

metro

Zakrýt, či ne?

Vzhled by při pracovním pohovoru neměl být rozhodující. Realita je ale bohužel jiná, tvrdí personalistka Alžběta Eli Axmann. Podle ní je pohovor prostorem, kde se ukáže, zda si uchazeč a firma navzájem vyhovují. Může zaměstnavatel nutit uchazeče například zakrýt tetování nebo sundat piercing? **STRANA 4**

Narvané poradny

Stále více dětí se potýká s psychickými problémy. Podle Svazu zdravotních pojišťoven psychické poruchy ohrožují každé osmé dítě v Česku. Že je situace vážná, ukazuje i studie Národního ústavu duševního zdraví. Pomoci by podle odborníků mohly například školní psychologické poradny či rezervační systémy. **STRANA 6**



PROFIMEDIA

Úplně poslední na světě

ŽALUZIE ROLETY

DODACÍ LHŮTA 2-3 dny

SÍŤE PROTI HMYZU
MARKÝZY A VEŠKERÉ OPRAVY

Nabízíme 50% slevu
z ceny montáže

ZÁRUKA 5 LET

tel.: 728 863 201

ŽALUZIE SUCHÝ

www.zaluzie-suchy.cz

INZERCE

V **keňské rezervaci** Ol Pejeta žijí **poslední** dva severní **nosorožci bílí** na světě. A jsou to **dvě samice, Nájin** (na snímku) a její dcera **Fatu**. Obě se narodily v České republice, v zoo ve Dvoře Králové. Do rezervace byly převezené v roce 2009 ještě se **samcem Sunim**, a to s cílem záchrany druhu. Suni sle **uhynul** stářím o pět let později. Nájin je 35 let a očekává se, že bude **žít ještě pět až deset let**. „Začínám si dělat starosti,“ přiznal agentuře AFP Zacharia Mutai, který pečuje o oba nosorožce.



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD



PROFIMEDIA

Větší šance získat Oscara

Hlavní cenu amerického Sdružení filmových a televizních herců (SAG) získal thriller Konkláve. Film pojednává o mocenských hrách kolem volby papeže. Hlavní role si v něm zahráli Ralph Fiennes (na snímku) nebo Stanley Tucci. Ceny SAG bývají především v hereckých kategoriích považovány za dobrý ukazatel toho, kdo nejspíše získá Oscara. Právě herci totiž tvoří jednu z největších skupin hlasujících o udělení Oscarů.

ČTK

Úplatkářská nemocnice?

Jedná se o závažnou korupci, tvrdí kriminalisté, kteří zasahovali v největší české nemocnici.

Policie obvinila 16 lidí v souvislosti s kauzou motolské nemocnice, a to z úplatkářských trestných činů, dotačního podvodu, poškození finančních zájmů EU a praní špinavých peněz. Právní kvalifikace se u jednotlivých obviněných liší. Uvedly to Úřad evropského veřejného žalobce a česká Národní centrála proti organizovanému zločinu. Obě instituce případ označily za závažnou korupci. Největší zdravotnické zařízení v Česku ročně hospodářší s 15 miliardami korun.

Policie uvedla, že zadržela dlouholetého ředitele největší české nemocnice Miloslava

Ludvíka, který zdravotnické zařízení vedl od roku 2000 s roční pauzou na postu ministra zdravotnictví. Mezi obviněnými je také šéf České unie sportu, advokát Miroslav Jansta. Ludvíka ministr zdravotnictví Vlastimil Válek odvolal.

Stíhaní lidé podle kriminalistů systematicky zneužívali procesy při zadávání nemocničních veřejných zakázek.

Skupinu lidí podezřelých z korupce začala policie prošetřovat v roce 2023. Podle centrály obvinění parazitovali na veřejných zakázkách tak, že za možnost jejich uskutečnění požadovali neoprávněné finanční plnění a následně u těchto peněz zastírali jejich původ. Jedná se o projekty financované či spolufinancované EU. Detektivové se podle serveru Odkryto.cz zajímají o zakázky nemocnice spojené se stavební společností Geosan Group.

ČTK

ADVERTORIAL

Kam s věcmi, které doma překážejí?

Každým rokem se v našich domovech hromadí stále více věcí, často aniž bychom si to uvědomovali. Postupně tak ubývá volný prostor a byty či domy se stávají přeplněnými.

Najít místo pro nové předměty je pak čím dál náročnější. Kolo zabírající celý balkon, takže si tam nemůžete vytvořit útulné posezení. Lyžařská výbava, která zaplnila skříň a mísí se s oblečením. A co všechny ty vzpomínky z dětství uložené v krabici, které se vám nechce vyhodit? Přitom byste místo nich raději využili prostor na kufr, který se nyní jen povaluje v předstíni.

Ne každý se dokáže věci snadno zbavit. Ať už k nim máme citovou vazbu, nebo je chceme využít v budoucnu, je potřeba najít efektivní způsob uložení. Co tedy dělat, když máte pocit, že se váš domov stává nepřehledným a stísněným? Ne všichni mají k dispozici sklep nebo garáž, kam by mohli věci uložit. V takovém případě může být praktickým řešením pronájem vlastního skladu. Díky

tomu si doma vytvoříte volný prostor, aniž byste se museli čehokoli vzdát.

V Less Mess Storage nabízíme bezpečné a pohodlné samoobslužné sklady s jednotkami různých velikostí – již od 0,5 m². V Praze máme čtyři pobočky: v Dejvicích, na Pankráči

a v Holešovicích. Sklad si můžete pronajmout na dobu, jakou potřebujete, přičemž minimální délka pronájmu je pouhých 30 dní. Všechny naše provozovny jsou vybaveny moderním bezpečnostním systémem, takže o své věci nemusíte mít obavy. Váháte, zda je pronájem skladu pro vás to pravé? Vyzkoušejte ho za zvýhodněnou cenu na první období a sami se přesvědčte! Pro více informací a cenovou nabídku navštivte lessmess.cz.



KRÁTCE

Fiala chce více peněz na obranu

Je třeba zásadně navýšit výdaje na obranu na minimálně tři procenta HDP během několika dalších let. Peníze musí být utraceny účelně, uvedl včera premiér Petr Fiala. Reagoval tak na změnu mezinárodní situace po nástupu Donalda Trumpa do úřadu prezidenta Spojených států.

Střelil na auto

Policie pátrá po řidiči vozu Audi, který v sobotu ráno na dálnici D11 za Prahou střelil po vozidle Škoda. Policie žádá řidiče, kteří místem projížděli, o kamerové záznamy. Řidiče Škody při předjíždění kamionu problikával řidič Audi, který jel za ním. Poté se škodovka zařadila a Audi jelo vedle něj. Z tohoto vozu někdo vystřelil.

ČTK

VINOHRADŮ UBYLO

431

Rozloha vinic v Česku se v loňském roce opět zmenšila. Celková rozloha vinohradů se snížila o 431 hektarů na 17 304 hektarů, což bylo nejméně za posledních 13 let. Ubylo pěstitelů révy a vinařů také vysadili méně vinohradů než v roce 2023. I registrovaných vinařů loni ubylo, bylo jich 12 688, což je o 575 méně než v roce 2023. Informoval o tom Ústřední kontrolní a zkušební ústav zemědělský.

ČTK

Nová naděje pro Německo?

Předčasné volby v Německu vyhrála konzervativní unie CDU/CSU. Její lídr Friedrich Merz, který se pravděpodobně stane německým kancléřem, uvedl, že bude jednat o nové vládě se sociálními demokraty (SPD). Ti ve volbách propadli. Merz již uvedl, že se pokusí přesvědčit Spojené státy, aby udržely dobré transatlantické vztahy. To by mohlo roli Německa a samotné Evropy zlepšit. Ve volbách druhá Alternativa pro Německo (AfD), která je označovaná za pravicově populistickou až krajně pravicovou stranu, zřejmě přejde do vládní opozice.

ČTK

Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s.

LÁZNĚ NA ZKOUŠKU

Vyzkoušejte si lázeňský život

**SLEVA
3 000 Kč**

6 NOCÍ

(pobyt lze prodloužit)

POLOPENZE

(možnost dokoupení plné penze)

ALL INCLUSIVE NÁPOJE

neomezená konzumace vybraných alkoholických, nealkoholických, teplých a studených nápojů během obědů a večeří

PARKOVÁNÍ AUTOMOBILU V CENĚ POBYTU

6 LÉČEBNÝCH PROCEDUR

(1x uhličítá koupel, 1x aromatická masáž částečná, 1x parafinový zábal zad, 1x oxygenoterapie - 60 min., 1x perličková koupel)

NEOMEZENÝ VSTUP do akvaparku A@QUAFORUM

Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM:
pondělí - neděle,
METROPOL: pondělí - pátek

		30.03. - 13.04.2025 21.04. - 27.04.2025		JARO 27.04. - 10.05.2025	LÉTO 11.05. - 04.10.2025
		6 nocí	cena před slevou	6 nocí	6 nocí
Spa Resort PAWLIK-AQUAFORUM ****					
Budova B - je s budovou A propojena skleněnou chodbou					
Standard - B	1/2	15 600	18 600	18 600	19 380
Standard - B	1/1	16 800	19 800	19 800	20 580
Komfort - B	1/2	16 080	19 080	19 080	19 800
Komfort - B	1/1	17 280	20 280	20 280	21 300
Rodinný pokoj - B	1/2	16 380	19 380	19 380	20 100
Superior - B	1/2	16 500	19 500	19 500	20 400
Superior - B	1/1	17 880	20 880	20 880	22 080
Lázeňský hotel METROPOL ***					
30.03. - 27.04.2025					
SLEVA 3 000 Kč					
Standard	1/2	9 600	12 600	12 600	13 680
Standard	1/1	9 780	12 780	12 780	13 800
Komfort	1/2	9 900	12 900	12 900	14 100
Komfort	1/1	10 680	13 680	13 680	14 580
Rodinný pokoj	1/2	10 500	13 500	13 500	14 580

Uvedené ceny jsou za osobu a pobyt. Pobyt začíná v den příjezdu večeří a končí v den odjezdu snídaní. Sleva není kombinovatelná s žádnými dalšími slevami kromě speciální slevy VIP Clubu Františkovy Lázně na akční nabídky. 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. 1/2 = dvoulůžkový pokoj, 1/1 = jednolůžkový pokoj



INFORMACE A REZERVACE

351 012 345

info@frantiskovylazne.cz
www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uvedte prosím kód:
217748



„Jsem-li ochotná zakrýt tetování, dám to najevo“



Alžběta Axmannová je mentorka, trenérka a HR manažerka. Také zvítězila v celoevropské HR Innovation Challenge v Londýně. ARCHIV

To, jak člověk vypadá, hraje při pracovních pohovorech větší roli, než bychom si chtěli připustit. Podle francouzské studie dostane pozvání na osobní pohovor jen třináct procent uchazečů, jejichž fotografie je personalisty vnímána jako neatraktivní. Zaměstnavatelé často vědomě či nevědomě preferují kandidáty, kteří odpovídají určitým estetickým normám, což znamená, že lidé s tetováním, piercingem, netypickým účesem či jiným stylem oblékání mohou mít při hledání práce ztíženou pozici.

O tom, jak se na takové situaci připravit, jak reagovat, pokud se uchazeč setká s komentáři o svém vzhledu, a jak se mění přístup firem k rozmanitosti, si deník Metro popovídal s personalistkou Alžbětou Eli Axmann, spolupracovnicí organizace *Moje tělo je moje*.

Projekt se zasazuje o osvětu a upozorňování na to, že nevyžádané komentáře vzhledu mohou mít dalekosáhlé následky.

S organizací bojujete proti zbytečnému komentování a „hodnocení lidských těl“. Jak často se setkáváte s příběhy lidí, kterým vzhled zkomplikoval pohovor?

Přesný rozsah problému je těžké zjistit. Většina neúspěšných uchazečů dostane jen automatickou odpověď bez vysvětlení. I když se na důvody v současnosti ptá čím dál víc lidí, stále je to jen asi desetiina uchazečů. U těch, kteří absolvovali osobní pohovor, požádá o detailnější vysvětlení zhruba čtvrtina.

Požadavek na fotku v životopisu může tedy být pro některé uchazeče varovným signálem? Jaké další znaky napovědí, že firma dává přehnaný důraz na vzhled?

Každý by se měl na pohovor připravit a zjistit si informace o firmě. Podívejte se na její web a sociální síť. Jak vypadají lidé v sekci O nás? Jak komunikují? Jsou otevření a inkluzivní, nebo konzervativní? Jak je psaný samotný inzerát, působí přátelsky, nebo



Výška, šířka, barva kůže, velikost nosu, zadku, moc pih, málo vlasů. Každý něco řešíme, ale každé tělo si zaslouží respekt. MOJETELOJEMOJE

strojeně? Všechny tyto náznaky mohou hodně napovědět, jaký důraz firma klade na vzhled uchazečů.

Jak se mohou uchazeči připravit, aby minimalizovali riziko, že se při pohovoru dostanou do situace, kde bude jejich vzhled hodnocen více než jejich schopnosti?

Každý by si měl ujasnit, co je pro něj akceptovatelné, například zda je ochoten zakrýt tetování nebo sundat piercing. Pokud ano, měl by se obléknout tak, jak je pro něj přijatelné i pro běžné fungování ve firmě. Pokud ale nechce dělat žádné ústupky, pak je fér brát pohovor jako prostor, kde se ukáže, zda si s firmou vzájemně sednou. Naštěstí stále více zaměstnavatelů hodnotí kandidáty podle schopností, zejména u pozic bez přímého kontaktu s klienty.

Pokud se během pohovoru setkáte s otázkami či komentáři o svém vzhledu, jak by měli reagovat?



Pokud vím, že jsem ochotná tetování zakrýt, můžu to dát najevo. Třeba říct, že na klíčkové schůzky bych nosila dlouhé rukávy. Pokud proti mně sedí někdo, kdo to akceptuje, a pro mě je to přijatelné, pohovor může pokračovat. Pokud je to ale nepřekročitelná překážka, je dobré se slušně ohradit a zeptat se, zda je vzhled skutečně důvodem k vyřazení z výběrového řízení. Pokud ano, pak nemá smysl dál ztrácet čas ani pro jednu stranu.

Podobná diskriminace je ale, předpokládám, obtížně prokazatelná. Jaké reálné možnosti mají lidé, kteří se domnívají, že kvůli vzhledu přišli o pracovní příležitost?

Bohužel malé. Pokud nemáte důkaz, bude to vždy slovo proti slovu. Skrytá nahrávka může být použita u soudu, ale nesmí se zveřejnit. Důležitější otázkou ale je, zda opravdu chceme pracovat ve firmě, kde musíme podobné věci řešit už na pohovoru. Proto doporučuji dělat osvětu, mě-

MOJE TĚLO JE MOJE

Neziskovou iniciativu založila hudebnice a autorka audiodokumentů pro Český rozhlas Ridina Ahmedová.

- Cílem projektu je upozornit na škodlivost body shamingu a otevřít veřejnou diskuzi, jak o tématech tělesnosti komunikovat nenásilně.
- Prostřednictvím osvěty, vzdělávání a uměleckých projektů šíří myšlenku, že každý člověk si zaslouží respekt bez ohledu na svůj vzhled.
- Projekt sdílí příběhy lidí, kteří se potýkají s přijetím vlastního těla, na svých sociálních sítích i na ulicích měst často pořádají fotografické výstavy s tematickým zaměřením, aktuálně například snímky z Ghany, snímky zjištěných těl i dalších námětů.
- Více na webových stránkách mojetelajemoje.cz. Zde najdete i komiksy a metodické listy, které vznikly ve spolupráci s Českou televizí. **JAR**

nit společnost a dívat se na signály, které firmy vysílají.

Vidíte v českém pracovním prostředí pozitivní posun?

Ano, i když postupný a hlavně ve velkých městech, kde si lidé mohou zaměstnavatele více vybírat. Vidíme například ústup od striktního dress codu, větší volnost pro zaměstnance bez kontaktu s klienty a širší využití home office. Pandemie i startupová kultura urychlily změny i v tradičnějších firmách.

Co by podle vás pomohlo snížit důraz na vzhled v současném pracovním prostředí?

Klíčem je osvěta a veřejná diskuze. Nejsem zastáncem extrémní regulace, obzvlášť když už základní legislativa existuje, ale je těžko vymahatelná. Důležité je ukazovat dobré příklady a podporovat firmy, které se posouvají vpřed.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

1,5 milionu mužů to rozhodně doporučuje:

Nechirurgické řešení prostaty!

Benigní hyperplazie prostaty a časté močení zmizí během 19 dnů! **ZNOVU ZÍSKÁTE EREKCI JAKO Z OCELI**

Institut zdraví mužů rozdává 1000 balení ZDARMA

Brání deformaci prostaty, uvolňuje močovody a obnovuje 100% kontrolu nad přirozením. Přírodní přípravek vyvinutý speciálně pro muže vymaže z vašeho života noční návštěvy toalety, bolesti v oblasti podbříšku, pocit, že se vám nedaří zcela vyprázdnit močový měchýř, a „měkké situace“ v posteli. Pouze nyní poskytl kanadský Institut zdraví mužů 1000 BALENÍ ZDARMA. Zavolejte si o jedno z nich. Pozor! Rozhoduje pořadí žádostí!

Obtíže s močením, bolest a pálení při něm nebo dokonce celková únava a časté bolesti hlavy - vaše prostata vám dává signály, že ji musíte okamžitě zachránit! Diuretické byliny nebo brusinkový džus zde nepomohou. Pokud chcete, aby se noční návštěvy toalety a vyměknutí v posteli navždy staly minulostí, zvolte koncentrovaný profesionální přípravek vyvinutý předními odborníky na urologii a biochemii v kanadském Institutu zdraví mužů. Během 19 dnů **sníží tlak na močový měchýř a močovody** až o 96,7 %. Bez klinických zákroků!

PŘEKONEJTE HYPERPLAZII PROSTATY V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH

Přihlaste se o 1 z 1000 BALENÍ ZDARMA balení geniální procedury:

359 409 863

BEZ RECEPTU: Účinně a bezpečně zklidňuje bolest prostaty

Testy s muži ve věkové skupině 50-89 let ukázaly, že průlomová kanadská receptura až **3krát zmírňuje benigní hyperplazii prostaty a zlepšuje intimní funkce** již od prvního použití. Méně návštěv toalety, 100% pohodlí při močení a zdravá

Prostata už není mým nepřítelem

Stačil necelý měsíc kanadské procedury a nemůžu se nabažít skvělého sexu, který trvá tak dlouho, jak jen chci - třeba i 40 minut - a hodinové výlety po celé České republice. **Mohu sedět v autobuse až 8 hodin** a nepociťuji tlak v močovém měchýři nebo bolest v podbříšku.

Zdeněk,
65 let, Česká Lípa



Zdravotní průzkum vypracovaný
kanadským Institutem zdraví mužů

Tady je 13 signálů, že je čas na proceduru:

- Při močení cítíte bolest.
- Je pro vás obtížné začít močit.
- V noci vstáváte, abyste si odskočili.
- Váš proud moči je slabý nebo přerušovaný.
- Máte pocit neúplného vyprázdnění močového měchýře.
- Pociťujete nepříjemné pocity v oblasti prostaty.
- Máte bolesti zad nebo kyčlí.
- Máte potíže s dosažením nebo udržení erekce.
- Máte snížené libido.
- Trpíte celkovou slabostí.
- Máte horečku bez příznaků nachlazení.
- Cítíte pálení při močení.
- Vaše moč znepokojivě změnila barvu.

Získejte měsíční zásobu této procedury za pouhých **0 Kč** a zbavte se příznaků zvětšování prostaty během 19 dnů!

Důležité: Rozhoduje pořadí žádostí!

chut' na vášnivý sex až 4krát za sebou - účinky kúry jsou velkolepé a trvalé!

K vytvoření této průlomové receptury byly použity **pouze přírodní suroviny** z ekologicky nejčistších oblastí. Díky tomu je jejich biologická dostupnost pro tělo až 65 %, a to bez jakéhokoli negativního vlivu na žaludek, játra nebo ledviny. Chtěli byste si na vlastní kůži vyzkoušet, jaká je to úleva, když nemusíte každou chvíli běhat na záchod a jste „na pově“ připraveni na akci v posteli? Zavolejte si o 1 z 1000 bezplatných balení preparátu proti zvětšení prostaty. Pospěšte si, rozhoduje pravidlo, „kdo dřív přijde, ten dřív mele“!

PROČ TO FUNGUJE?

▶ V průměru 198/200 mužů se zbaví příznaků hyperplazie prostaty již v 1. fázi procedury. Je tak účinná, protože kombinuje genialitu moderní vědy s **nevýčerpatelným potenciálem přírodních extraktů podporujících zdraví.**

PRO KOHO JE BLOKÁTOR RŮSTU PROSTATY URČEN? —

▶ Četné klinické studie potvrdily, že procedura dobře funguje u padesátníků, sedmdesátníků a dokonce i osmdesátníků. **Neexistuje zde žádná horní věková hranice.** Nejstaršímu muži, který znovu dosáhl pevné erekce a zbavil se bolesti při močení, je 89 let.

JAK POŽÁDAT O BEZPLATNÝ PŘÍPRAVEK? —

▶ Originální výrobek získáte pouze po zavolání na telefonní číslo uvedené na této stránce. Výrobce jej neuvědí do lékáren, aby uměle nenavýšoval jeho cenu. Nehleďte tuto recepturu v obchodech, dejte si pozor na padělky! Přípravek vám bude doručen **kurýrem do vlastních rukou v diskretním balíčku.**

KDO MŮŽE ZÍSKAT PŘÍPRAVEK ZDARMA? —

▶ Prvních 1000 zájemců, kteří zavolají na číslo uvedené na této stránce, získá měsíční zásobu procedury za 0 (nula!) Kč. Nemusíte zasílat **žádné potvrzení** ani se k ničemu zavazovat.



Geniální receptura působí na zdroj bolesti prostaty

Objev vědců z kanadského Institutu zdraví mužů je skutečným průlomem v boji proti hyperplazii a zánětu prostaty. Složky přípravku byly modifikovány tak, aby snižovali hyperplazii - spontánně se zaměřují na deformované buňky prostaty a pomáhají jim obnovit jejich normální velikost a tvar. **7-8 hodin běžného spánku bez probuzení během noci, zdravý sex až 4krát za sebou a návštěva toalety maximálně 6-8krát denně.**

Ladislav Král, odborník na močopohlavní systém



Nejedná se o tiskovou chybu: prostatu napravujeme ZDARMA!

Zmenšení prostaty a odstranění zánětu z ní v domácích podmínkách je tak jednoduché. Výrobce tohoto

geniálního přípravku rozdává po dohodě s kanadským Institutem zdraví mužů 1000 balení ZDARMA. Požádejte o jedno z nich a **zajistíte si zdraví, pohodlí a správnou potenci 24 h/7** bez jakýchkoli nákladů. Důležité: akce refundace je jednorázová a už se nebude opakovat.

ZDRAVÁ PROSTATA NA LÉTA - ZDARMA a bez invazivních zákroků!

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do 18.03.2025
obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

Zavolejte: **359 409 863**

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

Dětské psychologické poradny praskají ve švech

Rodiče se do odborných ordinací často ani nedovolají.

Lidé narození v letech 1995 až 2010 jsou často nazýváni sněhovými vločkami pro svou křehkost, emocionální nestabilitu a citlivost. Podle mnohých expertů jsou pravděpodobně opravdu hodni tohoto zařazení. Stále více z nich se totiž podle průzkumů potýká s psychickými problémy. To se týká samozřejmě i mladších jedinců. Podle dat Svazu zdravotních pojišťoven psychické poruchy ohrožují každé osmé dítě v Česku. U poloviny z nich se to projevuje ve školním věku. Že je situace vážná, ukazuje i studie Národního ústavu duševního zdraví. Z té vyplývá, že až čtyřicet procent žáků devátých tříd základních škol vykazuje známky střední až těžké deprese a třicet procent z nich známky úzkosti.

Školní poradny výjimečně

Řada škol se proto rozhodla zřídit psychologické poradny, které mají jejich žákům pomáhat, standard to ale není. K podobnému rozhodnutí došel také ředitel Střední odborné školy Jarov Miroslav Janeček. „Zatímco výchovný poradce a školní metodik prevence jsou povinné na každé škole, školní psychologie a speciální pedagogie škola mít ze zákona nemusí a zatím je to na školách nadstandardní služba. Nejčastěji

se na školní psychologie obraceli žáci s poruchami nálad, převážně s úzkostnými obtížemi – mnoho z nich jako ventil psychických obtíží volí v posledních letech sebeпоškozování,“ vysvětluje Janeček.

Hejty na sítích

Mezi hlavní příčiny nárůstu psychických problémů ve školním věku se podle vedoucí Školního poradenského pracoviště SOS Jarov Terezy Trčkové řadí mimo jiné sociální sítě. „Dospívající jsou pod tlakem, když se něco ve škole, i mimo ni, stane, hned to někdo řeší na sociálních sítích, dá to do skupiny, často danou situaci někdo natočí a během chvíle si dotyčný může přečíst spoustu komentářů, většinou negativních, neboli hejtů. Slova v příspěvcích jsou opravdu silná, každý schován za svým telefonem si dovolí více, než by si dovolil v osobní komunikaci,“ vysvětluje pro Metro Trčková.

Povinnost psychologa

Nabízí se proto otázka, jaká opatření by problematiku mohla změnit, či alespoň zmírnit. „Ve škole narážíme na nedostatečnou kapacitu psychiatrů a psychologů. Když už se někomu podaří najít odborníka, čekací lhůty jsou dlouhé. Dále by bylo vhodné vzdělávat děti a mládež v duševním zdraví již od základních škol,“ komentuje Trčková.

Cestou by mohlo být také zavedení školních psycholo-

gů jako povinné součásti školního systému. „K této možnosti se stavím pozitivně. Kolegyně pracují s žáky od začátku studia, a jak samy říkají, nejvíce práce je právě u prvních ročníků – organizují adaptační den, chodí na třídnické hodiny, pracují se třídou na zlepšování klimatu, pomáhají metodikovi prevence řešit nezdravé chování, poskytují individuální konzultace, mají kontakty na odborná pracoviště, na růstové i terapeutické skupiny či programy,“ vysvětluje Trčková.

Nikdo to nezvedá...

V případě, že škola psychologickou poradnou nedisponuje, nezůstává rodičům nic jiného než dítě objednat na vyšetření jinde. Psychologů je ale v Česku málo, problémů přibývá a na volné místo se čeká i několik měsíců. S tím souvisí i problematika systému objednávání.

Telefony v ordinacích často nikdo nezvedá, rodičům tak nezůstává než o termín žádat mailem, ne vždy se ale odpovědi dočkají.

Podle Pavla Ivona, středoškolského pedagoga a spoluzakladatele rezervačního systému pro školy Reservando je tento způsob z časového hlediska velmi nešťastný. „Rodič často na odpověď čeká několik dní, pokud odpověď vůbec obdrží, zpravidla se dozví, že volný termín je až za několik měsíců, a pokud se rozhodne ho nepřijmout, kolečko obvolávání a psaní startuje znovu. Pokud tedy nastane štěstí, shánění pomoci může



Psychické potíže mohou zasáhnout každého, tedy i děti. PROFIMEDIA

trvat i půl roku,“ míní Ivon. Rozhodl se proto vytvořit rezervační systém, který by s problémem mohl trochu pomoci.

„Nejistotu rodičů, zda se vůbec do poraden dovolají, se snažíme právě s naším systémem odbourávat. Rodič si může kdykoliv on-line prohlédnout volné termíny a ihned si rezervovat ten, který mu vyhovuje. Nemusí nikam volat, čekat na odpověď ani se obávat, že na něj zapomenou. Vše je přehledné, dostupné 24 hodin denně a potvrzené okamžitě. Díky tomu se děti dostanou k odborné pomoci rychleji, rodiče si ušetří čas i nervy a poradny se mohou více věnovat samot-

né péči místo vyřizování telefonátů,“ říká pro Metro spoluzakladatel projektu Ondřej Šibrava.

Rezervační systémy by mohly být řešením i pro samotné děti. Ty starší už totiž chtějí své problémy řešit samy. Mladá generace ale nerada telefonuje, objednat se do poradny telefonicky je tak pro řadu z nich nemyslitelné. „Mladí lidé jsou už od dětství zvyklí využívat technologie, telefonování i e-mail považují za zastaralé. Pro většinu z nich je volání dokonce stresující. Rezervační systémy by tak mohly být vhodným způsobem, jak mladým umožnit o pomoc si vůbec říct,“ líčí Šibrava. TEREZA ŠIMURDOVÁ

INZERCE

A čím chceš být ty?



PRIJÍMAČKY

NA STŘEDNÍ ŠKOLY

SERIÁL 24 dílů
10. 3. – 5. 4. **DNES**

Každý den **testy z češtiny a matematiky** pro 5., 7. a 9. třídu včetně řešení. V sobotu vždy velké opakování! Rady, jak se na přijímačky připravit a na co nezapomenout.

Zvýhodněné předplatné **570 Kč.**

Objednávejte do 6. 3. 2025
na 225 555 522 nebo na
www.mfdnes.cz/prijimacky

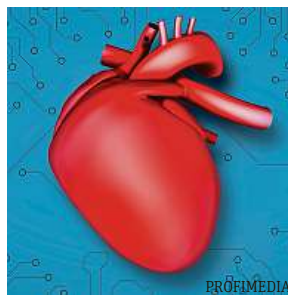
Nemoci srdce a cév jsou stále největším zabijákem

Kardiovaskulární choroby mají na svědomí až 40 procent všech skonů v Česku. To znamená asi 50 tisíc lidí ročně.

Podle kardiologů je číslo úmrtí vysoké i přesto, že se dá až 80 procentům srdečních příhod předem zabránit, a to včasnou léčbou a prevencí. Zapojit se musejí ale i pacienti. „Situace je u nás alarmující. Ve srovnání s dalšími evropskými zeměmi je Česko na 10. nejhorším místě v úmrtnosti na nemoci srdce a cév – ty u nás ročně nepřežije přibližně třikrát více lidí než například ve Francii. To nás stále řadí mezi postkomunistické, východní země,“ říká profesor Petr Ošťádal, předseda České kardiologie

ké společnosti. V Česku se s nějakou formou nemoci srdce a cév potýká téměř 3,5 milionu lidí.

Profesor Aleš Linhart, přednosta II. interní kliniky kar-



diologie a angiologie VFN v Praze, k tomu dodává: „Přicházejí nové a nové léky, zlepšují se přístroje a léčebné metody, česká kardiologie je na špičce. To vše je nám ale k ničemu, pokud se lidé nezačnou hýbat, pít méně alkoholu a nepřestanou kouřit. Pokud

se budou spoléhat na to, že je lékařská věda nakonec zachrání, mohou být nepříjemně překvapeni.“

Když se cévy ucpávají

Kardiovaskulární onemocnění vznikají v důsledku aterosklerózy neboli kornatění tepen. Faktory, jako je vysoký krevní tlak, kouření, cukrovka, obezita nebo nedostatek pohybu, způsobují, že se na stěnách tepen ukládají tukové pláty, které mohou časem zcela bránit průchodu krve. V takovém případě dochází k závažným stavům ohrožujícím život. Mezi ty nejčastější patří infarkt myokardu a mozková mrtvice.

Jednou z nejčastějších a nejvýznamnějších příčin vzniku aterosklerózy je vysoký cholesterol. Jeho hladinu přitom většinou ovlivňujeme my sami složením stravy. Nejrizikovější jsou v tomto ohledu potraviny s vysokoenergeti-

kým příjmem, tedy ty bohaté na cukry nebo živočišné tuky.

Praktik odhalí problém

Lékaři apelují na to, aby lidé chodili na preventivní prohlídky. Na ty mají nárok z veřejného zdravotního pojištění jednou za dva roky. I když pojišťovny hlásí, že se situace lepší, stále je velká část Čechů, která k praktickému lékaři nechodí nebo ho dokonce vůbec nemá. Přitom právě praktik dokáže počínající obtíže objevit. „Zde se odhalí počínající vyšší krevní tlak, zvýšená hladina cukru v krvi, cholesterol – zkrátka to, co vážným nemocem srdce předchází. A vše lze poměrně snadno upravit, ať už pomocí léků, nebo změnou životního stylu. Kdo se o sebe stará, předejde vážnějším nemocem, které by se u něj objevily třeba za deset let,“ uvádí profesor Ošťádal. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Chraňte svoje srdce

silou přírody

Reishi působí příznivě na srdce a oběhový systém

Posiluje **obranyschopnost organismu**

Obsahuje všechny **aktivní látky** jako čerstvá reishi – synergický efekt

TEREZIA

Vyrábí česká rodinná firma s tradicí 35 let

www.terezia.eu | Doplněk stravy | Žádejte ve své lékárně

Karlák na svou proměnu čeká léta



Karlák za pár let

2x REHWALDT LANDSCAPE ARCHITECTS

Náměstí plné bariér se začne měnit za dva roky.

Karlovo náměstí. Zatím nepříliš hezké náměstí, které čeká velká proměna. Příprava revitalizace je dlouhodobý úkol, kterým se úřady zabývají od roku 2010. Magistrátní rada

schválila první kroky směřující k rekonstrukci největšího náměstí v Česku a rozlohou 80 552 metrů čtverečních jednoho z největších v Evropě. Schválila záměr veřejné zakázky na nultou část revitalizace. Ta je nutná proto, aby byl park průchozí a užitelný i nadále přívětivý. Takzvané předstihové práce začnou na podzim letošního roku.

Do dvou let by mohla pak být zahájena velká přeměna tohoto náměstí. „Než se pustíme do samotné stavby, investujeme 9,68 milionu korun do úprav půdy, aby měly stromy co nejlepší podmínky a byly dobře chráněny,“ říká pražský radní pro infrastrukturu Michal Hroza. Náměstek primátora pro oblast územního a strategického rozvoje Petr Hlaváček ujišťuje, že nutné práce před samotnou revitalizací co nejméně omezí chodce.

Náměstí má pro centrum města významnou roli. V hustě zastavěné oblasti se jedná o přírodní a rekreační zónu. Autoři samotné revitalizace – německé krajinářské studio Rehwaldt Landscape Architects – počítají s výrazným zklidněním dopravy. Celá východní strana by se mohla uvolnit pouze pro chodce a vzniknout by mohla velká městská promenáda. **MAP**

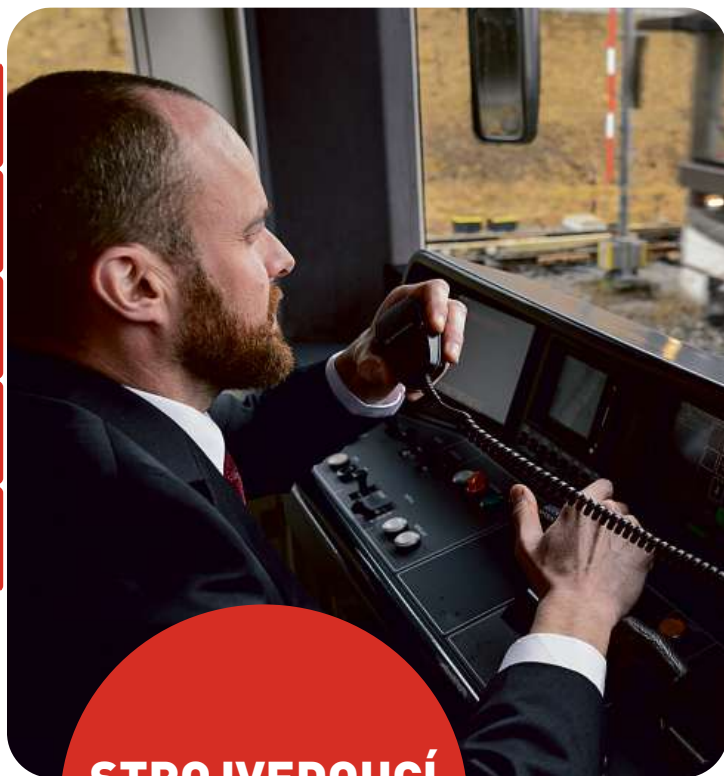
Metalový klenot rozbourá město

Americká metalová legenda Disturbed vyrazí na turné k 25. výročí ikonického a oceňovaného alba The Sickness a 7. října přiveze svou energickou show do pražské O2 Areny. Jako speciální host vystoupí Megadeth. Turné je oslavou 25 let od vydání zásadního debutového alba Disturbed, které kapelu uvedlo do povědomí veřejnosti a je jedním z nejdůležitějších a nejvlivnějších heavymetalových alb všech dob. Disturbed jsou komerčně nejúspěšnější metalovou kapelou současnosti. **MET**



Disturbed. Přes 17 milionů prodaných alb, téměř 14 miliard streamů a vyprodané koncerty po celém světě. **LIVENATION**

INZERCE



**STROJVEDOUČÍ
METRA**

Přijď si splnit sen. Staň se strojvedoucím metra.

Co od tebe potřebujeme:

- střední vzdělání s výučním listem nebo maturitou v oboru: dopravním, elektrotechnickém, strojírenství, stavebním
- v případě vzdělání mimo uvedené obory je nutné vzdělání s maturitou nebo vyšší
- praxe v elektro oboru nebo dopravě výhodou

Co nabízíme my:

- zaměstnanecké jízdné i pro rodinné příslušníky (Lítačka)
- zajímavé zaměstnanecké benefity
- zázemí stabilní společnosti

Příští stanice: atraktivní a dynamické prostředí pražského metra.



800 220 020



ČÍSLA DNE

134

Dopravní podnik vysoutěžil zhotovitele rekonstrukce lanové dráhy. Vítězem veřejné zakázky se stala společnost Metrostav DIZ. Nabídková cena vítěze činila 134 milionů korun bez DPH. Rekonstrukce tratě začne ve druhé polovině března odvozem stávajících vozů lanovky. Práce potrvají rok, dalších šest měsíců zabere následná instalace dopravního systému a testování nových vozů.

140

Praha letos při výměně uličního osvětlení vybuduje 140 EVR lamp, které bude možné osadit nabíjecími stanicemi pro elektromobily. Lamps budou například na Vinohradech, v Nuslích, v Břevnově, v Holešovicích či ve Vysočanech. **ČTK**

U nádraží vyroste nový kus města

Největší změna územního plánu v Praze se týká okolí žižkovského nákladového nádraží.

Praha dokončila dlouhou připravovanou změnu územního plánu, která je nutná pro zástavbu velké části pozemků v areálu kolem bývalého žižkovského nákladového nádraží. Změnu včera schválili radní. Hlasovat o ní ale ještě budou zastupitelé. Magistrát také nedávno od Českých drah koupil historickou budovu nádraží.

„Je to velmi zásadní změna. Dojde ke změně charakteru území, což umožní posta-

vit byty a školy. Vyroste tu nový kus města,“ řekl radní pro finance Zdeněk Kovářik.

Na většině pozemků kolem nádraží byla dříve stavební uzávěra, k jejímuž sejmutí bylo nutné schválit změnu územního plánu. Uzávěra již od té doby pozbyla platnosti novým stavebním zákonem, pro rezidenční projekty developerů v areálu je však změna plánu stále nutná. O jejím poručení rozhodlo zastupitelstvo v roce 2008, pořizování pak začalo v roce 2010.

Podle radními schváleného dokumentu se jedná o dosud největší změnu územního plánu v hlavním městě, která umožní bytovou výstavbu pro až 20 tisíc obyvatel. Pro bydlení bude využito 95 procent území. **ČTK**



MARCEL ROZHON

Afriku představí Skrz tělo

Galerie Villa Pellé pozve od 19. března na africké inspirace multimediální umělkyně Karímy Al-Mukhtarové. Na sólové výstavě s názvem Skrz tělo představí díla, která čerpají z jejího pobytu ve Ville Karo v Beninu. Karíma Al-Mukhtarová ve své tvorbě kombinuje nejružnější techniky a přístupy, do nichž nyní vnáší čerstvé africké zkušenosti. Výstava bude veřejnosti přístupná do 27. dubna. **MET**

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKUPÍME:

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

DROBNÉ STŘÍBRO (PŘÍVĚŠKY, NÁUŠNICE, PRSTÝNKY, BROŽE ATP.). TAKÉ STOLNÍ STŘÍBRO.

VÝKUP KNIH!!!

AŽ 2 000 Kč ZA KAŽDÝCH 10 KNIH, KTERÉ OD VÁS VYKUPÍME.

Cenné knihy ohodnotíme zvláště. Vykoupíme také pohlednice a mapy.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Likvidujeme též celé pozůstalosti.

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



Mořská fauna na Vinohradech

Malířka Dominika Brejchová dlouhodobě hledá inspiraci ve svých cestovatelských zážitcích, naposled z Filipín. Zájemci to budou moci ocenit již od zítřka, kdy ve vinohradské galerii Gram proběhne v 18.00 vernisáž výstavy Life Aquatic. Každé z vystavených děl odráží křehkou rovnováhu podmořského ekosystému – od impozantního pohledu žraloka až po elegantní pohyb medúz. Dominika Brejchová svými obrazy vyzývá k zamyšlení nad tím, jak lidstvo ovlivňuje oceány a jak může přispět k jejich ochraně. **HAL**

StB vsadila na anonymitu velkého panelákového sídliště



Komarovova 2887/6, dnes Švehlova. Zde býval konspirační byt Hájek.

Konspirační byty vznikaly i na Zahradním Městě. Tajně se chodilo třeba do Jahody.



Tajné setkání s agentem. Schůzka, na které bylo nutné vyhlédnutého adepta pro získání zpráv přesvědčit o „správnosti jeho rozhodnutí“. Ale také možnost sejít se s agentem Státní bezpečnosti (StB) mimo oficiální úřad, aby nebyla prozrazena jeho totožnost nebo aby člověk pracující pro tajnou policii nebyl viděn s estébáky.

K tomu sloužily konspirační byty. Měly dvě kategorie – tou druhou byl byt propůjčený. Rozdíl byl v tom, že konspirační byt byl v podstatě kompletně ve „vlastnictví“ bezpečnosti, ten propůjčený patřil spolupracovníkovi a podle domluvy se v něm estébáci scházeli k tajným schůzkám.

Desítky bytů

V Praze měla Státní bezpečnost k dispozici od konce 60. let 20. století přes 140 takových bytů. Samozřejmě ne najednou, některé fungovaly více než desetiletí, jiné jen pár let, rok nebo pár měsíců. Podle toho, jak bylo možné takový byt do systému zařadit i kvůli tomu, že nedostatek bytů obecně se týkal i takových záležitostí. Konspirační a propůjčené byty byly také aktivovány i podle toho, jak v dané oblasti StB právě ope-

rovala, jak tam probíhaly například sledovací operace.

Jedním z míst, kde byla koncentrace poměrně vysoká, a to dokonce v okruhu několika set metrů, bylo sídliště Zahradní Město v Praze 10. Komunistická policie si jich tady postupně pořídila šest, a to jak konspiračních, tak propůjčených.

Například v Jabloňové ulici byly během sedmdesátých a osmdesátých let hned dva, a to dokonce ve dvou panelových věžících stojících hned vedle sebe. Bylo to období, kdy ve starší zástavbě Zahradního Města žil bývalý ministr zahraničí z období pražského jara Jiří Hájek, který byl po 21. srpnu vyhozen ze všech funkcí a stal se i signatářem Charty 77. Exministr byl na Zahradním Městě pod trvalým dohledem, estébáci ho sledovali například i při jeho kondičním běhání.



Vysoké „věžáky“ s desítkami bytů poskytovaly anonymitu. V Jabloňové 2883 byl například propůjčený byt Ricardo.

2x METRO

Nejen práce, ale i zábava

Výhodou sídliště bylo, že tu vládla velká anonymita. Lidé se, především ve větších panelových věžících, téměř neznali a ani se o své sousedy moc nezajímali. V domě, kde byly desítky bytů, si ani neuvědomovali, že je nějaký byt téměř neobývaný a jen tu a tam se zde někdo objeví. Co na tom, že i lidé, kteří do bytu chodili, byli pokaždé jiní. Jak dokazují vzpomínky těch, které sem estébáci dovedli, aby je například tajně nahráli a nafotovali nebo nafilmovali,

schůzky bývaly leckdy neformální, s jídlem a pitím. Někdy používali konspirační byt estébáci k „relaxaci“, tedy pitkám.

Byty byly vedeny v seznamu podle krycího jména toho, kdo byt propůjčoval, nebo podle místopisu. Ne vždy byli estébáci vynalézaví. Ve Hvozdíkové ulici ho pojmenovali Hvozd, do Jahodové se chodilo do Jahody.



PAVEL HRABICA

pavel.hrabica@metro.cz

INZERCE

KDY pondělí 3. 3. a úterý 4. 3. 2025 od 10 do 17 h.

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



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

ZLATO:

zubní zlato i (nečistěné) šperky mince a zlomkové



až 1800 Kč za gr

STŘÍBRO:

přibory, tabatěrky a technické stříbro



HODINKY:

náramkové, kapesní až do roku 1990



ŠPERKY:

granátové a brilantové šperky



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

PRAVIDELNĚ NA METRO.CZ

Rubrika Praha? Aha! se věnuje pozoruhodným a neobvyklým místům v hlavním městě. Prostor dostávají ale i zajímavé osobnosti.

- Každou neděli na webu **Metro.cz** v rubrice Praha vychází text, který nabádá čtenáře, aby si více všimli svého okolí a objevovali méně známá pražská zákoutí.

- Kromě zajímavých míst rubrika Praha? Aha! popisuje také například příběhy pražských figurek. Víte například, čím se zabývá výtvarník a spisovatel Martin Patříčný a co spojuje Prahu a švédské město Uppsala? Odpovědi najdete po načtení QR kódu.



Komu sbalíte kufř do finále dovolené snů?

Hlasujte
do 27. února
12.00 hod.
na impuls.cz

TOP
5



Hlasujte pro
finálový pár!

 **IMPULS**
Rááááadio

SERVIS

Starej Lotrando

Květiny připraveny, texty naučeny, pódiový pohyb zafixován, narážky zapamatovány. Čtvrtek 20. února vstoupil do historie světového divadla jako milník, kdy se na prknech, jež znamenají svět, poprvé v historii předvedl muzikál Lotrando a Zubějda. Celá hra vychází ze stejnojmenného filmu, který jsem, na rozdíl od zbytku protagonistů, doposud nikdy neviděl. Divadlo Broadway bylo v onen slavnostní večer naplněno po balkonový okraj a nutno říci, že na konci se ovacemi nešetřilo. Dokonce i autoři původního díla, pánové Jaroslav Uh-

„Zdeněk se mi dokonce svěřil, že takhle pěkného starého Lotranda ještě neviděl.

líř a Zdeněk Svěrák, byli dojatí. Zdeněk se mi dokonce svěřil, že jsem byl excelentní a že takhle pěkného starého Lotranda ještě neviděl. A právě z jeho reakce byla značná část kolegů nervózní, protože se proslychalo, že je pedant na text a celkově je velmi kritický. Já, jakožto indián a volnomyšlenkář, často s textem bojuji a říci něco přesně po-

dle scénáře je pro mě takřka nadlidský úkol... Ale co mě bavilo neskutečně, byly zlomvazky! Herci si před představením přejí: „Zlom vaz.“ Odpovědi bývají: „Čert tě vem!“, přičemž vás kolega nakopne do zadku, prý také pro štěstí. No a speciálně k tomuto významnému dni vyrábí každý z účinkujících přáníčko, takzvanou zlomvazku! Někdo upeče koláček, někdo dává bonbony, jiný namaluje přáníčko, dostal jsem malého andělíčka, prstýnek, perníček... Nejrychleji zmizely zlomvazky „lotrandky“, což byly malé lahvičky se slivovicí. Ano, tušíte správně, že tahle premiéra nemohla dopadnout špatně.



JAKUB KOHÁK
ČERT TĚ VEM

@mojemetro



Autorka dnešního metrotagu **Denisa Simmerová** připsala: „Dobry den, zde posílám drobnou čmáraníčku. Chci jen sdělit, že příroda léčí – člověk ji potřebuje.“ Je to tak. Navíc je výborné, že se vše kolem nás konečně probouzí a slunce nabírá sílu. Polykáním vitamínu D rozhodně nic nezkazíme. :)

#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!

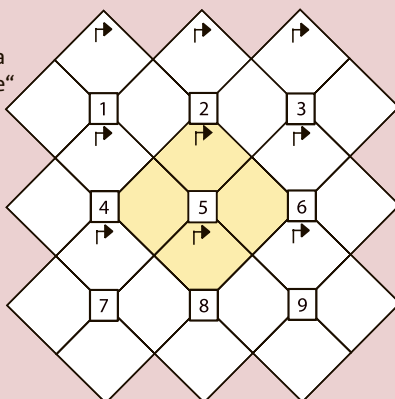
7	1	2	3	5	6	8	9	4
3	9	6	4	8	1	7	5	2
8	4	5	9	7	2	3	6	1
2	8	9	6	1	7	5	4	3
4	3	7	5	9	8	1	2	6
6	5	1	2	4	3	9	7	8
1	6	4	7	3	5	2	8	9
9	7	3	8	2	4	6	1	5
5	2	8	1	6	9	4	3	7
7	4	6	8	5	3	2	9	1
5	2	9	4	1	6	8	3	7
1	8	3	7	9	2	6	4	5
4	1	5	9	3	8	7	2	6
9	6	7	5	2	4	3	1	8
2	3	4	6	1	6	7	4	5
3	5	4	6	8	9	1	7	2
6	9	2	3	7	1	5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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: LEČO

LUŠTĚNKA

Slova vpisujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

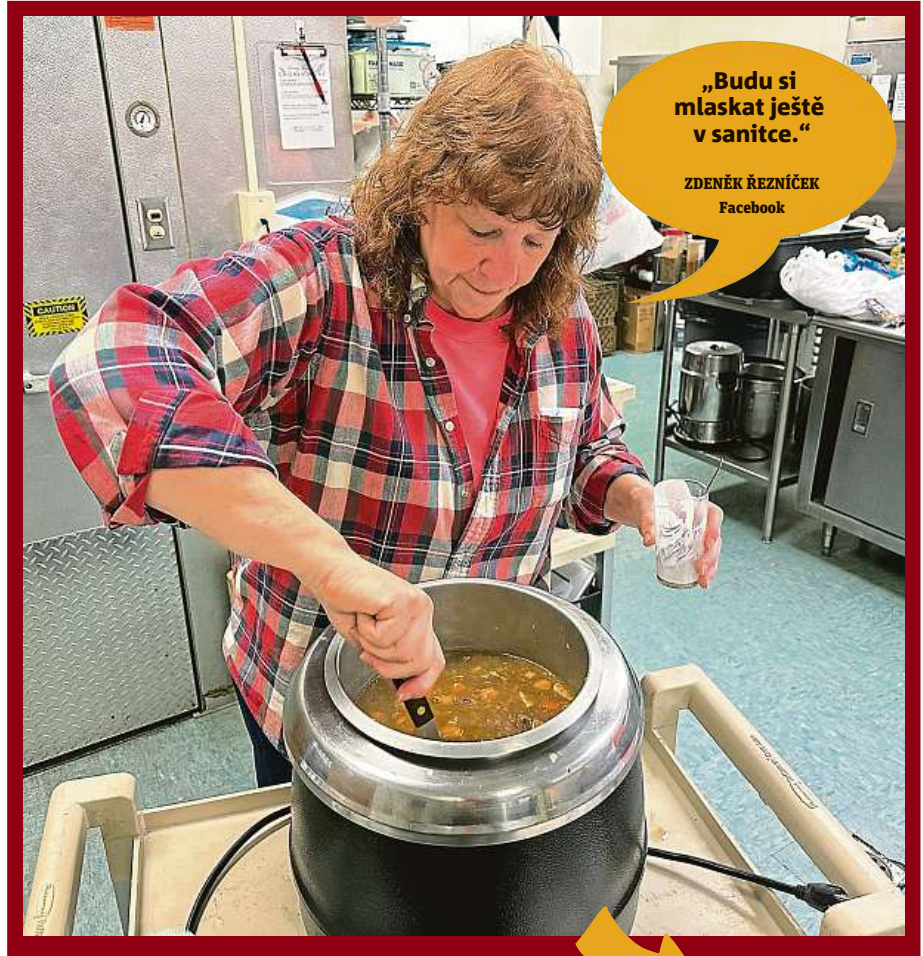
- usušená tráva
- opak „nahore“
- kruh
- čichové orgány
- tajenka**
- ski
- osamocena
- nejlidnatější země světa
- vlastní žabám



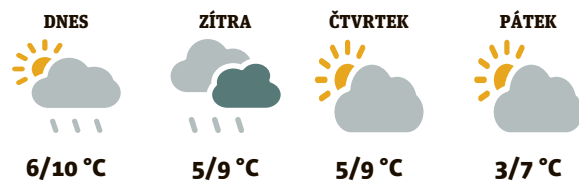
SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



POČASÍ



Teplotní rekordy: ↓ -15,4 °C (1956) ↑ 18,5 °C (1990) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Vyšetřuje Imma Tataranni (7/28)
Špatné počasí – 1. část.
Krimiseriál (It., 2019)

21.00 Nabídka (4/10)
Správný odstín žluté.
Životopisný seriál (USA, 2022)

21.59 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony

22.00 Teroristka
Černá komedie (ČR, 2019).
Hrají: I. Janžurová, M. Hofmann, T. Vilhelmová, P. Liška

23.30 Kruk II (4/6)
Krimiseriál (Pol., 2021)

ČT2



20.00 Královny starověkého Egypta
Teje. Před více než 3000 lety se stala bohyní na zemi

21.00 Válečný zpravodaj
Český novinář Martin Dorazín a jeho působení na Ukrajině v koprodukčním dokumentu D. Čálka a B. Tučka

22.25 Zelenskyj (1/3)
Komik a diktátor

23.15 Vzestup a pád nacistů (8/10)
Genocida 1942-1944

00.05 Požár Reichstagu (1/2)

NOVA



20.20 Jedna rodina (126)
Hry. Komedialní seriál (ČR, 2025). Vyděšený Oliver se seznamuje s novou domácností.
Hrají: I. Chýlková, K. Issová, V. Matějovský, E. Holubová

21.50 Comeback
Koprovka. Sitcom (ČR, 2009).
Hrají: T. Matonoň, M. Dejdar, K. Leichtová

22.25 Comeback (23)
Narozeniny

23.00 Na Vaší straně

23.45 Kriminálka Las Vegas III (23)
Seriál (USA, 2002)

PRIMA



20.15 Kamarádi (31)
Rodinný seriál (ČR, 2024). Lukášovi všechno dál vychází podle plánu. Hrají: A. Chochoolatá, D. Gránský, J. Komínek, P. Děrgel

21.40 7 pádů Honzy Dědka
Populární talk show v nové sezoně ze Švandova divadla. Každý týden nové rozhovory se známými a zajímavými osobnostmi a nová porce zábavy

22.45 7 pádů Honzy Dědka

00.05 Ano, šéfe!
Uvádí Z. Pohlreich

01.10 Policie v akci

ÓČKO



MIXXER

17.50 Óčko hity

18.00 CZ & SK

19.00 YOUTUBE CHART: ITÁLIE
Co trenduje ve světě?

19.30 Óčko hity
Klipy nonstop

21.00 Hot hity
Žhavé klipy

22.00 Naked Attraction Iberia

22.30 Virtuální svět TV

0.00 Óčko flirt
Proud klipů a sexy vzkazy

Auto-moto - poptávka

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

Byty - poptávka

KOUPÍM PODÍL NA NEMOVITOSTI

koupím vaši část na jakékoliv nemovitosti (byt, dům, pozemek) za nejvyšší možnou cenu. Peníze ihned, vše ohledně prodeje zajistí advokát na mé náklady. Tel.: 704 698 239

• Lékařka koupí byt v Praze v jakémkoliv stavu .Možnost vyplacení zálohy. Okamžitá platba v hotovosti. Tel/Sms: 777 269 462. RK nevolat

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

Pronájmy - poptávka

• KP reality pronajmou Váš byt se zárukou prověřenému zájemci. Neplatíte provizi, 25 let na trhu. Vodčíkova 41, Praha 1, 704149294, kpr@seznam.cz

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

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

Celá ČR

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

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

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

Celá ČR

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



Přijmeme:

KOLEGYNI NA DENNÍ ÚKLID NA HPP

Moderní kancelářská budova v centru Prahy, dostupná MHD. Měs. výdělek 40tis Kč.

NABÍZÍME NAVÍC:
Multisport kartu, kafetérii a stabilní kolektiv

ÚKLID PROBÍHÁ OD 6:00 V PRACOVNÍCH DNECH. PRAC. DOBA 40 HOD. TÝDNĚ.

POŽADUJEME:
bezúhonnost a občanství členské země EU.

V případě zájmu pošlete životopis na: info@generalprovider.eu

Přijmeme invalidní důchodce na pozice:

RECEPCE A OSTRAHA

- mzda od 150,-Kč/hod.
- náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Českomoravská)

Přijmeme zaměstnance na pozice:

RECEPCE A OSTRAHA

- mzda od 125,-Kč/hod.
- náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Českomoravská)

Cestování - nabídka

- Letní dětské tábory s dlouholetou tradicí v Jižních Čechách. www.vamatremp.cz

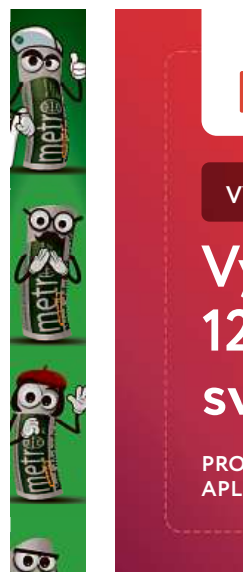
Práce - nabídka

- OSTRAHA AREÁLU - Velitel směny za 130 Kč/hod čistého. Směny den/noc 12h. Práce u metra Zličín. Pracovníci na DPP. Možnost záloh. Tel. 703891086.

Nemovitosti - poptávka

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

- Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969
- Oddlužení Vaší nemovitosti, vyplatím dluhy, zástavy, exekuce! Vykoupím Vaší nemovitost, peníze ihned! V nemovitosti můžete i nadále bydlet. 737352730



PRÁCE
v klidném a čistém prostředí

SLUŽBA NA VRÁTNICI

Zaměstnaní na HPP zejména pro invalidní důchodce a osoby se zdravotním znevýhodněním. Vaše zdravotní omezení u nás není překážkou!

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

náborový 15 000 Kč příspěvek

prevento service

STAŇTE SE DÁRCEM KREVNI PLAZMY

900 Kč* za každý odběr → 1 800 Kč* měsíčně → 23 400 Kč* za rok

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

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

unica plasma www.unicaplasma.cz
Tel: 733 474 770

• OBSLUHU na veřejné WC v centru Prahy. Nejedná se o metro ani nádraží. Férový přístup, vhodné i pro svěží důchodce. 776776677

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

• Hledám asistentku na balení zboží (obrazů a veteš) ve skladu a odesílání poštou v Praze - brigáda. Tel. 721235964, manvel4@seznam.cz

Starožitnosti

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

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, knihy, grafiku, sklo, porcelán, mince a bankovky, šperky a klenoty, hodinky, sošky. Vykupují i o vikendech. Tel. 702401621

• KOUPIM OBRAZY - krajinky, portréty atd. v jakémkoliv stavu a jiné starožitnosti. Kontakt: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

Knihy a časopisy

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

Bibliofilie a cenné knihy oceníme každou zvlášť.

Telefon: 773 735 939



NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

Portmonka

VÝHODNÁ NABÍDKA

Využijte slevu 12 % a oživte svůj domov.

PRO ZÍSKÁNÍ KUPŮNU SI STÁHNĚTE APLIKACI PORTMONKA

Komise: Rozhodčí neudělali chyby

Třetí gól fotbalistů Sparty v sobotním utkání 23. kola první ligy proti Českým Budějovicím kvůli předchozímu faulu správně neplatil. Ve svém pravidelném komuniké to uvedla komise rozhodčích Fotbalové asociace České republiky.

Potvrdila také vyloučení spartana Emmanuela Ucheny a dva verdikty ve šlágru

mezi Plzní a Slavií, konkrétně penaltu pro Viktorii a žlutou kartu pro hostujícího Igha Ogbua.

Podle schváleného manuálu se komise rozhodčích vyjadřuje vždy ke čtyřem situacím z jednoho kola, které vyberou média.

Další momenty komise veřejně nekomentuje a vyhodnocuje si je interně. **ČTK**

KRÁTCE

Chce do Moskvy

Šéf Mezinárodní boxerské asociace Umar Kremljov chce uspořádat další zápas o titul profesionálního mistra světa v polotěžké váze v Moskvě. O víkendu se o tituly organizací WBA, WBC, IBF, WBO a IBO utkali podruhé za sebou v Rijádu ruští boxeři Dmitrij Bivol a Artur Beterbijev, který má i kanadské občanství.

Palát má 500

Útočník Ondřej Palát dal vítězný gól při nedělní výhře hokejistů New Jersey nad Nashvillem 5:0 a dosáhl hranice 500 bodů v NHL. Gólman Seattlu Aleš Stezka debutoval v soutěži porážkou s Tampou Bay 1:4. Naopak brankář Karel Vejmelka dovedl Utah k těsné výhře nad Vancouverem 2:1. **ČTK**



Muchová je česká jednička

Tenistka Karolína Muchová je novou českou jedničkou, po postupu do semifinále turnaje v Dubaji jí ve světovém žebříčku patří 15. místo. Předstihla wimbledonskou šampionku Barboru Krejčíkovou. Mezi muži se Jiří Lehečka posunul na 22. příčku, což je jeho životní maximum. **ČTK**

Atleti na rozcestí. Na jaký halový šampionát jet?

Mistrovství Evropy i světa se uskuteční v krátkém rozestupu od sebe.

O víkendu závodili na domácím halovém vrcholu v podobě mistrovství republiky v Ostravě. Teď už před atlety stojí velká mezinárodní porovnání. A hned dvě. Od 6. března evropský šampionát v nizozemském Apeldoornu, od 21. března světový v čínském Nankingu.

Mnozí z nich budou řešit dilema: Jet na obě akce? Nebo se upnout na jednu? „Trochu nešťastné,“ říká o nabitém kalendáři Pavel Sluka, šéftrenér reprezentace, a dodává: „Cílíme na Evropu. Mistrovství světa jsem nechal na rozhodnutí závodníků, jestli chtějí jet, nebo ne. Už vím, že nějaké omluvy mít budeme.“

Pokud by šlo všechno podle plánů, nikdo by vybírat nemusel. Šampionát v Číně se měl odehrát už v roce 2020. Jenže



Karolína Maňasová MAFRA

svět od té doby sužovala pandemií koronaviru, v letech 2022 a 2024 pořadatelství mistrovství získal Bělehrad, respektive Glasgow, a tak se akce neustále odkládala. Až letos se na ni našel prostor.

A pro trenéry i svěřence je to výzva.

Nejde jen o to, že se v rozmezí dvou týdnů musí sportovci připravit na dvě ostře sledované akce. Faktorem je i to, že účast v Číně by halovou sezonu protáhla až do konce března, tedy do doby, kdy už začíná příprava na letní část sezony. I ta je letos posunutá a její hlavní bod – mistrovství světa v Tokiu – se odehraje až v polovině září. Jenže například mladé naděje mají už v červenci mistrovství Evropy do 23 let v norském Bergenu.

„Tomu chceme podřídit celou přípravu. Kdybychom jeli do Číny, přijdeme o tři týdny,“ kývla Karolína Maňasová, která se v Ostravě blýskla titulem na šedesátce, navíc časem 7,17 sekundy jen o dvě setiny zaostala za vlastním národním rekordem.

Jedenadvacetiletá sprinterka tak má jasno: „V březnu vrhnu všechny síly na Apeldoorn a v hale končím!“

Šampionát v Nankingu vynechává i koulařský mistr Tomáš Staněk, jenž se výkonem

21,18 metru dostal na čtvrté místo letošních evropských tabulek. Českého rekordmana zase na startu přípravy brzdilo zranění ruky, nevěděl, jestli bude pod střechem vůbec závodit, a proto byl už dlouho rozhodnut, že zvolí jen Evropu.

Stejný program by měl čekat i Nikoletu Jíchovou, která v Ostravě ovládla čtyřstovku. Další čtvrtkařka, Lurdes Gloria Manuel, která se na mistrovství republiky zviditelnila titulem a pátým časem české historie na dvoustovce (23,21), se prý ještě rozhodne. „Počkám, jak se vyvíjí Evropa, a pak uvidíme,“ přemítala.

Sluka nastínil: „Na Evropu počítáme se zhruba dvaceti závodníky. Svět je otevřený, protože na něj se bude hodně dobírat z rankingu. Myslím si ale, že pojedou mezi pěti až deseti reprezentanty.“

Nejen Češi samozřejmě řeší, jak s nabitým březnem naložit. Příprava na léto, náročné cestování, aklimatizace, navíc pro spoustu Evropanů bude stěžejní kontinentál-

ní šampionát, na němž budou mít větší šanci na medaili. „Všichni budou kalkulovat. Omluvenek se sejde dost,“ tuší Sluka.

Je taky otázkou, jestli se dá špičková forma udržet na oba vrcholy. Podle Sluky by to atleti zvládnout mohli. „Když se povede vyladit formu na Evropu, tak ještě dalších čtrnáct dní vydrží,“ líčí. „Ale samozřejmě záleží na každém závodníkovi,“ dodává.

Maňasová říká, že jí by se to nepovedlo. „Kdybych jela do Číny, tak nejspíš jen kvůli rozběhu, kvůli čemuž riskovat přípravu nemá smysl,“ přemítá. „Ale někdo je na tom jinak. Třeba Polka Ewa Swobodová bude chtít uspět na obou akcích,“ říká.

I Staněk má od Italů Leonarda Fabbriho a Zaneho Weira zprávy, že plánují obě mistrovství. „Spíš jde o to, jak s člověkem zamává cestování a časový posun. Leo ale létá byznysem, tak to zvládne,“ usmál se. I pohodlí při cestování bude během rušného března klíčové. **IDNES.cz**

KDYŽ PLEŤ POTŘEBUJE ZÁZRAK

ANTI-AGE SÉRUM S ŽIVÝM KOLAGENEM A DRAČÍ KRVÍ

Nasyťte svoji pleť živým kolagenem s dračí krví a získejte zpět mládí pro svoji pleť.

Pro ty, kteří pro sebe preferují to nejlepší.

Převratné řešení na vrásky a unavenou pleť. Exkluzivní novinka obsahuje nejvzácnější hydrát nativního živého kolagenu nové generace, zpracovaný autorskou technologií Inventia – Triple Helix Formula, a magickou ingredienci tzv. Dračí krev. Dračí krev je tmavě červená míza ze vzácného Dračího stromu, kterou strom po narušení vylučuje na svoji ochranu, regeneraci a hojení.

„Živý kolagen v podobě hydrátu přináší překvapivé výsledky nejen v oblasti krásy, ale i regenerace“ říká na základě osobní zkušenosti významný plastický chirurg a celoživotní sportovec doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.

*„Jedinečná kombinace přírodních, biologicky aktivních látek působí proti vráskám a dodává pokožce zdravý a mladistvý vzhled. Dochází k velmi výraznému zmenšení délky i hloubky vrásek, k šetrnému odstranění odumřelých kožních buněk a velmi snadnému pronikání aktivních látek do pokožky. Ta tak získává mladistvou pevnost, jas, svěžest a hedvábnou jemnost...“ říká Eva Sojková (*1954) zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu NEZESTÁRNI.CZ, která se v rámci zkušebních programů více než 30 let zabývá účinky různých druhů kolagenů.*

PRO KOHO JE SÉRUM VHODNÉ

Přírodní, biologicky aktivní a hypoalergenní sérum je vhodné pro všechny typy pleti, mladé, zralé i velmi citlivé, aknézní a problematické. Oceníte ho i na unavenou, povadlou, stresovanou a stárnoucí pleť se sklonem k tvorbě tmavých skvrn. Receptura bez parabenů a jiných konzervantů.



10 PROBLÉMŮ 1 ŘEŠENÍ

- 1 Aktivně působí proti vráskám a dlouhodobě předchází vzniku nových.
- 2 Stimuluje tělo k produkci vlastního kolagenu.
- 3 Viditelně omlazuje a zlepšuje celkový vzhled pokožky.
- 4 Zpevňuje kontury obličeje.
- 5 Šetrně odstraňuje kožní buňky a urychluje regeneraci svrchní vrstvy pokožky.
- 6 Výrazně zlepšuje hydrataci, pevnost, pružnost, jemnost a elasticitu pokožky.
- 7 Rozjasňuje a sjednocuje barevný tón pleti.
- 8 Částečně zesvětluje tmavé skvrny a jizvičky po akné.
- 9 Má vyživující, zklidňující a revitalizující účinky, redukuje kožní nerovnosti.
- 10 Vytváří na pokožce ochranný film, zabraňuje ztrátám vlhkosti a dehydrataci.

POUŽÍVÁNÍ JE I V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH NAPROSTO JEDNODUCHÉ

Minimální množství séra se nanáší na vlhkou pleť vždy jako podklad pod kosmetiku nebo make-up, proto se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Pro rychlý nástup účinků nebo při deficitu kolagenu vlivem věku, stresu a únavy, podpořte omlazující a regenerační procesy vnitřním použitím kolagenového doplňku stravy **INVITA SKIN BEAUTY** pro krásnou pleť, pružné tělo, ohebné klouby a zdravé vlasy a nehty.



NEZESTÁRNI.CZ
Živý kolagen nové generace

ORIGINÁLNÍ PRODUKTY S ŽIVÝM KOLAGENEM
e-shop dovozce – www.nezestarni.cz | 775 373 379

Načtete QR kód a nakoupíte
hned se slevou 10%

