N, 2007)</p> <p>04.00 Komisař Rex (8)</p> <p>05.45 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>15.00 O FEED</p> <p>16.00 Óčko hity</p> <p>20.00 O BLACK LIST To nejlepší z naší rapové scény</p> <p>20.50 O black talk Další z otevřených rozhovorů s předními jmény české rapové scény</p> <p>21.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION FINDLAND Seznamka na tělo</p> <p>22.30 SINGLE LADY (1/10)</p> <p>22.45 Óčko flirt</p>

MARTIN DANEŠ

BRETANSKÝ PSAVEC



Sloupek

JARO V BRETANI

Jednou z předností Bretaně je, že se tady nic neděje. Ozvěny české prezidentské bitvy doléhaly k mým uším z dále a vzrušením, které kolem ní panovalo, jsem se nenakazil. Příjemné rozechvění mi zato působí žluté květy narcisu a fialový šafrán jarní, které v uplynulých dnech vypučely v trávě a podaly průkazné svědectví o tom, že přichází jaro.

Těch svědectví je ale víc. Zimní vstávání není v Bretani žádná legrace, protože v lednu zde ráno bývá tma ještě před devátou hodinou. Nyní se rozednívá chvilku před osmou a pár hodin se pak země topí v mlze. Kolem poledne, někdy o něco dřív, jindy později, na nebi nespěle vykoukne slunce, mlhu rozpustí a vzduch zavoní jarem.

Citát

Příjemné rozechvění mi působí žluté květy narcisu a fialový šafrán jarní.

I když ještě není teplo, není už ani zima. Lidé s úlevou stahují radiátory a svlékají roláky. Nejhorší předpovědi pařížské vlády a zástupců firmy EDF

hovořící o možných odstávkách elektrické sítě v případě jejího přetížení, jež loni na podzim přetřásala francouzská média, se nenaplnily. Zima byla nakonec docela krátká a nepříliš tuhá, a Francouzi si tak nejspíš ušetří účinkování v reality show napodobující scénáře hollywoodských katastrofických filmů.

K letošnímu bretaňskému jaru patří i účast na sérii generálních stávek, již vyhlásily francouzské odbory proti vládnímu plánu zvýšit věk odchodu do důchodu z 62 na 64 let. Zatím poslední se konala minulý čtvrtek a život se takřka zastavil. Další stávka se plánuje na 7. března.

A pak že se v Bretani nic neděje...

www.martindanes.com

Anketa

f Co je na mužích nejméně smyšlnější?



Zdeněk Řezníček
Nejhorší jsou
ufňukaní
chlapi.



Lucie Beránková
Když
běhají
nahatí.



Vladimír Cekota
Když se vytrvale
snaží směšně
nebyť.

@mojemetro



#METROTAG ZKOUŠKA SIREN
VE DVANÁCT HODIN
ZAHOUKALA SIRENA,
VE DVANÁCT DVANÁCT
PŘIŠLA IRENA.
JESTLI JETO IRENA
NEBO SIRENA,
VŽDY JE Z TOHO
MIGRENA.

Nezadržitelně se blíží Mezinárodní den žen, což se možná roztomile podepsalo na básněni **Luboše Zoubka**. Jeho verše, pečlivě ofoceně a poslané do rubriky **Hlídač** na www.metro.cz, nám udělaly radost. Velikou. A mimochodem, MDŽ vychází na středu 8. března.

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Co mladí s dětmi?

I mě rozčiluje, jak seniory některá média a zejména opoziční poslanci považují za bezmocné rukojmí této vlády, většinu nás hážou do jednoho pytle, a sice na hranici chudoby. Ráda bych věřila, že většína seniorů je soudná a chápe stejně jako já, že populistickým jednáním minulé vlády a neustálým navyšováním důchodů se pouze více zadlužujeme vůči svým dětem a vnoučatům, a proto plně chápeme kroky vlády současné. Vím, že každý senior nejezdí v zimě do Alp a v létě na Kanáry, jistě má spousta starých lidí s nízkým důchodem problémy, ale myslím, že mladí s malými dětmi mají těch problémů nepoměrně více. Nechci srovnávat, kolik toho spotřebuje důchodce oproti takové čtyřčlenné rodině, co se týče potravin nebo oblečení, ale vím, jak jsou drahé školní pomůcky, všemožné kroužky a letní tábory. Pomáhejme raději mladým než nám, seniorům.

HANA ZVĚŘINOVÁ, PRAHA

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

KAMNA

Komiks

F POHODĚ
:-D

Skromná

A. Židkova



Když jsme fyzicky fit, tím víc pak ekonomika šlape

Ve zdravém těle zdravý duch.

Sokolské motto se promítá i do naší životní úrovně. A šetří peníze.

Připravovaná studie fyzického stavu školní generace v Česku neslibuje veselí povíčky. Nejen kotoul dozadu, ale i dopředu je pro nezanedbatelné množství českých školáků výkon ze sci-fi kategorie. Také řada personalistů naříká nad fyzickou a psychickou odolností uchazečů o zaměstnání. Nezvládají pracovní stres. I proto, že jejich fyzická kondice není na úrovni.

Hýbejte se a ušetříme téměř 200 miliard ročně

Podobné tematické se věnuje i článek „Zvýšená fyzická aktivita by mohla v EU ušetřit osm miliard eur ročně“ (neceľých dvě stě miliard korun), který v polovině února zveřejnil server Euroactiv.com. Na zásadní fakta z publikovaného materiálu upozorňuje Sdružení sportovních svazů České republiky.

V článku jsou veřejnosti předkládána objektivní fakta a zjištění (podpořená validními průzkumy Eurobarometru), ke kterým dospěli odborníci ze Světové zdravotnické organizace (WHO) a Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD). Ředitel WHO pro Evropu Hans Kluge mimo jiné konstatuje: „Nyní máme velmi dobré údaje o tom, čeho by bylo možné



Děti často začnou sportovat kvůli idolům, třeba pětibojaři Davidu Svobodovi.

MAFRA

dosáhnout, kdyby všichni v Evropě byli fyzicky aktivní a splnili doporučení WHO.“

Sto padesát minut jako zbraň proti náhlé smrti

Vůbec se přitom nejedná o nabádání k vrcholným sportovním výkonům. Ale už pouhá realizace minimálního doporučení, tedy 150 minut mírné fyzické aktivity týdně, by mohla zabránit více než deseti tisícům předčasných úmrtí, předejít mnoha milionům případů kardiovaskulárních onemocnění, depresím, diabetu 2. typu a podobně. Mimo další škálu důsledků intenzivnějšího pohybu pro fyzické i psychické zdraví lidí bylo konstatováno, že 1 euro investované do fyzické aktivity generuje téměř dvojnásobný výnos (1,7 eura) v ekonomických přínosech. Právě to je oněch zmiňovaných osm miliard eur, které by mohly evropské státy směřovat do jiných aktivit než na likvidaci následků nejrušnějších civilizačních nemocí.

Populární evropský sport? Gaučink

Průzkum Eurobarometru mezi více než 25 tisícovkami Evropanů ukázal, že 45 procent z nich necvičí a ani se nezajímá o fyzickou aktivitu. Je pro ně typické vyseďávání v práci, doma, polehávání a neúměrná (s ohledem na fyzickou pasivitu) konzumace jídla i pití.

Méně než čtyřicet procent lidí ze zkoumaného vzorku sportuje nebo cvičí alespoň jednou týdně nebo více. Zatímco téměř dvacet procent cvičí méně než jednou týdně. V porovnání s průzkumy z předchozích let bylo zjištěno, že během pandemie covidu-19 polovina Evropanů snížila úroveň své fyzické aktivity nebo přestala úplně sportovat.

Pohyb není fráze, ale skutečnost

Sdružení sportovních svazů České republiky, druhá nejpočetnější sportovní organizace u nás, dlouhodobě

upozorňuje na negativní zdravotní dopady klesající úrovně tělesného pohybu našich občanů, zejména dětí a mládeže. Výsledky mnoha průzkumů jen potvrzují fakta, se kterými argumentuje WHO.

„Nyní, když WHO spolu s OECD pojmenovaly možné přínosy zvýšené míry pohybu nejen pro zdraví, ale také pro ekonomiku celé Evropy, vyzýváme všechny odpovědné politiky, příslušné odborníky napříč mnoha oblastmi společenského života k široké diskuzi o těchto problémech,“ apeluje Zdeněk Ertl, předseda Sdružení sportovních svazů České republiky. Podle něho je nutné, aby se problematika pohybu a zdraví co nejdříve stala důležitým společenským tématem. „Jme přesvědčení, že zapojení většího počtu odpovědných a kompetentních odborníků přispěje k vytvoření konkrétního plánu rozvoje fyzických aktivit občanů Česka, připomíná Zdeněk Ertl.“ PH

Home office. Jak si doma nezničit záda

Práce z domova přináší mnoho výhod pro zaměstnavatele i zaměstnance, ale nese s sebou i některá rizika. Jedním z těch nejčastějších je v mnoha případech nedostatečná ergonomie práce, která se stává časovanou bombou z pohledu zdraví.

Již nyní trpí podle průzkumu divize CZC.Health, kterého se účastnilo více než 4400 respondentů, bolestmi zad či šíje celkem 32 procent Čechů. Bolest zad je přitom jen jedním z možných následků nedostatečné ergonomie při kancelářské práci.

Pokud to prostor vaší domácnosti jen trochu umožňuje, je nejvyšší čas se zamyslet nad zlepšením ergonomie domácího pracoviště. Dlouhodobé sezení na běžné židli a práce s notebookem položeným na kuchyňském stole se možná zpočátku zdá jako ideální beznákladové řešení. Nicméně po čase se projeví vážnými obtížemi, jako například poškozením zad a krční páteře. Jsou s tím spojené také bolesti za krkem, špatné prokrvení a bolesti nohou, záněty šlach a kloubů nebo dokonce tenisový loket, případně zhoršení zraku.

Nejlépešší volbou je kancelářský stůl s nastavitelnou výškou pracovní desky, který umožňuje dosáhnout v kombinaci s vhodnou židlí všech popsaných základních pravidel ergonomického sezení bez ohledu na typ postavy či výšky. Navíc nabízí možnost pracovat část doby vestoje, kdy se tělo i páteř nenásilnou formou protáhnou. Stoly s nastavitelnou výškou lze zvedat a snižovat buď motoricky, nebo manuálně klikou, úprava výšky pomocí elektromotoru je však uživatelsky mnohem příjemnější. MET

INZERCE

Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

Směnový údržbář, vyučení v oboru strojním, praxe v oboru 5 let, základní znalost anglického jazyka, základní znalost práce na PC, ŘP skupiny B, průkaz obsluhy manipulačního vozíku. Velmi dobrá manuální zručnost. Alžběta Bočková, E-mail: nabor@ball.com



Ball Beverage Packaging
Czech Republic s.r.o.

Více na www.jobdnes.cz/detail/H86CXI

Vedoucí odboru životního prostředí ÚMČ Praha 18 vyhlašuje výběrové řízení na pozici "VEDOUcí ODBORU ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ". Více na www.praha18.cz. Kontakt: Hana Klíngerová, tel.: 284 028 172, e-mail: hana.klingerova@letnany.cz.



Městská část Praha 18

Více na www.jobdnes.cz/detail/NGFGLB

Referent/ka zón placeného stání - přestupky ÚMČ Praha 18 vyhlašuje výběrové řízení na obsazení pracovní pozice referent/ka zón placeného stání - přestupky. Více na www.praha18.cz. Kontakt: H. Klíngerová, tel.: 284028172, e-mail: hana.klingerova@letnany.cz.



Městská část Praha 18

Více na www.jobdnes.cz/detail/PHH6DJ

Automobilový průmysl

TECHNIK ÚDRŽBY I ABSOLVENT (37-49.000 Kč)
SERVISNÍ TECHNIK CNC STROJŮ (30-55.000 Kč)
AUTOMECHANIK BRNO (33-45.000 Kč)
VEDOUcí MONTÁŽNÍKŮ
MISTR MONTÁŽI VÝTAHŮ (45-48.000 Kč)
Více na www.jobdnes.cz

Krátko

Životní 6. místo

František Smetana vybojoval na Světovém poháru v Káhiře šesté místo ve střelbě ze vzduchové pušky. Pěťadvacetiletý reprezentant poprvé v kariéře postoupil v seriálu z kvalifikace mezi osmičku nejlepších, jeho dosavadním maximem bylo loňské 13. místo z Ria de Janeiro.

severským soupeřům. Los ve Vídni přisoudil Karviné norský celek Runar Sandefjord, pražská Dukla se o postup do semifinále utká s Alingsasem ze Švédska. Čeští zástupci se při losování, při němž neplatilo pravidlo, že spolu nemohou hrát kluby z jedné země, vyhnuli hrozbě vzájemného souboje.

Ne proti sobě

České týmy nastoupí ve čtvrtfinále Evropského poháru házenkářů proti

Jde jen o prestiž

Už bez šance na postup na MS přivítají dnes od 18.45 čeští basketbalisté v Pardubicích Francii. **ČTK**



Zlatý Jaromír Jágr (vlevo) a Vladimír Růžička po přeletu z olympijských her v Naganu

MAFRA

Hokejisté v Naganu pobláznili celý národ

Dnes to je přesně 25 let od zisku nejslavnější zlaté olympijské medaile.

Zřejmě žádná jiná sportovní akce v historii samostatné České republiky nevyvolala tolik emocí jako hokejové měření sil na olympijských hrách v Naganu před 25 lety. Na „turnaji století“ totiž poprvé v historii nastoupili nejlepší hráči planety včetně hvězd z NHL. Všem favoritům nakonec senzačně vypálil rybník český tým, který 22. února 1998 finálovým vítězstvím nad Ruskem zpečetil jeden z největších úspěchů domácího sportu.

Naganského klání pod pěti kruhy se mohly zúčastnit všechny hvězdy, neboť zámořská NHL poprvé ve své historii přerušila nabitý program. V halách Big Hat

a Aqua Wing se představili například Kanadáné Wayne Gretzky, Steve Yzerman, Eric Lindros a Patrick Roy, Američané Brett Hull, Mike Modano a Chris Chelios, Rusové Pavel Bure a Sergej Fjodorov, Švédové Peter Forsberg a Mats Sundin či Finové Saku Koivu a Teemu Selänne.

Výběr trenérů Ivana Hlinky a Slavomíra Lenera, kteří 11 hráčů z NHL v čele s Dominikem Haškem a Jaromírem Jágreml doplnili 12 hokejisty z Evropy, vstoupil do turnaje po pouhých třech společných trénincích výhrou 3:0 nad Finskem. Po vítězství 8:2 nad Kazachstánem následovala prohra 1:2 s Ruskem, jež Čechy odsunula na druhé místo ve skupině.

Ve čtvrtfinálovém souboji s USA Američany famózním výkonem deptal „Dominátor“ Hašek. Češi po důrazném proslovu kapitána Vladimíra Růžičky po první třetině obrátili skóre na 4:1.

Semifinálové drama s dalším velkým kandidátem na zlato, Kanadou, rozhodly až samostatné nájezdy, v nichž uspěl pouze Robert Reichel. Ve finále Češi díky trefě Petra Svobody porazili Rusko 1:0 a po čtyřech olympijských stříbrech i bronzích si konečně zajistili zlato.

„Už neexistuje nikdo silnější, koho bychom ještě mohli porazit,“ řekl po finále Růžička, mistr světa z roku 1985 a v 34 letech nejstarší hráč týmu.

Olympijský turnaj paralyzoval téměř celou republiku: Kvůli časovému posunu se chodilo pozdě do práce, hospody byly již po ránu nacpané k prasknutí, ve školách se místo výuky sledovala televize a po návratu hokejistů byla celá Praha na nohou. Cestou z letiště vítaly „zlaté hochy“ desetitisíce fanoušků, monstrózní oslavy pak vyvrcholily na Staroměstském náměstí. **ČTK**



Kvarteto Češek je ve 3. kole

Čtveřice českých tenistek postoupila na elitním turnaji v Dubaji do třetího kola. Karolína Plíšková porazila šestou nasazenou Marii Sakkariovou z Řecka hladce 6:1 a 6:2 a šampionka z roku 2013 Petra Kvitová (na snímku) přehrála Julii Putincevovou také bez větších problémů dvakrát 6:4. Karolína Muchová a Barbora Krejčíková musely o účast v osmifinále bojovat více než dvě hodiny. Krejčíková proti Rusce Darje Kasatkinové odvrátila čtyři mečboly, než mohla slavit výhru 6:4, 4:6, 7:5. Muchová přehrála Rumunku Soranu Cirsteaovou 6:4 a 7:6. **ČTK**

INZERCE

Auto-moto - poptávka

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



metro

**MOJE MĚSTO
MOJE METRO**

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

MŮJ FRES

Sleva 150 Kč
na nákup potravin

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

Františkovy Lázně

LÁZEŇSKÝ POBYT S PŘÍSPĚVKEM 4 000 Kč

7 nocí již od 11 013 Kč vč. slevy ✓

7 NOCÍ
(možnost prodloužení)

POLOPENZE
(možnost dokoupení plné penze)

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



PLATNOST NABÍDKY:

12.02. - 18.06.2023

**VSTUPNÍ LÉKAŘSKÉ
VYŠETŘENÍ**

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

**NEOMEZENÝ VSTUP
DO AKVAPARKU
AQUAFORUM**

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

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

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



INFORMACE A REZERVACE



351 012 345

info@frantiskovylazne.cz

www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uveďte prosím kód:
217483

