



metro®

PONDĚLÍ 26. ÚNORA 2024 Č. 40 • WWW.METRO.CZ

XIAOMI 14

CO-ENGINEERED WITH 

Legendární fotografický zážitek



Powered by
Xiaomi HyperOS



Ušetříte 2 500 Kč s větší pamětí za nižší cenu



za recenzi telefonu
získáte



XIAOMI Smart Band 8 Pro nebo Redmi Buds 5 Pro

Zobrazení jen pro ilustrační účely. Před nákupem, prosíme, konzultujte s oficiálním prodejcem. Nabídka platí na vybrané produkty od 26. února do 18. března 2024 nebo do vyprodání zásob.

 **smarty.cz**

Více se dozvíš
na smarty.cz





**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



metro

Za pět měsíců začne Olympijský festival v Mostě. Primátor Marek Hrvol slibuje i změny v okolí. **STRANA 3**



INZERCE



Matějská začala se sluncem

O víkendu se rozjela na Výstavišti Praha **zhruba stovka** domácích i zahraničních atrakcí. Letošní matějská pouť **potrvá do 14. dubna**. Tradici má v metropoli od konce 16. století.

INZERCE

Více informací uvnitř.

Vstupenky



EROTICKÝ VELETRH

by SVAKOM

8. - 9. 3. 2024 | PVA Expo Praha www.ErotickyVeletrh.cz

Londýnská diskotéka plná starších tanečníků

Obyvatelé a také návštěvníci měst Británie mohou zažít horečku „odpolední noci“.

Před londýnským nočním klubem Here at Outernet v centru Londýna čeká dav, jehož nadšení a chuť jít si zatancovat jsou patrné na první pohled. Na výjevu by nebylo nic neobvyklého, kdyby nebyla únorová sobota odpoledne.

Party jako v noci. Jen s tím rozdílem, že se vyspí

Denní diskotéka svou koncepcí vychází vstříc milovníkům nočního života, kteří už nechtějí oblíbené zábavě obětovat své noci na úkor spánku, píše agentura AFP. Většina z nich jsou čtyřicátníci nebo padesátníci, někteří s pracovními povinnostmi, jiní s ma-



Day Fever v londýnském klubu

PROFIMEDIA

lími dětmi, kteří se po ránu nechtějí potýkat s následky prohrané noci nebo hojně konzumace alkoholu. Londýnský noční život už pro ně nebyl atraktivní. „Doufám, že se pobavíme, dáme si skleničku, budeme mít pocit, že je večer, a užijeme si pěkný večírek, jako jsme zažívaly před lety. Ale s tím rozdílem, že teď se vyspíme. To je pro nás ideální,“ říká 41letá matka od rodiny Katy Magraneo-

vá, která se přišla pobavit s kamarádkami. „Nebyl jsem na diskotéce už 35 let,“ říká nedočkavě 58letý Daren Mew, který pracuje ve stavebnictví. Mew by si rád občas zatancil, ale obvykle se příležitost naskytne jen na svatbách a oslavách narozenin.

Hlásí vyprodáno

„Je mi 52 let a pro muže mého věku není úplně obvyklé, aby byl ve dvě ráno v noč-

ním klubu. Tak jsem si řekl, proč to nezkusit uspořádat odpoledne?“ říká Jonny Owen, který akce pořádá se svou ženou, herečkou Vicky McClureovou. Jejich koncept „Day Fever“ (Denní horečka) nabízí program nočního klubu za bílého dne. Owen a McClureová poprvé nápad realizovali loni v prosinci v Sheffieldu na severu Anglie, teď s ním zamířili do Londýna. Do května mají naplánovaných celkem sedm zastávek napříč Británií, včetně Nottinghamu, Glasgow a Newcastleu. Lístky se prodávají za 17 liber (zhruba 500 korun) a všude už je vyprodáno. Většina účastníků londýnského vydání si přišla zatancovat ve slavnostním, ženy měly večerní róby nebo šaty s flitry, muži zase elegantní košile. Kluby se v rámci akce Day Fever otevírají ve 14 hodin a mejdan pro starší tancechtivé končí ve 20 hodin. **ČTK**

INZERCE



SPA HOTEL DĚVÍN & MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

SVĚTOZNAMÉ LÁZNĚ NABÍZÍ NEJČISTŠÍ OVZDUŠÍ A POLOHU UPROSTŘED SLAVKOVSKÉHO LESA

Hledáte místo pro váš pobyt? Co zkusit Mariánské Lázně, lázeňské město, které je zapsané na seznamu UNESCO. Čisté ovzduší, procházky v okolních parcích či lesích, relaxace při vybraných procedurách, dobrá strava, to vše je základem pro přísun nové energie a regenerace. Mariánské Lázně kromě procházek nabízejí také možnost lyžování, bruslení či plavání. Vyzkoušejte některý z našich balíčků, které vám dodají novou energii a optimismus. **Uvedené ceny jsou s 15% slevou.**

MARIÁNSKOLÁZEŇSKÁ KÚRA LIGHT & BONUS SAUNA PO DOBU POBYTU

5 dní / 4 noci | od 5.920 Kč / osoba

5 dní / 4 noci | od 7.760 Kč / osoba

Nabízíme jedinečnou kombinaci krátkého léčebného pobytu v Mariánských Lázních se zaměřením na prevenci, regeneraci a obnovu vitality. Balíček nabízí ubytování v komfortním pokoji, polopenzi, perličkovou koupel, parafinový zábal, klasickou částečnou masáž, plynovou obálku, 2x inhalaci, privátní saunu, 1x za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu. Wi-Fi internetové připojení na pokoji i ve veřejných prostorách hotelu zdarma.

SENIOR 60+ (AKCE – SUPERIOR POKOJ ZA CENU STANDARTNÍHO POKOJE)

5 dní / 4 noci | od 6.280 Kč / osoba *

5 dní / 4 noci | od 8.870 Kč / osoba **

Je čas na zasloužený odpočinek! Relaxujte v lázních a zároveň přispějte k udržení či zlepšení své tělesné i psychické kondice. Program obsahuje ubytování v komfortním pokoji s přípitkem, polopenzi, perličkovou koupel, parafinový zábal, klasickou částečnou masáž, plynovou obálku, 2x inhalaci, privátní saunu, 1x za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu, 1x zapůjčení Nordic Walking holí na 2 hod. Wi-Fi internetové připojení na pokoji i ve veřejných prostorách hotelu zdarma.

RAŠELINOVÝ ZÁZRÁK (AKCE CENA S 20% SLEVOU)

4 dny / 3 noci | od 5.240 Kč / osoba *

4 dny / 3 noci | od 7.420 Kč / osoba **

Vyzkoušejte náš „Rašelinový zážrak“, relaxujte při procedurách z přírodního zdroje, koupel s rašelinovým nebo bylinarášelinovým extraktem pomáhá odstranit stres, dále napomáhá při pocitu nachlazení, při potížích pohybového aparátu a s léčbou kožních problémů. My jsme pro vás připravili ochutnávku ve formě koupele a formou obkladu s extraktem této rašeliny. Program obsahuje ubytování v pokoji De Luxe s přípitkem, polopenzi, minerální koupel s rašelinovým extraktem, klasickou částečnou masáž, rašelinový obklad (možnost absolvovat pouze po konzultaci s lékařem), plynovou obálku (suchá plynová lázeň na krevní oběh a imunitu), 1x za pobyt 2-hodinový vstup do městského bazénu, privátní saunu, čajový a kávový set na pokoji, župan, 1x 2-hodinový vstup do bazénu, parkovné po dobu pobytu. Wi-Fi internetové připojení na pokoji i ve veřejných prostorách hotelu zdarma.

RODINNÝ MARIÁNSKOLÁZEŇSKÝ POBYT

3 dny / 2 noci | od 3.520 Kč / osoba (pokoj Superior)

3 dny / 2 noci | od 5.110 Kč / osoba (pokoj Superior)

Dopřejte si společné chvíle plné pohody, zábavy a poznání. Na váš výlet od nás obdaríme piknikový koš. Pobyt zahrnuje: ubytování v pokoji Superior s přípitkem, polopenzi, na každého malého návštěvníka čeká na pokoji malé překvapení, rodinné vstupné do Miniaturparku Bohemium, naplněný piknikový koš na váš společný výlet, klasickou částečnou masáž (záda a šíje) – pro rodiče (20 min.), privátní saunu, čajový a kávový set na pokoji, župan, 1x 2-hodinový vstup do bazénu, parkovné po dobu pobytu.

*ve dvoulůžkovém pokoji (při obsazenosti 2 osob) | **v jednolůžkovém pokoji

VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKÁCH: WWW.SPAAHOTELDEVIN.CZ/CZ/VOUCHERS/

Příkrá 618/2a, 353 01 Mariánské Lázně | +420 354 470 400 | +420 354 621 692 | info@spahoteldevin.cz



Most bude olympijský

Severočeské město chystá na svém jezeře další novinky. Na velkou letní událost bude připraven.

Na jezeře Most vznikne centrální molo s půjčovnou sportovních potřeb a fotopointem. Hotovo bude do letního Olympijského festivalu. „Město také připravuje novou přístupovou cestu k areálu, který je velmi navštěvovaný,“ říká primátor Marek Hrvol. Molo by mělo zatraktivnit pobyt na jezeře. V současnosti jsou u vodní plochy menší mola, přes léto jsou na nich návštěvníci i s ručníky a dekami a omezují tak vstup plavcům. Podoba mola vychází ze symbolu olympiády, která se v létě uskuteční v Paříži, a u jezera k tomu bude po dobu konání sportovního

svátku festival. Na jezeře bude šest propojených kruhů, na největším z nich vznikne zastřešená půjčovna paddleboardů a dalšího vybavení. Olympijskému festivalu, který se uskuteční od 26. července do 11. srpna, bude předcházet výstava dalších hřišť a sportovišť. Město připraví také nové parkovací plochy a zajistí dopravu pro návštěvníky.

Vodní plocha vznikla zatopením hnědouhelné jámy. Olympijský festival bude nabízet nejen možnost vyzkoušet si různé sporty, ale také zprostředkovávat českou stopu z Paříže včetně vítání přírodních medailistů. Novinkou je stanové městečko, kde se mohou ubytovat lidé, kteří chtějí v areálu strávit více dní. Ambasadory festivalu jsou dvojnásobná olympijská vítězka v hodu oštěpem Barbora Špotáková a úspěšný skifář Ondřej Synek. **ČTK**

KRÁTCE

Nahoře stále sníh je

Zimní sezona na českých horách nekončí. Přestože provoz některých středisek zkomplikovala obleva a jarní počasí, třeba Skiareál Špindlerův Mlýn stále nabízí přes 25 kilometrů sjezdových tratí. Provoz by tu měl být až do Velikonoce. V rámci ubytování ve vybraných hotelech nabídnou dokonce skipasy zdarma. Dobré podmínky hlásí také krušnohorský Klínovec i další menší sjezdovky v těchto horách. **ČTK a MET**



Špindlerův Mlýn



2x SKIAREAL.CZ

Albánii budou chybět dívky

V Albánii chybí tisíce dívek v důsledku selektivních potratů prováděných v průběhu let. Stejně jako jinde na Balkáně, kde převládají patriarchální hodnoty, bývají dívky „nežádoucí“. „Když můj manžel zjistil, že naše čtvrté dítě bude holčička, málem mě zabil,“ uvádí

Lina. Musela na potrat. Lina má kvůli špatnému zdravotnímu stavu poškozeny pohlavní orgány. Dopadla stejně jako další tisíce žen v této zemi. Jejich životy jsou jednodušší, když porodí syna. Za posledních deset let Albánie takto přišla o 21 tisíc dívek. Hlavním viníkem je tradiční

mentalita, která považuje muže za „pilíř rodiny“ a dívku za „příťaž nebo slabší pohlaví“ vysvětluje Anila Hoxhaová, investigativní novinářka a aktivistka za práva žen v albánské Tiraně. Podle odborníků by země mohla za několik let čelit kvůli tomu velkému problému. **ČTK**

INZERCE

Značka **SVAKOM** je nejen letošním generálním partnerem Erofestu, ale taky tech lidem mezi erotickými hračkami na světě. **SVAKOM** tentokrát přišel s nevídanou inovací - tlakovou pomůckou na klitoris, Pulse Galaxie, která má v nabíjecím podstavci projektor hvězdného nebe. Erotika už není co bývala, že? Je mnohem lepší a hlavně - není tabu.

SVAKOM je tak zase o krok blíže k tomu, aby se erotické wellness dostalo více do popředí, bez ostychu. Pulse Galaxie koupíte přímo na stánku č. 1 nebo online deeplove.cz. Rozkoš za svitu hvězd, to je erotický fenomén tohtoh roku, Pulse Galaxie.



www.ErotickyVeletrh.cz



Dva roky bez ničeho

Ukrajina a další státy si připomněly dva roky od začátku ruské agrese. Jak se žije lidem v Záporoží? Lidé tam dva roky už nemají elektřinu a vodu, domy a domky jsou rozbité. Na Ukrajině se uplatňují i způsoby partyzánské války. Velký prostor zde dostává „domácí kutilství“ a improvizace. Na snímku dole je kaplan Michajlo Arsenovyč zvaný Askold. Na bomby, které poletí na ruské vojáky, dopisuje vzkazy od českých podporovatelů dobrovolníků a dárců. Ukrajinci Rusům na bombách posílají vzkazy často o dětech, které během jejich agrese zemřely. **MET**



„Nejjednodušší je nelhat“

Právě se pouštíte do rozhovoru, který vznikl na vzdálenost 14 tisíc kilometrů. Cestovatel, spisovatel a režisér Petr Horký totiž zrovna dlí na ostrově Johna Rosse v Antarktidě.

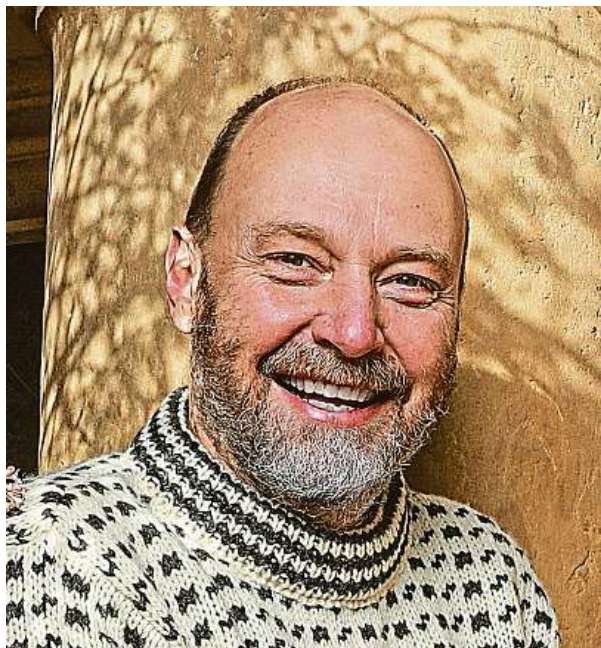
Dovolte, abych začal osobní vzpomínkou. Psal se nějaký rok 1991, vy jste moderoval pořad pro děti Oáza. Měl jste nezapomenutelné kučeravé vlasy, ale hlavně vldný a zároveň nevládný projev. Prostě něco jiného než Studio kamarád nebo Vlaštovka. Pak jste mi ale na spoustu let zmizel ze zřetel, a nejspíš jsem odhalil proč. Jak zazní ve vaší aktuální knize Hausbot, naoclovala vás vaše maminka, doslova řekla, že správný chlap má v životě zkusit všechno.

No to je dobré, to jste mne potěšil! Většina lidí neví, že můj první televizní pořad, který jsem moderoval, bylo právě živě vysílané dětské pásmo Oáza. Ale případně nepřesnosti každému odpouštím, koneckonců je to tak dávno... Má manželka Jana někdy pro pobavení návštěv ukazuje moje vlasaté fotky, které s mojí současnou pleší opravdu nekorrespondují! Dále potvrzují, že někdy když jsem byl úplně malý klouček, snad když jsem nechtěl něco jíst anebo udělat, tak mi maminka vážným hlasem řekla, že správný chlap má zkusit všechno. Nějak jsem si to zafixoval a od té doby mne to provází celým životem.

Procestoval jste celou planetu, popovídal si s plejádou osobností. Podle jakého klíče jste je do Hausbotu, knihy sedmnácti rozhovorů, vybral?

Zvolil jsem setkání, při kterých jsem se mnohdy od srdce zasmál, ale také jsem se dověděl důležité věci o životě, o přístupu k němu a o tom co všechno mohu mít ve svých rukou, jak mohu něco zvládnout, unést. Tedy jsou to podle mne ty nejdůležitější a nejzábavnější hovory, které jsem se svými hosty v internetové talkshow Hausbot Petra Horkého vedl.

Mě osobně nejvíce pohltily rozhovory se ženami. Bioložka Jane Goodallová, která fenomenálně pronikla do komunity šimpanzů, hovoří o znepokojení z toho, že ženy si v cestě na vrchol osvojily mužskou taktiku a mužský styl dominance. Cestovatelka Céline Cousteauová, vnučka slavného stejnojmenného oceánologa, potvrzuje, jak děti pomáhají navázat dů-



Petr Horký je ženatý, má dvě dcery. Oslavil jednapadesát let. MAFRA

věru mezi zcela neznámými lidmi. Psychoterapeutka Nora Vlášková zase naznačuje, že naplněný život je podminěn schopností naslouchat vlastním pocitům. Čím vás osobně ženy jedinečně fascinují? Ženy mne přitahují už tím, jak mne zajímají, vzrušují, toužím se od nich poučit, zaujmout je, vysloužit si ocenění. Je pro mne velice důležité, aby moji manželku bavilo, co dělám, a toužím po tom, aby i toto bylo zdrojem naší vzájemné úcty. Ale teď k duchu vaší otázky: Nejdříve na ženách asi oceňuji jejich životaschopnost. Co tím myslím? Když se dva rozejdou, chlap jde obvykle do hospody a setrvává v lihu tak dlouho, dokud jej nějaká okolnost – třeba náraz na dno anebo nějaké oslnivé setkání – nepoždudne jinam. Ženská si pobere nad sebou i světem, pak se ale sebere, třeba se ostříhá, aby udělala velikou změnu, ale dřív nebo později začne prostě něco dělat. Třeba malovat, běhat, tancovat, když je tak nešťastná, že nemá chuť k jídlu, začne k tomu cvičit aby si zlepšila postavu... a na jednou právě činy, konání tu ženskou posunou dál. Netvrdím, že všichni chlapi ani že všechny ženské jsou přesně takoví, jak jsem popsal, ale v životě jsem potkal spoustu žen, které tento typ životaschopnosti projevíly několikrát. Právě třeba už zmiňovaná Jane Goodallová byla doslova zlomená ztrátou milovaného manžela, ale dokázala se postavit zas na nohy, přimout tu těžkou změnu a posunout dál své veliké dílo. Jsem moc rád, že jsme se ně-

kolikrát setkali a že náš rozhovor mám na svém YouTube i v knížce.

U Nory Vláškové mě velmi zaujalo, že doporučuje, aby děti byly přítomny výměnám názorů rodičů. A také, aby vás viděly chybovat. Zkrátka, aby byly odmala „obtékány“ reálným životem. Co byste k tomu za sebe dodal?

Že souhlasím. Nějakou dobu jsme se doma snažili držet klid, nehádat se, a když, tak mít výměny názorů až večer. Ale to je pitomost. Jak se mají děti naučit udobřovat, když neuvídí, jak se udobřují rodiče? Víte, důležité ale je, že tady hovoříme o občasných neshodách, nedorozuměních,

[▶ Více na Metro.cz](#)

kteřá se přihodí v každém vztahu, kdy jsou oba lidé vlastně po právu nějak nazlobení, ale kdy nejde o snahu tomu druhému ublížit, manipulovat jej anebo vydírat. To jsou pak – podle mě – „vztahové zločiny“ a ty traumatizují každého, účastníky i svědky. Ani v tomto případě ale není řešením spolykat hořkost a mlčet, spíš sebrat sílu a z toxického vztahu odejít. Já jsem člověk posedlý svou prací, je to moje živá voda a navíc nejsem moc dobrý v časovém mikromanagementu. Strašně mne to štvě, ale někdy chodím pozdě. Takže někdy v dobré víře dokončuji práci a přijdu domů později, než jsem slíbil. Když byly naše holčičky malé, ptaly se maminky, kdy už přijde táta, a má žena Janička v dob-

řím řekla čas, který jsem slíbil. A já jsem přišel o hodinu později. „Maminko, proč jsi nám neřekla pravdu, kdy tatínek přijde?“ Na to se špatně odpovídá, když i ta ženská na mateřské počítá minuty, kdy přijde pomoc. Takže pak jsem přišel nadšený domů, a viděl ten nazlobený chlad. Po učení kamarádkou terapeutkou jsme si řekli, že až se mi to přistě stane, prostě to oba odpustíme – Jana pocit křivdy z toho, že jsem nedodržel příchod, a já pocit křivdy, že mám být trestán za to, že pracuji. Když jsem tedy přistě přišel pozdě a cítil jsem zase doma chlad, mrknul jsem spiklenecky, že se pohádáme. Nejdřív jsme tedy oba spustili, děti se zarazily a snad i lekly, co se to děje, ale nevydrželi jsme se hádat na povel, až jsme se z toho rozchechtali a objali se. A bylo.

Jeden z rozhovorů jste vedl také s cestovatelem Miroslavem Zikmundem, s nímž jste se poznali velmi důvěrně – před deseti lety jste s ním natočil oceňovaný dokument Století Miroslava Zikmunda. Čím může odkaz pana Zikmunda oslovovat současnou střední a mladou generaci?

Toho je! Já si třeba nepamatuji, že bych za 25 let našeho přátelství přistihl Mirka Zikmunda při lži. Prostě nejjednodušší a neefektivnější je nelhat – ne jen proto, že se to nemá, ale i proto, že si tím nesmyslně zjednodušíte život. Stačí dělat to, za čím si stojím a kde vím, proč to dělám. Pak se za to nemusím stydět, nemusím to tajit. Taký si nemusím pamatovat všechny ty dřívě vyřčené lži, aby mne někdo nepřistihl. Je to prostě mnohem snazší. Na celý příběh Zikmunda a Hanzelky jde samozřejmě pohlížet jako na jednu obrovskou úspěšnou spanilou jízdu, takhle to vidí většina lidí. Ale ono to tak nebylo. Vyráželi, aby během jedné cesty objeli celý svět – ale napoprvé projeli jen půlku! Vyráželi, aby udělali obchodní kontakty, chtěli založit firmu – ale to po únoru 1948 nešlo, nakonec byli vlastně okolnostmi donuceni žít se jako spisovatelé, filmaři a novináři! Měli udělaný plán až do osmdesátých let – ale nakonec strávili dvacet let života jako pronásledovaní nepřátelé komunistického režimu. Víte, co je podstatné? Ne tolik to, co se vám doopravdy děje, ale jak na to pohlížíte.

Ve svých povídkách se opakovaně dotýkáte fenoménu

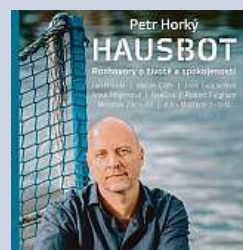
šťěstí. Dánský specialista na fenomén hygge Meik Wiking i sociolog Jan Hartl se v Hausbotu shodují, že šťastný národ dělá solidní úroveň života a zdraví, potažmo úroveň zdravotnictví. Češi podle řady průzkumů patří k nešťastnějším národům na světě. Obávám se, že velká spousta našich spoluobčanů by nesouhlasila. V čem vidíte příčinu českého „nespokojenectví“?

Za sebe mohu říci, že české „nespokojenectví“, jak pěkně říkáte, se bere v neznalosti okolního světa. A v nesmyslných aspiracích, nesmyslném snilkovství, řekl bych. Buď budu třeba celý život nadávat na všechny ženy, protože žádná z nich není „ideální“, není taková, jak bych si ji ideálně představoval a zrovínkám teď vysnil. Anebo si uvědomím, jak jsou ženy úžasné, a budu hledat tu, ke které i já nejlépe pasuji a následně se trochu oba změním. Ať ale nejsem příliš melodramatický – prostě v naší zemi je určitě milion věcí ke zlepšení a milion nešarvů, které je třeba postihnout, ale to neznamená, že všude jinde je to lepší. Žijeme v reálném světě a ten prostě nese i chyby. Procestoval jsem přes sto zemí a do mnoha jsem se opakovaně vracel a mohu odpovědně prohlásit, že na celém světě je Česká republika jednou z nejlepších zemí pro život. Ne proto, že je tak dokonalá, ale proto, že těch chyb a problémů mají jinde víc než u nás.



DAVID HALATKA
david.halatka@metro.cz

VĚDA NA INTERNETU



Autor knihy Hausbot má upřímný zájem o duševní růst nejmladší generace.

- Petr Horký na YouTube vybudoval kanál, který popularizuje vědu a dává prostor odborníkům v rozličných oblastech lidského činnosti. Horký coby @PetrHorkyPolarnik posílaje vzájemnou otevřenost a diskusi. **HAL**

Co doporučují lékárníci?



Trojí síla pro lepší paměť!

Zhoršená paměť? Ztráta myšlenek? Nulové soustředění? Jsou okamžiky, kdy časté zapominání dokáže pořádně potrápiti! Neklesejte na mysl i a zamiřte do lékárny pro jedinečného pomocníka.

Pokud pocítujete dlouhodobě výpadky paměti, zhoršení myšlení a soustředění, pak je načase vyzkoušet přípravek **GinkgoMax+Bacopa+Lecitin**. Je unikátní svým posíleným složením s obsahem extraktu Ginkgo biloby, který prokrvuje a vyživuje mozkové tkáně a posiluje paměť. Díky obsahu lecitinu přípravek podporuje regeneraci nervových buněk a pomáhá zlepšovat soustředění. Bacopa zase pomáhá stimulovat myšlení. Tyto látky působí synergicky a mnohem účinněji, než kdyby působily odděleně, a tím se zvyšuje účinnost tohoto doplňku stravy.

Konopí a kofein zastaví vypadávání vašich vlasů



CAPILLUS
ŠAMPON
S KOFEINEM

STOP nadměrnému padání vlasů

Chomáče vlasů na kartáči po každém česání jasně značí problém s jejich zvýšeným vypadáváním. Příčiny špatné kvality vlasů bývají různé. Od stresu přes genetické předpoklady až po nezdravý životní styl.

Řešení nabízí **Capillus šampon s kofeinem**, který byl vyvinutý speciálně pro šetrné mytí vlasů a účinné ošetřování pokožky hlavy při problémech s nadměrným padáním vlasů. Šampon obsahuje vysoký podíl kofeinu stimulující vlasové kořínky a konopný olej vyživující vlasovou pokožku. Dále také kopřivu pro dokonalý lesk vlasů. Při dlouhodobém používání dochází k omezení nadměrného vypadávání vlasů, zlepšuje se jejich vzhled i celková kondice. Capillus šampóny z řady Cannaderm jsou k dostání v lékárnách a zdravotních výživách.

Stop karpálním tunelům!

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

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

SILNĚJŠÍ SLOŽENÍ



Čtěte pečlivě informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.

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



KARPA-L AKUT

POSILUJE NERVOVÝ SYSTÉM V OBLASTI RUKY**
NAPOMÁHÁ KE SPILNĚMU PROKRVENÍ
PŘÍSPÍVÁ K UDRŽENÍ NORMÁLNÍ POKYVNOSTI A CÍLIVOSTI RUKY***

60 tobolek doplněk stravy

NOVINKA

PROSTATA?! Potíže s močením řešte maximální silou

Nedovolte, aby vaše sebevědomí podkopávaly nepříjemné pocity kvůli potížím s močením a vyřešte palčivý problém silou osvědčeného a tradičně užívaného extraktu Saw palmetta.

Ulevte si od potíží a zajděte si do lékárny pro nepostradatelného parťáka **No-Prostal Strong**. Jedná se o **nejsilnější doplněk stravy na trhu na potíže s prostatou*** díky maximálnímu obsahu extraktu Saw palmetta. Navíc obsahuje vitamin E, který chrání buňky před oxidativním stresem. Účinné složení tohoto přípravku slouží k udržení zdravé prostaty, redukuje noční močení a podporuje silný a nepřerušovaný proud moči.

*nejvyšší obsah Saw palmetta – srovnáno s doplňky stravy na lékárenském trhu, září 2022



NEJVYŠŠÍ OBSAH*
STRONG 350 mg
SAW PALMETTA

NO-PROSTAL®
STRONG 350 mg

pro zdravou funkci prostaty*
pro normální funkci močového ústrojí*
odstranění bolesti před oxidativním stresem*

48 tobolek 7 tabletů

Ochutnejte olympijský sport

Squashový kurt za miliony korun se v Galerii Harfa otevře veřejnosti.

Už za devět dní se ve vysočanské Galerii Harfa rozehraje tradiční republikové mistrovství ve squash. Letos se však v unikátním skleněném kurtu nebudou prohánět jenom nejlepší domácí hráči.

V neděli 10. března bude po celý den otevřený veřejnosti. Sportovní nadšenci tak dostanou možnost si zahrát ve „skleněné kostce“. „Rádi bychom ve spolupráci s obchodním centrem přilákali co největší počet zájemců o squash. Zahrát si na tomto kurtu je svátkem i pro závodní hráče,“ prohlásil Tomáš Fořter ze squashové asociace.

Stačí napsat mail

Kurt je složen z 26 skleněných panelů, samotná instalace trvá více než 28 hodin a stojí přes 300 tisíc korun. Zároveň jde o jeden z nejmodernějších výrobků, který má cenu šesti milionů korun. Bouchat do míčku v tomto špičkovém skleněném kurtu je zážitkem. A zanedlouho si ho mohou vyzkoušet zcela zadarmo také squashoví nebo sportovní nadšenci. Stačí, když napíšou na mailovou adresu recepce@galerieharfa.cz do 8. března a dají vědět, v jaký čas by si v neděli 10. března přišli zahrát. Každá dvojice nebo skupinka bude mít pro sebe vyčleněnou půlhodinu.

„Recepční z Galerie Harfa dá každému zájemci vědět, kdy jsou volné termíny, a budeme se snažit všem vyjít vstříc. Samozřejmě, kdo napíše dřív, bude mít přednost,“ upozornil Fořter, pořadatel republikového šampionátu ve squash. Časový blok pro veřejnost je určen od 9 do 18 hodin.



Unikátní squashový kurt bude otevřen pro veřejnost.

2x ARCHIV

„U kurtu bude vždy někdo z pořadatelů, který veřejnosti případně zapůjčí rakety. Samozřejmě je vhodnější, aby hráči přišli se svými nástroji

a pak rozhodně se světlu podrážkou na botách. Všem hráčům zapůjčíme bílý míček, se kterým se na skle obvykle hraje,“ doplňuje Fořter.



Mistrovství ČR ve squash začne 6. března. Loni vyhrál Jakub Solnický.

Sejde se česká špička

Na unikátním skleněném kurtu bude ale nejprve odehráno tradiční a prestižní republikové mistrovství, které

odstartuje ve středu 6. března, v akci budou nejlepší čeští hráči, kteří na konci minulého roku získali historické deváté místo na mistrovství světa týmů na Novém Zélandu. O domácí titul bude usilovat obhájce Jakub Solnický nebo čtyřnásobný šampion Daniel Mekbíb. Vpředu chce být také Martin Švec nebo Viktor Byrtus.

V ženách je situace podobně napínavá. Po mateřské dovolené se vrací Anna Serme, která už hrála na turnajích v zahraničí, titul bude obhajovat Olga Kolářová a minimálně na účast ve finále cílí talentovaná Karolína Šrámková. Svůj první titul chce získat také Michaela Čepová, která nedávno získala první zlatu na okruhu PSA v Brně.

„Bude to první republikové mistrovství poté, co byl squash potvrzen jako olympijský sport. Představí se v programu v roce 2028 v Los Angeles a pro řadu hráčů, kteří vystoupí v Galerii Harfa, představují OH velkou motivaci,“ upřesnil Fořter.

„Squashové mistrovství republiky proběhne na Harfě už poněkolidáté. V loňském roce přilákalo klání v obřím skleněném kurtu pozornost široké veřejnosti. Těší nás, že se k nám po roce vrací a zájemci z řad návštěvníků budou mít možnost vyzkoušet si něco nového a netradičního,“ uzavírá Martina Tlustá, manažerka Galerie Harfa. **MET**

INZERCE

„Dnes ušetřím... a zítra zrovna tak“

Značka

VEGAN



S oblíbenou značkou za výhodné ceny

Balea Sensitive tekuté mýdlo 500 ml

19⁹⁰ Kč

3,98 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA od 15.06.2023 19,90 Kč

VŽDY VÝHODNĚ

dm

ZDE JSEM ČLOVĚKEM ZDE NAKUPUJI

Moje dm-app

Setkáte se s legendou světového šachu?

Hvězdy šachového nebe míří do Česka. Na akci Prague International Chess Festival 2024, která začíná v hotelu Don Giovanni již zítra, nebudou chybět ani tři účastníci Turnaje kandidátů mistrovství světa, Indové Rameshbabu Praggnanandhaa, Santosh Gujrathi Vidit a Dommaraju Gukesh. Hlavním tahákem ovšem bude účast jejich krajanů, pětinašobného světového šampiona Višvanáthana Ánanda.

„To je parádní sestava! Pokud se půjdete na turnaj podívat nebo budete přímo hrát, tak je docela pravděpodobné, že budete v blízkosti budoucího mistra světa. Protože někdo z mladých – Praggnanandhaa nebo Gukesh – má šanci, že se šampionem stane,“ zdůrazňuje šachový portál NSS.cz. „Nevíme, kdy jindy bude takový turnaj a taková šance. Je to možná, jednou za život.“ Organizátoři dokázali skutečně dostat do Prahy

turnaj snů, který na tři dny navštíví i Višvanáthan Ánand,“ dodává NSS.cz.

Šachová událost potrvá až do 7. března. Hraje se každý den od 15.00 a poslední deváté kolo začíná v 11.00. Volný den je 3. března.

Autogramiáda a focení velmistra Ánanda proběhne tuto středu od 14.00.

Podrobné informace o celém šachovém svátku najdete na oficiálních stránkách Praguechessfestival.com. **HAL**



Višvanáthan Ánand pohovoří se svými obdivovateli.

TM

Spectaculare, trochu jiný jazz

Festival, který potrvá do konce března v Praze, veze pořádkovou porci fúze elektroniky a jazzu.

Audiovizuální festival Spectaculare začal už uplynulý pátek a i pro tento rok nabízí výběr toho nejzajímavějšího z domácí i světové alternativní scény. Festival kurátorovaný dýdžem Josefem Sedloňem zahrnuje koncerty od ambientu přes moderní jazz

fusion, live elektroniku s přesahy do experimentu až po epická vizuální představení. Koncerty doplňují workshopy, výstava a filmové projekce. Headlinery jsou britský hudební inovátor Clark či oxfordští Mammal Hands.

Festival se až do 28. března rozprostírá na mnoha místech metropole od Paláce Akropolis, přes Kasárna Karlín, eklektickou Rajsou zahradu Gabriel Loci až po Galerie Portheimka či Bio Oko.

„Nemohu se dočkat live vystoupení londýnských producentů Toma VR a DJ Counsel-

linga v Bike Jesus, dánských jazzových Svaneborg Kardyb a Conic Rose v Paláci Akropolis a opravdovou lahůdkou je premiéra francouzského krále minimalismu Sylvaina Chauveaua s jeho Ensemble 0 v krásném prostoru Gabriel Loci, což je také můj tajný tip,“ říká dramaturg festivalu Josef Sedloň.

Ve čtvrtek 29. února se ve Fuchs 2 představí klasik inteligentních beatů Clark vydávající na kulturní značce Warp a vedle letošního alba Sus Dog (produkováno Thorem Yorkem) ukáže i svou

novinku z prosince – Cave Dog. Dalším hostem bude jeden z praotců žánru witch house, enigmatický britský producent Holy Other.

Klubová noc festivalu v Bike Jesus uvítá 9. března dvojici britských producentů se zaměřením na chytrou taneční elektroniku vzpírající se škatulkám – anglický projekt Counselling, jehož tracky patří mezi nejposlouchanější v rámci Spotify klubových playlistů. Tom VR produkuje nepodbíživou elektroniku plnou emocí srovnávanou s tvorbou Four Teta.

Špičkovou fúzi jazzu a elektroniky představí 14. března v Kasárnách Karlín kodaňská Svaneborg Kardyb, dvojnásobní držitelé dánských hudebních cen vydávající na prestižní britské značce Gondwana Records. Doplní je berlínské fresh kvarteto Conic Rose.

Dne 15. března vystoupí v Kasárnách Karlín kodaňská uhrančivá hudebnice italského původu Rome in Reverse, která míchá z elementů ambientu, dubu, trance nebo trip hopu klubovou hudbu kombinující něžnost s divokostí.

Palác Akropolis přivítá 21. března jednu z nejzajímavějších ostrovních kapel posledních let Mammal Hands. Oxfordská formace míchá jazz s vlivy ambientu, elektroniky nebo world music. Jejich písně se pyšní delikátní atmosférou a dynamikou, přestože si trio vystačí pouze se saxofonem, klavírem a bicími.

Jednou z premiér bude Sylvain Chauveau, jeden z nejvýznamnějších současných představitelů „tiché“ hudby, a jeho Ensemble 0. V tělese, které reprezentují hudebníci z celého světa, se Sylvain zabývá podobami minimalismu hraného na akustické nástroje. Speciální večer v eklektickém prostoru Rajske zahrady v Gabriel Loci se představí také nizozemský skladatel a producent Andert Tysma, který 27. března pozve posluchače ambientu na introspektivní hudební zážitek, který v obou případech zpestří site-specific vizuály.

Program festivalu doplňuje řada workshopů, třeba producentské workshopy Floex, Sieren nebo marketingověhudební workshop Dana Neighboura. Filmovým projektem v kině Bio Oko vedoucí 26. února unikátní snímek o raných letech Nicka Cavea Mutiny In Heaven. **HOP**

Laibach nebo New Model Army v Josefově

Festival Brutal Assault, který proběhne od 7. do 10. srpna v pevnosti Josefov, má ohlášeno přes 80 procent line-upu, novinkou je, že se do pevnosti vrátí Laibach nebo Hatebreed a poprvé se představí New Model Army. Kontroverzní Slovinci Laibach vystoupí se speciálním Opus Dei + The Greatest Hymns setem, který zahrají k příležitosti remasteru a reedice ikonického alba Opus Dei obsahujícího písně jako Life is Life, Leben heißt Leben a Geburt einer Nation a vydaného v roce 1987.

Poprvé také na pódiu Brutal Assaultu zahrají angličtí rebelové New Model Army a Julie Christmas, bývalá zpěvačka Battle Of Mice / Made Out Of Babies, známá zejména pro svou spolupráci s Cult of Luna.

Třicet let své existence pak na Brutal Assaultu oslaví Hatebreed, nezlomná hardcorevá síla založená v roce 1994 v Connecticutu. Kapela ze zámoří doveze svůj charakteristický agresivní zvuk. **HOP**

INZERCE

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“

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

Download on the App Store GET IT ON Google Play

Moje dm-app
dm.cz

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

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

Do O2 areny, či Fora Karlín?

Neděle 24. března bude z hudebního hlediska zajímavá. V Praze se konají hned dva koncerty světových hvězd. Zpěvák a tanečník Jason Derulo vystoupí v pražské O2 areně u příležitosti 20. výročí od jejího otevření. A ve Foru Karlín zahrají téhož večera alt-popová Mother Mother. **HOP**



Když mluvíte do zdi, abyste našli lásku

Netflix to s reality show *Láska je slepá* zkouší dál. Je tu šestá řada. Strážce streamu z Metra na ni zaměřil své kritické oko.

Reality show *Láska je slepá* (Love Is Blind) je téměř kultovní záležitostí. Její děj se pokračuje zaměřuje na nezadané jedince, kteří hledají lásku svého života. A také trochu té pětiminutové slávy. Obojí mají najít tak, že se (s vsudypřítomnými kamerami za zadkem) zasnoubí přes zeď s člověkem, a to aniž by jej předtím viděli. A musejí to dotáhnout až před oltář.

Důvod, proč se k pořadu *Láska je slepá* vracím poštěstě nejen já, ale i miliony diváků po celém světě, je prostý. Tohle guilty pleasure totiž baví takřka univerzálně, a pokud máte podobné oddechovky rádi, každá řada vás i přes pár hluchých míst vždy něčím malinko potěší či v lepším případě překvapí.

Šťastní až do smrti? To tedy určitě ne

Jak už bylo řečeno, pořad je o vztazích vzniklých přes zeď. Do samozvaného experimentu je přihlášeno patnáct mužů a patnáct žen a ti nejzajímavější, kteří postupně vytvářejí páry, jsou prezentováni divákům. V kamerami vybavených buňkách, kde se dotyční nevidí a zasnubují se tedy naslepo, obvykle vzniká pětice či šestice párů, které se podívají ve hře dál. Na konci soutěže se pak dvojice, která se již měla možnost pár dní poznávat a čelit různým

situacím, nakonec sejde u oltáře, kde se buď natvrdo vezmou, nebo vycouvají.

Nutno podotknout, že má streamovací gigant v případě *Love Is Blind* ve zvyku ještě po čase uvádět takzvané reunion epizody. V nich se divák dozvídá, jak to s hrdiny, respektive v show utvořenými či neutvořenými páry, nakonec dopadlo. Asi není překvapením, že se zde hodně řeší odcizení někdejších účastníků, rozchody, zřídka kdy šťastné konce a láska. Čest výjimkám v podobě těch několika párů, které jsou spolu do dneška. Dají se spočítat na prstech obou rukou.



Jessica, nebo Chelsea?

Každá sezona show *Láska je slepá* přinese v prvních epizodách několik zajímavých konfliktních situací. Těch je v aktuální řadě několik. Proto jsem se rozhodl vypíchnout dvě, které se odehrály na poli prvních šesti zveřejněných dílů. A obě se týkají poměrně nevýrazného blondáka Jimmyho. Ten totiž dostal před kamerou již několikrát ukázkovou bídu. V obou případech přitom stojí sympatie většiny diváků na jeho straně. Poprvé to bylo od hezké, ale ve výsledku



Uspořádat párty je dramaturgicky vděčné. Vždycky se na ní někdo zhádá a to mají diváci přece rádi.

NETFLIX

trochu povrchní Jessicy, která se nedokázala smířit s faktem, že si osmdvacetiletý prodejce softwaru nevybral ji, ale její sokyni Chelsea. „Až mě uvidíš a uvědomíš si, jakou jsi udělal chybu, budeš potřebovat EpiPen, aby sis zprůchodnil dýchací cesty,“ rozjela to na Jimmyho Jessica. O pár epizod později to zase dotyčný schytl od své novopečené snoubenky. Nepochopil totiž, že se nevině komentování vzhledu jiných dívek (nebo hůř kamarádek z buněk), trestá v tomhle případě minimálně smrtí.

„Zkazila si to sama, když mu předtím naznačovala, že vypadá jako Megan Fox. Ted se ho musí znovu ptát, jestli rozhodnutí nelituje,“ komentuje konflikt na Facebooku uživatelka Essie Mukisa.

Jsi můj ředitelíček

Jak jsem již naznačil, letošní řada nám přináší hned několik milostných trojúhelníků.

Sympatické na ní je, že chování některých soutěžících působí oproti předchozím řadám trochu méně navčičně. Třeba na vytahování prstýnku a obvykle strojené klekání dojde při prvním osobním setkání tvář v tvář, tuším až na jednu výjimku, až po několika minutách pokenu. Soutěžící jsou totiž ze sebe navzájem pať. Ještě samozřejmě uvidíme, co přinese zbytek epizod. Zatím je jich k dispozici devět, a jak se ukázalo na konci devátého dílu, minimálně dva ze soutěžících budou mít svým partnerkám hodně co vysvětlovat. Je rovněž otázkou, zda to jeden z párů, který se rozhodl v soutěži už nepokračovat, nedá ještě dohromady.

Také musím vyzdvihnout český dabing. Hlášky typu „Jsi můj ředitelíček“ prostě oceníte. Už se zase těším, jak to celé dopadne. Předpokládám, že jako obvykle. Tedy až na zem.

FILIP JAROŠEVSKÝ

BUĎTE V OBRAZE

Článek vyšel v rámci rubriky *Strážce streamu*. Nejdřív on-line, pak i klasicky na papíře.

- Tipy na zajímavé filmy a seriály, které lze nalézt aktuálně on-line na některé ze streamovacích platform, najdete každý pátek od 14 hodin na webu Metro.cz. Každé pondělí pak i v papírovém deníku Metro. **MET**

INZERCE

VÍTÁME NOVÝ LUNÁRNÍ ROK DRAKA EXKLUZIVNÍMI PRODUKTY



UNIKÁTNÍ

ZLATÁ MINCE
ROK DRAKA, 5 Oz 2024, PERLEŤ, PROOF[®]
Kód produktu: 007061



ZLATÁ INVESTIČNÍ MINCE
ROK DRAKA LUNÁRNÍ, 1 Oz 2024[®]
Kód produktu: 007150



LIMITED EDITION

INVESTIČNÍ ZLATÝ SLITEK
ROK DRAKA 2024, 31,1g, ARGOR HERAEUS[®]
Kód produktu: 007132

ZLAŤÁKY[®]

...Safe heritage



PRAHA | BRNO | OSTRAVA | LIBEREC | KARLOVY VARY | ČESKÉ BUDĚJOVICE | BRATISLAVA | KOŠICE | BANSKÁ BYSTRICA
Navštivte naše prodejny, tým profesionálů je vám k dispozici od pondělí do pátku 9.00 - 17.00 hodin.

*Aktuální přesné výkupní a prodejní ceny k dispozici online a www.zlataky.cz

www.zlataky.cz

Zákaznická linka +420 232 003 050

POZOR!

VEŘEJNÉ HLÁŠENÍ

1000 NASLOUCHADEL K DISPOZICI ZDARMA

Narodil/a jste se v letech 1927-1994 a zhoršuje se vám sluch? Máme pro vás záchranu! ↓

Rádi bychom vás informovali, že právě začal **program 100% dotace na naslouchadla nové generace**. S podporou Švýcarského institutu pro audiofonii bylo do České republiky zdarma dodáno 1000 kusů naslouchadel, která **potlačují i pokročilou hluchotou** a přitom je v uchu prakticky **není vidět ani cítit**.

Tržní cena takového zařízení je 60 000 Kč. Vy je však můžete získat ZDARMA.

Stačí, když neprodleně zavoláte na číslo uvedené v dolní části stránky. Neváhejte. O přidělení bezplatného zařízení rozhoduje pravidlo, kdo dřív přijde, ten dřív mele.

7x lepší sluch během 4 minut - bez operace

Švýcarským vědcům se podařil skutečný průlom v medicíně. Vyvinuli chytrý zesilovač sluchu, který vám **během pouhých 4 minut zastaví a zvrátí i pokročilou hluchotu při 80 dB HL**. Co to znamená v praxi?

- 7krát lepší sluch
- Zbavení se tinnitu během 48 hodin
- Vynikající rozlišení přirozených zvuků
- Zvládnutí konverzací i ve skupině 20 lidí
- Bezchybné rozpoznání směru, odkud zvuk přichází.

To vše vám poskytne lehký sluchový zesilovač, který snadno uchopíte dvěma prsty!

Naslouchadlo s nejlepším zvukovým snímačem v Evropě

Audiologové tvrdí, že miniaturní naslouchátko do konce letošního roku zcela vytlačí kochleární implantáty. Zázrak švýcarské technologie dosud **navrátil dokonalý sluch 769 875 lidem**. A je jisté, že vyléčených bude mnohem více! Budete mezi nimi, pokud si včas zavoláte pro jedno z 1000 bezplatných naslouchadel, která byla právě odeslána ze skladu v Ženevě do České republiky.

Dokonalý sluch - bez komplexů a kompromisů

„Obvykle trvá až 7 let, než se člověk postižený hluchotou rozhodne pořídit si naslouchadlo.“ - nařikají naši národní odborníci. A my můžeme všem těm „moudrým hlavám“ říct, proč to tak je. **Tradiční naslouchadla jsou zastaralá, těžká a neskladná**. Tlačí v uchu, vypadávají při každém pohybu, zlepšují sluch jen minimálně a jsou velmi často spojována s potížemi. Kdo by je chtěl nosit!

Obrovské potěšení slyšet a... nosit je

Naslouchadlo nové generace, které je v České republice k dispozici v počtu 1 000 kusů, je malé a stejně moderní jako systémy používané v NASA. Západoevropští uživatelé na něm oceňují mimo jiné lehkost, anatomické tvarování, design v tělové barvě a skutečnost, že se dodává s nástavci až ve třech velikostech. Lze je vložit do levého i pravého ucha. Vhodné **pro ženy i muže**.

Díky všem těmto pečlivě promyšleným vylepšením je miniaturní naslouchadlo praktické, diskrétní a přitom účinné. Stačí 4 minuty po zapnutí a **uslyšíte s ním všechno**. A zároveň se nemusíte bát, že po nasazení začnete vypadat jako mimozemšťan.

Pozor: program 100% dotace na naslouchadla nové generace je jednorázový a v této výhodné podobě se již nikdy nebude opakovat. Výrobce dává k dispozici 1000 naslouchadel zdarma

BEZ DODATEČNÝCH NÁKLADŮ, SKRYTÝCH POPLATKŮ NEBO PODMÍNEK

Darujte dokonalý sluch sobě nebo svým blízkým

- ✓ Narodil/a jste se v letech 1927-1994?
- ✓ Žijete trvale v České republice?
- ✓ Chcete slyšet nejlépe ve svém životě?

Pokud je vaše odpověď na všechny tři otázky „ano“, gratulujeme! Můžete získat bezplatné naslouchadlo nové generace. Zařízení, které bylo vyvinuto v zemi proslulé svými přesnými miniaturními mechanismy, je k dispozici na níže uvedeném telefonním čísle. Pokud si je chcete rezervovat, pospěšte si. Po zkušenostech z jiných zemí víme, že **lidé žádají o tato naslouchadla v průměru každých 7 sekund!**

ZÁLEŽÍ NÁM JEN NA VAŠEM SLUCHU!

Získejte naslouchadlo nové generace na čísle:

354 770 347

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

DŮLEŽITÉ: jedna osoba může získat jedno naslouchadlo. Nabídka platí do 11.03.2024.

PLAY

Pan Karel

Máme u nás v práci pána, který pravidelně čte tyhle sloupky. Říkejme mu třeba Karel. (Nejmenuje se tak; jmenuje se Miroslav, ale nechci, aby ho někdo poznal, chápete.) No a tenhle pan Karel mi vždycky, když mě potká, poslední publikovaný sloupek pochválí. Pamatuje si jeho název, zápletku a pointu, je schopen z něj citovat a ví, kdy vyjde další.

O jak nesamozřejmý zájem jde, dobře vynikne třeba ve srovnání s Hankou, která matně tuší, že píšu do nějakých novin. Není tedy divu, že jsem k panu Karlovi přilnul. Nijak nezdravě, samozřejmě, třeba valentině, ku jsem mu letos ani nepodepsal. Ale přistihuju se, že o pondělcích, kdy mám sloupek, bloudím kolem jeho kanceláře o něco častěji než jindy. Také délka mého pobytu v kuchyňce na jejich patře přesahuje v tyto dny běžný průměr, což vyvolává drobnou nevoli u kolegyně, které si sem chodí ohřívat jídlo. Na

” Tvářím se velmi skromně a jeho komplimenty odbývám mávnutím ruky.

druhou stranu musí každý uznat, že těstoviny nejsou oběd pro chlapa a husu v mikrovlnce neupečete za deset minut. Když se tam pak s panem Karlem náhodou potkáme, tvářím se velmi skromně a jeho komplimenty odbývám mávnutím ruky. Mávám jí pak ještě celou dobu, než zmizí na konci chodby, aby viděl, že nad pofiderní čtenářskou oblibu jsem fakt povznesen. Pořídil jsem si na to takový bílý šáteček. Zrovna dneska ale nejsem v práci, což mě trochu mrzí, protože zvlášť takhle po víkendů bych kolegy rád viděl. Myslím tak obecně. Nikoho konkrétního.



PETR KUKAL
OKRESNÍ BÄSNÍK

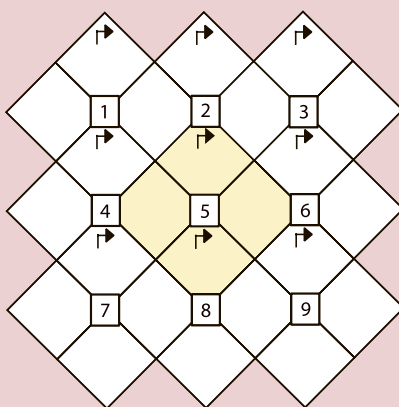
1	4	2	9	7	8	5	3	6
5	7	3	6	4	1	8	9	2
8	9	6	2	3	5	7	1	4
7	5	9	3	2	4	1	6	8
4	6	8	1	5	7	9	2	3
3	2	1	8	9	6	4	5	7
2	8	7	5	1	3	6	4	9
9	1	4	7	6	2	3	8	5
6	3	5	4	8	9	2	7	1
3	9	2	1	8	7	4	5	6
7	6	5	4	3	2	1	9	8
8	4	1	9	5	6	2	7	3
9	8	4	6	2	5	7	3	1
1	3	6	8	7	9	5	2	4
2	5	7	3	4	1	6	8	9
6	7	8	2	1	3	4	9	5
5	1	3	7	9	4	8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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: DUHA

LUŠTĚNKA

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

- vesna, roční období
- čirá tekutina
- anebo
- plemeno
- tajenka
- bižuterie (hovor.)
- krátký kabát
- jm. herečky Zagorové
- obojživelník



@mojemetro



@thedanielkrauz je nadaný sedmnáctiletý sympatizant Metra. A jeho aktuální instagramový příspěvek má skutečnou hloubku. „Náměstí pojmenované po velmi významné hodnotě, kterou Česko má, ale Ukrajina za ni už dva roky bojuje. Mír!“ uvádí k fotce Daniel. #standwithukraine #metro #metrotag #mojemetro

#METROTAG

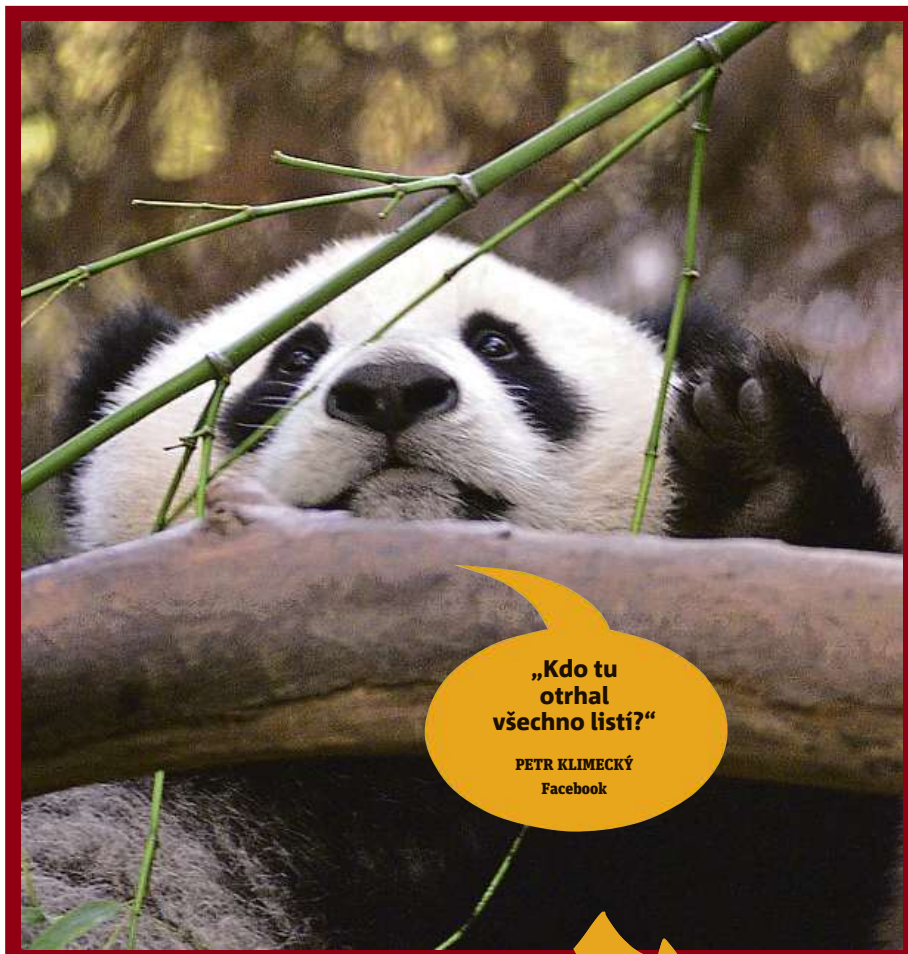
Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výtvar, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!



SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES



9/13 °C

ZÍTRA



9/13 °C

STŘEDA



8/12 °C

ČTVRTEK



9/13 °C

Teplotní rekordy: ↓ -19,9 °C (1827) ↑ 16,2 °C (2008) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?

Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Stíny v mlze (8/12)

Revolver. Krimisériál (ČR, 2021). Dvanáct dílů a dvanáct různých případů. Hrají: P. Špalková, J. Vyorálek, J. Plesl, R. Rázlová

21.20 Dobré ráno, Brno! II (8/8)

Komedijní seriál (ČR, 2023). Hrají: J. Kolařík, Z. Zlatohlavková, D. Hřebíček, V. Hrabák

21.50 Reportéři ČT

Kauzy a reportáže s Anetou Snopovou

22.35 Slečna Marplová

Detektivní seriál (VB, 2009)

00.10 Grantchester VI (8/8)

ČT2



20.00 Černý lišák (1/3)

Western (USA, 1993). Příběh o mužích Divokého západu, které rozděluje barva pleti, ale spojuje smysl pro čest a spravedlnost. Hrají: Ch. Reeve, R. M. Trujillo, J. Baileyová, T. Tod. Režie S. H. Stern

21.40 Dvě tváře lásky

Romantická komedie (USA, 1996). Hrají: B. Streisandová, J. Bridges, P. Brosnan, G. Segal

23.45 Ztracené město Z

Dobrodružný film (USA, 2016). Hrají: Ch. Hunnam, R. Pattinson

02.00 Salvador: válka gangů

NOVA



20.20 Specialisté (212)

Blok. Krimisériál (ČR, 2024). Specialisté vyšetřují podivnou vraždu profesora historie. Hrají: M. Dejdar, J. Hána, Z. Kajnarová, M. Lambora

21.25 Specialisté (203)

Na cí straně stojíš

22.30 Víkend

Příběhy štěstí, proher a objevů

23.10 Kriminálka Las Vegas IV (15)

Ranní budíček. Krimisériál (USA, 2003)

00.10 Kriminálka Miami (11, 12)

PRIMA



20.15 Zalez do spacáku (4)

Komedijní seriál (ČR, 2024). Vlastik má hlavu v pejru, protože za ním má přijet jeho tajná láska. Hrají: T. Klus, P. Gajdošíková, K. Leichtová

21.35 Hubne celá vesnice

Kdo pro svou vesnici vyhraje půl milionu korun?

22.40 Tloušťtí

Bílá pečivo a sladké koláče! Každodenní pochoutka, která tvořila většinu Gabriela jidelničku

23.45 Receptář prima nápadů

00.30 Policie v akci

ÓČKO



19.00 Party ride

Příprava na dnešní mejdan

20.00 Óčko hity

Klipy nonstop

22.00 Naked Attraction Poland

Zuza (25) hledá stejně bláznivého a otevřeného člověka, jako je ona sama. Polská verze nahé seznamky

22.30 Virtuální svět TV

Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

0.00 Óčko flirt

Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

BESTSELLER mezi antimykotiky - ničí 100 % houbových buněk a dermatofytů za 7 dní

Lékaři bijí na poplach: Od MYKÓZY k NEKRÓZE tato cesta je kratší, než si myslíte!



PLÍŠŇOVÁ INFEKCE POSTUPNĚ OTRAVUJE CELÉ TĚLO, NIČÍ ORGÁNY A IMUNITNÍ SYSTÉM

Vyzkoušeli jste všechno a ta hnusná houba se vám neustále vrací a ztěžuje vám život?

Nová kúra již od první dávky nemilosrdně ničí biotopy patogenních dermatofytů a jednou provždy eliminuje všechny typy mykóz. Zachraňte sebe a své blízké před vážnými komplikacemi – zlikvidujte plíseň dříve, než se rozšíří ve vašem těle.

Podle statistik ministerstva zdravotnictví se odhaduje, že až 86% populace je nakaženo mykózou, ačkoli o tom ani neví. **Tato zákeřná nemoc má zpočátku jen mírné příznaky**, včetně: zarudnutí, svědění, nadměrného pocení, zápachu, změny barvy kůže nebo nehtů nebo slabosti. Takové zdánlivě neškodné neudhy lze snadno podcenit – to je nepřijatelná chyba!

Mykóza si tajně vybírá svou daň mezi tisíci Cechů!

Jen loni jich kvůli neléčené houbové infekci zemřelo více než 11 tisíc lidí, z toho celých 61% v důsledku mykózy nehtů. Buňky plísní z jednoho místa onemocnění totiž pronikají přímo do krevního oběhu, šíří se po těle a napadají vnitřní orgány, čímž způsobují nevratné poškození a oslabují imunitní systém. V důsledku toho mohou i malé plíseňové změny, například na nehtu nebo v ústech, vést k náhlé mozkové mrtvici, selhání ledvin, rakovině jater a dokonce i smrti.



POZOR:

Pokud s plísní OKAMŽITĚ nebojujete, vystavujete se:

- ✓ **intrakorporální mykóza** – plíseňová infekce celého organismu
- ✓ **předčasné stárnutí** – pocíty a vzhled osoby o 10 let starší
- ✓ **nekrózy tkání a orgánů** – dysfunkce vnitřních orgánů a nervového systému
- ✓ **neploidnost a impotence** – nulová šance na uspokojivý sex a pěstování rodiny
- ✓ **nebezpečné nemoci** – včetně rakoviny!

„Houba žije na površích až 1,5 roku!“

Plíseňová infekce je jednou z nejobtížněji léčitelných. I při správné hygieně je snadné se nakazit a zbavit se jí je téměř zážrak. **Proč je většina přípravků dostupných na trhu neúčinná?** Vysvětluje specialista na dermatologii z Regionálního centra dermatologie: „Za prvé všechny oblíbené přípravky dokážou především dočasně zmírnit příznaky viditelné pouhým okem – působí povrchně, takže nejsou schopny účinně ničit spory plísní. Za druhé, bojují pouze s jedním druhem houby již bylo identifikováno více než 210 000!“ – **jakmile je přestanete používat, houba se vrátí. Pokud ji někdo z našich příbuzných chytí, jistě brzy nakazí celou rodinu. Aby se zabránili šíření infekce, měli byste okamžitě aplikovat kúru, která proniká do nejhlubších tkání a nemilosrdně zabíjí všechny houbové patogeny. Naštěstí je produkt již k dispozici v Česku, vytvořená právě pro tento účel.“**

Silná zbraň v boji proti jakémukoli typu mykózy

Je jedno, jestli trpíte mykózou kůže, nehtů, nohou, úst nebo intimních partií. Jedinečná receptura založená na 100% přírodních složkách, silnější než běžná antibiotika, díky čemuž okamžitě bojuje proti mykóze, ať se vyskytuje kdekoli. **Bioaktivní látky pronikají do nejhlubších vrstev pokožky, nehtů a sliznic a zaručují...**

3 OKAMŽITÉ VÝSLEDKY:

- 1. Vyhubení 100 % houbových micel** – inhibice množení patogenní mikroflóry ve tkáni a šíření buněk hub do následných orgánů. Kompletní čištění tkání a krve od nahromaděných spor dermatofytů.
- 2. Odstranění bolesti a nepříjemných potíží** – zmírnění nepříjemného svědění a pálení, snížení zarudnutí, podráždění, olupování a kožních změn, bílého povlaku, změny barvy, nadměrného pocení a nepříjemného zápachu.
- 3. Regenerace a ochrana před opakovaním infekcí** – obnovení přirozeného, zdravého vzhledu pokožky a nehtů. Výživa a obnova infikovaných a dokonce hničících tkání. Vytvoření ochranné bariéry na povrchu tkání, aby se zabránilo opětovné infekci.

98,7%! Formule vytváří protilátky, vyvíjející odolnost vůči houbovým patogenům – to zabraňuje jejímu opakování, a to i několik let po ukončení kúry. **Osobně jsem toto opatření doporučil více než 350 pacientům, kteří se mykózy zbavili za méně než 7 dní a žádný z nich se mi nevrátil s recidivou problému.** – *dodává specialista na dermatologii.*

- ✓ Okamžitě poráží nepříjemné příznaky
- ✓ Proniká do nejhlubších tkání a odstraňuje příčinu mykózy
- ✓ Regeneruje tělo již od první dávky
- ✓ Zabraňuje opakování infekce
- ✓ Je 100% přírodní a bezpečná k použití

Nenechte se mykózou sežrat zevnitř

Tento přípravek je naprostým hitem posledních měsíců – svými vlastnostmi předčí všechny dosud známé antimykotické přípravky. Tuto formuli si za méně než 24 hodin zakoupilo více než 470 000 lidí. Evropané! Pokud nechcete, aby vám mykóza zamořila celé tělo, zavolejte nám a získáte zpět radost ze života bez ošklivé plísně! V Česku je kúra dostupná k prodeji pouze po telefonu.

100%

Jedinečná AKCE!

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do **29.02.2024**, získá od výrobce 100 % refundaci! Revoluční **antimykotický přípravek** získáte tedy **ZDARMA!** Neváhejte – rozhoduje pořadí přihlášek.

Zavolejte:

234 076 161

Po-Pá 8-20 hod., So-Ne 9-18 hod.
(Obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

Produkt nebude nikdy dostupný ve stacionárním prodeji!



Monika J. (39l.) Kolín

Od plísně mám už přes rok pokoj!

„Pracuji jako instruktorka plavání, takže polovinu života trávím v bazénu. Celou dobu jsem dostávala mykózu chodidel. Už mě omrzelo svědění a stud, protože všichni znechuceně koukali na moje zažloutlé, popraskané „drápy“. Nakonec se plíseň rozšířila i na genitálie. Nic mi nepomohlo, fungovala pouze tento produkt. Po první dávce se mi ulevilo a přestala jsem se šíleně škrábat. Po kúře se vše vrátilo do normálu a moje nohy vypadají zdravě.“



Ovládl SP

Švýcarský lyžař Marco Odermatt (na snímku) vyhrál v sobotu obří slalom v Palisades Tahoe a s výrazným předstihem si zajistil celkové prvenství ve Světovém poháru. Velký křišťálový globus získal potřetí za sebou. Odermatt nenašel přemožitele ani v sedmém obřím slalomu v sezoně. **ČTK**

Radost Šulce, ale i hrůzné chvíle

Fotbalová Fortuna liga pokračovala o víkend 22. kolem. Slavii spasil Chytil.

Z pěti sobotních zápasů skončily hned čtyři remízou. Ostava doma navzdory přesilovce přišla o vedení a remizovala 1:1 s Bohemians 1905. Baník dostal do vedení David Buchta, ale v závěru srovnal David Huf. Jablonec v podještědském derby v Liberci dvakrát neudržel dvoubrankové vedení a zápas skončil 3:3. Liberec s Jabloncem v lize po šesté za sebou neprohrál.

Duel měl ale i hrůzné okamžiky. Brankář Liberce Hugo Jan Bačkovský byl po nešťastné srážce se spoluhráčem Filipem Prebsem v bezvědomí a měl zapadlý jazyk. Čtyřia dvacetiletý gólman, který musel v 76. minutě střídat, po zá-



Liberecký brankář Hugo Jan Bačkovský opouští hřiště. **ČTK**

sahu zdravotníků ihned putoval do nemocnice, kde kvůli prodělanému otřesu mozku zůstal na pozorování. Vyšetření neprokázala vážnější zranění, podle trenéra Luboše Kozla ale liberecký brankář zřejmě bude delší dobu mimo hru.

Hradec Králové remizoval doma s Mladou Boleslaví bez brank, čímž oba týmy prodloužily čekání na výhru v nejvyšší soutěži. Rovněž utkání Teplic a Karviné do-

padlo smírně 2:2. Teplice neprohrály ani ve čtvrtém utkání jarní části ligy.

Plzeňští fotbalisté doma porazili Zlín 3:0, v nejvyšší soutěži neprohráli poosmé za sebou, z toho po šesté zvítězili, a upevnili si třetí místo. Dvě branky dal po změně stran Pavel Šulc, jenž nastřílel už jedenáct gólů. Ve 20. minutě otevřel skóre Jhon Mosquera.

Včera se hrály další tři duely. České Budějovice doma zdolaly Olomouc 2:1. Za domácí se trefili Martin Králík a Zdeněk Ondrášek. Pak byl Králík vyloučen, ale za Sigmou už jen snížil Filip Novák. Jihočeši už nejsou poslední.

Druhá Slavie doma porazila Pardubice 3:0 díky Mojmiru Chytilovi, který nasázel během sedmi minut tři góly a postaral se o nejrychlejší hattrick v samostatné nejvyšší soutěži. Souboj Slovácka s vedoucí Spartou skončil až po uzávěrcé vydání. **PUR a ČTK**

KRÁTCE

Úspěch v zimě

Dvě stříbrné medaile a bronz získali čeští reprezentanti na mistrovství světa v zimním triatlonu a duatlonu v Itálii. Druhá místa obsadily v Prage-latu sestry Aneta Grabmüller, vicemistryně v triatlonu, a duatlonistka Natalie Brlicová. Bronz ze zimního triatlonu přidal Marek Rauchfuss. Triatlonisty čekalo 4 km běhu, 6 km na kole i na běžkách.

Dvě česká zlata

Miroslav Vraštil obhájil titul mistra světa ve veslování na trenažéru v kategorii od 40 do 44 let mezi lehkými vahami. Na šampionátu v Praze vylepšil vlastní světový rekord, který má hodnotu 6:13,1 minuty. První den mistrovství získali čeští veslaři dalších osm medailí. O den později se stala mistry světa i veslařka Pavlína Flamíková. Druhá za ní

v kategorii 23 až 39 let skončila Anna Šantrůčková. Další stříbro přidal Jiří Šimánek v závodě lehkých vah. V ženách byla třetí Kristýna Neuhortová. V hlavním mužském závodě bral bronz Jakub Podrazil.

Kousková šestá

Golfistka Sára Kousková skončila na turnaji v Rabatu šestá a zaznamenala druhý nejlepší výsledek na okruhu

Ladies European Tour po říjnovém pátém místě v Indii. Předčila i bývalou vítězku zdejšího Lalla Meryem Cupu Kláru Davidson Spilkovou.

V elitní desítce

Šermíř Alexander Choupenitch obsadil sedmé místo na Světovém poháru fleretistů v Káhiře. V olympijské sezoně bronzový medailista z Tokia z roku 2021 skončil v elitní desítce potřetí.

Sněhu bylo moc

Lyžařky včetně Ester Ledecské se o víkend nedočkaly závodu Světového poháru ve Val di Fassa. Oba super-obří slalomy musely být kvůli přivalům sněhu zrušeny.

Postup Opavy

První čtvrtfinále domácího fotbalového poháru vyhrála Opava, která porazila Duklu Praha 2:0. **ČTK**

Basketbalisté jdou na Brity

Čeští basketbalisté budou dnes v Pardubicích proti Velké Británii usilovat o první výhru v kvalifikaci o mistrovství Evropy v roce 2025. Svéřenci trenéra Diega Ocampa vstoupili do skupiny F v pátek porážkou v Pireu s domácím Řeckem 64:72, Britové v Newcastleu zdolali Nizozemsko 98:84. Duel začne v Enteria areně ve 20.15. Češi v pátek litovali, že z duelu s favorizovaným Řeckem nevytěžili více, protože cítili, že s menším počtem ztrát a při lepším doskoku mohli sahat po vítězství. V roce 2008 prohráli Češi také v Pardubicích s Brity 63:67. **ČTK**

Byl blízko

Osmnáctiletý tenista Jakub Menšík (na snímku vpravo) nezakončil úspěšné vystoupení na turnaji v Dauhá premiérovým titulem na okruhu ATP. Rodák z Prostějova podlehl v finále nasazené dvojce Karenu Chačanovovi z Ruska 6:7, 4:6. V duelu se sedmnáctým hráčem světa dnes prohrál za hodinu a 50 minut. Menšík se posune na 87. místo žebříčku ATP. Česká tenistka Kateřina Siniaková získala na turnaji v Dubaji titul ve čtyřhře spolu s Australankou Storm Hunterovou. **ČTK**



SVĚTOVÝ REKORD

400

Kanaďan Christopher Morales-Williams zaběhl na americkém univerzitním šampionátu halový světový rekord na 400 metrů (44,49). **ČTK**

Kancelář rádkové inzercí: 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

Bonusovka

Akční nabídka na všechny modely Suzuki



Právě teď' bonusy v hodnotě až 270 000 Kč

Vyberte si ze široké modelové řady vůz Suzuki a **využijte bonus v hodnotě až 270 000 Kč**. Mimo pověstnou japonskou **spolehlivost vozů Suzuki** dostanete také **pětiletou* záruku**, vspělá **bezpečnostní asistenty** a **úsporné motory** pro vaše pohodové a bezpečné cestování.



www.suzuki.cz facebook.com/suzukimotorczech Instagram.com/suzuki_czech

Emise CO₂, v g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba v l/100 km – Suzuki Vitara 1.4: 119-121 g/km, 5,3 l/100 km. Suzuki S-Cross 1.4: 120-126 g/km, 5,3-5,6 l/100 km. Suzuki Swift 1.2: 106-107 g/km, 4,7-4,8 l/100 km. Suzuki Ignis 1.2: 110-112 g/km, 4,9-5,0 l/100 km. Suzuki Across 2.5: 22 g/km, 1,0 l/100 km. Suzuki Swace 1.8: 102-104 g/km, 4,5-4,6 l/100 km. Fotografie jsou pouze ilustrativní. Nabídka platí do vyprodání zásob.

* Pět let garance se skládá z tovární záruky (3 roky / 100 000 km) a následně ze smluvní záruky Suzuki Premium (2 roky / 150 000 km), která je poskytována podle záručních podmínek společnosti Real Garant Versicherung AG.

