

metro



Lyžaře trápí oteplení a déšť

Zimní střediska napříč celou republikou poznamenalo **teplé počasí** a s ním spojený razantní **úbytek sněhu**. Počet sjezdovek, které zůstávají v provozu, se neustále snižuje.

INZERCE

TVÁŘÍ V TVÁŘ SMRTI

HLASY MRTVÝCH

V KINECH OD 22. 2. 2024

TOTALFILM NAFILMU.cz PEVNOST



Od čerta k ďáblu. Objevit příčinu nemoci je těžké

Lékař není bůh. Nebo jako student nedával při přednáškách pozor. Lidské tělo se ale nechová jako motor auta. Je složitější.

Vladimír začal mít potíže někdy ve třetím ročníku vysoké. Neustále se vracející zvýšené teploty. Stále se opakující nachlazení, velmi častá únava. Za dva roky absolvoval desítky vyšetření u různých specialistů.

Je to občas na hlavu, stěžují si dlouhodobí pacienti

„Až náhodná návštěva u praktické lékařky a také jedno další odborné vyšetření odhalily, že je to cosi blízko únavovému syndromu, ale dost vzácné a navíc vychýlená přepážka v nose, která držela v dutině rýmu,“ vzpomíná Vladimír. Následovala série vitaminových infuzí a také operace nosní přepážky. Ta uvolnila dutiny – a bylo po problémech. „Ty dva až tři roky ale nebyly vůbec dobré, psychicky to bylo vysilující,“ hodnotí zpětně Vladimír. To, že lékař někdy někdy prapříčinu dlouhodobých zdravotních problémů neodhalí, nemusí být proto, že flákal studium. Jednou z nemocí, která se jen obtížně diagnostikuje, je chronická pánevní bolest. Trápí především ženy, ale výjimečně se může vyskytovat i u mužů. „Vzniká útlakem takzvaného pudendálního nervu či špatnou funkcí pánevních svalů,“ konstatuje Jaromír Mašata, urogynekolog a vedoucí Centra pro chronickou pánevní bolest v pražské Všeobecné fakultní nemocnici (VFN).

Dlouhý kolotoč nekončících vyšetření

Specializované pracoviště existuje pár let, vzniklo poté, kdy se podařilo prozkoumat příčiny, a hlavně soustředit poznatky mnoha příbuzných specializací. „Bolest v pánvi se projevuje různě. Někdy nemůže pacientka bez bolesti zvednout jednu nohu, jindy ji trápí pálení při močení, bolesti jsou i při sezení a tak dále,“ popisuje Mašata.

Takže se stává, že postižená putuje od fyzioterapeuta přes urologa až k urogynekologovi a k dalším odborní-



Nemocnice i další zdravotnická zařízení sice disponují nejmodernějšími přístroji, ale ani ty nedokážou někdy odhalit pravou příčinu pacientových problémů.

2x PROFIMEDIA

kům. Rozpoznat pravou příčinu, za kterou je problém pudendálního nervu, není snadné a je to zaměnitelné s jiným onemocněním. Odhalovat prapříčinu potíží se daří právě soustředěním všech poznatků od jednotlivých specialistů a jejich vyhodnocení.

Nemoc může rozvrátit vztah

Neodhalená příčina dlouhodobých pánevních bolestí může přivést ženu například na psychiatrii. „Bolesti vedou i k přerušování intimního života, což může vést i k partnerským neshodám,“ upozorňuje Libor Zámečník, urolog a sexuolog, a dokládá tak mezioborový náhled na jednu chorobu s mnoha projevy a také důsledky.

Pacientky jsou, či byly, v minulosti často léčeny na chronické záněty, než se podařilo skutečný důvod odha-



Bolest v pánvi se u různých lidí projevuje různým způsobem.

lit. „Je to ale relativně mladá záležitost, problémy tohoto typu sahají někdy do roku 2007,“ konstatuje Jaromír Mašata z VFN. I proto se poznatky, ke kterým v pražském centru došli a stále docházejí, snaží v co největší míře prezentovat při odborných seminářích pro lékaře, s projevy a léčbou na gynekologické klinice u Apolináře, kde centrum sídlí, seznamují i studenty na praxích.

Objevenou chronickou pánevní bolest pak mohou léčit několika způsoby. V úvahu přichází jak vhodná medikace, tak operativní odstranění tlaku na pudendální nerv přímo v pánvi nebo zavedení neurostimulátoru, který pracuje na principu kardiostimulátoru a může začas obtíže natrvalo odstranit.

„Mladé“ nemoci a záhady

To, že si lékaři někdy nevědí rady nebo neznají příčiny některých onemocnění, dokládá i funkční porucha hybnosti. „Víme o ní podrobněji asi patnáct let, ale její prapříčinu nezná zatím nikdo,“ říká neurolog Petr Mečíř. Může se projevovat například výpadky vidění, únavou, závratěmi, poruchami řeči i sluchu a dalšími potížemi. I proto je obtížné stanovit léčbu, která musí být navíc rychlá, protože po dvou letech od prvních příznaků je neléčitelná.

„Že se jedná o uvedenou poruchu hybnosti, to může naznačit poznatek, že se lékaři nedaří najít důvod potíží, na které si pacient stěžuje,“ uzavírá Mečíř.

PAVEL HRABICA

TECHNIKA POMÁHÁ

15

Tolik let může fungovat neurostimulátor odstraňující bolesti v pánvi. Pokud bolesti vymizí, lze ho odstranit. Životnost kardiostimulátoru pro podporu srdce se pohybuje kolem deseti let. Ten ale musí mít pacient celoživotně. PH

NĚKDY STAČÍ MÁLO

Ke změně lékařských postupů někdy stačilo málo. Třeba jen lepší hygiena.

- Velká úmrtnost rodiček trápila v polovině 18. století porodnice. To vedlo ke zjištění, že u porodů asistovali lékaři, kteří si předtím po práci na pitevně nedostatečně umývali ruce.

- Mor odeznel až poté, co města zavedla kanalizaci, čištění ulic od splašků a zdokonalila zásobování nezávadnou pitnou vodou. A vyhnala z měst krysy a potkany, přenašeče smrtelné choroby.

- Až velký výzkum v 50. letech přesvědčil i mnohé lékaře, že kouření stojí za rakovinou plic. PH

NEPOVEDLO SE

Kdyby to bolelo, byl by to důvod k úsměvu. Některé diagnózy se nepodaří.

- V polovině osmdesátých let minulého století se pan H. J. léčil se zánětem křečových žil. „Na první pohled jsem na noze žádné viditelné neměl,“ vzpomíná absolvent pražské filozofické fakulty. Ale noha ho stále bolela, kulhal, nemohl nosit v zimě vysoké boty. „Měl jsem dokonce úlevu v rámci výuky na tehdejší vojenské katedře, nemusel jsem nosit kanady a nemusel jsem ani pochodovat na delších trasách, nemusel jsem navčivovat zteč nepřátelských zákopů v rojnici. Mohl jsem téměř celý rok obouvat jen tenisky. Až po dvaceti letech, při náhodné kontrole na ortopedii a rentgenu nohy se mě doktor zeptal, kdy jsem měl zlomený ten kotník,“ říká bývalý student, nyní pracovník muzea. Teprve tehdy mu došlo, co za jeho několikaletými bolestmi nohy bylo. PH

Skryté příčiny bolesti zad

Bolesti zad trápí až 80 procent české populace. Velmi s tím souvisí „kancelářský“ život, dlouhé hodiny sezení, málo pohybu, špatný životní styl, nízká kondice. Vedle běžných nachlazení jsou bolesti pohybového aparátu druhou nejčastější příčinou pracovní neschopnosti. „Oproti nachlazením je však trvání neschopnosti výrazně delší. Často v řádu měsíců,“ říká fyzioterapeut Vojtěch Kovařovic, který se ve své ordinaci věnuje dětem, dospělým i vrcholovým sportovcům. Učí na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK, podííl se na výzkumu pohybu v paliativní péči a je také školitelem v oblasti firemního zdraví. Má tělo paměť? Jaká místa jsou citlivější na zátěž? Co se děje v organismu při nesprávném sezení a jakou škálu problémů způsobuje? Čtete v novém vydání týdeníku Téma.



Impuls slaví 25 let vysílání

Už zítra se můžete vrátit na start vysílání Rádia Impuls. Před pětadvaceti lety rozehrálo půvabnou Mišíkovou Variaci na renesanční téma. Už tehdy v Impulsu dali najevo, že česká muzika u nás bude hrát prim. Rok 1999 byl rokem mnoha zásadních událostí. Stali jsme se členy NATO i mistry světa v ledním hokeji. Také už víme, kde udělali soudruzi z NDR chybu, protože do kin šly legendární Pelíšky. Svět se pro změnu ztratil v matrixu. Narodila se budoucí tenisová hvězda Markéta Vondroušová a opustil nás táta Rychlých šípů Jaroslav Foglar. A byl to rok, kdy se zrodilo Rádio Impuls. Na tento narozeninový den připravuje celodenní programový speciál, v kterém se vrací do roku 1999. Nabítený program začíná od 8 hodin. Třeba v pravé poledne bude hostem oblíbená herečka Simona Stašová, která ztvárnila postavu maminky ve slavném filmu. **MET**

KRÁTCE

Zelená dohoda pro zemědělce

Čeští zemědělci by byli sami proti sobě, kdyby nepodporovali lepší péči o kra-

jinu a půdu. Unijní „zelená dohoda“ ale musí být nastavena tak, aby ji administrativně a technicky zvládli. Shoduje se na tom Agrární komora, Zemědělský svaz a Asociace soukromého ze-

mědělství. Zemědělci dál pokračují v protestech.

„Putin je hajzl“

Prezident Joe Biden označil svůj protějšek Vladimira Pu-

tina za „šileného hajzla“. Výraz, který použil, „son of a bitch“, by se v češtině dal přeložit jako „zku*vysyn“. Rusko reaguje: Chování Bidena je ve stylu „hollywoodského kovboje“. **ČTK**

INZERCE

Pá-Ne

super prodloužený víkend

OD 23. 2. DO 25. 2.

NEJLEPŠÍ
CENA
PRO ČESKO



Květák bílý
dovoz Francie/
Španělsko/Itálie
1 kus

-50%

34,90

69,90



FRANZ JOSEF KAISER
Omáčka na těstoviny
různé druhy
350 g
(=100 g 11,40)

AKCE!

39,90

pouze



ORION
Čokoláda na vaření
100 g

-51%

16,90

34,90



DOBŘÁ VODA
Minerální voda ochucená
různé druhy
1,5 l PET láhev
(=1 l 9,27)

AKCE!

13,90

pouze



EXCELENT 11
Pivo
světlý ležák
0,5 l vratná láhev
(=1 l 25,80)

AKCE!

12,90

pouze



PAMPERS
Dětské pleny/Pants
různé druhy
52 kusů-94 kusů

AKCE!

449,90

pouze

• Tato cenová nabídka neplatí pro prodejny Ostrov, Praha-Čestlice, Praha-Hloubětín, Praha-Palmovka.

Běžná otevírací doba: pondělí - neděle: 7.00 - 22.00 hodin
Mladá Boleslav, Písek: 6.00 - 22.00 hodin, Pardubice: 6.00 - 21.00 hodin

Akceptujeme tyto platební prostředky:












AKCE! = zboží nabízené v našem letáku za výhodnou cenu opakovaně nebo mimořádně do vyprodání zásob. Prodej jen v množství obvyklém pro domácnost. Všechna foto jsou pouze ilustrační. Nabídka zboží se může lišit dle velikosti prodejny. Za tiskové chyby neručíme. Kompletní nabídka také na www.kaufland.cz
* KC - měrná cena platná s Kaufland Card, A - měrná cena platná pro akci.



Moje první volba

„Pomáhám zlobivějším dětem, ty hodné nechávám modelkám“

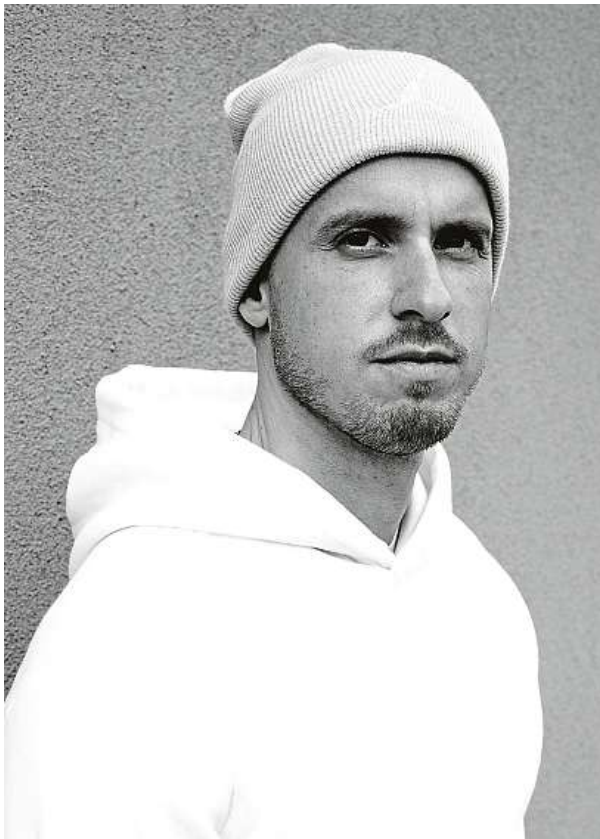
Už přes 10 let se věnuje projektům, které pomáhají dětem z dětských domovů začlenit se do běžného života. Jonáš Motyčka za tu dobu doprovodil desítky takových dětí. Sám svůj život má komplikovaný, je hraničář. O poruše, které se také říká rakovina duše, natočil film Horská dráha. Jonáš jde se svými aktivitami ještě dál. Nyní hledá vhodný prostor, kde by otevřel komunitní centrum.

Ve svých 35 letech už máte dost za sebou. Pomáháte dětem z dětských domovů.

Ano, rozjel jsem projekt Správný start, díky němuž pomáhám dětem, které přicházejí do běžného života. At už se jedná o sehnání dočasného bydlení, nebo nalézání vhodného zaměstnání, kde má mladý dospělý k dispozici i mentora, či zařizování rekvalifikačního kurzu, který je potřeba pro novou kariéru. Bydlení a práce jsou samozřejmě prioritní pilíře, ale pracuji s mladými i před jejich odchodem z dětského domova, výchovného ústavu či pěstounské péče – častokrát je vedu a podporuji ve sportu nebo jiných zájmech. Zařizuji jim tréninky a vybavení zdarma, propojuji je s lidmi, kteří jim pak přímo pomůžou. Můj projekt má podtitul Rok života, který tě připraví na budoucnost. Je to o tom být řečneme přestupní stanicí k tomu, aby náraz po odchodu z „děčáku“ nebyl tak tvrdý. Stát v tuto chvíli nenabízí žádnou systematickou pomoc, a tak je to na neziskovém sektoru. Reálný výsledek vidím, pokud se kluk či holka „chytí“ a už moji podporu nepotřebují. S někým pracuji déle a vytvoří se mezi námi přátelství, kolikrát pak tihle zejména kluci chtějí vrátit to, jak jsem jim pomohl, a jezdí se mnou do děčáků, aby ukázali, že můj projekt má smysl.

Kde v Česku je váš Správný start třeba nejvíce? Zřejmě to bude sever a západ Čech nebo sever Moravy. Třeba západ Čech se potýká s problémem, proč poměrně velké množství dětí nedokončí střední školu.

Obecně řečeno – ano, jsou to lokality dál od větších měst. Ve větších městech je přece jen vždy nějaká síť neziskovek, která se snaží pracovat pro komunitu, bohužel čím je to dál, tím situace začíná



Jonáš Motyčka pomáhá dětem.

ARCHIV J. M.

být složitější. Pokud však odhlédneme od lokality, sám v tuhle chvíli vidím hlavní výzvu v práci s mladistvými, kteří vyrůstají v ústavní výchově a skončili ve vězení. Ladím v tuto chvíli spolupráci s Vězeňskou službou, abychom rozjeli užší kooperaci, protože této cílové skupině se věnuje velmi malé množství projektů. Jak rád říká vám, projekt Správný start je pro ty zlobivější, ty hodné nechávám těm velkým nadacím v čele s modelkami. Nyní pomalu otevíráme novou kapitolu práce s mladistvými od souzenými – v tuto chvíli cítím, že tam je Správný start nejvíce potřeba.

V iniciativě se zabýváte také problematikou bydlení pro dospívající. Jak se vám to daří?

Bohužel to je si myslím velký problém, a to mě napadá i ostřejší slovo. Před pár lety jsem se s přáteli, kteří mají stavební firmy, snažil městům nabídnout pomoc s výstavbou či rekonstrukcí nepoužívaných budov na sociální bydlení. Jednání s nimi bylo tak zdlouhavé a nevedlo k žádnému výsledku, až to namíchlo i moje parťáky, a neudělalo se nic. Upřímně

nedívám se, že oblast sociálního bydlení je u nás na tak špatné úrovni, vše trvá enormně dlouho. Proto nyní radím mladým, ať na přechodnou dobu využívají Domy na půl cesty, než si našetří. Bohužel není to pro všechny, jelikož to svými pravidly do jisté míry může připomínat dětský domov. Mladí chtějí svou svobodu, a tím pádem se do podobného způsobu bydlení úplně nehrnou. Spolubydlení s kámoši či návrat k biologické rodině ale většinou končí pro jejich budoucnost fatálně – není to prostředí, kde můžou nastartovat správný směr svého života, ba naopak, spíše to dle mé praxe v nich podněcuje špatné návyky.

Pomáháte a přitom jste sám nemocný. Trpíte hraniční poruchou osobnosti.

Odborný název je emočně nestabilní porucha – hraniční typ, už z názvu tedy vyplývá, že se jedná hlavně o emoce. Já a každý hraničář může dosvědčit, že jde o výkyvy velmi silných emocí, bohužel ve větší míře těch negativních. Člověk zažívá intenzitu těchto emocí několikanásobně silnější než běžný zdravý jedinec. Ty emoce jej doslova

ovládají, pro představu běžný člověk se do takové intenzity dostane jen párkrát za život, třeba při nějaké tragédii – úmrtí blízkého člověka, hraničář je ale v této intenzitě třeba několikrát denně. Je to obrovské utrpení a ovlivňuje to samozřejmě jeho chování. U této poruchy je až 400x větší pravděpodobnost sebevraždy než u zdravých lidí. Typickým rysem je polarizované vidění věcí, černobílé vidění, kdy něco buď milujeme, nebo nenávidíme, nedokážeme vnímat, že daná situace, vztah, člověk mohou obsahovat od obojího trochu.

Našel jsem vás na sociálních sítích. Psal o vás urbexák, fanoušek, který objevuje opuštěná místa, působící pod značkou Ritchie Unlimited Freedom. Je to právě urbex, jenž vám pomáhá?

Upřímně, termín urbex znám až přes Ritchieho, který dorazil na premiéru mého filmu Horská dráha, do té doby jsme se neznali a já nevěděl, že moje fascinace starými opuštěnými budovami má nějaký název. Já osobně zde vidím úzké propojení se svou činností. Hledám prostor pro vytvoření komunitního centra, které bude sloužit k propojení mých činností s mladistvými z ústavní výchovy pod hlavičkou Správný start a s lidmi s duševním onemocněním s názvem Řekni si o pomoc. Komunitní centrum bych chtěl zasadit právě do budovy, kterou budu revitalizovat. Ona nám poskyt-

ne útočiště jako komunitní centrum a já tomu opuštěnému prostoru dám správný start, nebo spíš restart jeho účelu. Lidí, s nimiž pracuji a snažím se jim pomáhat, jsou často opuštěni nebo zažívají intenzivní pocit samoty. Cítím, že tohle je cesta vše propojit.

Jak by plánované komunitní centrum mělo vypadat?

Jde mi o vytvoření prostoru s kavárnou a multifunkčním sálem, otevřeného pro veřejnost, nabízejícího využití pro komunitu v dané oblasti v symbióze s našimi projekty. Důležitost pro mě hraje moje přesvědčení, že chci vytvořit soběstačný sociální podnik, kde budou moci pracovat na startovacích pracovních místech lidé s duševním onemocněním a mladiství z ústavní výchovy – k tomu bude primárně sloužit právě kavárna. V multifunkčním sále se zase budou spíše pořádat neziskové projekty – besedy, přednášky, promítání filmů, networkingy, rekvalifikační kurzy. Prioritně mi jde o Prahu, ale objevili se nějaký zajímavý prostor mimo ni, rozhodně jsem otevřen fungovat i jinde. Co se týká toho, co by měl splňovat – já jsem pankáč a rozhodně jsem pro rozjet tenhle projekt i v nějakém opuštěném brownfieldu, dokážu si místo přetvořit tak, aby splnilo, co potřebuji. Nebojím se žádné výzvy, pokud je v tuto chvíli objekt bez elektřiny nebo vody, není to pro můj zájem překážkou. **MAREK PEŠKA**

„ŘEKL JSEM SI O POMOC“

Jonáš Motyčka natočil s dalšími třemi hraničáři dokument Horská dráha. Film popisuje život takto nemocných lidí.

- Sám film uvede například v brněnském Kině Art (11. března), v Biu Oko v Praze (12. března), v plzeňském Kině Beseda (10. dubna) a v Biografu Kotva v Českých Budějovicích (15. dubna).
- Jak sám popisuje, kdy mu byla diagnostikována emočně nestabilní porucha – hraniční typ? „Kdy jsem na sobě začal pozorovat, že se mnou není něco O. K., bylo ve chvíli, kdy jsem se dostával do neustále se opakujících vzorců svého chování v soužití s partnerkami. Byl jsem

z toho již vyčerpaný, stále dokola jsem nebyl schopen udržet vztah, prožíval jsem nekontrolované návaly emocí, nebylo mi vůbec, ale vůbec dobře. Hraniční porucha osobnosti se týká strachu z opuštěnosti – vzniká v raném dětství, kdy dojde k nějakému problému při kontaktu s matkou – nemusí jít o nějaké vědomé ublížení, ale dítě se zkrátka nenapojí na blízkou osobu, jak by mělo. Jedinec si to nese celý život, právě ve vztazích se pak mnoho hraničářů začne výrazně lišit od běžné populace, vztah začne hraniční rysy akcentovat. Když už jsem byl z těch emočních výkyvů extrémně vyčerpaný, řekl jsem si o pomoc,“ říká Jonáš Motyčka. **MAP**

Proč e-Finance, a. s.?

**ZAJIŠTĚNÉ E-FINANCE
DLUHOPISY**

8,5 %

**ROČNÍ
VÝNOS**

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Skupina e-Finance disponuje zajímavým portfoliem dluhopisů:

- Jednoleté zajištěné dluhopisy areálem zámku Račice s výnosem **8,5 %** ročně
- Dvouleté dluhopisy s výnosem **8 %** v prvním roce a **7 %** ve druhém roce
- Tříleté dluhopisy s výnosem **9 %** v prvním roce, **8 %** ve druhém roce a **5 %** ve třetím roce
- Čtyřleté protiinflační dluhopisy s výnosem roční míra inflace **+1 %**

Investice e-Finance jsou vidět! Tím, že společnost e-Finance investuje finanční prostředky svých investorů do investičních nemovitostí, které následně má ve své správě, tak investoři mohou tyto „investiční projekty“ sami navštívit.

ČNB schvaluje prospekt dluhopisů z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.eu/dluhopisy-informace.



Zámek Račice



EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar

Jedná se např. o tyto projekty:

- ▶ **EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar**
- ▶ **eFi Palace Hotel******
- ▶ **Zámek Račice v Račicích-Pístovicích**
- ▶ **EFI Residence Holzova 28**
- ▶ **EFI ApartHotel Horní Lipová v Jeseníkách.**

Další projekty e-Finance najdete přímo na webu e-Finance v záložce **PORTFOLIO INVESTIC**.

DOPORUČUJEME, aby si potenciální investoři přečetli základní prospekt spolu s jeho konečnými podmínkami, nežli učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.

Dluhopisy e-Finance můžete objednávat přes internet, emailem, telefonicky, osobně.

www.e-finance.eu

[@info@e-finance.eu](mailto:info@e-finance.eu)

+420 515 555 555

Bratislavská 52, Brno

EFI

Zámek Račice
RAČICE - PÍSTOVICE

CELOROČNÍ PROHLÍDKY, WELLNESS I UBYTOVÁNÍ NA ZÁMKU RAČICE

Zveme Vás na

Zámek Račice

Račice - Pístovice na Vyškovsku
30 km od Brna

Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.









- 📍 Pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova
- 🛏 Ubytování ve stylových apartmánech
- ☕ Příjemné posezení v EFI Hostinci Konírna
- 🎪 Společenský sál Konírna pro rodinné i firemní akce
- 🍺 Výborná řemeslná piva z EFI Pivovaru
- 👰 Unikátní prostředí pro svatby a společenské akce
- ♨ V Podzámčí venkovní vyhřívaný bazén s terasami
- ♨ Wellness se saunou, odpočívárnou, ochlazovnou

e-Finance
EFI Zámek Račice
člen
e-Finance Group

Račice I. Račice - Pístovice
+420 515 555 549, info@zamekracice.cz
www.zamekracice.cz

Prezident Spojených států amerických Theodore Roosevelt: „Je těžké selhat, ale je (tajenka).“

|  | CHLAPEC (NÁŘEČ.) | PTAČÍ KRMENÍ | JITRO (NÁŘEČ.) | NAKAŽLIVÁ VIROVÁ CHOROBA | TROUCHNIVÍ |  | VTIŠTĚNÁ STOPA | RODINA PANA KUKLY | SLOVENSKÁ ŘEKA | MODERÁTOR ? KORANTENG | PLOŠNÁ MÍRA | BIDLO |  | HNĚV (SLOVENSKY) | DĚLOSTŘELEČ | LÉKY (NÁŘEČ.) | |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|--|---|--|---|---|-------------------------------------|--|---|-----------------------------------|--|---|---|---|--------------------|--|
| ZÁTKA (NÁŘ.) | | | | | | OSCHNOUT (O CHLEBU) | | | | | | | HONGKONGSKÝ DOLAR (KÓD) | | | | |
| ROZSUDEK | | | | | | VYLAĐOVAČE RÁDÍÍ NIKL (ZN.) | | | | | | | KŘÍŽENEC VELBLOUDŮ LINUS TECH TIPS (ZKR.) | | | | |
| 1. DÍL TAJENKY | | | | | | | | | | | SOUČÁSTI CELKŮ DĚLIT NA DROBKY | | | | | | |
| ŘECKÝ ZHYRALEC | | | | | ZEMĚ GEJZIRŮ SILNĚ ZAFOUKAT | | | | | | | TVŮJ (SLOVENS.) TENISTA NOAH (INIC.) | | | | | |
| ANO (NÁŘEČ.) | | | POHÁDKOVÁ ZEMĚ AUTO VETER. COMPANY (Z) | | | RYTINA NA DESCE LOTR (EXPR.) | | | | | | | | ZESÍLENÝ NÁPĚV ROZMRZAT | | | |
|  | ZBYTEČNĚ (ZAST.) | SMĚNEČNÉ RUČENÍ BUDOVA PAMÁTEK | | | | | OBYVATEL VALONSKA HER. GALA- TIKOVÁ (INIC) | | | | | | STROM (TEAK) (ŘIDČ.) LESNÍ SOVA | | | | |
| RODINA PANA DAVIDA | | | | | | | | | DECIBEL (ZN.) HEREČKA (VICA *1981) | | | DVOUKO- LÁKY DOSLOVNÝ PŘEKLAD | | | | | |
| ARKUS COTANGENS (MATEM. OZN.) | | | | | | | | VYDÁVAT ZVUK KS ESTER GLUKÓZY | | | | | | | HUD. BICÍ NELADITELNÝ NÁSTROJ | TVOŘENÉ METREM | |
| CHILE (MPZ) | | | EURO (KÓD MĚNY) TAHLE | | | TELLUR (ZN.) KEY ENGLISH TEST (ZKR.) | | | | ŠACHISTA (MICHAIL) PODNIK VTRUTNOVĚ | | | | THULIUM (ZN.) JISTÁ (SLOVEN.) | | | |
| VLASTNIT | | | | HRABAČ KAPSKÝ RUDOLF (SLOVENS.) | | | | | | | | FRANC. ŘEKA (ORIG.) POHOVKA | | | | | |
| VAŘENÉ VEPRŮVÉ MASO | | | | | 1. DÍL TAJENKY DOSYTA SE NASEDĚT (ZA | | | | | | | | | | | | |
|  | NIKOLA (DOMÁC.) | TUVALU (MPZ) ADAMOVA ŽENA | | | | VYDÁVAT TIKÁNÍ SYMBOL KRUTOSTI | | | | | | | FILMOVÁ HVĚZDA DOTYK | | | | |
| PRVEK ZN. ND | | | | | | | RYBÁŘSKÁ SÍŤ ZVÝŠENÝ TÓN H | | | | | | | ANO (SLOV.) VĚTŠÍ DOPRAVNÍ LETADLO | | | |
| 4 (ŘÍMSKY) | | | UŽITEK (SLOVENS.) DIVOČE TANČITI | | | | | POLYNĚSKÉ OSTROVY ATELIÉR | | | | | | | GIGAVOLT (OZN.) COBALTUM (Z LAT.) | | |
| POPRAVČÍ | | | | CIZÍ JMÉNO (ELIŠKA) VĚNOVAT PÍSEMNĚ | | | | | ODULÉ IRSKO (MPZ) | | | | | | | | |
|  | ODBOR VNITŘNÍCH VĚCÍ (ZKR.) | RUDÉ BARVY VČELÍ DOMOVY | | | | | | | | ŘÍMS. KRUTOVLÁDCE VERDIHO OPERA | | | | | DIVOVO OVOCE (BOT.) | LIHOVINA Z RÝŽE | |
| 3. DÍL TAJENKY | | | | | | | BOJOVÝ POKRÍK MEZ. TÝDEN TANCE (ZKR.) | | | | | MNIŠSKÁ CELA BATOH | | | | | |
| OTČINA | | | | | | 1554 (ŘÍMS.) INDIUM (ZN.) | | | | | | | PROZAIK J. Š. ? NUŽE | | | | |
| VYTÁHNOUTI MEČ | | | | | | | | | DANIELA (DOMÁC.) | | | | | | | | |
| POMŮČKA: ARCCOTG, HKD, KEREKES, LOTRAS, NEODYM, REYNOLDS, TAKARŮ | | I TEN | | | | | | | | ODBORNÍK V AKUSTICE | | | | | | | |

PYL BRUSINEK

pro pevný měchýř a zdravé močové cesty

Vylepšená lékařská formule proti inkontinenci moči má tuto jednu pozoruhodnou složku, kterou se vědci z celé Evropy snaží vyvinout již po staletí. Pyl brusinek - částice vysrážené během specializovaného laboratorního procesu z nejkvalitnějších plodů do 3,5 hodiny po sběru. Bojuje proti inkontinenci moči a utěšňuje močový měchýř za pouhých 12 hodin - bez nutnosti použití dalších opatření. „**Absolutní revoluce v urologii,**“ uvádí WHO.

Brusinky se již po staletí používají v medicíně při onemocněních močových cest - jejich antimikrobiální účinky byly opakovaně potvrzeny klinickými studii, ale způsob, jakým se získávají, a forma, v níž se podávají do těla - čaje, bylinné tablety - stále nestačí v boji proti nejzávažnějším, pokročilým infekcím močových cest. Chronická inkontinence, opakované záněty močového měchýře, časté močení, ochabnutí močové trubice, bolest a pálení při močení - pro tyto a všechny další nepříjemné potíže je zapotřebí mnohem silnější, lepší a intenzivnější zbraně. A právě o tomto přípravku dnes mluví celá Evropa. „Dosáhli jsme převratného objevu,“ potvrzují odborníci Zdravotnické organizace a dávají k dispozici pro všeobecnou distribuci **revoluční prostředek s brusinkovým pylem,**

který potlačuje nekontrolovaný únik moči a bojuje proti jakémukoli typu úniku moči během 12 hodin. Složení pro utěsnění močového měchýře 5v1

„Klinická pozorování potvrzují, že inovativní přípravek proti inkontinenci moči vykazuje bezprecedentní účinnost (99,8%) při přirozeném buněčném utěsnění močové trubice a potlačení hyperaktivity močového měchýře. Jedná se o první takto účinnou záchranu pro osoby trpící inkontinencí moči a infekcemi močových cest - odhaduje se, že v příštím roce sníží počet lidí hospitalizovaných kvůli onemocněním močových cest až o 72%.“



Konrad Novák,
MedicReporters,
odborník na urologii

Urologický koktejl na míru pro 21. století +



Zinek (ZN)

Tykev muškátová

Kopřiva dvoudomá

Výtažek z plodů velkých brusinek - BRUSINKOVÝ PYL

kompletní složení je samozřejmě chráněna patentem, ale účinné látky - jak je stanoveno v podmínkách - byly zveřejněny. Na nedávné konferenci BioMedica ve Stockholmu bylo potvrzeno použití specializovaného pylu z plodů brusinek ve výrobku. Toto „**urologické zlato**“ - jak ho nazývají odborníci, posiluje stěny močového měchýře až o 87% již po 1. užití, zcela blokuje přilnavost bakterií E.coli ke stěnám močových cest a utěšňuje močovou trubici, čímž brání nekontrolovanému úniku moči a odstraňuje falešný tlak na močový měchýř, spojený s bolestí, štipáním, pálením a nepříjemnými pocity.

Inovativní formule proti inkontinenci s pylem brusinek

MEDYCZNY HIT 2022 na:
► stresové a urgentní inkontinenci moči ► opakovaným zánětům

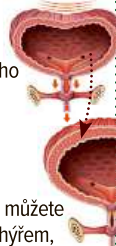
močového měchýře ► litiaze a potížím s ledvinami ► častému močení a poruchám prostaty.

Konec inkontinence moči již po 12 hodinách

Za méně než jeden den se zbavíte potíží spojených s únikem moči a nebudete již pociťovat neustálé nutkání na močení. Konec běhání na toaletu každých 10 minut skrz bolestivých pár kapek moči. Konec opakovaných zánětů močového měchýře, pálení a nepohodlí. Přesně tak funguje inovativní blokátor úniku moči, který jen v testovací fázi

Přípravek číslo 1 na inkontinenci moči:

- Zabraňuje samovolnému, nekontrolovanému úniku moči již během 12 hodin
- Obnovuje normální napětí svalů a tkání, které tvoří močové cesty
- Bojuje s inkontinencí moči a problémem hyperaktivního močového měchýře
- Obnovuje normální reflex vyprazdňování močového měchýře již po 1 použití
- Prodlužuje dobu, po kterou můžete být s plným močovým měchýřem, až o 1,5 hodiny - bez úniku moči!
- Odstraňuje bolest, pálení, bodání, nepohodlí a časté močení
- Posiluje imunitu a předchází infekcím močového měchýře



Chcete zastavit nepříjemný samovolný únik moči během 12 hodin?

PRODUKT DOSTANETE ZDARMA NA TELEFONNÍM ČÍSLE: 354 978 489

Léčivá formule z brusinek je pouze nyní na zkoušku za 0 Kč!



„Už žádný stud a mokré skvrny na spodním prádle“

Čtyři roky jsem se potýkala s inkontinencí moči, nosila pleny, utrácela astronomické částky za další a další léky, které mi jen dočasně ulevily od zánětu močového měchýře. A zde stačily dvě dávky přípravku a samovolný únik moči zcela zmizel. Znovu jsem získala kontrolu nad močovým měchýřem. Získala jsem zpět NORMÁLNÍ život, děkuji!

Dagmar, 37 let, Brno



„Časté močení ustoupilo po 1. užití“

Je to jediný prostředek, který zmírňuje trapnou inkontinenci - a to jsem jich vyzkoušel spoustu. Ráno jsem ho užil a večer bylo po problému. Zbavil jsem se nočního častého močení, problémů s prostatou a získal zpět fantastický intimní život. Paráda,

Hanuš, 44 let, Hradec Králové

pomohl již více než 8700 lidem v boji proti inkontinenci moči, onemocnění ledvin nebo problémům s prostatou a menstruačním cyklem. Nezáleží na tom, kolik je vám let, jakého jste pohlaví, jaká je příčina - v každém případě **získáte 100% kontrolu nad močovým měchýřem bez nutnosti operace močové trubice.**

PROBÍHÁ BEZPLATNÉ TESTOVÁNÍ PRODUKTU! Zažádejte si o blokátor inkontinence za 0 Kč, než vás předběhnou jiní.

Vypořádejte se s inkontinencí moči během 12 hodin

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 16.03.2024, získá od výrobce **100% UHRAZENÉ ČÁSTKY ZPĚT!**

ZAVOLEJTE: 354 978 489

Těšíme se na rozhovor s vámi! Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžný místní hovor bez dalších poplatků



DVA ROKY HRŮZNÉ VÁLKY

Úkryt před bombami

„Na Ukrajině jsem viděl spousty míst a viděl spousty věcí – nejzníčenější, nejzdevastovanější a neopuštěnější místo, které jsem navštívil, je Bohorodyčne v Doněcké oblasti,“ uvádí pro deník Metro válečný fotoreportér Vojtěch Dárvík Máca. „Když 24. února 2022 začala totální ruská invaze na Ukrajinu, stal se klášter v této obci útočištěm pro místní obyvatele, kteří se před nepřátelskými bombovými útoky ukryli v suterénech kostela svatě Matky Boží,“ pokračuje Máca. „Právě zde jeptišky přijaly uprchlíky z jiných měst a vesnic,“ doplňuje. Ukázalo se však, že úkryt byl krátkodobý. Dne 19. května 2022 byl v důsledku ostřelování svatostánek (na snímku dole) zcela zničen.



Tříměsíční vpád ruského světa

Rusové zničili všechny domy v této vesnici, obchody, infrastrukturu, kostel, silnice. Ozbrojené síly Ukrajiny osvobodily obec Bohorodyčne 11. září 2022. „Zároveň, bohužel, jak už je téměř klasickým zvykem po osvobození města od vojsk ruské armády, byla i zde nalezena umučená těla ukrajinských vojáků bez hlav, stejně jako mrtví místní obyvatelé se svázanými rukama ve sklepích na dně bazénu,“ sděluje reportér Máca. **TEXT: DAVID HALATKA, FOTO: VOJTĚCH DÁRVÍK MÁCA**

Ves Bohorodyčne. Němý svědek ruských zvěrstev



Symbol nezávislé Ukrajiny

Obec Bohorodyčne dostala své jméno podle ikony Matky Boží „Radosti všech smutných“. Kamenný chrám zasvěcený této ikoně zde byl postaven v roce 1847 spolu s několika budovami, včetně tří škol. Po nástupu sovětského režimu na Ukrajině se svatostánek stal obětí protináboženské politiky. Byl uzavřen, přeměněn na sýpku a poté v letech 1938 až 1939 zcela rozebrán. Hřbitov u kostela se změnil na smetiště. Cihly se pak používaly na stavbu dělnického klubu. Teprve poté, co Ukrajina v roce 1991 znovu získala nezávislost, se život místní komunity začal oživovat. Nejprve obnovil svou práci blízký Svjatohirský klášter a o pár let později, v roce 2000, byly na náklady dobrodinců, věřících a místních vesničanů položeny základy kostela svatě Matky Boží v Bohorodyčne. O pět let později vyrostl na vysokém svahu uprostřed vsi modro-bílý kostel s pěti kopulemi v neoklasicistním stylu s barokními prvky.

INSPIRATIVNÍ ČTENÍ PŘINÁŠÍ NN ŽIVOTNÍ POJIŠŤOVNA

„Na bolest jsem zvyklá. Nekňourám, bojuji“

Na srdci má kardiostimulátor a na mozku jí doktoři našli nádor. I přesto každý den běhá po Praze a mimo jiné vede fitness lekce. Nejstarší česká kaskadérka Hanka Dvorská není klasická seniorka, přestože letos v září oslaví už 64. narozeniny. I přesto, že ve své knize Život se mnou pěkně cvičí popisuje některé těžké momenty, zůstává pozitivní a rozhodně se nevzdává. Její partner ji dokonce požádal o ruku, svatbu si ale nechají až na osmdesátiny. Motivačně.

Pohyb jste milovala od mala?

Za mého mládí jsme se hýbali všichni. Doma jsme seděli za trest. Nejvíce mě to bavilo v Sokole, tam jsem byla každý den. Navštěvovala jsem i hodiny, které byly pro kluky. Se Sokolem jsme chodili na výlety, jezdili na hory, chodili na atletický stadion, bylo to nádherné mládí. Můj táta mě ve sportu podporoval a pořád mě hlásil do nějakých sportovních oddílů. Chodila jsem plavat, hrála tenis, chodila na gymnastiku, nakonec jsem v patnácti začala skákat z letadla – a to mi zůstalo dodnes.

Vy jste doma seděli za trest, mladá generace je mnohdy s telefonem v ruce za odměnu. Co byste jí vzkázala?

Začněte se hýbat, než vám zchátrá tělo a budete mít



Organizuje závod Běh z Řípu.

zdravotní problémy. Při sportu se zažije legrace a přivede k vám kamarády. To pro vás mobil a internet neudělají.

Kde berete tolik energie, když s vámi život tak pěkně cvičí? Ostatně jak avizujete ve své stejnojmenné knize...

Nemám ráda líné lidi. Jak se říká, zahálka je hřích. Chci toho hodně stihnout. Život letí a je škoda ho promarnit nicneděláním. energii si asi беру z těch, kteří denně chodí na mé fitness lekce. Ale hlavně – žiji vesele.

Kaskadérkou a dublérkou jste už desítky let. Některé pády nemusí být úplně příjemné. Co pro vás znamená bolest?

Dokud nemám něco zlomeného nebo utrženého, tak jsem v pohodě. Bolest je součástí toho, co dělám. Zvykla jsem si na ni. Nevaďí mi. Nekňourám. Bojuji.



Kaskadérkou je od svých osmnácti let. 2x ARCHIV

Jak avizujete ve svém proslovu na přednášce TEDxPragueWomen, „děláte jakoby nic“. Existuje na to nějaký návod?

Lehké překážky se dají jakoby nic překročit a s těmi těžšími, se kterými nehnu, se musím nějak skamarádit. A dělat jakoby nic, protože nic jiného mi nezbyvá. Nemá cenu se nervovat a upadat do depresí, to si člověk určitě nepolepší. Vždycky si říkám, že může být ještě hůře, a to mě vždy podrží.

Dublovala jste mimo jiné světové filmové hvězdy. Na jaký zážitek nikdy nezapomenete?

Určitě na natáčení Trojské války na Maltě a také setkání s Bradem Pittem. Ten je moc příjemný.

Poté, co vám doktoři zjistili nádor na mozku, apelovali na to, abyste se šetřila. Je to vůbec ve vašem životním stylu možné?

Musela bych úplně svůj životní styl změnit. A to prostě nechci. Tak žiju stejně jako předtím a na svou nemoc vůbec nemyslím. Stejně bych nic nevymyslela. Baví mě se hýbat, sportovat a vést lekce. Dokud to půjde, budu to tak dělat. Určitě nechci zarůstat do gauče.

Pokaždé jste usměvavá a pozitivní žena. Byla jste taková vždy?

Chechtám se celý život, a nejraději sama sobě. Humor je kořen života a být pozitivní je lepší než být morous, ne?

Jaký je podle vás recept na šťastný život?

Určitě to není touha po moci a po penězích. Každý vidí své štěstí v něčem jiném. To moje je založeno na empatii s ostatními, na starosti o druhé, na možnosti udělat každý den alespoň jednoho člověka šťastným. Štěstí je mít v životě dobrého partáka, se kterým svůj život sdílíte.

V osmdesátí vás čeká svatba. Máte už představu o tom, jak by měla vypadat?

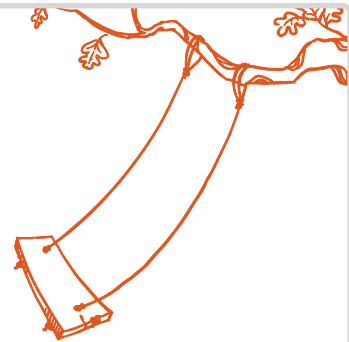
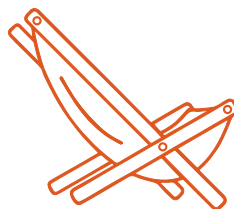
Člověk plánuje a pánbůh se směje. Hlavně abych se toho dožila. Aby můj „pán“ už nebyl v pánu. Ale určitě bych tam chtěla mít všechny svoje kamarády a kamarádky. Snad je na ten jeden den vypustí na chvíli z chorbinců. TEREZA ŠIMURDOVÁ

INZERCE

At' už je váš životní rytmus jakýkoli, vždy vás jistíme.



Životní pojištění • Penze • Finanční poradenství



Na vás záleží

„Dnes ušetřím... a zítra zrovna tak“



Značka

Denkmit
Pure Sensation
osvěžovač
300 ml

29⁹⁰
Kč
10 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 29,90 Kč
01.07.2022 34,90 Kč



Značka

Denkmit
vlhčené hadry na podlahu
15 ks

49⁹⁰
Kč

3,33 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 01.02.2022 49,90 Kč
10.12.2021 57,90 Kč

Značka

Denkmit
octový čistič
s jablečnou vůní
1 l

19⁹⁰
Kč

1,99 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 11.05.2022 19,90 Kč



Bref
Power Aktiv
Flower
WC gel
700 ml

49⁹⁰
Kč

7,13 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 03.11.2023 49,90 Kč
08.06.2023 59,90 Kč
01.01.2023 64,90 Kč

Dr.DEVIL
Sunset Blossom
WC závěs bez košíku
4 × 20 g

89⁹⁰
Kč

22,48 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 24.01.2023 89,90 Kč



Značka

Profissimo
houbičky na nádobí
6 ks

17⁹⁰
Kč

2,98 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 17,90 Kč
31.08.2021 19,90 Kč



* Použijte biocidy bezpečným způsobem.
Před použitím si vždy pečlivě přečtete označení a informace o přípravku.

Moje dm-app

dm.cz

S oblíbenou značkou
za výhodné ceny

VŽDY
VÝHODNĚ®



Značka

Denkmit
nature
Pro Climate
koncentrovaný
prací gel na bílé prádlo
33 pracích dávek

99 Kč

3 Kč za 1 PD

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 17.08.2023 99 Kč

Značka

Denkmit
čistič skla
1 l

29⁹⁰ Kč

2,99 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 12.08.2022 29,90 Kč

26.05.2022 34,90 Kč



Savo*
Original
dezinfekce
biocid
1,2 l

69⁹⁰ Kč

5,83 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 05.04.2023 69,90 Kč

Značka

Denkmit
Classic
tablety do myčky
65 ks

99 Kč

1,52 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 20.09.2022 99 Kč

19.07.2022 109 Kč



dm

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Robotický psycholog není vysavač dat

Česká platforma VOS.health, kterou založil mladý podnikatel Jiří Diblík s kolegou Ondřejem Kopeckým, pečuje o mentální zdraví více než tři milionů lidí po celém světě. Tvůrci aplikace nyní představují novinku.

Od ledna letošního roku nabízí všem uživatelům funkci ChatMind, takzvaného AI wellbeing kouče, psychologa poháněného umělou inteligencí, který poskytuje uživatelům rady na základě jejich osobních dat.

„Díky umělé inteligenci dokáže během několika sekund ukázat možné cesty a nasměrovat uživatele k pozitivním změnám v jejich životě,“ říká pro deník Metro Diblík s upozorněním, že si je vědom faktu, že představa robotického psychologa může být pro někoho nezvyklá. Přece jen nejde o vysavač.

Nedávno Český rozhlas vydal hraný podcastový seriál o vzniku aplikace, která díky umělé inteligenci pečuje o duševní zdraví uživatelů. Ačkoli je v názvu seriálu slovo štěstí, jmenuje se Štěstí ASAP, posluchačům bylo při jeho poslechu spíš úzko, protože zde byla data od uživatelů zneužitá k reklamním účelům a cíleně prodána. Jaké mají uživatelé vašeho produktu záruky, že nebudou jejich data používána dál?

Seriál bohužel neznám, ale moc děkuji za doporučení. Veškerá data jsou dokonale šifrována a přístup k nim mají pouze samotní uživatelé, nikdo jiný se k nim nedostane. Data nesdílíme vůbec s nikým ani je neprodáváme.

Existuje v Česku či zahraničí nějaký konkurenční produkt, který ten váš alespoň částečně připomíná?

V rámci konkurence je na trhu relativně hodně meditačních aplikací, například Headspace nebo Calm. V rámci komplexní péče o mentální zdraví jsme unikátní.

Minulý měsíc jste uvedli do provozu novou funkci ve vaší aplikaci, takzvaný ChatMind. Mohl byste specifikovat, co si pod tím mohou čtenáři deníku Metro představit?

ChatMind vzniklo ze slova Chatuj se svojí myslí. Aktivita aplikace probíhá aktuálně formou chatu jeden na jednoho, kdy poskytuje uživateli poradenství na míru. ChatMind zodpovídá otázky na základě kompletní historie uživatele, kterou čerpá například ze zápisků v deníku, záznamů nálady, lokace z dat z Apple Health/Google Fit nebo také ze samotné aplikace. V blízké době bude možný i videohovor s tímto osobním AI psychologem. Aplikace VOS postupně, bezpečně a anonymně o uživateli poznává celou řadu informací – jak se cítí, kde se nachází, jak sportuje, spí nebo jaké má záznamy v deníku. To vše spojujeme s know-how v oblasti psychologie, osobního rozvoje a psychiatrie. Když vše spojíme s ChatMind, dokážeme poskytnout velmi konkrétní rady, jak pečovat o své duševní zdraví, zlepšit náladu, pomáhat sumarizovat myšlenky, dělat introzpekci, zkrátka na to nebýt sám.



Aktivita aplikace probíhá formou chatu jeden na jednoho.

Nejvíce jako ze sci-fi filmu zní videohovory s AI psychologem. Kdy se bude tahle možnost spouštět?

Aktuálně chystáme formu audiorozhovoru bez videa, to bude možné již během několika málo měsíců. Věříme, že video call stihneme spustit do jednoho roku.

Říkáte, že vaše apka dokáže během několika sekund nasměrovat uživatele k pozitivním změnám v životě. Jaké konkrétní změny to mohou být?

Nejčastěji se jedná o zvládnání stresu, návrh strategie na zvládnání úzkosti, boj se strachem, ale třeba i nakopnutí k duševnímu seberozvoji, k trvalejší péči o vlastní duševní zdraví a podobně. Zatím ChatMind využily desítky tisíc uživatelů a ohlasy jsou skvělé, samá pozitivita, v následujících měsících budeme vydávat celkový report.

Jak vznikl nápad na vývoj vaší aplikace? A jaký byl proces hledání psychologického i technologického know-how, které je k vaší práci potřeba?

Dávalo nám smysl spojit to, co umíme v technologiích, s pomocí lidem. Měli jsme za to, že trh s péčí o duševní zdraví poroste, a trefili jsme se. Zároveň já sám jsem trpěl panickými atakami, když mi bylo šestnáct sedmnáct let. Takže ve VOS se spojilo všechno dohromady. Technologické know-how dodáváme s mým partákem Ondrou Ko-

peckým sami, aplikace vyvíjíme už od dvanácti let. Co se týká psychologické odbornosti, spolupracujeme s těmi nejlepšími psychology a také s univerzitami.

Kdo je nejčastějším uživatelem aplikace?

Nejvíce to jsou mladí lidé, kteří chtějí pozitivní změnu v životě, chtějí na své myslí a duševní zdraví pracovat, chtějí se posunout. Nejčastěji jsou to ženy ve věku dvacet až třicet pět let.

Co dostane uživatel v základní verzi, která je zdarma? A co ve verzi prémium, která se platí?

Free verze zahrnuje omezený přístup k funkcím. Je to včetně reklam, obsah je omezený, dostanete rovněž omezený přístup k AI psychologovi, se kterým si na zkoušku můžete vyměnit pouze tři zprávy.

Chápu. A to vás případně naláká na placenou variantu. Kolik stojí?

Placená verze vyjde na necelou tisícovku na rok a v ní máte přístup ke všemu neomezeně a bez reklam.

Jste sám uživatelem?

Používám naši aplikaci každý den, protože ji aktivně vytvářím. Ale nejvíce mě osobně baví zmiňovaná funkce ChatMind a dechová cvičení.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz



Českou platformu VOS.health založil mladý podnikatel Jiří Diblík s kolegou Ondřejem Kopeckým.

2x VOS.HEALTH

Válka Roseových ožije na Fidlovačce



V hlavních rolích zleva Aneta Krejčíková, Jan Holík a Martin Písařík. DNF

Na jevišti Divadla Na Fidlovačce ožívá slavný manželský duel Barbary a Jonathana Roseových. Mají šikovné děti, honosný dům, hodného psa, dobrou práci... Jejich velkou lásku ale právě honba za penězi a kariérou promění v prázdnou schránku, v níž už se nedá žít. Za významné asistence právníků se rozjždí rozvodové řízení, v němž ani jeden z manželů nehodlá o krok ustoupit. Dům Roseových se mění v bitevní pole a rozvod se stává bojem na život a na smrt...

V hlavních rolích černé komedie Válka Roseových uvidíte Anetu Krejčíkovou, Martina Písaříka a Jana Holíka, režie se ujal Tomáš Svoboda. Warren Adler napsal divadelní hru na základě svého románu, podle nějž Danny DeVito natočil slavný stejnojmenný film v hlavních rolích s Kathleen Turner a Michaellem Douglasem.

„Warren Adler nám stranou jakýchkoli možných ideologií, schémat či návodů na lepší život říká o lidské povaze něco přece jen hlubšího, než co by se dalo omezit na nějakou šablonu, a zkoumá ji bez předpojatosti a předem připravených odpovědí. A činí tak nikoli suše vědecky, ale jako invenční a vkusný bavič jistý si svým autorským stylem i zvoleným žánrem. Tím je černá komedie. A proto se s hrdiny netrpíme, i když nás z jejich počínání může občas zamrazit,“ říká dramaturg inscenace Petr Vydra a dodává: „Navíc jsme zvědaví, co si autor na své postavy a skrze ně ještě vymyslí a kam je ochoten až zajít. Čtenáři knihy a diváci filmové i divadelní adaptace (včetně naší inscenace) vědí, že daleko a velmi zábavným způsobem,“ dodává Vydra. MET

„Warren Adler nám stranou jakýchkoli možných ideologií, schémat či návodů na lepší život říká o lidské povaze něco přece jen hlubšího, než co by se dalo omezit na nějakou šablonu, a zkoumá ji bez předpojatosti a předem připravených odpovědí. A činí tak nikoli suše vědecky, ale jako invenční a vkusný bavič jistý si svým autorským stylem i zvoleným žánrem. Tím je černá komedie. A proto se s hrdiny netrpíme, i když nás z jejich počínání může občas zamrazit,“ říká dramaturg inscenace Petr Vydra a dodává: „Navíc jsme zvědaví, co si autor na své postavy a skrze ně ještě vymyslí a kam je ochoten až zajít. Čtenáři knihy a diváci filmové i divadelní adaptace (včetně naší inscenace) vědí, že daleko a velmi zábavným způsobem,“ dodává Vydra. MET



ARCHIV KAPELY

The Antagonists opět ozvučí Lva

Slavnostní udílení filmových cen Český lev se uskuteční již v sobotu 9. března. O hudební doprovod se postará skupina The Antagonists, v jejímž čele stojí skladatel, producent a také držitel čtyř Českých lvů Jan P. Muchow. The Antagonists se poprvé sešli před několika lety u příležitosti vydání alba Muchowovy filmové hudby a od té doby vystupují při mimořádných příležitostech. Členy kapely jsou zkušení hudebníci etablovaní v nejrůznějších žánrech a formacích Ema Brabcová, Marek Doubrava, Václav Havelka, Marie Dorazilová, Jan Janečka a také herečka a houslistka Jenováfa Boková, která je rovněž držitelkou Českého lva. „Každý správný filmový příběh pohání dynamika vztahů mezi hlavním protagonistou a antagonisty. Doufám proto, že naše kapela Jan P. Muchow & The Antagonists svou hudbou pomůže z předávání Českých lvů vytvořit krásný filmový zážitek,“ říká ke své roli na slavnostním večeru Jan P. Muchow. MET

Lásku rodičů jim nezajistíme, ale díky naší péči už nemají ze života peklo.

Pomáhej se mnou.
Kristina Kloubová
moderátorka a herečka



f klokart
i klokart

Pomozte nám pomáhat dětem v nouzi, které si ve svém věku prošly tím, co si často ani my dospělí neumíme představit.

1.

nebo

2.

nebo

3.

Peněžítým darem na sbírkový účet 3055103/0300

Prostřednictvím QR kódu



Koupí KlokArtu, módy, která pomáhá

KlokArt – Móda nemusí být jen o nejnovějších trendech a vzhledu. Může být i cestou, jak pomáhat. Projekt KlokArt je důkazem, že styl a dobrý skutek mohou jít ruku v ruce.

Při koupi originálních motivů od známých osobností nekupujete jen kvalitní módní kousek, ale investujete do osudů dětí. Každé tričko, každá taška či jiný doplněk z kolekce KlokArt v sobě nese příběh dítěte, kterému pomáháte. A víte co? Pomáháte hodně. Vždy nejméně 50 % z prodejní ceny míří přímo do Fondu ohrožených dětí, zřizovatele 14 zařízení Klokánek, kde poskytujeme náhradní rodinnou péči pro týrané, zneužívané nebo jinak zanedbávané děti.

KlokArt je víc než móda. Je to příběh, který můžete nosit s hrdostí. Více na www.klokart.cz



Dámská mikina Vlastina Svátková 990 Kč



Batoh Sestry Geislerovy 850 Kč



Náramek Bára Poláková 400 Kč



Tričkové šaty Rudolf Havlík 550 Kč



Unisex tričko Eva Adamczuková 590 Kč



Ledvinka Kaira Hrachovcová 350 Kč



Dětské tričko Jakub Kohák 350 Kč



33 LET
CHRÁNÍME
DĚTSTVÍ

Fond ohrožených dětí – charitativní spolek pomáhá již od roku 1990 týraným, zneužívaným, zanedbávaným, opuštěným či jinak sociálně znevýhodněným dětem. Je zřizovatelem Klokánek, zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc, kterých aktuálně provozuje 14 po celé ČR. Od roku 2000 v nich pomohl již více než 12 041 dětem a aktuálně má v péči více jak 200 dětí. www.fod.cz



Aby teplo vašeho domova **nevyhaslo**

Dřevosplyňující kotel **BLAZE GREEN**

- 🔥 Moderní kotel s lambda sondou
- 🔥 Ideální řešení pro výměnu starých nevyhovujících kotlů
- 🔥 Výrazná úspora paliva a čistý provoz
- 🔥 Snadná obsluha a méně časté přikládání
- 🔥 Délka polen až 50 cm
- 🔥 Dlouhá životnost a 7 let záruka na těleso kotle

www.blazeharmony.com



📍 BLAZE HARMONY s.r.o.,
Trnávka 37, 751 31 Lipník nad Bečvou
☎ +420 583 034 591
✉ prodej@blazeharmony.com

MOŽNOST
DOTACE



Kotel má sloužit vám, ne vyjemu!

Nenechejte výměnu starého kotle na poslední chvíli!
Využijte nižší ceny a dostatečné kapacity topenářů!



aqua
THERM
PRAHA

5. – 8. 3. 2024

25. mezinárodní veletrh technických zařízení a technologií pro udržitelnou budoucnost

Těšíme se na vaši návštěvu!

📍 Hala 3,
stánek 326

Zákaz starých kotlů na pevná paliva už letos. Výměnu za nový kotel je třeba začít řešit ihned

Majitele kotlů na pevná paliva 1. a 2. emisní třídy čeká od září 2024 zákaz provozu těchto zastaralých zdrojů vytápění. Starý kotel je nutné nahradit moderním ekologickým kotlem 5. třídy, případně jiným moderním zdrojem energie. Je nejvyšší čas začít s povinnou výměnou, protože samotné dodání i instalace kotle vyžadují svůj čas.

Zákon o ochraně ovzduší přináší od 1.9.2024 zákaz provozu neekologických kotlů. Dle něj už nebude možné provozovat kotle na pevná paliva v objektech určených k bydlení, které nesplňují alespoň 3. emisní třídu dle normy ČSN EN 303-5. Za porušení hrozí opakovaná pokuta až 50 tisíc korun.



Využijte povinnou výměnu ve svůj prospěch

Výměna starého kotle není levná záležitost. Když ji však správně uchopíte a využijete všech nabízených možností, jakými jsou i státní dotace, může pro vás nakonec znamenat dlouhodobé úspory, které počáteční investici rychle vrátí.

Správný výběr nového kotle vám také přinese novou úroveň komfortu, který jste se starým kotlem sotva poznali. Uspoříte palivo i čas, který starý kotel vyžadoval k obsluze i čištění. Předěláním špinavé kotelný na čistou technickou místnost lze dokonce rozšířit užité prostory domu.



Základem je správný výběr kotle

Už při výběru kotle byste měli najít zkušeného topenáře, který zhodnotí stav vaší topné soustavy, doporučí ideální náhradu starého kotle, nacení investici a naplánuje s vámi konkrétní postup výměny. Řada topenářů také umí vyřídit dotaci, kterou na výměnu kotlů nabízí stát.

Dotace na výměnu kotlů

Existují dva hlavní dotační tituly, které stát na výměnu kotlů nabízí. Mají název Kotlíkové dotace a Nová zelená úsporám. Ta první je přímo určena pro nízkopříjmové domácnosti, typicky seniory.

Nová zelená úsporám je určena pro ostatní majitele rodinných a bytových domů. Navíc lze u ní kombinovat více druhů úsporných opatření. Za to získáte více finančních prostředků jako bonus. Čím více opatření, tím vyšší dotace.

Nezapomeňte také na to, že po zákazu kotlů 1. a 2. třídy již nebude možné o dotace na výměnu těchto kotlů žádat! Proto je nutné vše začít řešit již nyní.



Vyberte si to nejlepší

Trh nabízí řadu kotlů na pevná paliva různých výrobců. Přestože jsou téměř všechny zařazeny do nejvyšší 5. emisní třídy a splňují zákonné požadavky, mohou se zásadně lišit jak v účinnosti, spotřebě paliva, tak i v komfortu obsluhy. To poznáte jako koncový uživatel při používání, kdy budete trávit více času přikládáním a čištěním kotle, než by bylo nutné.

Nechcete-li udělat chybu, zaměřte se na moderní kotle s řadou inovací. Ty totiž přináší nejvyšší užitnou hodnotu a úsporu jak finanční, tak časovou.

Jedny z nejvyspělejších kotlů na dřevo a pelety, které na našem trhu najdete, jsou kotle značky BLAZE HARMONY. Tento český výrobce má ve své produktové řadě špičkové modely, které posouvají tradiční způsob vytápění dřívím na novou úroveň.

www.blazeharmony.com

PLAY

Kdy do zoo?

V sobotu jdeme do zoo! To je asi nejčastější příslovečné určení času pojící se s takovým plánem. Sobota je zkrátka stereotypní den pro návštěvu zoo. A není divu. Zpravidla jde o první volný den v týdnu a pro děti je čekání až na neděli voprůz. Ostřílení návštěvníci tak vědí, že dnem zaslibeným je právě neděle. Méně lidí či front a více prostoru v pavilonech či volných parkovacích míst. Obecně jsou ale statisticky nejméně vytižené pondělky. To člověk v areálu potká maminky s kočárky, pár seniorů a hrstku zahraničních turistů, kteří ve stovčezá-

„Zatímco lidé lížou zmrzlinu a osvěžují se pod mlžítky, zvířata často odpočívají.“

té matičce už lačně pátrají po čemkoli, jen ne po gotické klenbě a trdelníku. To však neplatí o prázdninách. V létě může rekord návštěvnosti padnout kdykoli. A zatímco lidé lížou zmrzlinu a osvěžují se pod mlžítky, zvířata často také odpočívají. Bodejť by ne – kdo by se v tom vedru namáhal? Navíc když spousta oblíbených druhů vůbec nemá nebo má jen nedokonalé potní žlázy: to je případ vlků nebo třeba vombatů. Šetří energii na jindy. Ale na kdy? Kdy je tedy ten nejlepší poměr mezi kapacitou areálu, osobním komfortem a aktivitou zvířat? Inu, řekl bych, že dnes. Osm stupňů Celsia, všední den, mimo hlavní sezonu... Všechny proměnné naznačují úspěch! Pokud čtete tento sloupek po cestě do práce, vězte, že nikdy není pozdě na to zavolat šéfovi a oznámit mu střešní potíže (v jejichž případě se na detaily nikdo nevyptává). Jen si ověřte, zdali váš nadřízený taky nečte Metro. Aby vás pak v pavilonu goril nečekalo vedle mláděte i trojské trapno.

FILIP MAŠEK
MLUVČÍ ZOO PRAHA



@mojemetro



„Miluju stíny vrhané ulicemi Prahy, tentokrát z Prašné brány,“ libuje si @klara_has, která se táže: „Kdo najde holuba, možná i dva?“ #mojemetro #milujuprahu #igbest_shots #visitprague #praguestagram #shadow #people #hello_worldpics #travel #instagood #photogram #praguecity #czechrepublic

#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!

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

REŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: METODA

LUŠTĚNKA

Doplňte podle legendy vodorovně a svisle stejná slova. Tajenka je vodorovně i svisle.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1. Turci (kniž.) | | | | | | |
| 2. kostra | | | | | | |
| 3. tajenka | | | | | | |
| 4. aluminiový obal | | | | | | |
| 5. nevěnovati | | | T | | | |
| 6. starověký Ital, Latin | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Pom.: Italik

Divadlo Spejbla a Hurvinka hraje zítra a v neděli představení Jak s Máničkou šili všichni čerti.



STOP utrpení!

Starý čínský způsob boje proti bolesti nohou a kloubů, migréně, nespavosti a hypertenzi

Kvůli ztuhlým kloubům sotva chodíte? Každý váš krok působí bolest v patách? Nebo Vám možná otékají nohy, trápí vás vbočené palce nebo puchýře? Pokud ano, určitě čtěte dál!

První zmínka o turmalínové analgetické metodě byla nalezena v poznámkách Cai Shinju, velkého lékaře prvního čínského císaře. Vládce trpěl **silnými bolestmi kloubů a nespavostí**. Cai Shinju doporučil svému vznešenému pacientovi, aby měl nohy ve váčcích naplněných himalájským turmalínem. Kúra přinesla okamžité výsledky a vděčný vládce zaspal Shinju drahokamy a poctami.

Starověká metoda se dodnes používá v celé Asii. Nedávno se o něj začali zajímat vědci ze Švýcarského institutu zdraví v Lucernu. Během výzkumu kúry Shinju byly potvrzeny tepelné a magnetické vlastnosti turmalínu. Je to **jediný minerál na Zemi, který má konstantní piezoelektrické pole bez jakýchkoli zdrojů energie**.

Nezáleží na tom, zda je problémem bolest kloubů, špatný krevní oběh, vbočený palec, křečové žíly, nespavost nebo migréna. Klinické testy provedené na 343 dobrovolnicích prokázaly, že tato metoda boje proti chronické bolesti a onemocnění nohou je **účinná v každém případě**. Bolest a zánět byly odstraněny u každého z účastníků studie, bez ohledu na věk, pohlaví, závažnost onemocnění nebo užívané léky.

Zdravý od hlavy až k patě

Tým profesora Adamse s využitím nejmodernějších technologií jako první na světě získal nanokrystaly turmalínu. Byly umístěny do výpustí na spodní straně terapeutických ponožek. Stimulují **2800 reflexních bodů** na vašich chodidlech. Tyto body jsou nervová zakončení, která vedou ke každému orgánu a tkáni ve vašem těle. Stimulace těchto bodů vytváří zdravý prospěšné mikroproudy, které pronikají hluboko do tkání a **vypínají pocit bolesti**.

Díky mikroproudům dostává tělo impulsy pro rychlou samoopravu a regeneraci kloubů, svalů a nervů. Zdraví prospěšná vlna prochází celým tělem jako tsunami. **Čistí tkáň od toxinů, uvolňuje krevní cévy a čistí tok energie**. To způsobí, že okysličená krev správně cirkuluje, záněty a degenerace zmizí.

Originální metoda Shinju **odstraňuje příznaky artrózy, poruchy spojené se špatnou cirkulací a pomalým metabolismem**. Díky tomu se rychle **zbavíte bolestí kloubů a páteře**. Osvobodíte se také od **nespavosti, stresu, hypertenze, migrény, problémů s pamětí**

a koncentrací. Díky terapeutickým turmalínovým ponožkám překonáte své neduhy zcela bezpečně a 100% přirozeně. Bez rehabilitací, léků, drahých procedur nebo nejistých operací.

Terapie za pár okamžiků!

Jakmile si ponožky obléknete, **začnou turmalínové nanokrystaly vyzářovat bezpečné infračervené záření a prospěšné záporné ionty**. Zdravá energie proniká do hlubokých vrstev pokožky a ničí volné radikály a další škodlivé látky. Během několika okamžiků také začnete poci-



ťovat **příjemné, uklidňující teplo, které zahřeje vaše studené chodidla**. Bolesti chodidel a záněty kloubů zmizí, svaly se uvolní a stres jednoduše zmizí!

Samozahřívací turmalínové ponožky Shinju odstraňují nejen příznaky neuduh, ale především jejich příčiny. Jejich účinek se neomezuje pouze na chodidla. **Blahodárné účinky turmalínu se rozšiřují na celé tělo**: výrazně zvyšují odolnost proti infekcím, snižují stres, zlepšují spánek, snižují opotřebení kloubů, odstraňují svalové napětí, posilují a dodávají tělu energii.

Perfektně přizpůsobené vašim chodidlům

Patentovaná vazba bambusového vlákna s turmalínovými částicemi má **antibakteriální, hypoalergenní a absorpční vlastnosti**. Mezi vlákny se vytvářejí mikroprostory, které jsou zodpovědné za zvýšenou savost tkaniny. Ponožky Shinju jsou vysoce prodyšné a působí proti nadměrnému pocení. Materiál je měkký a netlačí.

Turmalínové ponožky se dokonale přizpůsobí tvaru a velikosti vašich chodidel. Jsou neuvěřitelně flexibilní, takže je mohou nosit ženy i muži. Protože zabraňují bolesti a otokům nohou, **jsou nepostradatelné při cestování nebo při dlouhém sezení**.

Hřejivě a analgetické turmalínové ponožky Shinju se doporučují nosit až 8-10 hodin denně, ale **terapeutického účinku dosáhnete již za 15 minut**. Snadno tak dosáhnete **dlouhodobých účinků podporujících zdraví**, aniž byste museli utrácet tisíce korun za pilulky, injekce nebo jiné procedury. Ponožky můžete nosit i večer, abyste si rychle zahřáli nohy a dobře se vyspali.

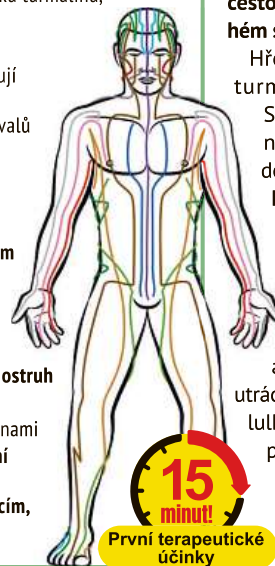


Masážní terapeutické výpustky stimulují 2 800 reflexních bodů na chodidlech

Samozahřívací turmalínové ponožky Shinju působí na celé tělo!

Kombinací terapeutickým účinků turmalínu, akupresury a termoterapie:

- ✓ zlepšují **krevní oběh**
- ✓ zahřívají chodidla a zabraňují **křečím nohou**
- ✓ zmírňují **bolesti kloubů** a svalů
- ✓ odstraňují pocit **únavy a tíhy v nohou**
- ✓ snižují **nečitlivost a otoky** nohou
- ✓ jsou prevencí proti **křečovým žilám** a pavoučím žilám
- ✓ snižují **náchylnost na vbočené palce a puchýře**
- ✓ zvyšují elasticitu fascie a **zabraňují vzniku patních ostruh**
- ✓ **relaxují** a uvolňují
- ✓ **bojují s nespavostí** a migrénami
- ✓ odstraňují **nadměrné pocení** a zápach nohou
- ✓ zvyšují **odolnost vůči infekcím**, zklidňují alergie



15 minut!
První terapeutické účinky

SHINJU SAMOOHŘÍVACÍ TURMALÍNOVÉ PONOŽKY!

Využijte SUPER AKCI ještě dnes!

Zavolejte **HNED** a máte zaručenou **100% slevu**, což znamená, že dostanete 1 pár samozahřívacích turmalínových ponožek **ZDARMA!**

Nabídka se vztahuje pouze na 100 párů ponožek.

Zavolejte: 558 910 448

Po-pá 8:00-20:00, so-ne 9:00-18:00. (Místní připojení bez příplatku)

Akce pouze do 26.02.2024.

PÁR ZDARMA ZA 0 Kč!

„Všichni si zasloužíme žít bez bolesti“ říká Hannes Adams z Lucernského institutu. „Inspirováni starou čínskou přírodní medicinou jsme proto vyvinuli bezpečnou domácí formu termoterapie. Nyní se **každý může snadno osvobodit od chronické bolesti**.“

Tajemstvím účinnosti metody Shinju je spojení terapeutických účinků turmalínu, akupresury a termoterapie. Díky tomu stačí 15 minut denně ke zmírnění bolesti a tíhy v nohou, relaxaci a snížení stresu.“

SUDOKU

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

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



POČASÍ

| DNES | ZÍTRA | NEDĚLE | PONDĚLÍ |
|---------|---------|---------|---------|
| | | | |
| 6/10 °C | 7/11 °C | 8/12 °C | 8/12 °C |

Teplotní rekordy: ↓ -18,0 °C (1814) ↑ 16,9 °C (1903) Bio: ❤️ ❤️ ❤️

NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro
FOTO: 2x AP

| ČT1 | ČT2 | NOVA | PRIMA | ÓČKO |
|--|---|--|---|--|
| <p>20.10 Doktor Martin (7) Zkratky. TV seriál (ČR/SR, 2015). Hrají: M. Donutil, J. Čvančarová, N. Lichý, G. Marcinková</p> <p>21.05 Všechnopárty Talk show Karla Šípa</p> <p>22.05 Hercule Poirot Záhada na zámku Styles. Detektivní seriál (VB, 1990). Hrají: D. Suchet, P. Jackson, H. Fraser, G. Bargeová</p> <p>23.50 Komisař Montalbano Hlas houslí. Krimiseriál (It., 1999)</p> <p>01.35 AZ-kvíz Soutěž pro každého</p> | <p>20.00 Poloviční šance Thriller (Fr., 1998). Ruská mafie na Azurovém pobřeží zřejmě netuší, kdo jsou Léo Brassac a Julien Vignal. Hrají: J.-P. Belmondo, A. Delon, V. Paradisová, M. Aumont. Režie P. Leconte</p> <p>21.55 Jackie Brownová Krimifilm (USA, 1997). Hrají: P. Grieroová, S. L. Jackson, R. Forster, B. Fondová. Režie Q. Tarantino</p> <p>00.25 Letecké katastrofy Tragický omyl 4. února 2015. Nad hustě osídleným sedmimilionovým městem stoupal let TransAsia 235</p> | <p>20.20 Rychle a zběsile 8 Akční film (USA/Čína/Jap., 2017). Dom si užívá libánky na Kubě, zbytek týmu byl očištěn a zdá se, že všichni povedou normální, nudný život. Hrají: V. Diesel, Ch. Theronová, D. Johnson, J. Statham. Režie F. Gary Gray</p> <p>23.05 Kamarád taky rád Komedie (USA, 2011). Hrají: J. Timberlake, M. Kunisová, E. Stoneová, W. Harrelson. Režie W. Gluck</p> <p>01.20 Kriminálka Miami (9, 10) Seriál (USA, 2002). Hrají: D. Caruso, K. Alexanderová</p> | <p>20.15 Máme rádi Česko Zábavný pořad Máme rádi Česko opět prověří nejen znalosti diváků, ale především vědomosti českých celebrit. V roli kapitánů se opět proti sobě postaví Jakub Prachař a Vojta Kotek. Dále účinkují: M. Tacík, P. Kolečko, P. Kvitová, R. Štabrňák, M. Němec a A. Fixová</p> <p>22.05 Máme rádi Česko</p> <p>23.50 Ano, šéfe! Šéf se vypravil za vodáky, do hospůdky U Hastrmana ve Vyšším Brodě</p> <p>00.55 Policie v akci</p> | <p>17.00 New Music Radar</p> <p>18.00 Top 4 Óčko chart</p> <p>18.15 Óčko hity</p> <p>19.00 Party ride Příprava na dnešní mejdan</p> <p>21.00 O black list party Hip hop a r&b párty</p> <p>22.00 O Black CZ & SK party České a slovenské party rapové tracky bez cenzury</p> <p>22.30 Virtuální svět TV</p> <p>0.00 Óčko flirt</p> |



**MOBIL
.CZ**

Kup SIM
~~200 Kč~~
99 Kč

**Právě teď
na poštách
a e-shopu
MOBIL.CZ**

Akční cena 99 Kč platí
od 1. 1. 2024 do 29. 2. 2024.
Více na www.mobil.cz



Simona Kubová končí, do bazénu ji nepustí zranění

Rekordmanka české plavecké ankety už jednou závěr kariéry odložila.

Jedna z nejlepších českých plavkyň Simona Kubová ukončila v 32 letech závodní kariéru. Elitní znakařka startovala na olympijských hrách v Londýně, Riu de Janeiru i Tokiu, má medaile z mistrovství Evropy nebo světového šampionátu v krátkém bazénu.

Se šesti prvenstvími rekordmanka domácí ankety Plavec roku měla závodit na únorovém mistrovství světa v Dauhá, ale tři týdny před začátkem si při pádu nešťastně zlomila žebro a poprvé od roku 2009 musela šampionát vynechat. Nakonec vzdala i snahu o účast na letní olympiádě v Paříži.



K letošnímu olympijskému limitu pro Paříž se česká rekordmanka na všech třech znakařských tratích přiblížila na 18 setin. ČTK

Olympijským maximem chomutovské rodačky tak zůstane 10. místo na stovce z Londýna 2012. Na téže trati byla na MS 2013 šestá a o rok dříve získala evropský bronz. Stejný kov má i ze světového šampionátu v krátkém bazénu, z kontinentálních šampionátů si ještě pod dívčím

jménem Baumrtová přivezla deset medailí včetně zlata na 50 metrů z roku 2013.

Kubová plánovala konec kariéry už po odložených olympijských hrách v Tokiu, ale novou motivaci jí dala profesionální liga ISL, v níž v roce 2021 slavila s týmem Energy Standard celkové ví-

Trénuju v Kadani děti, teď budu nějakou dobu pracovat jako fyzioterapeut. Uvidíme, jestli se třeba upíchnu v účetnictví, na které se teď rekvalifikuju.

SIMONA KUBOVÁ
BÝVALÁ ČESKÁ PLAVKYŇĚ

tězství. Tam také začala spolupracovat s kanadským koučem Tomem Rushtonem v jeho silné mezinárodní skupině.

Na loňském MS ve Fukuoce dvakrát postoupila do semifinále a na mistrovství republiky získala na padesátce svůj 35. individuální titul. ČTK

KRÁTCE

Šest mečbolů

Tenistka Markéta Vondroušová nedotáhla na turnaji v Dubaji k vítězství velmi slibně rozehrané čtvrtfinále s Rumunkou Soranou Cirsteaovou. Světová osmička vedla už 6:2, 5:1, ve druhém setu měla šest mečbolů, ale prohrála 6:2, 6:7, 2:6.

Směr výsluní

Nový spolumajitel Manchesteru United Jim Ratcliffe chce pro klub postavit nový stadion, jenž by nahradil současný Old Trafford. Cílem britského miliardáře je, aby se slavný fotbalový klub znovu vrátil na výsluní, z něhož v roce 2013 zmizel po odchodu trenéra Alexe Ferguson. ČTK



„Já ji neznám!“ Za napadení půjde za katr

Dani Alves byl odsouzen ke čtyřem a půl roku vězení za sexuální napadení. Slavný brazilský fotbalista ženě, o které dlouho tvrdil, že ji vůbec nezná, musí zaplatit odškodné 150 tisíc eur (3,7 milionu korun). Prokuratura pro 40letého bývalého obránce Barcelony, Paris St. Germain, Juventus Turín či FC Sevilla požadovala devítiletý trest, právníci žalující strany dvanáct. Alves byl obviněn, že ženu sexuálně napadl loni v prosinci v nočním klubu v Barceloně. Vinu opakovaně popřel, podle něj s pohlavním stykem souhlasila. ČTK

ČÍSLA DNE

23

Tolik českých atletů pojede na halové mistrovství světa v Glasgow. V nominaci na šampionát, který se uskuteční od 1. do 3. března, jsou všechny reprezentační opory v čele s koulařem Tomášem Staňkem.

1+1

David Pastrňák přispěl v NHL gólem a přihrávkou k výhře hokejistů Bostonu 6:5 v prodloužení na ledě Edmontonu. U vítězných branek asistoval Pavel Zacha.

17

Joao Fonseca se stal prvním tenistou narozeným v roce 2006, jenž vyhrál zápas v hlavní soutěži turnaje ATP Tour. Teprve sedmnáctiletý Brazilec porazil v úvodním kole antukového turnaje v rodném Riu de Janeiru 36. hráče světa Arthura Filse z Francie 6:0, 6:4. ČTK

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1

Auto-moto - poptávka

• Poptávám jakýkoliv traktor, vlek za traktor, zemědělskou techniku i nepojízdné, nekompletní nebo jen doklady a díly, platí stále. Tel. 734843403