

metro **Odrazí útok Asie?**

Český on-line svět prochází zásadní změnou. Tam, kde dříve dominovaly tuzemské e-shopy a zavedené evropské platformy, nyní stále více prorážejí čínská on-line tržiště. Zákazníci si sice chválí výhodné nákupy, ale čeští podnikatelé bijí na poplach. Čínské platformy podle nich totiž využívají mezer v evropské legislativě.

STRANA 4

Ticho je stále vzácnější zboží

Dlouhodobé působení hluku může vést k agresivitě nebo psychickému onemocnění. „Organismus nemá žádnou možnost fyziologicky vyřadit sluch z činnosti,“ tvrdí Zuzana Lásková, autorka diplomové práce Ticho jako ohrožený fenomén současnosti.

STRANA 8

Překvapení odvrátil Chytil

**ŽALUZIE
ROLETY**

DODACÍ LHŮTA 2-3 dny

SÍŤE PROTI HMYZU
MARKÝZY A VEŠKERÉ OPRAVYNabízíme 50% slevu
z ceny montáže**ZÁRUKA 5 LET**

tel.: 728 863 201

ŽALUZIE SUCHÝ

www.zaluzie-suchy.cz

INZERCE

Fotbalisté Slavie se včera v osmifinále poháru protrápili k výhře **1:0 po prodloužení** nad druholigovým Táborskem. O očekávaném triumfu lídra nejvyšší soutěže rozhodl až **ve 114. minutě** Mojmír Chytil. **Bohemians 1905** využili dlouhou přesilovku, v 15. minutě dostal červenou kartu domácí kapitán Marek Suchý, a **zvítězili v Mladé Boleslavi 2:0**.



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

ČEŠI VE VESMÍRU

6

Za šest let by měla do vesmíru vyrazit evropská sonda EnVision. Její součástí bude i spektrometr, nyní ho vyvíjejí čeští vědci a inženýři. Jde o přístroj používaný například k analýze světla. Sonda bude zkoumat Venuši. **ČTK**

MUSELI ZABÍJET

5,5

Ruský soud odsoudil na 5,5 roku vězení dva někdejší zoldněře za „veřejné šíření úmyslně lživých informací“. Pro Gulagu.net v září 2023 řekli, že v jednom domě na Ukrajině museli „zabít čtyřicet civilistů“. **ČTK**

Obchod moderního stříhu nabídne i pivo Prokopák

Snoubí se v něm moderní vybavení a podpora lokálních produktů. Nová prodejna Kaufland na pražském Barandově nabízí bohatý sortiment produktů, potravin vlastních značek, ale i regionálních dodavatelů a také řadu technologických novinek. V prodejně je například chytrá váha, která rozpozná jednotlivé druhy ovoce a ze-

niny. Zákazníci tady najdou i stánek s čepovaným pivem z regionálního pivovaru Prokopák, který se vaří jen kousek odtud. To je skvělý příklad, jak by takové supermarkety mohly a měly podporovat lokální výrobce. Navíc barandovský Kaufland založil grantový fond, který bude financovat podpory místních spolků a aktivit.

Pohřeb nejmladších obětí

Izrael truchlí. Matka se svými dětmi uložena v jednom hrobě.

V Izraeli pohřbili Širi Bibasovou a její dvě děti, které v říjnu 2023 uneslo palestinské teroristické hnutí Hamás. Jejich těla Hamás vrátil teprve minulý týden. Pohřeb se uskutečnil v soukromí na hřbitově nedaleko domu, kde rodina žila. Širi i oba

chlapci byli uloženi společně do jedné rakve, aby i po smrti mohli zůstat spolu, napsal server The Times of Israel.

Samotnému pohřbu předcházelo smuteční procesí, které v ulicích a na náměstích sledovaly tisíce lidí. Pro Izrael je dnešní pohřeb velmi emotivní, připomínají agentury. Mnoho lidí, kteří se zúčastnili smutečního průvodu nebo sledovali v ulicích procesí, se neubránílo slzám. Hodně z nich drželo oranžové

balonky, které se staly novým symbolem truchlení za rukojmí podle ryšavých vlasů obou malých chlapců.

Pro Izraelce se rodina Bibasových stala symbolem traumatu, které zemi pronásleduje od Hamásem vedeného teroristického útoku na komunitu v jižním Izraeli. Devítiměsíční Kfir a čtyřletý Ariel byli nejmladšími rukojmími, které ozbrojenci unesli do Gazy. Předseda izraelského parlamentu včera vyhlásil

minutu ticha za rodinu Bibasových a další oběti.

„Celá země a celý národ prožívají období smutku a my všichni, celý národ, je se zlomeným srdcem doprovázíme k věčnému odpočinku,“ uvedl izraelský prezident Jicchak Herzog.

Těla ženy a jejích dvou synů předal Izraeli Hamás v rámci dohody o příměří. Včera večer měli do země dorazit další čtyři mrtví rukojmí. **ČTK**

INZERCE

První krok ke zdravějšímu životu bez nadváhy a obezity!

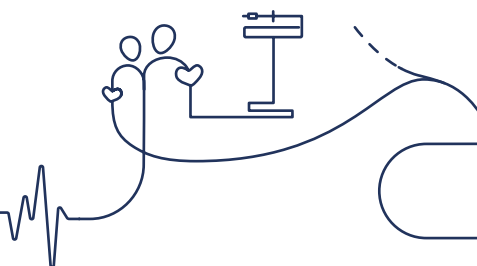
SVĚTOVÝ DEN OBEZITY

Není to jen o kilech, je to o zdraví.



Kdy: 3. 3. 2025 od 10 do 18 hod.

Kde: OC Nový Smíchov



Těšte se na cenné informace, odborné rady a motivaci ke změně životního stylu!



Přijďte a nechte se inspirovat:

Měření tělesných hodnot

Nechte si zdarma změřit kompletní složení svého těla na bioimpedančním přístroji InBody.

Konzultace výsledků s odborníky

Nutriční specialisté vám pomohou porozumět naměřeným hodnotám a poradí, jak podpořit své zdraví.

Poradenství nutričních terapeutů

Víte, kolik cukru, tuků a soli obsahují běžné potraviny? Dozvíte se užitečné informace a tipy na zdravé stravování.

Screening oční sítnice pomocí AI

Nechte si umělou inteligencí Aireen vyšetřit přítomnost diabetické retinopatie a makulární degenerace.

Pohybové aktivity na míru

Instruktoři z PaciMed vám ukáží, jak efektivně a bezpečně zařadit pohyb do života, i se zdravotními omezeními.



novo nordisk®

NETLOUSTNEME.CZ

Zpět v čase

V šestém patře obchodního domu Máj na pražské Národní třídě vznikla současnými technologiemi vybavená expozice Back in Time. Návštěvníci se mohou ocitnout v okamžicích historie Prahy od 9. století. Návštěvníky zavede také do let 1945 nebo 1968. Expozice není vhodná pro epileptiky. ČTK



KRÁTCE

Pupp a vrcholné gastro klání

V legendárním Grandhotelu Pupp v Karlových Varech se v létě uskuteční české národní kolo nejprestižnější a nejtěžší kuchařské soutěže na světě Bocuse d'Or. Vítěz získá šanci postoupit do evropského kola, z něj vede cesta do světového finále.

Vodní elektrárny s novými stroji

Největší modernizací za celou historii svého provozu projdou v následujících dvou letech malé vodní elektrárny vltavské kaskády Lipno II a Kořensko. Díky výměně turbín či řídicích systémů bude jejich provoz bezpečnější, ekologičtější a efektivnější. MET

Strach porazí strachem

Hororová divadelní hra pro děti.

Strach je tématem nové inscenace brněnského Divadla Polárka. Představení Pan Nikdo a bílá tma, divadelní horor pro děti od devíti let, vychází ze stejnojmenné knihy Dory Kaprálové. Dětským divákům i jejich dospělému doprovodu nabídne příležitost společně překonat vlastní obavy. Premiéra bude v sobotu.

„Říká se, že strach má velké oči. Což je princip, kterého jsme se drželi i při hledání inscenačního klíče. Jsou to emoce, jež začnou zkreslovat to, jak vnímáme své okolí, a tohle proměněné okolí zase zpětně děsí naše emoce. Je to začarovaný kruh, který dokáže divy. Je snadné podlehnout a ztratit se v nicotě,“ říká režisér představení a umělecký šéf Polárky Jiří Hajdyla. Zkreslování reality strachem je v inscenaci zpracováno pomocí živě vytváře-

ných zvuků a ruchů. „Snímáme zvuky obyčejných předmětů pomocí mikrofónů a zvuk následně zesílujeme, proměňujeme pomocí efektů. Vzniká tak působivá zvuková krajina, která rozvíří divákovu fantazii a pohrává si s hlavními postavami příběhu,“ vysvětlil Hajdyla.

Postavami jsou maminka a dvě malé dcery, jimž se jednoho obyčejného dne nevrátí domů tatínek. Místo něj na dveře zazvoní tajemný pan Nikdo. ČTK

Špinavé miliony

Podle médií tato kauza nemá v Česku obdoby co do možných škod a způsobu „kšeftování se zakázkami“. Dlouholetý šéf největší nemocnice v Česku Miloslav Ludvík a šéf České unie sportu Miroslav Jansta byli soudem posláni do vazby. Jejich případ se týká korupce a praní špinavých peněz. V něm figuruje ještě 16 lidí. Případ se týká rekonstrukce části nemocnice v hodnotě tří miliard korun. Jde o úplatky za desítky milionů. Peníze údajně prali přes firmu v Africe. Rozsah pode-

zřelých obchodů by mohl být ještě větší. Detektivové se zajímají o firmy zajišťující pro nemocnici úklid a údržbu. ČTK



Obviněný Ludvík odchází od soudu s pouty na rukou. ČTK

INZERCE

Mlynářský chléb žitný
• 500 g • 100 g = 7,78 Kč bez Aplikace / 6,58 Kč Aplikace
38,90 -15%
32⁹⁰

Mlynářská veka žitná
• 400 g • 100 g = 8,73 Kč bez Aplikace / 7,38 Kč Aplikace
34,90 -15%
29⁵⁰

Mlynářská brioška žitná
• 400 g • 100 g = 9,98 Kč bez Aplikace / 8,48 Kč Aplikace
39,90 -15%
33⁹⁰

Mlynářský rohlík žitný
• 60 g • 100 g = 14,84 Kč bez Aplikace / 12,50 Kč Aplikace
8,90 -15%
7⁵⁰

Obsah vlákniny: rohlík 7 g, brioška 6 g, chléb 10 g a veka 7 g na 100 g výrobku.
Žitná vláknina přispívá k normální činnosti střev v rámci vyvážené stravy a zdravého životního stylu.
Sleva platí na vybrané Mlynářské výrobky, které jsou aktuálně nabízeny v exkluzivní akci. Slevu lze uplatnit po načtení aplikace u pokladny. Více info v aplikaci. Akce platí v prodejnách Albert od 12. 2. do 4. 3. 2025 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

Mlynářské
• ŽITNÉ PEČIVO •

S APLIKACÍ
15% SLEVA
Z BĚŽNÝCH CEN

Lokální ekonomika pod tlakem. Nápor čínských e-shopů narůstá

Odrazí české e-shopy útok největších asijských on-line tržišť? Je to složitější, tvrdí úřady.

Český on-line svět prochází zásadní změnou. Tam, kde dříve dominovaly tuzemské e-shopy a zavedené evropské platformy, nyní stále více pronárazí čínská on-line tržiště, jako jsou například Temu, Shein, AliExpress a Trendyol. Lákaají zákazníky na extrémně nízké ceny, široký sortiment a často také dopravu zdarma.

Zákazníci si sice chválí výhodné nákupy, ale čeští podnikatelé bijí na poplach. Čínské platformy podle nich totiž využívají mezer v evropské legislativě, vyhýbají se placení daní a likvidují tím lokální konkurenci. Někteří odborníci varují, že pokud se situace urychleně nezmění, brzy se český on-line trh ocitne v rukou několika nadnárodních gigantů, kteří si budou moci diktovat podmínky. „Dokážou nabízet ceny, které jsou pod úrovní našich nákladů. Využívají toho, že zboží do 150 eur nepodléhá clo a DPH, vyhýbají se recyklačním poplatkům a v mnoha případech ani neplatí daně. Nemluvě o tom, že řada produktů na těchto tržištích nesplňuje evropské normy, což znamená, že jsou nejen nebezpečné, ale mohou být i zdravotně nebezpečné,“ říká Ruslan Skopal, spoludávající e-shopu Trenýrkárna.cz.

Jak giganti ovládají trh?

Trendyol, turecká platforma podporovaná čínskou skupinou Alibaba, se v roce 2023 rozšířila do východní Evropy a plánuje dosáhnout dvou milionů aktivních zákazníků v regionu včetně Česka, které se podle obchodního modelu do této části kontinentu řadí. Její strategie spočívá v masivních investicích do logistiky, digitálních plateb a rozsáhlých marketingových kampaní. „Pokud se tyto plány podaří uskutečnit, Trendyol se stane jedním z nejsilnějších hráčů na trhu,“ říká Honza Vašík, výkonný ředitel kreativní agentury Fairy Tailors.

Temu volí podle generálního ředitele Fairy Tailors Ondřeje Tylečka jinou cestu – sází na agresivní cenovou politiku a sociální síť. Od své

ho vstupu na trh v roce 2022 se platforma stala jednou z nejrychleji rostoucích e-commerce společností na světě a její hodnota přesáhla 37 miliard dolarů. „Takzvaná haul videa s rozbalováním nákupů z Temu jsou fenoménem na TikToku. Levné nekvalitní zboží, které nadozobuje drahé tradiční značky, je pro mnoho mladých lidí jedinou cestou ke splnění konzumního snu,“ říká pro deník Metro Tyleček.

Masivní podpora vlády

Čínské platformy mají několik klíčových výhod, které jim umožňují prodávat zboží levněji než lokální obchodníci. Jde například o nízké výrobní náklady. E-shopy jako Temu a Shein nakupují přímo z továren v Číně, eliminují zprostředkovatele a minimalizují náklady. Dále se vyhýbají již zmiňovaným clům a DPH. Zásilky pod 50 eur nejsou zatíženy těmito daněmi, což čínským platformám poskytuje obrovskou výhodu oproti evropským firmám, které tyto poplatky platit musí. Roli zde hraje i masivní státní podpora. Čínská vláda dotuje export a investuje miliardy do rozvoje těchto platform, čímž jim umožňuje držet ceny nízko a eliminovat konkurenci. Výše zmíněná fakta potvrzuje i Česká obchodní inspekce (ČOI), která se těmito tržišti nejednou podívala na zoubek. O tom ale později.

Kde je hranice fair play?

Čínské e-shopy kritiku zpravidla odmítají a tvrdí, že jejich obchodní model je inovativní a férový. Deník Metro oslovil společnost Temu, aby se k situaci vyjádřila.

„Společnost Temu bere bezpečnost produktů velmi vážně a přísně kontroluje nabídky na naší platformě. Máme zaveden komplexní systém kontroly kvality k prevenci, odhalování a odstraňování nevyhovujících produktů a neustále jej zdokonalujeme a posilujeme, abychom chránili zájmy spotřebitelů,“ uvedla firma. Ta navíc argumentuje tím, že lokální ekonomiku podporuje. „Nedávno jsme začali s náborem prodejců, aby se připojili k platformě, a zavádíme svůj model místního plnění v Česku. Tato iniciativa je součástí širšího úsilí společnosti Temu snížit dodací lhůty a rozšířit výběr zboží a zároveň podpo-



„Čínské platformy dokážou nabízet ceny pod úrovní našich nákladů. Bojíme se, že si budou brzy diktovat podmínky.“

RUSLAN SKOPAL
SPOLUDÁVATEL, TRENÝRKÁRNA.CZ



„Chráníme zájmy spotřebitelů. Společnost bere bezpečnost produktů velmi vážně a přísně kontroluje nabídky.“

ZÁSTUPCI SPOLEČNOSTI
TEMU PRO ČESKOU REPUBLIKU



„Levné nekvalitní napodobeniny jsou pro mnoho mladých lidí jedinou cestou ke splnění jejich konzumního snu.“

ONDŘEJ TYLEČEK
ŘEDITEL, FAIRY TAILORS

rovat tuzemskou ekonomiku,“ uvedla společnost. Na výzvu deníku Metro se k situaci vyjádřila i společnost Trendyol, která se některými postoji shoduje s Temu. Například odmítá tvrzení ohledně nedodržování zákonů. „Naše zkušenosti s poskytováním služeb zákazníkům v Česku za poslední rok jsou jen pozitivní a v nadcházejících měsících se těšíme na rozšíření našeho lokálně relevantního sortimentu o české prodejce, kteří budou rovněž těžit z růstu, který naše platforma poskytuje,“ tvrdí zástupci společnosti.

Co na to české úřady?

Zatímco Temu a Trendyol obhajují svou dosavadní činnost, české úřady situaci bedlivě sledují. Již zmíněná ČOI loni provedla několik šetření zaměřených právě na Temu. Její mluvčí František Kotrba pro deník Metro vysvětluje, že se inspekce zaměřila především na dodržování pravidel na ochranu spotřebitelů.

„ČOI na základě podání stížností spotřebitelů realizovala loni desítky kontrol společnosti Whaleco Technology Limited, poskytovatele on-line tržiště Temu. Kontroly byly velmi komplexní, týkaly se též bezpečnosti výrobků a technických požadavků na výrobky,“ vysvětluje pro deník Metro Kotrba.

Zahajované kontroly se zaměřily také na dodržování občanského zákoníku a technic-

kých požadavků na výrobky. Podle Kotrby bylo identifikováno několik problémových oblastí. „Jedná se například o uvádění nesprávných informací o slevách, chybějící či zavádějící informace o právech spotřebitele na odstoupení od smlouvy, zveřejňování falešných recenzí či uvádění kontaktních údajů poskytovatele způsobem, pro který je pro spotřebitele nespolehlivé tyto údaje na stránkách nalézt,“ dodává Kotrba.

I když primární dohled nad e-shopy má v tuzemsku na starost ČOI, může se do věci vložit i Český telekomunikační úřad (ČTÚ). Ten se může zapojit v případě, že jde třeba o nekalé obchodní praktiky související s on-line reklamou nebo telekomunikačními službami. ČTÚ také dohlíží na digitální trh v rámci evropských pravidel týkajících se velkých prodejních on-line platform, například Digital Services Act (DSA).

Vedoucí sekretariátu předsedy Rady ČTÚ Barbora Havelková pro deník Metro připustila, že v současnosti nejsou schopni Temu a jím podobné čínské e-shopy přímo regulovat, protože spadají pod evropskou legislativu.

„Temu je on-line tržiště a podléhá nařízení DSA. Nicméně je velkou on-line platformou, a tudíž nad ním z hlediska DSA vykonává dozor přímo Evropská komise. Ta pak postupuje ve spolupráci s koordinátorem země,

kde je platforma usazena, což je v tomto případě Irsko. V případě Temu tedy ČTÚ dozor nevykonává, nicméně podněty od české veřejnosti přijímáme a případně předáváme Evropské komisi,“ popiše pro Metro Havelková.

Úřad podle ní očekává, že by změny mohl přinést nový zákon o digitální ekonomice. „ČTÚ bude zmocněn ke kontrole a vymáhání pravidel podle nařízení DSA až s účinností nového zákona. Povinnosti podle tohoto nařízení jsou ale už teď pro on-line tržiště závazná,“ zdůrazňuje Havelková.

Změní pravidla Evropa?

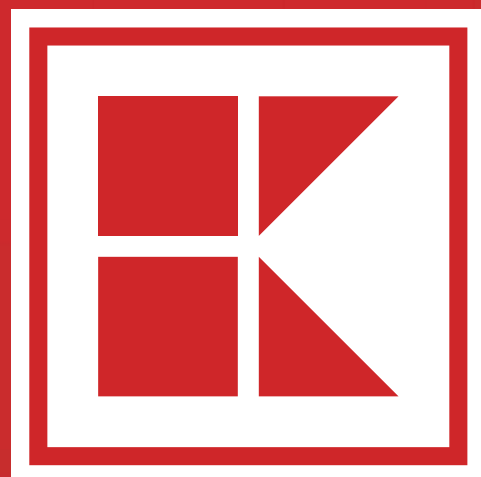
Evropská unie i české úřady zvažují přísnější pravidla, která by měla omezit zneužívání daňových výjimek a posílit ochranu spotřebitelů. Mezi další diskutovaná opatření patří například zavedení DPH i pro zásilky pod 150 eur, přísnější kontrola kvality výrobků nebo regulace dominance čínských platform v on-line reklamě. Spotřebitelé si nyní pochvalují nízké ceny a široký výběr, ale dlouhodobě to může znamenat zánik konkurence, zdražení a snížení kvality služeb. „Zmizí-li z trhu konkurence, budou si čínské platformy diktovat podmínky a ceny,“ varuje závěrem Skopal.



TEREZA
ŠIMURĐOVÁ
tereza.simurdova@metro.cz

kaufland.cz

ZDRAVÉ
SVAČIN
PRO DOKTOR



Y
Y

z Motola

**NAKUPUJTE
JEŠTĚ VÝHODNĚJI
S KAUF LAND CARD**



Boje neschopen za tři miliony rublů. Rodiny uplácejí komise

Bez nohou, bez rukou nebo v rakvi. Tak se vracejí tisíce ruských vojáků zpět domů. Některým se ale daří návrat bez újmy a navždy.

Korupce je jednou z možností, jak přežít válku. Inzeráty nabízející za příslušný obnos být stažen z první frontové linie do klidného zázemí, nebo dokonce trvalé uvolnění z vojenské povinnosti vyhledávají jak vojáci, tak jejich rodiny. Peníze ale nelze zaplatit kdekoliv a komukoli.

Nejdražší je kurská fronta

V roce 2023 se na jednom z nelegálních ruských webů objevila nabídka. Autor nabízel za částku začínající na 500 tisících rublech (v sou-

časnosti přibližně 140 tisíc korun) možnost „vyplatit“ se z války. Cena závisela na mnoha okolnostech. Jestli se jedná jen o obyčejného vojáka, člověka, který podepsal smlouvu a dostal zapláceno, nebo zda jde o vězně, který si svobodu vykoupil odchodem z cely na frontu.

Redaktor ruského webu Važnyje istorii se nedávno pod záminkou, že je „zákazník“, s autorem nabídky spojil. Zjistil zajímavé okolnosti. Například cena se odvíjí i podle toho, z jakého úseku fronty uchazeč pochází, jestli bojuje v Luhanské, nebo Donbaské oblasti, případně na kurském válečnickém území. Právě Kurská oblast je nejdražší. Tam si musí voják a jeho rodina připravit tři miliony rublů, což je okolo 840 tisíc korun.

Že systém, kdy například potvrzení o invaliditě po zranění a neschopnosti další služby vydá vojenská léka-



Ruští vojáci připravují převoz raněného z frontové oblasti. Situace, které se snaží mnozí vyhnout za cenu vysokých úplateků. PROFIMEDIA

ská komise, funguje, potvrzují novinářům i rodiny těch, kterým se to už podařilo.

Statistice za dovolenou, při které se voják vypaří

Mezi levnější varianty se počítá odchod z první linie daleko za frontu, třeba do výcvikových táborů. V úvahu při-

chází i měsíční dovolená. Za to se platí od 700 tisíc rublů do jednoho milionu, tedy kolem 200 až 300 tisíc korun v přepočtu. Dovolenu se pak snaží voják využít k útěku z vlasti nebo se schová před úřady někde v Rusku.

Za úplatek je možné opustit i Ruskem okupované při-

STATISTIKA MRTVÝCH

?

Čísla mrtvých vojáků na ruské straně vykazují podle zdrojů obrovský rozptyl. Ukrajina pravděpodobně uvádí vyšší počty, než je skutečnost, Rusko je naopak podhodnocuje. Pravdu se zřejmě dozví svět až za mnoho let. PH

pojené ukrajinské republiky Donbasu a Luhanska. Tady totiž hrozí mužům mnohem víc odvod do armády a vyslání na frontu. Peníze načerno se lékařům platí i za sebezranění, například průstřel ruky či nohy. Úplatek zajistí, že nikdo nezkoumá, jak ke zranění došlo. PAVEL HRABICA

KRÁTCE

Chtěl pozornost, ohlásil bombu

Téměř šedesát hovorů na tísňové linky 155 a 158 napočítali operátoři na Slovensku pánovi z Levic, který si tak vynucoval pozornost. Když ho stále odmítali, v posledním hovoru na krizovou linku na den svatého Valentýna pohrozil, že v Železovcích umístí bombu. Policie ho zadržela a dala do vazby. SME.SK

Prodávají z kradeného

„Vyrobeno v Bělorusku, ale ze surovin, které Rusové ukradli na Ukrajině,“ měly by říkat štítky v regálech obchodů. Rozsáhlé pátrání investigativních novinářů z Rádia Svobodná Evropa ukázalo, že režim vládce Alexandra Lukašenkova do Evropské unie vyvážá řepkový olej z ukrajinských polí. IDNES.cz

Dánský Stonehenge

Ve městě Aars objevili archeologové pravěké naleziště, které pravděpodobně pochází z doby před asi 4000 lety. Struktura připomíná monumenty Stonehenge a Woodhenge v Anglii. Stavbu, tedy kruh o průměru asi 30 metrů, tvoří na 45 dřevěných kůlů umístěných asi dva metry od sebe. ČTK

Měl „narkoparuku“

Kolumbijská policie zadržela čtyřicetiletého muže, který se v pečlivě připevněné paruce pokusil propašovat několik balíčků kokainu v hodnotě deseti tisíc dolarů (asi 237 tisíc korun).

Policie upřesnila, že muž byl zadržen v pondělí na letišti v Cartageně, když se chystal nastoupit do letadla mířícího do nizozemského Amsterdamu. Letištní rentgen ale ukázal to, co mělo zůstat skryto: 220 gramů kokainu v balíčcích strategicky umístěných pod tím, co úřa-

dy popsaly jako „narkoparuku“. Policejní video zachytilo okamžik, kdy policista v modrých gumových rukavicích opatrně nůžkami odstranil paruku a odhalil asi deset balíčků kokainu. „Skupiny organizovaného zločinu zneužívají především mladé lidi, kterým se falešně snaží namluvit, že naše bezpečnostní opatření se dají snadno obejít,“ uvedl velitel policie v Cartageně Gelver Yesid Peña. „Tento případ nicméně dokazuje, že to není pravda,“ dodal policista. ČTK

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

POZNÁMKA: Bezplatný přípravek regeneruje uši a oči. Vyzvedněte si ho bez čekání ve frontě!

Český misionář **rozdává ZDARMA** „zázrak, který zachraňuje sluch a zrak“ za 22 dní

Již 19 000 lidí mluví bez naslouchátka a čte bez brýlí

NA SKLADĚ ZBÝVÁ 1000 VOLNÝCH BALENÍ!

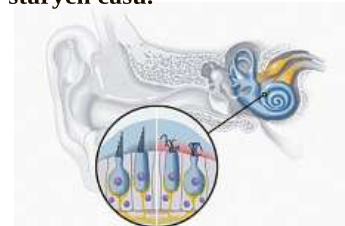
ZAVOLEJTE SI O JEDEN Z NICH

Úplná obnova sluchového orgánu a 98,7% potlačení hučení v uších a 2x ostřejší zrak - tak funguje unikátní přípravek, který z Tanzanie přivezl český misionář otec Timotej. „Přípravek na bázi sametu vzpřímeného je skutečným darem pro nervovou soustavu. Od té doby, co ho užívám, slyším zřetelně i šepot za zády a obraz před očima se mi také přestal třítit!“ - říká. Zachraňte i vy svůj sluch a zrak za pouhých 22 dní! ZAVOLEJTE si o balíček produktů zdarma.



Toto opatření je odpovědí na modlitby neslyšících a nevidomých

K tomu, abychom dokonale slyšeli i tak slabé zvuky, jako je skřípání myši, nebo bez problémů přečetli drobné písmo, není potřeba žádné složité vybavení nebo postupy, říká otec Timotej. Člověk dostal do vínku zázračný přírodní poklad - výtažek z květů aksamitníku. Ten chrání nervové buňky ve vnitřním uchu a v oku a umožňuje již po 22 dnech opět jasně slyšet a vidět jako za starých časů.



Přesvědčil jsem se o tom, když jsem sám potřeboval účinný prostředek proti hučení v uších, ztrátě sluchu a úporným bolestem hlavy spojeným s poruchami zraku. Tyto problémy se právě v Tanzanii - pod vlivem stresu, vyčerpání a nedostatku kontaktu s rodnou řečí - dramaticky prohloubily. Lidé mi museli křičet do ucha, abych vůbec něco slyšel, a po setmění jsem byl slepý jako krtek. Už tehdy jsem usoudil, že se budu muset zanedlouho vrátit do České republiky. Tehdy mi místní léčitel přinesl odvar z aksamitníku a po jeho užití jsem se cítil, jako by mi někdo odečpal uši a vymyl oči!

Přípravek na dokonale sluch a zrak ZDARMA

Zavolejte, než vás někdo předběhne:

519 790 346

Zbývá 1000 balení!

VÝBĚR ODBORNÍKŮ 2025

Domácí přípravek posiluje sluch 7krát a rozšiřuje zorné pole

Použití vyvřšeného sametového prostředku je skvělé ve své jednoduchosti. Nemusíte se na něj nijak připravovat ani využívat lékařský dohled. Říká otec Timotej: Užíval jsem ho jednou denně se snídaní a už po třech týdnech jsem uvítal neuvěřitelnou úlevu:

- ✓ Úplné ustání tinnitu
- ✓ Zvýšení rozsahu slyšení z 12 000 na 14 000 Hz
- ✓ 2x zostření zraku
- ✓ Snížení bolesti hlavy z únavy očí
- ✓ Zbavení se slzení a suchých očí
- ✓ Úleva od závratí a poruch rovnováhy
- ✓ Zvyšuje koncentraci a zlepšuje paměť

1 telefonát a 0 (NULA!) Kč - to je vše, co potřebujete, abyste získali přístup ke geniálnímu receptu, který v České republice šíří otec Timotej. Má ochranný a regenerační účinek na uši i oči. Chrání sítnici a makulu oka před degenerací a pomáhá obnovovat řasinkové buňky vnitřního ucha. Chcete se nadobro vrátit do světa svěžích barev a rozmanitých, výrazných zvuků za pouhých 22 dní? Zavolejte si o 1 z 1000 balení ZDARMA geniálního přípravku na bázi sametky vznešené. Akce platí pouze do vyprodání zásob!

VĚDCI SOUHLASÍ: „Jedná se o průlom v boji proti smyslové demenci.“

Receptura, kterou u nás šíří otec Timotej, podporuje prokrvení mozku a zvyšuje jeho výkonnost až o 65%. Díky tomu lépe interpretuje signály přicházející z očí a uší a vy vidíte a slyšíte 2-5krát jasněji!



Odborník na posilování nervového systému



„Zvonění v uších ustalo po 19 dnech.“

Pomohl mi až tento speciální přípravek, který mi dal otec Timotej prostřednictvím svého přítele. Díky tomuto přípravku vím, že na světě jsou možné zázraky: praskání a pískání v uchu se mi postupně začalo zklidňovat, až nakonec po 19 dnech úplně zmizelo.

Jaroslava, 69 let, Znojmo



„Mám opět funkční oči.“

Složení je opravdu skvělé. Jen díky němu mě už oči nepálí, neslíží a nemlží se. Už mě netrápí bolesti hlavy a vidím tak dobře, že jsem se vrátila ke svému milovanému háčkování. Ani po hodině se mi zrak neunaví.

Alena, 58 let, Jihlava



„Měl jsem úplně ohluchnout... Toto opatření to včas zastavilo!“

Formule se sametovým vzorem se ukázala být spásou. Znovu normálně slyším hlasy lidí, programy v televizi a dokonce i kapání vody z kohoutku! Je to už šest měsíců a já se cítím jako úplně nový člověk.

Oldřich, 72 let, Písek

Prostředek pro efektivní sluch a zrak - vyzvednout ZDARMA

Nezáleží na tom, co bylo příčinou vaší hluchoty nebo zrakového postižení: práce v hlučném prostředí, prodělaná nemoc nebo zralý věk už nemusí znamenat nevyhnutelný pád do ticha a tmy. Místo toho si již

za pouhých 22 dní můžete opět vychutnávat své milované hity z rádia, sledovat filmy a seriály bez chřestění a bez sezení s nosem v televizi. Na telefonním čísle uvedeném na této stránce čeká **1 000 bezplatných přípravků** zázračného remedia od otce Timoteje. Požádejte o 1 z nich. Pospěšte si, protože kdo dřív přijde, ten dřív mele!

Ani oči, ani uši už vás nezklamou. Zjistěte to ZDARMA za pouhých 22 dní!

Zavolejte: **519 790 346**

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do 20.03.2025, obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

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

Máte v práci „strýce Pepina“? Ticho je stále vzácnější zboží

Stavíme protihlukové stěny kolem dálnic. Obytné domy osazujeme trojvrstevnými okny, které udržují teplo v budově a současně tlumí rámus z ulic.

„Ále, nějaký ženský tady vedle mě vadí, že si telefonuje!“ sděluje žena někomu na druhém „konci drátu“, když ji sousedka na dvousedlače poprosila, jestli by nemohla ztlumit opravdu hlasitý hovor. Situace v pražské tramvaji tento týden. K pěstnímu souborji našetstí nedošlo. Mobilní telefony nám sebraly nejen soukromí. Připravují nás i o zbytky klidu a ticha i ve veřejném prostoru. Podobně jako hlasitě hovořící a telefonující lidé v kancelářích, ve vlaku, vlastně všude.

Vyřadit sluch z hlavy nejde

Dlouhodobé působení hluku však může vést jak k agresivitě a konfliktům, tak i k psychickému onemocnění. „Organismus nemá žádnou možnost fyziologicky vyřadit sluch z činnosti, centrální nervový systém i při spaní zpracovává všechny zvukové podněty. Alarmující hluk z denního režimu je i během spánku identifikován jako nebezpečný a podvědomě dochází k aktivaci stresové reakce,“ cituje Zuzana Lásková, autorka diplomové práce Ticho jako ohrožený fenomén současnosti, údaje z monitoringu Státního zdravotního ústavu.

Mozek nikdy neodpočívá

Podle Světové zdravotnické organizace je hluk jedním z největších civilizačních stresorů. Dlouhodobé vystavení hluku může vést k úzkosti, nespavosti i kardiovaskulárním problémům. Zvláště ve městech lidé bojují s neustálým zvukovým smogem – hlukem aut, stavebních prací, reklam a dokonce i vlastní elektroniky.

Stuart Sim, anglický profesor Northumbrijské univerzity a sociální kritik, upozorňuje ve své knize Manifest ticha na záladnost hluku kolem nás. „Ticho a mlčení nezapadá do současného nastavení společnosti, do jejich hodnot a priorit, do zájmů politiků a obchodníků,“ uvádí Sim.



„Představte si to ticho, kdyby lidé říkali jen to, co vědí.“

KAREL ČAPEK
SPISOVATEL

Toto nastavení nazývá „politikou hluku“, k níž pak do protikladu staví, jako cíl, ke kterému bychom měli směřovat, „politiku ticha“.

Psychologové upozorňují, že mozek nikdy úplně neodpočívá, pokud je neustále vystaven zvukovým podnětům. A právě proto stále více lidí aktivně vyhledává ticho. Dokonce se stává vedle luxusního prostředí jedním z největších lákadél například pro malé penzióny.

Hledáte klid na práci? Jděte do kavárny

„Ticho, klid a příroda – to je právě bohatství dnešní doby! Vezměte rodinu a užijte si tuhle pohodu u nás na Vysočině,“ snaží se přitáhnout



Život v otevřené velké kanceláři není snadný. Vždy se najdou lidé, kteří potřebují neustále něco nahlas sdělovat, komentovat vše, co objeví na internetu, bez ohledu na své okolí.

PROFIMEDIA

klienty rodinný penzion v Hartmanicích na Českomoravské vysočině. Také ubytování v Klenovských samotách na Šumavě sází na „ticho, klid, samotu v lese“.

Také hotely ve městech se snaží na svých stránkách upozornit, že v jejich interiéru hosty rámus z ulice nedohodní. „Pokoje jsou odhlučněny dvojitými příčkami a protihlukovými dveřmi,“ snaží se přesvědčit v nabídce na svých stránkách pražský Hotel Aura. Na ticho pro práci sází například i žižkovské Kafe Atrium. „Je ideálním útočištěm pro každého, kdo na práci potřebuje ticho. Ve vedlejších sálech se často pořádají koncerty, takže v kavárně i přilehlé zahrádce se vyžaduje

klid,“ přesvědčuje personál návštěvníky.

Kolega může být horší než hlučná křižovatka

Hlučné prostředí má podle vědeckých studií dopad na produktivitu i přesnost práce, na zdraví i míru absence. Přesnost může v hlučném prostředí klesnout až na polovinu, což má dopad i na finanční výsledky firmy. Hladina hluku se v kancelářích běžně pohybuje mezi 50 až 90 decibely.

Pokud máte v týmu hlučnějšího kolegu či kolegyni, hladina hluku může klidně dosahovat až úrovně provozu ve městě, rušnější křižovatky. Také hluk kavárny se může blížit provozu zahradní sekačky.

PAVEL HRABICA

ZNÁTE LIMITY?

130

Tolik decibelů představuje práh bolestivosti. Může to být sbijedka nebo start proudového letadla.

95

Tolik decibelů útočí na sluchové orgány v továrně a ve velkém hypermarketu. Trvalé působení nad hranici devadesát decibelů může vést k trvalému poškození sluchu. Například policejní siréna má hlasitost kolem 100 decibelů.

65

Až tolik decibelů dosahuje hlasitý rozhovor v uzavřené místnosti. Ve školní třídě může dosahovat hluk přibližně 75 decibelů.

40

Takový je horní limit z vnějšku pronikajícího hluku do uzavřené místnosti.

PH



Strýc Pepin v podání Jaromíra Hanzlíka ve filmu Postřižiny. Se svým extrémně hlasitým projevem byl nepřeslechutelný a nebylo před ním úniku.

MAFRA

Zasílání důchodu na účet přináší seniorům pohodlí, úspory a bezpečí

Výhody účtu od ČSOB už využívá více než 600 000 seniorů starších 65 let

Každý má své zvyky, jak nakládá s penězi. Některé z nich se však mohou časem stát nepraktické a hlavně nevýhodné. Pro ty seniory, kteří si svůj zasloužený důchod vybírají v hotovosti na poště, přináší rok 2025 některé zásadní změny, na které je třeba dát pozor.

Věděli jste třeba, že od 1. února 2025 se poplatek za hotovostní výplatu důchodu zvýšil, a to víc než dvojnásobně? Je to tak, senioři, kteří do důchodu odešli v roce 2010 nebo později, nově zaplatí namísto 35 rovnou 78 korun. To je téměř 1 000 korun ročně!

Od 1. dubna 2025 se pak zásadně sníží počet výplatních termínů. Kromě změny samotné to může znamenat i více front a stresu na poště.

Jediný účet, který jde ovládat na poště

Proč si tedy komplikovat život a zbytečně utrácet peníze, když existuje řešení, které je jednoduché, bezpečné a na míru přizpůsobené potřebám seniorů? Poštovní účet od ČSOB nabízí způsob, jak si důchod nechat zasílat přímo na účet a přitom mít peníze kdykoliv k dispozici.

„Naším cílem je přinášet seniorům pohodlí a bezpečí v každodenním životě. Poštovní účet od ČSOB umožňuje rychlý přístup

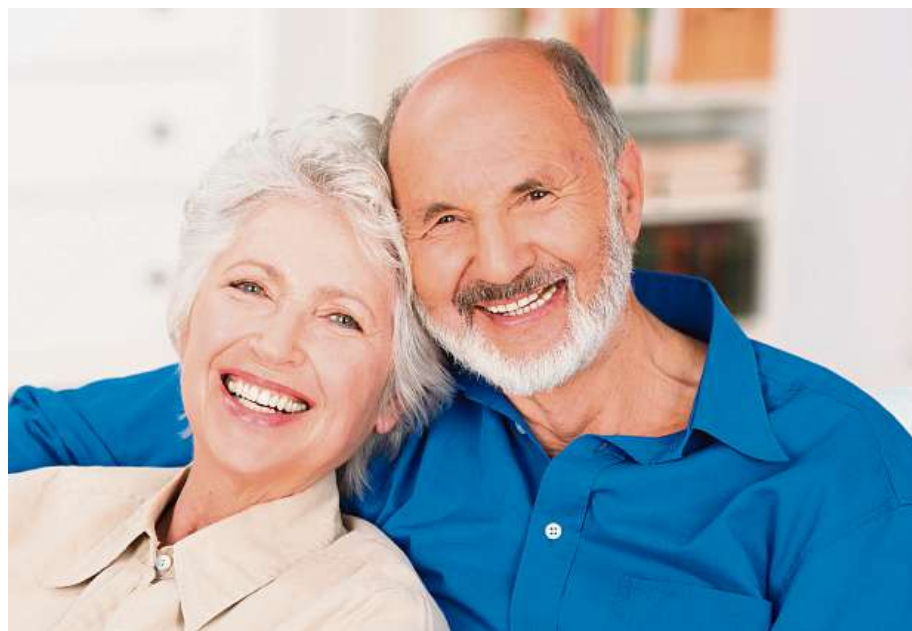


k penězům, aniž by museli měnit své zvyky. Navíc, namísto omezení na jednu pobočku a jeden výplatní termín si své peníze můžou vybrat na téměř 4 000 místech v Česku – 1x měsíčně zdarma na jakékoliv poště nebo bez omezení v bankomatech ČSOB,“ říká Přemysl Hanzelka, ředitel segmentu ČSOB Poštovní spořitelna.

Založení Poštovního účtu je velmi jednoduché a rychlé. Vše trvá do 15 minut na každé pobočce pošty. Důchod pak už bude chodit pravidelně a bezpečně na účet. Se založením vám pomůžou ochotní pracovníci, které bezpečně znáte a za kterými chodíte pro poštu.

Vedení účtu zdarma a další výhody pro seniory

Senioři nad 65 let mají u Poštovního účtu od ČSOB celou řadu speciálních výhod. Zdarma jsou třeba platební příka-



zy, takže klienti šetří peníze za složenky. Na poště nebo pobočce si můžou nastavit také trvalé příkazy k úhradě nájmu, energií a dalších opakujících se plateb a ušetřit si tak kromě peněz zároveň i cesty na poštu.

Klienti starší 65 let mají také levnější výpisy z účtu zasílané poštou. K tomu jim v únoru a březnu 2025 vrátíme poplatek 150 korun za zaslání PIN kódu k platební kartě

poštou (více na www.csob.cz/vratkaPIN). Poštovní účet od ČSOB má i další výhody připravené výlučně pro seniory. Klientům třeba jednou měsíčně zdarma přivezeme na jejich žádost až 20 tisíc korun tam, kam zrovna potřebují – ať už domů, na chatu nebo do lázní.

Peníze na účtu jsou v bezpečí

Mít důchod na účtu ale neznamená jen úspory a pohodlí,

ale i větší bezpečí. Peníze na účtu jsou pojištěné a při platbách kartou nehrozí riziko krádeže a odpadá i přepočítávání drobných. Není divu, že karta je stále oblíbenější způsob placení i mezi seniory.

Navštivte nejbližší poštu a zjistěte, jak snadné je přejít na Poštovní účet od ČSOB. Přesvědčte se sami, že pohodlí, úspory a bezpečnost nejsou výsadou mladší generace – jsou tu pro každého.



**S ÚČTEM OD ČSOB
VEDENÝM ZDARMA
UŠETŘÍTE ČAS I PENÍZE.**

**Vyberte si důchod kdykoliv
a bez zbytečných poplatků.**

Rádi vám se vším pomůžeme na každé poště.

POŠTOVNÍ ÚČET

ÚČET
S VÝHODAMI
PRO SENIORY



www.csob.cz

ODMĚNA AŽ 1 500 Kč PRO NOVÉ KLIENTY

- Sjednejte si účet od ČSOB – na České poště, pobočce ČSOB, online nebo po telefonu.
- 1 000 Kč dostanete, když vám na účet začne chodit důchod.
- 500 Kč získáte, pokud do konce následujícího měsíce zaplatíte alespoň 5x kartou v obchodech nebo na internetu.
- Pojištění ochrany nákupu a prodloužené záruky zboží na rok zdarma si můžete aktivovat do 30 dnů od založení účtu v aplikaci Smart. Jeho poskytovatelem je ČSOB Pojišťovna.

Akce platí do 28. 2. pro nové zletilé klienty, kteří u nás neměli účet v předchozích 12 měsících. Pro klienty ve věku od 65 let, kteří u nás neměli účet v předchozích 12 měsících, platí tato speciální nabídka ještě i v březnu, ale pouze v případě založení nového účtu na pobočce České pošty.

Více informací o akci najdete na www.csob.cz/ucetspojistenim
Rádi vám vše také vysvětlíme na každé poště.

„Čekat na dostatek financí není nutné“

Kdy a jak začít s rekonstrukcí rodinného domu, aby byla co nejvýhodnější? Na co nezapomenout a jak získat podporu státu? Tyto a mnoho dalších otázek deník Metro položil Petru Valdmanovi, řediteli Státního fondu životního prostředí ČR.

„Renovace v současnosti nejsou jen otázkou nutných oprav, ale hlavně investicí do budoucnosti. Energeticky úsporné domy znamenají nižší náklady na provoz, vyšší hodnotu nemovitosti a lepší komfort bydlení. Díky státní podpoře z programu Nová zelená úsporám a novým pravidlům je nyní renovace dostupnější než kdy dřív. Podporu jsme nastavili tak, aby byla přístupná široké veřejnosti včetně domácností s nižšími příjmy, seniorů nebo mladých rodin,“ říká pro deník Metro Valdman.

Jaké novinky přinese rok 2025 v oblasti dotací na renovace?

Nejdůležitější změnou je možnost čerpat dotace zálohově, tedy předem. To znamená, že lidé nemusí mít celou částku na rekonstrukci rodinného domu našetřenou dopředu, ale dostanou podporu už v počáteční fázi projektu. Kromě toho se výrazně zjednodušuje administrativa – například u menších projektů už nebude nutné dokládat průkaz energetické náročnosti budovy.

Jaké jsou další případné výhody?

Další výhodou je možnost kombinovat dotaci s výhodným úvěrem od některých stavebních spořitelien a bank, který nabízejí s poloviční úrokovou sazbou, než je běžné na trhu.

V programu se ale objevila podmínka omezující počet nemovitosti ve vlastnictví žadatele...

Rozumím. A vás předpokládám zajímá, proč se k tomu přistoupilo. Důvodem zavedení kritéria, že ve vlastnictví domácnosti mohou být nejvýš dvě nemovitosti určené k bydlení, bylo zacílit podporu na renovace u těch domů, v nichž domácnost skutečně bydlí nebo bydlet plánuje. Tam se projeví pozitivní efekt státní podpory nejvíce a po renovaci zde dojde i k největšímu efektu z pohle-



Český státní úředník Petr Valdman radí: Příjem žádosti běží od minulého pátku. Vše lze vyřídit také z domova, a to prostřednictvím portálu zadosti.sfzp.cz.

ARCHIV P.V.

du úspor energie. Zároveň se tu vytvořil prostor řešit například takové situace, kdy rodina žije ve svém bytě, zakoupí nemovitost, kterou ale před nastěhováním potřebuje nejdříve zrenovovat. Má tedy i nadále možnost bydlet ve svém bytě až do ukončení renovace domu.

Jaké jsou hlavní možnosti podpory pro ty, kteří plánují renovaci?

Záleží na rozsahu úprav. Kdo chce provést menší změny, jako je výměna oken nebo částečné zateplení, může využít podprogram Nová zelená úsporám Light. Ten umožňuje získat až půl milionu korun na zateplení domu. Ale podpoříme i další opatření, samostatně či v kombinaci, jako je ekologické vytápění, fotovoltaika nebo systém na využití dešťové vody, pak může podpora ještě vzrůst.

A co když starý dům potřebuje kompletní rekonstrukci, případně nezbyvá nic jiného než jej téměř zbourat? Je státní podpora i pro ně?

Těm, kdo se chtějí pustit do opravdu komplexní rekonstrukce a výrazně snížit jeho energetickou náročnost, je určen podprogram Oprav dům po babičce. V něm mohou získat na zateplení až mi-

lion korun, přičemž celková dotace se může ještě navýšit v závislosti na dalších provedených opatřeních.

Na jakou podpůrnou částku se pak může člověk přibližně dostat?

Pokud žadatel přidá například fotovoltaiku, ekologický zdroj vytápění nebo systém na hospodaření s vodou, může konečná částka milion korun dalece přesáhnout. Navíc nabízíme bonus 50 tisíc korun na každé nezaopatřené dítě a další zvýhodnění například při zkombinování vybraných opatření.

Jaký postup byste doporučili lidem, kteří chtějí o dotaci požádat?

Nejdůležitější je si dobře naplánovat projekt, podívat se na dům komplexně a zjistit, jaké možnosti energetických úspor a podpory jsou k dispozici. Každé opatření, které dům udělá energeticky úspornějším, se v dlouhodobém horizontu vyplatí. Doporučuji proto zkombinovat více prvků, například důkladné zateplení s novým zdrojem vytápění nebo fotovoltaikou. Lidé by rovněž měli velmi bedlivě sledovat podmínky jednotlivých programů a svůj projekt vždy také konzultovat s odborníky.

Kdy a jak bude možné o podporu požádat?

Příjem žádostí běží teprve pár dní, konkrétně od 20. února. Celý proces žádosti je plně digitální – lidé si mohou vše vyřídit on-line z pohodlí domova na portálu zadosti.sfzp.cz. Formuláře jsou intuitivní a přehledné, takže podání žádosti zvládne každý. Pokud si někdo nebude jistý, může se obrátit na odborníky, kteří mu s celým procesem poradí.

Co byste lidem doporučili, aby svou šanci na získání podpory co nejlépe využili?

Hlavní rada je dlouho neotálet. Čekat, až budeme mít dostatek vlastních financí, už dnes není nutné – díky státní podpoře vyplacené předem, v kombinaci se zvýhodněným úvěrem, který od loňska k zateplení poskytují finanční instituce, si lidé mohou renovaci dovolit i bez většiny našetřených peněz. Šetřit na energiích tak mohou začít co nejdříve, dobře provedená renovace domu může snížit náklady na vytápění o vyšší desítky procent a uspořené peníze mohou domácnosti použít na splátky úvěru.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

PETR VALDMAN

Český státní úředník byl jmenován ředitelem Státního fondu životního prostředí České republiky (SFŽP ČR) před necelými jedenácti lety.

- Valdman vystudoval Fakultu stavební Českého vysokého učení technického v Praze a získal tak titul inženýra.
- V letech 2003 až 2010 pak pracoval ve Státním fondu životního prostředí ČR, od roku 2006 jako náměstek ředitele pro úsek řízení projektů.
- Následně působil na Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy ČR jako ředitel odboru implementace Operačního programu Výzkum a vývoj pro inovace.
- Z ministerstva přešel do Technologické agentury ČR, kde se živil jako projektový a koordinační manažer pro fondy EU.
- 1. února 2014 byl jmenován náměstkem ředitele SFŽP ČR. **JAR**

Vypadat mladě, cítit se zdravě: zkuste se otužovat!

Pokud se pořád rozmýšlíte, jak začít, skočte do toho rovnýma nohama a překonejte nejen sami sebe, ale i světový rekord. V sobotu 1. 3. se sejdou otužilci i úplní začátečníci na jezeře Most a společně se pokusí překonat GUINNESS WORLD RECORDS™ v největším počtu otužilců ve studené vodě najednou. Budete u toho i vy?

Staňte se legendou, staňte se rekordmanem

David Vencl se stal v roce 2021 světovým rekordmanem v plavání na jeden nádech pod ledem. Jeden rekord už překonal. Nyní se s podporou finančního domu UNIQA pokusí překonat další rekord a získat titul GUINNESS WORLD RECORDS™ v největším počtu otužilců ve studené vodě najednou.

A proč se finanční dům UNIQA rozhodl podpořit rekordní pokus známého zimního otužilce Davida Vencla, na který chce pozvat co nejvíce lidí?

„V UNIQA chceme inspirovat lidi k aktivnímu a zdravému životnímu stylu, proto jsme se rozhodli přinést opravdu výjimečnou výzvu, která spojí rodiny, přátele a komunitu a dává jim prostor pro společné trávení času. Ponoření do ledové vody je symbolem odvahy, a schopnosti překonávat své limity – hodnoty, které jsou nám blízké i v našem životě. V UNIQA věříme, že překonávání takových výzev posiluje

nejen naše tělo, ale i ducha, a navíc vytváří společné zážitky, na které mohou lidé ještě dlouho vzpomínat,“ říká Jakub Drobec, ředitel značky, marketingu a komunikace UNIQA. I on sám si troufá připojit se k otužilcům: „Pro mě osobně to bude první ponor do studené vody. Ale v UNIQA víme, že i těžké věci a rozhodnutí se dělají snáze, když je děláme společně. Proto se těším na atmosféru na místě. Myslím, že právě atmosféra na břehu jezera a podpora lidí kolem mě mi pomůžou překonat počáteční odpor.“

Můžeme opravdu vypadat mladší, cítit se lépe fyzicky i psychicky a být zdravější tím, že se budeme otužovat?

Vědecké důkazy mluví za vše – otužování působí jako životabudič pro tělo i duši.

Otužováním se nemůžete vrátit v čase, ale omladit své tělo rozhodně ano. Vědecké studie, které zkoumaly vliv působení ledové vody na člověka, odhadují pokles biologického stáří organismu při dlouhodobém a pravidelném plavání v ledové vodě o 5 až 15 let!

„Podchlazování také způsobuje, že se krevní cévy stahují a poté se při

zahřívání rozšiřují. Když se pravidelně otužujeme, zvyšujeme jejich pružnost a oddalujeme stárnutí. Vazokonstrikce – cévní zúžení a vazodilatace – cévní rozšíření, které se střídají během otužování, jsou nejlepší cestou, jak získat skvělou elasticitu cév a udržet si ji do vysokého věku,“ říká klinická imunoložka a alergoložka Katarína Bergendiová PhD. z kliniky ImunoVital Center.

Pravidelné otužování má také příznivý vliv na krevní obraz a oxysličení krve. Dochází také ke změnám hematologických parametrů. Významné změny byly zjištěny v koncentraci krevního barviva hemoglobinu, v počtu červených krvinek, indexu hematokritu, procentu monocytů a granulocytů. Snižují se také parametry oxidačního stresu, což také přispívá k udržení fyzické kondice.

Otužování jako prevence demence?

Podle britských vědců z Cambridgeské univerzity by plavání ve studené vodě a otužování mohlo být klíčem v prevenci i neurodegenerativních onemocnění. „V krvi otužilců našli protein, který zpomalil průběh demence při pokusech na myších a regeneroval neurodegenerativní poškození mozku. Pod vlivem chladu a mrazu organismus zažívá teplotní šok a zároveň se v těle začíná tvořit speciální protein – „protein RBM3“, který prokázal pozoruhodnou schopnost v pokusech na myších, a to regeneraci nervových spojení – synapsí,“ vysvětluje MUDr. Bergendiová.

Podle neurovědkyně Giovanny Mallucci, která se zabývá účinky proteinu RBM3, by objev léku, který by stimuloval produkci RBM3, mohl zpomalit nebo čas-

tečně zvrátit postup některých neurodegenerativních onemocnění, jako je Alzheimerova choroba. Předběžné výsledky naznačují, že protein se tvoří v tělech otužilců, kteří plavou v ledové vodě. Vědci však zatím nemají důkazy, které by hovořily i o nižším riziku onemocnění mozku u lidí, kteří se pravidelně otužují.

Ledová voda pro štíhlejší tělo

Ledová koupel a do jisté míry i studená sprcha účinně stimulují aktivitu hnědého tuku. Hnědý tuk je tuková tkáň, ale spíše připomíná svalové buňky. „Hnědý tuk spaluje tuk a glukózu nejvíce ze všech našich tkání. Asi 50 g hnědého tuku může spálit asi 500 kalorií za jeden den, což je asi 25 kg tuku za rok. Aktivita hnědého tuku se startuje vystavením chladu, tedy otužováním. Tato tkáň pak spaluje bílý tuk, ale zejména hlavně škodlivý přebytkový viscerální tuk. Jedná se o tuk pokrývající naše vnitřní orgány, který, pokud ho máme nadbytek, přispívá k rozvoji cukrovky, středního infarktu, mrtvice a dalších akutních onemocnění,“ tvrdí MUDr. Bergendiová.

Ladí hormony, chrání před infekcemi

Máte pocit, že ledová voda musí být pro tělo stresující? Otužování je pro tělo skutečně formou akutního stresu. Během otužování tělo více produkuje adrenalin, kortizol, dopamin, ale také serotonin – hormon štěstí. Díky tomu se budete cítit fyzicky i psychicky silnější, lepší a vitálnější. „Každopádně účinek otužování je prevencí proti nachlazení, chřipce, angině, respiračním infekcím, léčí vysoký krevní tlak, zlepšuje krevní oběh, snižuje záněty v těle, podporuje lymfatický a imunitní systém,“ dodává

imunoložka a alergoložka MUDr. Bergendiová.

Paradoxně i revmatické problémy se zmírňují systematickým otužováním. Při správném nastavení se tento efekt úspěšně využívá v krykodomorách, které působí na lidské tělo chlazeným vzduchem (minus 100 až 180 °C).

Navzdory mnoha benefitům není otužování vhodné pro každého. Náhlé vystavení chladu není vhodné pro ty, kteří mají ischemickou chorobu srdeční. Prudké ochlazení může vyvolat stažení cév, což v nejhorším případě vede až k srdečnímu infarktu. U lidí s kožními problémy se také nedoporučuje silné prokrvování kůže. Studená voda dokáže tělo zchladit dvacetkrát rychleji než studený vzduch, a proto není dobré si s ní zahrávat. Máte-li zdravotní problémy, konzultujte své rozhodnutí v první řadě s lékařem.

Duševní zdraví, mentální odolnost

David Vencl je instruktor otužování, freediver a držitel světového rekordu v plavání na nádech pod ledem. Kromě výhod otužování pro tělo zdůrazňuje také jeho pozitivní vliv na duševní zdraví a mentální odolnost. „Terapie otužováním a chladem zmírňuje stres a úzkost, zlepšuje koncentraci a myšlení. Přispívá k lepšímu spánku, zvyšuje sílu vůle a energii a dokonce posiluje kreativitu. Otužování je také jedním z nejintenzivnějších způsobů sebepoznání. Odolnost a koncentrace jsou v dnešní době stále důležitější, jednoduše proto, že tlak ve společnosti stále roste. A díky otužování můžete být efektivní, radostní a svěží nejen v práci, ale i v osobním životě.“

UNIQA

otužování

lepší život společně

Společně lámeme ledy a rekordy.

Pokuste se s Davidem Venclm o překonání světového rekordu a titul GUINNESS WORLD RECORDS™ v největším počtu otužilců ve studené vodě najednou.

1. 3. 2025
Jezero Most,
ČR



Zaregistrujte se zde!

uniqa.cz

GUINNESS WORLD RECORDS™
TITLE ATTEMPT
Largest polar bear dip
1. 3. 2025 Jezero Most



OFFICIAL ATTEMPT

Dvořák, Vivaldi i kšandy. Houslista, co boří hranice

Jiří Vodička je houslovým sólistou, koncertním mistrem České filharmonie a vyhledávaným komorním hráčem. Natočil unikátní Dvořákov album, hraje ve světové show Vivaldianno, experimentuje s módou na koncertech a vede vlastní nahrávací firmu. Jak balancuje mezi tradicí a inovací?

Na podzim vydané dvojCD s kompletním dílem Antonína Dvořáka pro housle a klavír sklidilo skvělé recenze i ocenění. Jak se zrodil nápad něco takového udělat?

Nápad přišel od klavíristy a generálního ředitele České filharmonie Davida Marečka. Společně jsme chtěli vytvořit komplet, který by zahrnoval všechna Dvořáková díla pro housle a klavír, taková nahrávka totiž doteď neexistovala, nejen u nás, ale ani ve světě. Odezva, které se našemu dvojbalu dostalo, nás vel-



Jiří Vodička

ARCHIV J. V.

mi potěšila. Pozitivní recenze a ocenění, například od časopisů The Gramophone, Classical či Diapason, jsou pro nás milým potvrzením, že naše interpretace oslovila posluchače i kritiky.

Jste sólovým houslistou, zároveň ale zastáváte i pozici koncertního mistra České filharmonie. Jaké to je skloubit obě tyto role?

Skloubit roli sólového houslisty a koncertního mistra České filharmonie je časově náročné. Jako sólista mám možnost ponořit se emočně do konkrétních skladeb, interpretovat je podle svého cítení a komunikovat přímo s publikem. Tato role mi poskytuje tvůrčí svobodu a prostor pro osobní vyjádření. Na druhé straně, pozice koncertního mistra vyžaduje týmovou spolupráci. Jsem zde prostředníkem mezi dirigentem a orchestrem. Tato role mě učí diplomacii, komunikaci a schopnosti rychle se přizpůsobit různým, nejnemohutnějším, situacím.

Spolupracujete i s audiovizuální show Vivaldianno, což není úplně typická platforma pro klasického houslistu. Co vás na tomto projektu baví?

Spolupráce na projektu Vivaldianno pro mě je fascinující zkušeností, která mi umožňuje propojit klasickou hudbu s moderními technologiemi a vizuálními efekty. Nejvíce mě baví objevovat nové způsoby, jak oslovit širší publikum a přiblížit jim dílo Antonia Vivaldiho v inovativním kabátku. K projektu jsem se dostal díky pozvání od Michala Dvořáka, který mě oslovil s nabídkou účasti na této unikátní show. Jeho vize moderního zpracování Vivaldiho hudby mě nadchla a rád jsem se stal součástí tohoto mezinárodního projektu.

Dočetla jsem se, že na Novoročním koncertě s Českou filharmonií jste vystoupil v kšandách. Máte rád takové experimenty?

Taková vystoupení, jako právě v kšandách, je pro mě způsob, jak propojit klasickou hudbu s moderní estetikou a přiblížit ji širšímu publiku. Věřím, že takové prolínání tradice s moderním stylem může osvěžit koncertní atmosféru a ukázat, že klasická hudba není strnulá, ale živá a aktuální. Reakce ze světa klasické hudby jsou většinou pozitivní; kolegové i posluchači oceňují snahu o inovaci a přiblížení hudby novým posluchačům. Pro mě je důležité, aby forma sloužila obsahu a aby vizuální prvky podporovaly hudební zážitek, nikoli jej narušovaly.

Založil jste vlastní nahrávací společnost Wassermann Media. Co vás k tomu vedlo?

Společnost jsem založil během pandemie. Tento krok byl motivován snahou přiblížit se mému publiku i v době, kdy jsme se nemohli společně sejít na koncerty. K mému vlastním překvapení se nakonec začali ozývat i někteří mí hudební kolegové s tím, zda bych jim nenatočil video nebo nevytvořil videozáznam koncertu. Agenda se postupně zvětšila, přišly poptávky na reklamy, trailery a ty existují dál.

Brzy vás čeká sólový koncert s Českou filharmonií pod vedením Semjona Byčkov nebo debut s Filharmonií v Dubrovniku k oslavě jejich stoletého výročí. Jak se na tyto důležité momenty připravujete?

Vystoupení s tak renomovaným dirigentem, jakým je Semjon Byčkov, je na přípravu vzrušující, na spolupráci s ním a Českou filharmonií v roli sólisty se opravdu těším. Koncerty se uskuteční 26., 27. a 28. března v Rudolfinu, kde společně uvedeme Šostakovičův První houslový koncert a moll. Ten na mě klade nejenom vysoké technické nároky, ale je vyčerpávající především interpretačně. Co se týče mého debutu v Dubrovniku, je to pro mě zvláštní příležitost, na programu bude Mendelssohnův Houslový koncert e moll. Už nyní se těším na setkání s tamním publikem a na možnost představit se v novém prostředí.

Co vás kromě výše zmíněného teď čeká?

V nadcházejícím období mě čeká řada zajímavých projektů. Plánuji sólové koncerty v Polsku, Německu a napříč Českou republikou. S klavíristou Davidem Marečkem připravujeme turné a nahrávání druhého CD, tentokrát se zaměřím na díla českých skladatelů. Program bude zahrnovat například Burlesku Vítězslavy Kaprálové či Smetanův cyklus Z domoviny. Také pracuji na crossover projektu, který je však zatím v rané fázi plánování. Společně s virtuózním kytaristou Pavlem Steidlem uvedeme Paganiniho sonáty pro housle a kytaru; tyto koncerty se uskuteční v Praze v kostele sv. Šimona a Judy 31. března a 1. dubna. **IVETA BENÁKOVÁ**

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

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 NÁRADÍ, VZDUCHOVKY A ČTYŘLÍSTKY, ATP.

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

VÝKUP KNIH!!!

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

Cenné knihy ohodnotíme zvlášť. 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

Oneplay místo Voya a O2 TV

Stávajícím uživatelům budou účty převedeny postupně a automaticky.

Televize O2 TV se sloučí s internetovou streamovací platformou televize Nova Voya. Od 10. března bude služba vystupovat pod novým názvem Oneplay. Předplatitelům nabídne filmy, pořady i sportovní obsah. Součástí nabídky budou i sportovní statistiky, možnost zpětného přehrání nebo originální tvorba Voya.

Základní předplatně obsahující 55 kanálů a 2000 filmů ve videotece vyjde na 199 korun měsíčně. Následují tři dražší varianty až po tarif Maximum se 144 kanály za 799 korun.

Stávajícím předplatitelům Voya bude jejich uživatelský profil automaticky převeden do Oneplay a přechod bude postupný. Stejně tak všichni stávající zákazníci O2 získají nově přístup do Oneplay. Přihlašovací údaje zůstanou pro obě skupiny zákazníků stejné.

Podle generálního ředitele O2 Jindřicha Fremutha se rozšíří seznam zařízení, na kte-

řích bude možné službu využívat. K zařízením s iOS, Androidem a chytrým televizím nově přibude Apple TV či Google Chromecast.

Oneplay letos nabídne tvorbu dosud vyráběnou pod hlavičkou Voya, jako je druhá řada minisérie Král Šumavy, tituly Medvěd, Štěstičku na protě, série Bora nebo pokračování seriálu Metoda Markovič. Celkem bude ve videotece k dispozici 20 tisíc hodin originálních seriálů, pořadů a filmů.

Stanice O2 TV Sport a O2 TV Fotbal se změní na kanály Oneplay Sport 1 s domácí fotbalovou Chance ligou, Oneplay Sport 2 s domácí hokejovou extraligou, Oneplay Sport 3 s dalším sportovním obsahem a prémiový kanál Oneplay Sport 4 obsahující vše z nabídky Oneplay Sport 1 a 2 včetně možnosti sledovat přenosy v multimedii.

Obě firmy si od spojení služeb slibují získání nových zákazníků, podle mediálního experta Jana Potůčka ale o část stávajících klientů pravděpodobně přijdou. „Je otázka, proč rušit dvě fungující značky. Navíc je velká výzva migrace zákazníků na novou platformu,“ řekl. **ČTK**



RENÉ MAYER

Diamanty po sedmi letech

Zpěvačka Tereza Kerndlová nechala svoje příznivce čekat na nové album sedm let. A v pořadí sedmá studiová deska je i nejnovější přírůstek v její diskografii. Ten vyšel pod názvem Diamanty jak na fyzickém nosiči, tak digitálně. Vinyl bude k dostání do několika týdnů. **MET**

KRÁTCE

Kolářová dostane cenu

Česká herečka Daniela Kolářová dostane na letošním ročníku mezinárodního filmového festivalu Art Film ve slovenských Košicích ocenění Hercova mise za výjimečný přínos v oblasti filmu. Letošní 31. ročník festivalu Art Film bude od 20. do 27. června. Ocenění Hercova mise uděluje jeho organizátoři od roku 1995.

Noc práva

Pohled do zákulisí významných právních institucí nabídne pátý ročník Noci práva. V Brně se koná 5. března. Stejně jako v minulosti akce proběhne i v dalších městech v Česku. Cílem je popularizovat právo u veřejnosti a vytvořit příležitost pro setkání právnické obce. **ČTK**

MOTOCYKL

VÝSTAVA MOTOCYKLŮ, ČTYŘKOLEK
A PŘÍSLUŠENSTVÍ

6.-9. 3. 2025

Souběžně probíhající akce: BOHEMIAN CUSTOM MOTORCYCLES

www.motopraha.cz

PVA
EXPO PRAHA

PARTNER PVA EXPO PRAHA
shopex.cz

PARTNER PRO ENERGETIKU
Enmon

OFICIÁLNÍ VOZ
SKODA

**Nechte se
hýčkat!**

Levné volání
za 2,50 Kč/min.

Předplacená
SIM karta

k dostání v trafikách

**MOBIL
.CZ**

Více na www.mobil.cz

Klíčové zprávy chodí do mobilu. Roli sehrály i loňské povodně

Chytrá komunikace nejvíc frčí v Ústeckém kraji. Na chvost je západ Čech.

Krizová varování, včasné upozornění na poplatky, ale i digitální minireferenda anebo možnost účastnit se přerozdělování části peněz z obecního rozpočtu zprostředkovalo loni 825 tisícům občanů už 3208 obcí – tedy více než polovina. Celkem rozeslaly do mailu, mobilu či aplikace 73 milionů zpráv. Vyplývá to z údajů komunikační sítě Munipolis, která se propojuje

ním obcí a jejich obyvatel zůstává.

Oproti loňskému roku se počet obcí s takzvanou chytrou komunikací zvýšil o více než 850. A zatímco v městech nad pět tisíc obyvatel byla padesátiprocentní hranice v pokrytí překonána již v minulých letech, od loňska s občany moderně komunikuje již každá druhá obec celkově – včetně například malých lokálních osad.

Vůbec nejvíce samospráv chytrou komunikaci nabídlo v Ústeckém kraji – celkem 61,5 procenta. Hned na druhém místě se umístil Jihomoravský kraj s 60,1 procenta samospráv. Na třetím místě

skončil kraj Moravskoslezský (58,5 procenta samospráv). Naopak nejméně s občany chytře komunikují v Jihočeském kraji (42 procent obcí) a v Plzeňském kraji (37,5 procenta obcí).

„Pro obce je přímé spojení s občany, kteří mají o spolupráci zájem, klíčové. Je to jeden z mála efektivních a zároveň levných kanálů, jak zvyšovat spokojenost obyvatel i životní úroveň obce. Jedná se o rychlou cestu, jak společně identifikovat a mnohem rychleji a lépe řešit problémy nebo například přerozdělovat investice,“ zmiňuje výhody chytré komunikace specialista Ondřej Švrček, zaklada-

Česko je v chytré komunikaci na evropské špičce.

ONDŘEJ ŠVRČEK
MUNIPOLIS

v relativních hodnotách o skoro 62 procent. Hlavní důvod? Především loňské povodně, při kterých samosprávy zjistily, že nedokážou své občany efektivně hromadně oslovit.

„Podobně jako při vypuknutí pandemie, i loni se na nás ve velkém obracely obce právě v době povodní. Potřebovaly rychlý a spolehlivý kanál, kterým by během chvíle dokázaly oslovit tisíce obyvatel v obci,“ zmiňuje Švrček a dodává: „Z realizovaných výzkumů následně vyšlo, že to byl právě spolehlivý obecní servis do telefonů, který pomohl situaci zvládnout a zachránil majetek i životy.“ **MET**

tel komunikační sítě Munipolis. „A pochopitelně se jedná o naprosto klíčovou věc v době krize,“ dodává Švrček.

To je ostatně příklad zmínovaného Jihočeského kraje. Během jediného roku zde stoupl počet obcí s chytrou komunikací o celou stovku –

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



STŘÍBRO: přístroje, 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

Poběžíte do Kyjeva?

V sobotu se Juliska převleče do modré a žluté. Účastníci charitativní akce RUN4UKR souhrnně poběží z Prahy do Kyjeva. Pro ty, kdo se nebudou moci dostavit na Julisku osobně, je možná účast na dálku. Stačí se zaregistrovat na webu run4ukr.cz, vyplnit uběhnutou vzdálenost, a ta se připočte do 1200 kilometrů, jež dělí Prahu a Kyjev. **HAL**



Běh na podporu Ukrajiny RUN4UKR

AUTOMECHANIK

Staň se u nás automechanikem

Co od tebe potřebujeme:

- střední vzdělání s výučním listem v oboru strojírenství, doprava
- praxe v oboru výhodou
- kurz sváření – výhodou

Co nabízíme my:

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



800 220 020

dpp.jobs.cz



Dopravní podnik hlavního města Prahy

Animace na jaře osvítlí už třetí tunel metra

Přibudou další panely a prostor dostane nejen reklama.

Pokud jedete metrem, většinou není důvod se dívat z oken. To ale neplatí pro dva úseky. Mezi stanicemi Dejvická-Bořislavka na trase A a mezi Andělem a Karlovým náměstím na bčku se dějí věci. Tunely jsou osazeny LED panely se systémem LMS (LED multimedia system – pozn. redakce). Díky nim se cestujícím během jízdy už několik měsíců za okny metra ukazují dynamická reklama. Například na Zalando, Coca-Colu nebo seriály a filmy Netflixu.

Během několika týdnů se počet speciálních panelů ještě rozroste. „Aktuálně probíhá instalace jednotky LMS mezi stanicemi Smíchovské nádraží a Anděl,“ říká pro deník Metro Kateřina Adámková, vedoucí komunikace European Digital Industries (EUDI), jež provoz systému LMS zajišťuje. „V průběhu roku 2025 plánujeme pokračovat s instalacemi na vybraných úsecích linek metra A a B,“ dodává Adámková.

Společnost EUDI má s vývojem technologie nemalé zkušenosti. „Troufáme si tvrdit, že téměř žádný tunelový úsek pro nás nepředstavuje



Podle průzkumu společnosti STEM/MARK z loňského července technologii pozitivně hodnotí 75 procent respondentů. 2x EUDI



Cesta k tomu, aby se projekt v metru mohl spustit, trvala šest let.

překážku. Dokážeme instalovat v místech s vyšší prašností, zvýšenou vlhkostí, do zatáčky, z kopce a podobně. Jediným limitujícím faktorem je délka instalovaného systému,“ upřesňuje Adámková. Více o systému v boxu.

Ač je LMS především nosičem reklamy, jedná se o technologii, která má široké využití. „LMS jsme v minulosti využili například pro poskyto-

vání důležitých sdělení nebo podporu neziskového, veřejného a kulturního sektoru. Do budoucna chceme tyto aktivity rozvíjet, poskytovat prostor pro informace dopravního podniku či složek integrovaného záchranného systému a hledat nové způsoby, jak LMS využít nejen ke komerčním, ale i veřejně prospěšným účelům,“ avizuje Adámková. **MAREK HÝŘ**

JAK TO FUNGUJE

Reklamní animace v tunelech pražského metra je velmi sofistikovaná, zároveň má nemalé nároky na technologii.

- V tunelu je například nutné najít minimálně 200 metrů místa. Tak velký prostor je potřeba pro vizuální sdělení v délce 10–15 sekund, pokud souprava vlaku dosáhne minimální rychlosti 55 km/h. Z výběru tím vypadávají i ty úseky, ve kterých metro brzdí.
- Souvislá řada panelů často navíc nevisí na zdi tunelu v jedné přímce, ale jednotlivé díly se přizpůsobují sklonu zatáček a zakřivení kolejí tak, aby byl výsledný obraz plynulý. „Představte si celé řešení jako panáčka, kterého jsme si jako malí kreslili na rohy sešitu a rychlým listováním ho rozpochovali. Stejně tak je náš obraz složen ze 480 mini sekvencí, které při jízdě lidské oko dokáže spojit do jednoho příběhu,“ popsal technologii pro on-line zpravodajský portál CzechCrunch Tom Procházka, šéf společnosti EUDI.

INZERCE

Otevíráme pro vás novou prodejnu dm Retail park Kozomín už 26.02.2025

Slavte s námi a od 26.02. do 01.03.2025 si užíjte slevu 20 % na celý nákup při nákupu nad 300 Kč.

*Sleva 20 % na celý nákup při nákupu nad 300 Kč platí pouze v dm Retail park Kozomín, ulice Rudolfa Dieselova, Kozomín a bude automaticky odečtena u pokladny. Slevu lze kombinovat s produktovými kupony i eKupony a s 1 aktivitou na celý nákup. V případě uplatnění kuponu či eKuponu 10x více bodů na celý nákup se násobné body počítají až z částky po uplatnění 20% slevy, tzn. z částky k zaplacení. Sleva 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.

OD 26.02.
DO 01.03.2025

-20%*

NA CELÝ NÁKUP
PŘI NÁKUPU NAD 300 Kč

#prosteja

dm

NATIVE

ADVERTORIAL

Kabát i Krajčo jedou dobýt Hradý

Festival Hradý CZ letos slaví 20. výročí a postupně oznamuje další účinkující kapely a interprety, kteří vystoupí v těsné blízkosti osmi historických památek.

Velkolepé dvě dekády

Historicky potřeťí Kabát, Richard Krajčo nově se svým unikátním sólovým projektem bez členů kapely Kryštof. Tomáš Klus, Gaia Mesiah či Visací zámek, ale také Marpo, Sofian Medjmedj, Pam Rabbit a také Ben Cristovao. I to jsou jména muzikantů, které si ke svým 20. narozeninám letos nadělí festival Hradý CZ. Ten již dvě dekády spojuje to nejlepší z atmosféry českých a moravských památek a hudebního zážitku předních českých (i slovenských) interpretů.

Náramky s čipem

Podstatnou letošní změnou v rámci organizace festivalu bude zavedení bezhotovostního platebního systému na akcích. „Návštěvníci při vstupu na festival získají náramek s čipem, na který si dobijí finance a budou tak platit



Vystoupení Dymytry na festivalu Hradý CZ

HRADÝ.CZ

na všech stáncích v areálu festivalu. Pro tuto změnu jsme se rozhodli i na základě průzkumu mezi našimi návštěvníky, kteří ve výrazné většině cashless vítají a považují ho za pohodlnější,“ říká jeden z organizátorů festivalu Michal Šesták.

Budou i prohlídkové okruhy

Trasa „hradní tour“ po osmi českých a moravských památkách bude letos následující: 11.–12. 7. Točnick, 18.–19. 7. Kunětická hora, 25.–26. 7. Švihov, 1.–2. 8. Rožmberk nad Vltavou, 8.–9. 8. Veleřín, 15.–16. 8. Hradec nad Moravi-

cí, 22.–23. 8. Bouzov, 29.–30. 8. Bezděz. Festival opět rozezvučí přílehlé louky v podhradí s výhledem na majestátní historické kulisy. Se sobotní vstupenkou na festival mají návštěvníci vstup na hrad zdarma – i tak může vypadat rodinný prázdninový hudebně-poznávací výlet. V sobotu se pro festivalové návštěvníky i letos otevrou speciální prohlídkové okruhy hradů.

Levněji již jen dnes

Komfort návštěvníků k festivalu Hradý CZ neodmyslitelně patří a nejinak tomu bude i letos. Pohodlné ubytování nabídnou VIP kempy s bezpečným, oploceným a hlídáním zázemím s recepcí a úschovnou, sprchami s teplou vodou a veškerým hygienickým zázemím včetně toalet. Pro spaní úplně bez starostí budou na festivalu připraveny VIP kempy PLUS s předem postaveným stánkem pro dvě osoby včetně karimatek a spacáků, vlastní recepce, sprchami a splachovacími toaletami. Zvýhodněné vstupenky na festival Hradý CZ lze zakoupit do dneška!

Porcelánová pleť a odvážné rty

Zima je podle make-up artistky Hristiny Georgievské obdobím, kdy se můžeme „odvázat“ a hrát si s líčením.

„Na rozdíl od léta, kdy se snažíme o přirozenější vzhled a minimalistický make-up, nám chladné počasí umožňuje sáhnout po výraznějších barvách a texturách,“ uvádí Hristina Georgievská s tím, že zima je ideální pro vytvoření make-upu, jenž nejen podtrhne naši osobnost, ale zároveň vydrží svěží po celý den,

Péče o pleť jako základ líčení

„Aby make-up vypadal dokonale, je důležité začít s dobře hydratovanou a vyživenou pleť,“ říká Hristina. Základem jejího zimního líčení je Weleda Skin Food, který doporučuje jako multifunkční produkt: „Lze ho použít jako bázi pod make-up, ale i jako masku, když je pleť hodně vysušená. Po nanesení masky přebytek jemně stáhnou a pokračují s make-upem.“

A není to jen Hristina, která si Skin Food díky multifunkčnímu využití oblíbila,



Make-up artistka Hristina Georgievská je ambasadorkou Armani Beauty pro Česko a Slovensko, dlouhodobě spolupracuje s Weledou. 2x ARCHIV

je doporučovaný také profesionálními vizážisty v Make-Up Institutu Prague a ve Velké Británii ho doporučuje 99 procent make-up artistů, jak ukazuje poslední průzkum a údaje na weleda.co.uk/skinfood. Skin Food má více než 18 tisíc pětihvězdičkových recenzí na Amazonu, je to fenomén a navíc v bio přírodní kvalitě!

Jemný lesk a svěží vůně

Pro dosažení porcelánové pleti Hristina doporučuje vrstvení hydratace a přidání jemného lesku pomocí Skin Food

Ultra Light Dry Oil: „Aplikujte produkt z větší vzdálenosti, aby pleť získala rozjasněný vzhled, ale zároveň se vytvořily kapky.“ Tento dvousložkový suchý olej kombinuje lehkost hydratační mlhy s výživou rostlinných olejů a extraktů z violky, organického měsíčku, rozmarýny a heřmánku, což pleť intenzivně hydratuje a zároveň zklidňuje. Oblíbený je pro svou schopnost dodat pleti jemný lesk a svěží vůni pomeranče, benzoe a levandule, aniž by byla pokožka mastná nebo přetížená.

TŘI PRODUKTY V JEDNOM BOXU

Produkty z kolekce The Secret of Makeup Artists jsou ideální volbou pro dokonalý make-up. Tento set nejen zajistí intenzivní hydrataci a dodá zářivý look po celou sezonu. Co obsahuje?

- **Skin Food, 75 ml**
Nejdoporučenější báze pod make-up MakeUp Institutem Prague.
- **Skin Food Ultra Light Dry Oil, 100 ml**
Lehký sprej, který vám okamžitě poskytne intenzivní hydrataci a výživu pro



jemnou a zářivou pokožku.

- **Skin Food Lip Butter, 8 ml**
Bohatá textura s lanolinem dodá rtům kouzelný lesk a postará se i o suché rty.

TIPY NA ZIMNÍ MAKE-UP

Přinášíme patero doporučení Hristiny Georgievské.

1. **Hydratace:** Aplikujte Weleda Skin Food jako bázi.
2. **Make-up:** Pro přirozený lesk smíchejte make-up s kapkou rozjasňovače a aplikujte na lícní kosti, čelo a bradu.
3. **Rty:** Začněte hydrataci pomocí Skin Food Lip Butter,

který rty připraví na aplikaci matné rtěnky. Ideální jsou odstíny bordó, čokoládové nebo cihlové.

4. **Tvářenka:** Baby pink tvářenka dodá pleti zdravý nádech a zvýrazní její přirozenou svěžest.
5. **Oči:** Hnědá tužka na oči a teplé stíny, jako je vínová nebo cihlová, perfektně podtrhnou celkový vzhled.

SERVIS

V roce 2075

Je hrozná zima, manželství vám svírá rutina a děcka pochrchlávají. Naprosto vážně berete slova párových psychologů, kteří vás vytrvale posílají pryč od dětí, vstříc oddechu, sexu, oddechu a zase sexu.

S mou božskou, skvělou ženou Kátou jsme byli výlučně a čistě jen spolu po fakt dlouhé době. Přes noc prvně od léta 2018, kdy se narodil náš synek Dáda! Přejde vám to šílené? Mně už teď vlastně taky... V Poděbradech, kam jsme na 24 hodin frnkli vlakem, jsem omládl tak o deset let, Kátě to slušelo, prostě harmonie. Sauna, bazén, masáž, jedno pivo v pivovare, a hned druhé. A třetí. O dětech, které nám hlídali děda a babi, jsme díky WhatsAppu měli dobrý přehled. A ano, Káta se v noci úplně nevyspala, protože kontrolovala, jestli nám z Prahy nepřijde jobovka a nebudeme se muset narychlo pakovat.

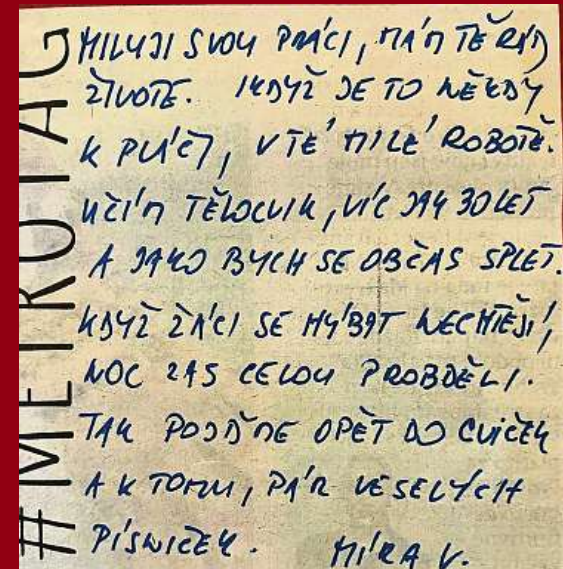
„Zuzanku veřejně podpoříme v kandidatuře na prezidentku Evropy.“

Příště už budeme odvážnější, poděbradská vřídla vystřídají jihoevropská nebo africká vedra. Anebo hory. Nebo Vídeň, Paříž, Madrid a klidně i Brno. Zásadní je, že nuda mezi mnou a Kátou nehrozí, což se nám bude do dalších deseti, dvaceti a klidně i padesáti let hodit. Vidím to takhle: v roce 2075 si zaletíme na hologramový koncert, odkud se teleportujeme do retro hospody ve stylu zaplivaných knajp našeho mládí, prošeďivělému Dádovi pohlídnáme potomky, Zuzanku veřejně podpoříme v kandidatuře na prezidentku Evropy... Máte pravdu, jsem snílek a trošku blázen. A teď už taky expert na manželskou rutinu.

DAVID HALATKA
EDITOR METRA



@mojemetro



Jak vzpomínáte na hodiny tělocviku? V redakci Metra se najdou tací, kteří si ty galeje celkem užívali, a dodnes běhají maratón :) Bůh ví, jestli autor dnešního metrotagu, tělocvikář Miroslav Vašut, umí být krásně přísný a ordinuje svým studentům pětakilometrové výběhy za město a zpět.

#METROTAG

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

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: MASKA

LUŠTĚNKA

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

3 – HŮL, UFO

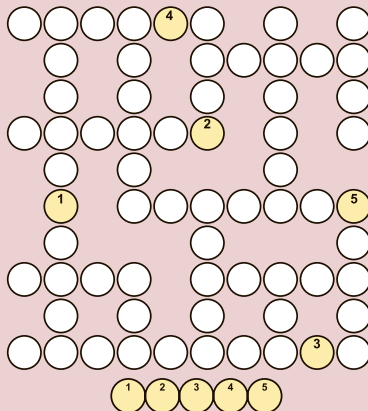
4 – OCŮN, OKNA, OSOH

5 – AMANT, KUPEC, ODVRH, VÝUKA

6 – KVÍTKO, OPILCI, ŠKOLKA, TUPLÁK

7 – KRONIKA

10 – ROZLEHLOST, VELKOMĚSTO



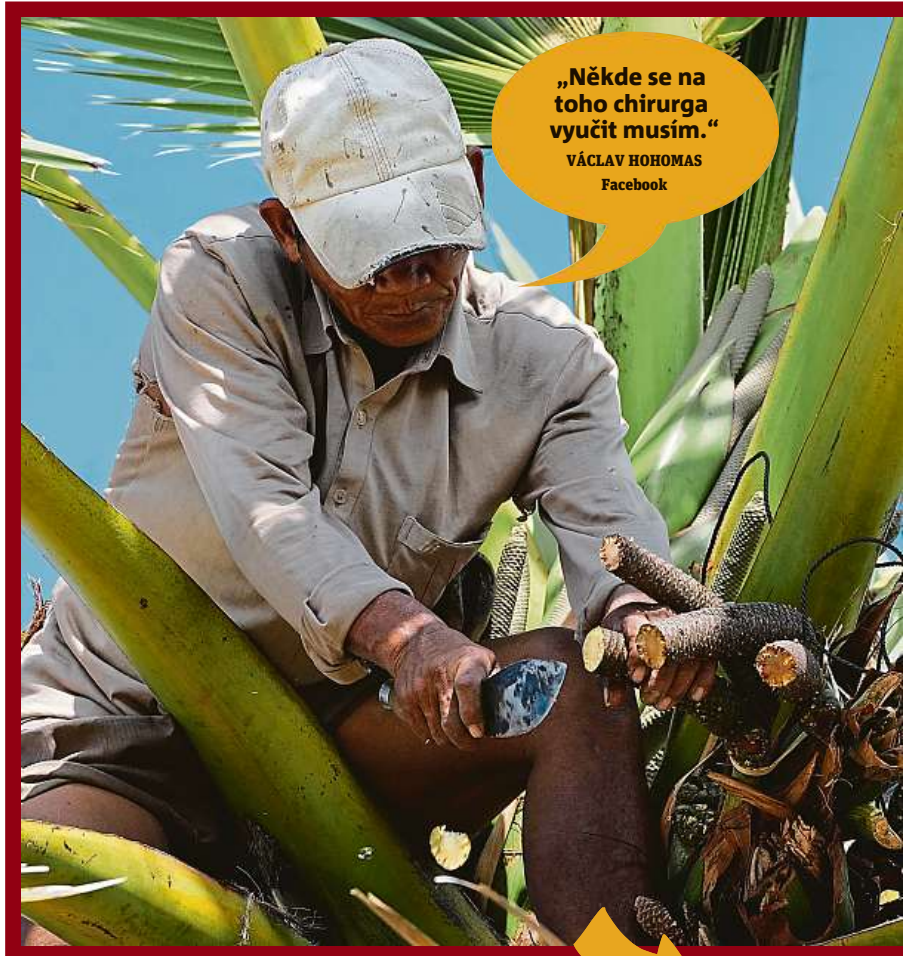
Z METRA Superžena



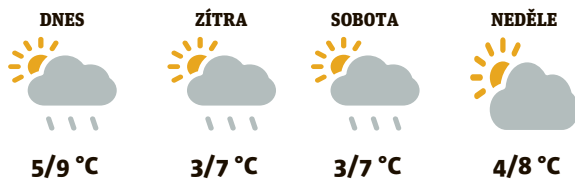
SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



POČASÍ



Teplotní rekordy: ↓ -17,5 °C (1947) ↑ 15,5 °C (2019) 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 (8/28)
Špatné počasí – 2. část.
Krimiseriál (It., 2019)

21.15 Gejzír
Uvádí I. Toušlová a J. Rejman

21.45 Máte slovo s M. Jílkovou

22.45 Na stopě

23.09 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty

23.10 Případy detektiva Murdocha XVII

23.55 Nabídka (4/10)

ČT2



20.00 Ostrovy a souostroví Japonska z výšky

21.00 C. a k. Technické památky českých zemí (8/8)
Východním Polabím

21.30 Krajinou domova (8/8)
Dvojí srdce Vysočiny

21.55 Nezlomní – jedna mise, čtyři životy

22.50 Zneužití tváře v pornografii: Budete to přístě Vy?
Dokument BBC

23.45 Tajemství 2. světové války
Tajná mise v severní Africe

NOVA



20.20 Jedna rodina (127)
Tři sta litrů. Komedialní seriál (ČR, 2025). Filipa okouzlí Ester. Má u ní šanci na úspěch? Hrají: P. Zedníček, V. Matějovský, K. Issová, F. Blažek

21.45 Survivor Česko & Slovensko IV (4)
V Survivoru je každý den plný překvapení a nečekaných výzev. Tajemný dopis nabídne soutěžícím obrovskou příležitost

23.45 Kriminálka Las Vegas IV (4, 5)
Krimiseriál (USA, 2003)

01.45 Specialisté (63)

PRIMA



20.15 Kamarádi (32)
Rodinný seriál (ČR, 2024). Linda se vrátila z výslechu. Ale tím to pro ni zdaleka nekončí. Oliver se snaží přijít na nejlepší recept do dalšího kola s Jarošem. Hrají: A. Chochoolatá, D. Gránský, J. Komínek, P. Dergel

21.35 Inkognito
V zábavné show se čtyřice osobností snaží uhodnout profesí jednotlivých hostů nebo jejich identitu

22.45 Inkognito

23.55 Ano, šéfe!
Uvádí Z. Pohlreich

ÓČKO



17.50 Óčko hity

18.00 CZ & SK

19.00 YOUTUBE CHART: PORTUGALSKO

19.30 Party ride
Příprava na dnešní mejdán

21.00 Top 4 Óčko chart

21.15 Hot hity

22.00 Naked Attraction Iberia

22.30 Virtuální svět TV

0.00 Óčko flirt

NABÍZÍME PRÁCI

DENNÍ ÚKLID

NA HLAVNÍ PRACOVNÍ POMĚR

Moderní kancelářská budova v centru Prahy, dostupná MHD. Měsíční 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

PRÁCE 

v klidném a čistém prostředí

SLUŽBA NA VRÁTNICI

Zaměstnání 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



HLEDÁME MANIPULAČNÍ DĚLNÍKY TRÍDĚNÉHO ODPADU A METAŘE/KY

VAŠE BENEFITY:
5 TÝDNŮ DOVOLENÉ, FINANČNÍ BONUSY, MHD ZDARMA, STRAVENKY, MULTISPORT KARTA, PROPLACENÉ PŘESČASY, FLEXI PASSY, PŘÍSPĚVKY NA PENZIJNÍ PŘIPOJIŠTĚNÍ ATD...

KONTAKTUJTE NÁS NA:

PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s.
POD ŠANCEMI 444/1, PRAHA 9, 190 00
705 809 183
704 657 974
PSAS.JOBS.CZ



Auto-moto - poptávka

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

Pronájmy - nabídka

• Pronajmu zařízení 2+1 s terasou Praha 9. Cena 28000 Kč včetně energií, vody i topení. Tel. 607219600

Pronájmy - poptávka

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

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

Hobby - poptávka

• Výkup nářadí, CD, LP, knih, skla a porcelánu. Tel.: 734126889

Knihy a časopisy

metro

Nemovitosti - poptávka

POPTÁVKA CHATA HORY
koupím chatu/chalupu nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizerský, Šumava. 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, vyplacení dluhy, zástavy, exekuce! Vykoupím Vaší nemovitost, peníze ihned! V nemovitosti můžete i nadále bydlet. 737352730

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

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 víkendech. Tel. 702401621

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

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)

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.

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

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)

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
- Občerstvení zdarma a zajímavé dárky
METRO HRADČANSKÁ
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unica plasma www.unicaplasma.cz Tel.: 733 474 770

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



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

VYKUPÍME 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 KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI PORTMONKA



Sleva 12 %



metro



SPORT

ČÍSLA DNE

15

Útočník David Pastrňák v úterním utkání NHL proti Torontu zaznamenal dva góly a přihrávku, hokejisté Bostonu ale prohráli 4:5 v prodloužení. Osmadvacetiletý hráč bodoval v 15. duelu zámořské ligy za sebou a od českého rekordu Jaromíra Jágra a Roberta Langa ho dělí pouze jediný zápas.

26

Na halovém mistrovství Evropy (HME) v atletice v Apeldoornu bude startovat 26 českých atletů včetně obou obhájců medailí – stříbrného koulaře Tomáše Staňka, který na HME jede pošesté, a bronzové tyčkařky Amálie Švábíkové. Nominaci včera zveřejnil na svém webu národní svaz. Šampionát se v Nizozemsku uskuteční od 6. do 9. března. **ČTK**



Konečně zase české zlato!

Po devatenácti letech má Česko dorosteneckou mistryni světa v biatlonu. Ilona Plecháčová (na snímku) na úvod šampionátu v Östersundu suverénně ovládla vytrvalostní závod. Na květinový ceremoniál ji doprovodila její velká kamarádka Valerie Křížová, která obsadila páté místo. **MET**

KRÁTCE

Jsou bez šéfa, budou jednat

Rada České unie sportu (ČUS) se po včerejším uvalení vazby na šéfa Miroslava Janstu v korupční kauze motolské nemocnice sejde na konci týdne. „Je třeba dočasně nastavit některé procesy,“ sdělil tiskový mluvčí organizace Jirí Uhlíř. Jinak ČUS dál normálně pokračuje ve své činnosti stejně jako Česká basketbalová federace, kde je Jansta rovněž předsedou.

Na úvod sedmá

Bronzová medailistka z mistrovství světa Ester Ledecská zajela v úvodním tréninku na dva sjezdy Světového poháru v Kvitfjellu sedmý čas. V norském olympijském středisku je druhý trénink na programu dnes, následují dva sjezdy a na závěr v neděli superobří slalom. **ČTK**



Trápil ho zub moudrosti

Fotbalistům Realu Madrid chyběl ve včerejším úvodním semifinále Španělského poháru se San Sebastianem nejlepší střelec Kylian Mbappé. Francouzský útočník, který v aktuální sezoně za madridský celek zatím odehrál 39 soutěžních zápasů a vstřelil v nich 28 branek, v pondělí podstoupil operaci zubu moudrosti. **ČTK**

Hned v Thajsku by rád dojel v nejlepší desítce

Salač bude závodit na nové motorce.

Již sedmá sezona v mistrovství světa silničních motocyklů čeká Filipa Salače. Jediný český zástupce v seriálu bude stejně jako loni hájit barvy týmu ELF Marc VDS Racing v kategorii Moto2, nově ale bude jezdit na motocyklu Boscoscuro. Třidvacetiletý jezdec věří, že už v prvním víkendovém závodu v Thajsku se dokáže prosadit do elitní desítky. „Zima byla dobrá, ale poměrně krátká,“ řekl Salač, který loni skončil v MS celkově šestnáctý.

Rodák z Mladé Boleslavi má za sebou oficiální předsezonní testy v Jerezu i týmové testy v Portimau. Minulý týden ve Španělsku byl desátý.

„Bylo to super. Máme za sebou čtyři a půl dne testů – hned ten první v Portimau byl dobrý. Sžíval jsem se s motorkou, hledal jsem nastavení a snažil jsem se dostat do toho motodvojkového stylu. Potom v Jerezu už jsem docela věděl, co motorka po mně chce, a tak jsme zkoušeli velké změny v nastavení, abychom při problémech věděli, jakým směrem máme jít,“ pochvaloval si Salač.

Hned na začátku sezony si Salač musí zvykat na nový motocykl. Vedení belgického týmu se totiž rozhodlo vyměnit značku Kalex za Boscoscuro. „My jezdci do toho nemáme co mluvit. Jsem ale spokojený, i když v Jerezu byly podmínky trochu těžší. Byli jsme tam tři dny Moto2 a Moto3, takže hodně jezdců a jedna značka pneumatik. Trať se po-

„Těším se moc. Nová motorka, nová sezona, po zimní pauze, do které jsem dal opravdu všechno, jsem namotivovaný hodně.“

FILIP SALAČ
MOTOCYKLOVÝ ZÁVODNÍK

gumovala takovým způsobem, že grip, teda přilnavost byla tak velká, že jsme v zatáčkách měli problémy zadní kolo vůbec utrhnout, aby nám to pomohlo zatočit. Věřím, že teď v Thajsku to bude ještě lepší,“ řekl Salač s vyhlídkou na víkendový start sezony. **ČTK**

Basketbalistky USK postupují

Basketbalistky ZVVZ USK Praha si zahrají premiérové Final Six Evropské ligy. V domácí odvetě totiž porazily francouzské Landes 69:43. **ČTK**

Messi štípal, Suárez „škrtil“ protihráče

Argentinský mistr světa Lionel Messi z Interu Miami dostal od vedení MLS nespécifikovanou pokutu. Sedmatřicetiletý fotbalista byl potrestán za to, že po sobotní remíze

2:2 s New York City v úvodním kole nové sezony štípl soupeřova asistenta. Informoval o tom web ligy.

Za podobný prohrěšek byl potrestán i spoluhráč osmi-

násobného držitele Zlatého míče Luis Suárez. Uruguayský útočník při potyčce během poločasové přestávky chytil za krk obránce Birka Risu a zaplatil také neupřesně-

nou pokutu. Suárez už v roce 2014 dostal od FIFA rekordní čtyřměsíční distanc ze všech fotbalových aktivit za to, že kousl do ramene Giorgio Chielliniho z Itálie. **ČTK**