

metro®

ČTVRTEK 27. ÚNORA 2025 Č. 41 • WWW.METRO.CZ

Znovu otvíráme...

... a těší nás, že u toho budete s námi. Otvíráme v Ostrava Park&Shop, Varenská 3309/50, Ostrava už 27.02.2025 a vy od nás získáte 20× více bodů na celý nákup.

#prosteja

OD 27.02.
DO 02.03.2025

**20×
VÍCE BODŮ**
NA CELÝ NÁKUP*

*Aktivita 20× více bodů na celý nákup je platná v období od 27.02.2025 do 02.03.2025 pouze v prodejně dm Varenská 3309/50, Ostrava. Aktivitu lze kombinovat s produktovými kupony a eKupony, nelze kombinovat s kupony, eKupony či jinými aktivitami na celý nákup. Při nákupu načtete zákaznickou kartu z aplikace Moje dm nebo předložíte svou dm active beauty kartu. Body se načtou automaticky a opakovaně za každý nákup v daném období. Sbíráni a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., O regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

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!

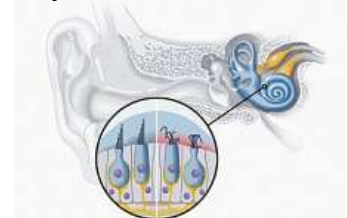
ZAVOLEJTE SI O JEDEN Z NICH

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 vlnku 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 léčitelský přinesl odvar z aksamitníku a po jeho užití jsem se cítil, jako by mi někdo odepal uši a vymyl oči!

Přípravek na dokonalý 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 vyvšněného 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 chřastění 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.

metro



Hradní palác, sklepení i mučírna

Hrad Svojanov na Svitavsku finišuje s přípravu **na novou turistickou sezonu**. Poprvé se letos návštěvníkům otevře **už o tomto víkendu**. Zbývá dokončit úklid hradních prostor včetně vystavených exponátů. Prohlídky budou probíhat **na obou hradních okruzích**.

Lokální ekonomika pod tlakem. Nápor čínských e-shopů narůstá

Odráží 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 neefektivní konkurencí, 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 nadohobuje 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 ŠIMURĎOVÁ
tereza.simurdova@metro.cz

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!

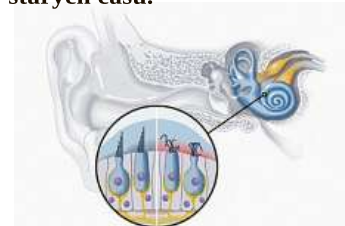
ZAVOLEJTE SI O JEDEN Z NICH

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.

Boje neschopen za tři miliony rublů. Rodiny uplácejí komise

Bez nohou, bez rukou nebo v rakvi. Tak se vrací 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 válčišti. 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

INZERCE

**VÁŠ VĚK
VAŠE
SLEVA
NA KOMPLETNÍ
DIOPTRICKÉ
BRÝLE**

ORANGE OPTIK

Svět vaší optikou



Sleva platí na všechna brýlová skla (s výjimkou skel MiYOSMART) a všechny obruby vybraných značek. Kompletní podmínky této i našich dalších akcí naleznete na www.orangeoptik.cz/akce.

Lafayettova 49/5, Olomouc, tel.: 777 446 929

www.orangeoptik.cz

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, seniory, 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

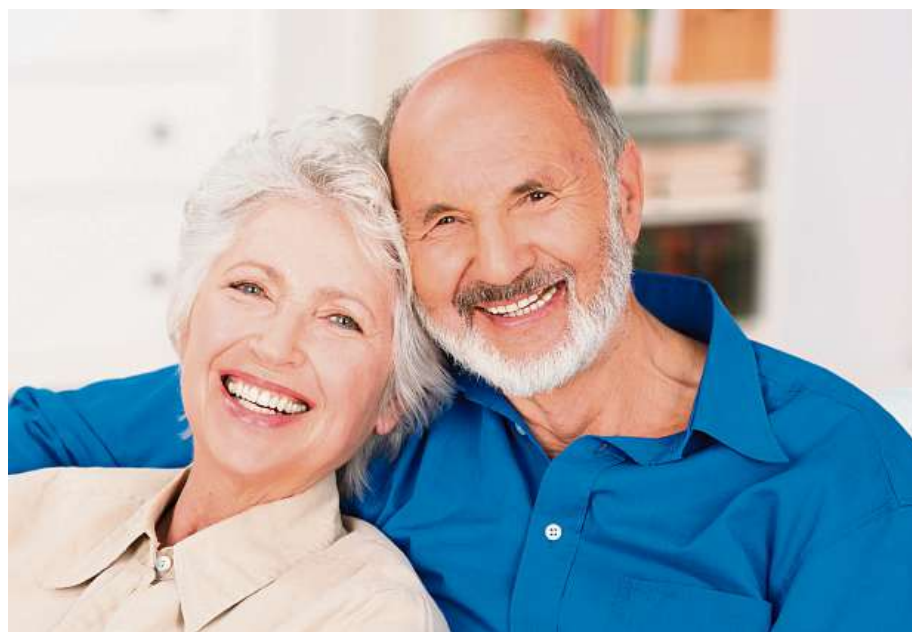


k penězům, aniž by museli měnit své zvyky. Navíc, namísto omezení na jednu pobočku a jeden výplatní termín si své peníze můžou vybrat na téměř 4 000 místech v Česku – 1x měsíčně zdarma na jakémkoliv poště nebo bez omezení v bankomatech ČSOB,“ říká Přemysl Hanzelka, ředitel segmentu ČSOB Poštovní spořitelna.

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 po poštu.

Vedení účtu zdarma a další výhody pro seniory

Seniory 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

ČSOB Poštovní
spořitelna
jdeme vám naproti

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 administrativu – 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 běžná na trhu.

V programu se ale objevila podmínka omezující počet nemovitostí 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 začít podporu na renovaci 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 žádostí 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.jarosovsky@metro.cz

PETR VALDMAN

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

- Valdman vystudoval Fakultu stavební České 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 SFZP 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, angíně, 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

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! Přijde 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, Káťa se v noci úplně nespala, protože kontrolovala, jestli nám z Prahy nepříjde jobovka a nebudeme se muset narychlo pakovat.

„Zuzanku veřejně podpoříme v kandidatuře na prezidentku Evropy.“

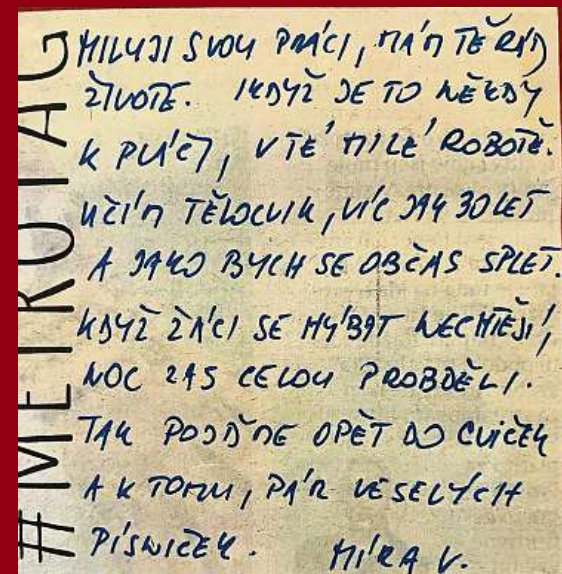
Příště už budeme odváznější, poděbradská vřídla vystřídají jihoevropská nebo africká vedra. Anebo hory. Nebo Vídeň, Paříž, Madrid a klidně i Brno. Zásadní je, že nuda mezi mnou a Kátou nehrozí, což se nám bude do dalších deseti, dvaceti a klidně i padesáti let hodit. Vidím to takhle: v roce 2075 si zaletíme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

Příště už budeme odváznější, 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, prošedivělému Dádovi pohlídneme 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 maraton :) Bůh ví, jestli autor dnešního metrotagu, tělocvikář **Miroslav Vašut**, umí být krásně přísný a ordinuje svým studentům pětikilometrové výběhy za město a zpět.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vyzvu, 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	3	5	7	1	9	6	8
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	2	7
7	3	1	4	9	8	2	6	5
6	4	8	7	2	5	3	9	1

REŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: MASKA

LUŠTĚNKA

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

3 – HŮL, UFO

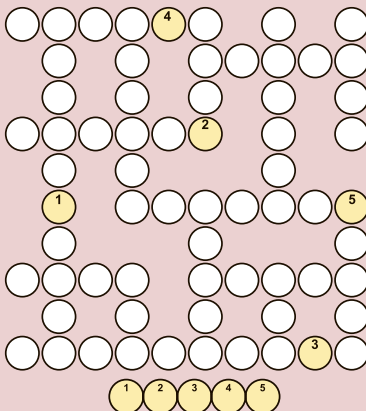
4 – OCŮN, OKNA, OSOŇ

5 – AMANT, KUPEC, ODVRH, VÝUKA

6 – KVÍTKO, OPILCI, ŠKOLKA, TUPLÁK

7 – KRONIKA

10 – ROZLEHLOST, VELKOMĚSTO



Z METRA

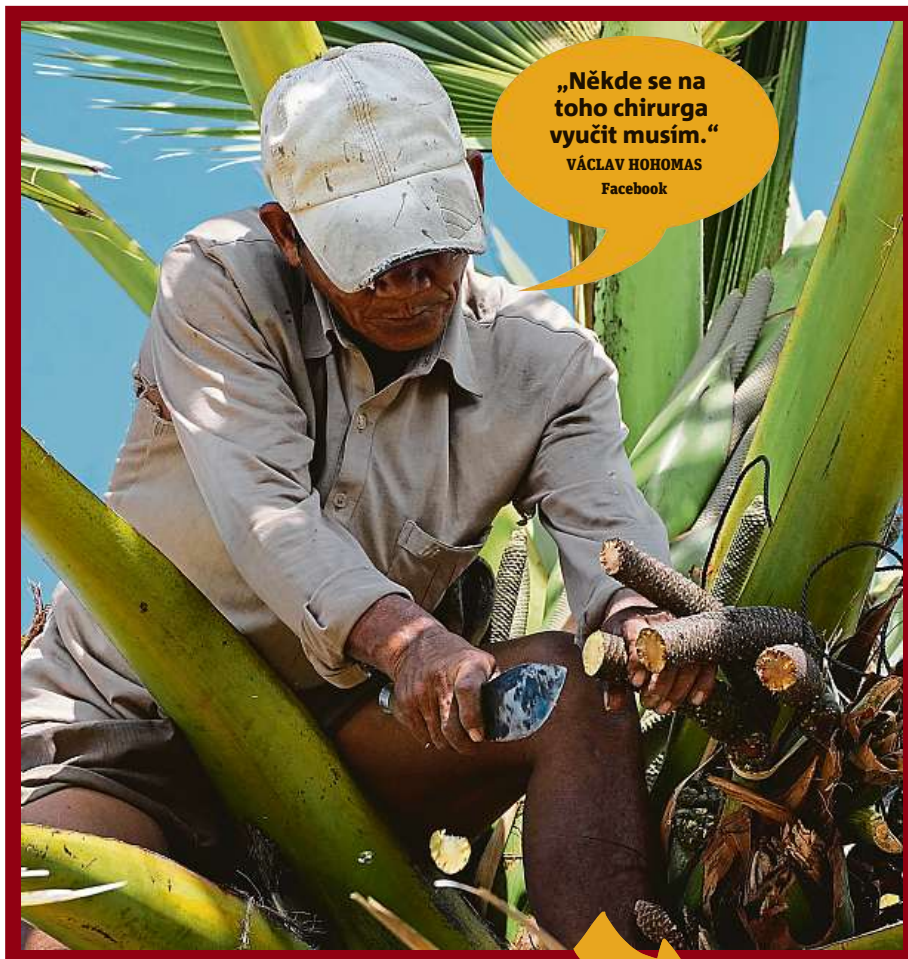
Super žena

BUTCH

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

DNES



5/9 °C

ZÍTRA



3/7 °C

SOBOTA



3/7 °C

NEDELE



4/8 °C

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 Ostrov 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. Chocholatá, D. Gránský, J. Komínek, P. Děrgel

21.35 Inkognito

V zábavné show se čtveřice 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 mejdan

21.00 Top 4 Óčko chart

21.15 Hot hity

22.00 Naked Attraction Iberia

22.30 Virtuální svět TV

0.00 Óčko flirt

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 zámožské 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 poštěstí, a bronzové tyčkařky Amálie Švábíkové. Nominaci včera zveřejnil na svém webu národní svaz. Šampionát se v Nizozemsku uskuteční od 6. do 9. března. **ČTK**



ČESKÝ BIATLON

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 závodě 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**

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

Nemovitosti - popávka

• Oddlužení Vaší nemovitosti, vyplatím dluhy, zástavy, exekuce! Vykoupím Vaší nemovitost, peníze ihned! V nemovitosti můžete i nadále bydlet. 737352730

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 zaplatí 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**