

ANGRY BIRDS BUDOU STAŽENI Z E-OBCHODŮ

FINSKÉ ANIMOVANÉ POSTAVIČKY JSOU AŽ PŘÍLIŠ POPULÁRNÍ STRANA 7



metro



Úterý
28. února 2023
Č. 42
www.metro.cz
Svátek slaví: Lumír

mojemetro | denikmetro

Na horách nejčastěji řeší poraněná kolena

Úraz hlavy. U snowboardistů je dvakrát častější než u lyžařů. **Záchranáři.** Kolizí na sjezdovkách přibývá, „na vině“ jsou také jarní prázdniny. **Pojistky.** Základní balíčky nestačí, doplňte hlavně odpovědnost STRANA 6



Čisté pondělí. Na Kypru začal velikonoční půst, lidé si pouštěli draky

Velikonoce jsou v pravoslavném Řecku a na Kypru nejdůležitějším svátkem roku, kterému předchází čtyřicetidenní půst. Zahajuje ho pohyblivý církevní svátek – takzvané Čisté pondělí. První den půstu si lidé připomínají pouštěním draků, jako chlapec na břehu moře poblíž kyperské vesnice Xylofagou (na snímku). Od včerejška se nesmí jíst maso, sýry, ryby, a to až do dne Panny Marie, kdy se konzumuje právě ryba. Dalších 40 dní po Velikonocích pak následuje svátek Ducha svatého. Na Kypru je tento den oslavován formou veletrhů konaných v každém městském přístavu.

MET

I Zeman a Klaus už budou platit

Pavel souhlasí s tím, aby si prezidenti platili zdravotní a sociální pojištění.



Citát

Prezident je občan jako každý jiný.

PETR PAVEL, NOVÁ HLAVA STÁTU

Vládní koalice zvažuje, že by všichni prezidenti začali platit zdravotní a sociální pojištění. Tyto odvody nemusí nyní platit ani hlava státu, ani jeho předchůdci, kteří mají nárok na měsíční rentu 50 tisíc korun. Při padesátitisícovém platu odvádí zaměstnanec na sociálním a zdravotním pojištění 5500 korun měsíčně. U prezidenta, jehož plat se počátkem roku zvýšil na přesně 341 200 korun, by to bylo 37 532 korun měsíčně.

Ministr financí Zbyněk Stanjura z ODS chystá úsporný balíček, který by měl pomoci srazit strukturální scho-

dek rozpočtu o 70 miliard korun. A právě eliminace některých daňových výjimek má být součástí úsporného balíčku, který chce vláda letos prosadit, aby srazila schodek.

S vládním plánem souhlasí budoucí prezident Petr Pavel. Ten také na tiskové konferenci oznámil svůj program v nejbližších dnech. Třeba i to, jak se postaví k valorizaci důchodů. To řekne den po své inauguraci, tedy 10. března. **IDNES.cz**

Plný diář

Pavel se neformálně sejde s prezidenty Rakouska a Maďarska, kteří dorazí do Prahy rozloučit se s končícím prezidentem Milošem Zemanem.

- „Je to především neformální zdvořilostní návštěva, abychom se poznali a navázali vztahy, žádné zvláštní okruhy otázek pro tyto schůzky připraveny nejsou,“ uvedl Pavel.

- Tento týden navštíví zahájení výstavy motocyklů, která začne ve čtvrtek na letňanském výstavišti v Praze. Pavel se netají svou zálibou v motocyklech, jezdit na nich plánuje i jako prezident. V pátek slíbil účast na debatě týdeníku Respekt v Centru současného umění DOX. **ČTK**

Krátce



Generál a letec RAF Emil Boček slaví 100. narozeniny. ČTK

Hrdina vzpomíná

Emil Boček je posledním žijícím českým pilotem, který sloužil v RAF. V sobotu oslavil 100. narozeniny. Včera zavzpomínal. „Já nic neslavím, já jsem spokojený, když je člověk zdravější a žravec, jak se říká, takže je to dobrý,“ řekl. Boček odešel bojovat z nacisty obsazeného Československa v 16 letech. Zúčastnil se bojů o Francii, v Británii vstoupil do RAF. Po roce 1948 skončil jako soustružník. Je držitelem několika vyznamenání.

Bolek Polívka v nejistotě

Střecha brněnského Divadla Bolka Polívky podle statistik v pořádku není. Herci se tam sice vrátili, ale principál divadla hledá jiný prostor. „Je to otázka jednání, co nám kdo nabídne, co si vyhledáme. Je to teď trochu jako na sjezdovkách se sněhem,“ popsal nejistotu Bolek Polívka. Jeho divadlo příští rok oslaví 30 let činnosti. Zatím ale neví, kde slavnostní sezonu zrealizují. **ČTK**

INZERCE

1. BŘEZNA 2023

DEN

BRNĚNSKÉ KOSMONAUTIKY

www.hvezdarna.cz/space

Hvězdárna a planetárium Brno

Už žádné poruchy potence a problémy s prostatou po pouhém 1. užití

TAKTO PRODLOUŽÍTE EREKCI O 58 MINUT

Recept na silnou erekci a velký penis

Tento intimní bestseller se dosud používal pouze na lékařských klinikách. Přírodní stimulátor penisu a prostaty dokáže během 24 hodin zvýšit libido, posílit penis a prodloužit sex. Ztráta erekce, problémy se začátkem a.... časté návštěvy toalety - to vše zmizí z vašeho života po 1. dávce! Díky úsilí výrobce je odborníky doporučovaný přípravek konečně k dispozici i pro soukromé použití. Zavolejte a získejte balení přípravku ZDARMA.

DÁREK OD PRODUCENTA! 100 balíčků léčí ZDARMA

Alfa samcem se můžete stát v každém věku.



„Muži dosahují svého plného sexuálního potenciálu až po čtyřicítce. A chápe, co je to skutečná svoboda!“ – uvádí **65-letý Luboš**. Ve svém malém městě je už léta známý jako lovec krásných žen.

A od té doby, co cestuje po světě ve svém obytném voze, je počet jeho milostných dobrodružství trojmístný! „Experimentuji ještě vášnivěji než před 45 lety,“ říká s jiskrou v oku Luboš. Objevte způsob, který vám **dotáhne energii i na hodinu trvající vášnivý sexuální zážitek**. Navíc okamžitě zpevní a zesílí vaše mužství!

Přiliv mužské síly po pouhých 4 minutách
Otevře se vám svět plný vášnivých zážitků.

„Vždycky jsem miloval sex a atraktivní ženy. A to se s věkem nezměnilo! Po odchodu do důchodu se miluji v průměru 5-6krát týdně. Se svým obytným vozem jsem projel snad všechny kontinenty. Vím, jak chutnají pikantní okamžiky s ohnivými Latinoameričankami, submisivními Asiatkami nebo našimi nádhernými Slovankami. S každou partnerkou do toho dávám všechno a **4 po sobě jdoucí akce** jsou pro mě normou. Nejmladší krásce, kterou jsem pozval do postele, je 21 let. A říká, že takovou rozkoš ještě s nikým nezažila. Jak toho mohu dosáhnout? S přípravkem, který **posiluje penis, prodlužuje erekci a dává do pořádku prostatu za pouhých 24 hodin,**“ říká Luboš.

+58 minut dobrodružství v ložnici (a nejen tam!)

Odborníci se shodují: potence, která s věkem klesá, se dá vždy zachránit. Přípravek, který použil Luboš umožňuje již **po 1. dávce** vyřešit v posteli všechny problémy. Nezáleží na tom, zda jsou způsobeny hypertrofií prostaty nebo dlouhodobými poruchami krevního oběhu. Složky tohoto přípravku rozšiřují 16krát kapiláry penisu. V důsledku toho se do něj dostává až 3x více krve. Výsledkem je **tvrdá, silná erekce „na povel“** která trvá o 58 minut déle. A víte, co s takovou spolehlivou „výbavičkou“ dokážete? Všechno! 199/200 mužů potvrzuje, že po použití přípravku mohou snadno vyzkoušet nové vzrušující polohy v posteli, v autě nebo „pod širákem“.

Čas na nejlepší sex vašeho života!

Speciální přípravek pro muže během 24 hodin:

- ✓ Prodlužuje erekci v průměru o 58 minut
- ✓ Zajišťuje tvrdou erekci až 4x za sebou
- ✓ Posiluje mužství
- ✓ Snižuje hypertrofii prostaty
- ✓ Snižuje počet návštěv toalety až 3krát

Uděláte jí rozkoš XXL a převálcujete konkurenci.

I když si myslíte, že je váš sex v pořádku, vězte, že může být ještě lepší. Právě díky tomuto přípravku je z Luboše ten nejlepší milovník v okolí i mimo něj. A jeho skvělou sexuální kondicí mu mohou závidět i dvacátníci.



„Když se vrátím z cest, přátelé se hrnou, aby s chutí naslouchali mým intimním zážitkům. Vědí, že mluvím 100% pravdu, protože i domů si zvu mladé krásky. Síla naší rozkoše je slyšet až v sousedních domech. Mezi báhorky lze místo toho zařadit příběhy o andropauze, nevyhnutelném poklesu libida, běhání na záchod a komplexy ohledně velikosti penisu. Fakta jsou taková: každý zralý zkušený muž může své **sexuální schopnosti posunout na dosud nevídanou úroveň**. Je to otázka jednoho jednoduchého rozhodnutí“.

Chcete zjistit, co udělá přípravek, který **posiluje penis a pečuje o prostatu, za pouhých 24 hodin**, pro vás? Pro odvážné sexuální průzkumníky je připravena **konkrétní zásoba balení přípravku se 100% dotací**. Pozor: tato nabídka platí pouze do vyčerpání těchto výjimečných zásob. Výrobce produktu není charitativní nadací a chce oslovit především konkrétní rozhodlané muže. Rozhoduje pravidlo, kdo dřív přijde, ten dřív mele!”

✉ Zásilka, která Vám přijde po objednání, bude diskrétně zabalena a její obsah budete znát pouze Vy. Předá Vám ji osobně předem objednaný kurýr.

Tento přípravek již zachránil čest více než 2 milionů mužů a bude dominovat i v roce 2023

Porucha erekce a časté močení jsou 2 nejčastější problémy, se kterými se setkávám ve své praxi. Mužům ve věku 40+, 60+ doporučuji tento přípravek, který získal prestižní cenu Male Medic Prize. Každý 3. uživatel přípravku se zbaví problémů v oblasti močopohlavního systému za pouhých 24 hodin. V našich kruzích se hodně mluví o tom, že jeho tvůrci budou navrženi na Nobelovu cenu.

prof. Gustav Popelka, |
sexuolog

Po padesátce mám lepší sex než za mlada.

Bylo období, kdy se moje kondice v posteli zhoršila. Navíc jsem stále častěji chodil na záchod. Léčbu mi doporučil souseď a to byla trefa do černého! Nyní se mohu se svou ženou milovat hodinu bez přestávek a kolikrát i déle. Nemluvě o tom, že moje mužství opravdu působivě narostlo. Moje Alena se nedávno celá zarudlá přiznala, že rozdíl pocítila už 1. noc.

Kazimír, 58 let, Litomyšl |

Možnost získat bezplatný přípravek, který zvyšuje libido během 24 hodin - od prostaty až po špičku penisu!

Prvních 100 lidí kteří zavolají **Objevíte zcela nový pocit ze sexu**
do 17.03.2023 obdrží **100% náhradu výrobce!**
ZAVOLEJTE 538 755 637

Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžné místní spojení bez příplatku
POZOR: Na jednu domácnost připadá 1 balení výrobku.

TO NENÍ CHYBA TISKU. Výrobce skutečně dotuje **100 přípravků** pro silnou erekci a zdravou prostatu. Zavolejte a získejte balení přípravku zdarma.



Bývalá novinářka lžím sama věřila

Jana Peterková dostala za šíření dezinformací trest.

Soud uložil bývalé novinářce Janě Peterkové za šíření poplašné zprávy dvouletý podmíněný trest s tříletou zkušební dobou. Žena ve videích během koronavirové pandemie mluvila o drastickém vy-

šetřování a léčení dětí v nemocnicích, nuceném očkování proti covidu-19 či o obsaze-



Peterková u soudu ČTK

ní Česka vojsky NATO. Peterková u hlavního líčení vinu odmítla, proti rozhodnutí se na místě odvolala. Podle obžaloby ženě hrozilo až osmileté vězení.

„Nejsem to já, ale vláda Andreje Babiše, kdo šířil poplašné zprávy,“ prohlásila bývalá novinářka Jana Peterková u soudu. Dodala, že videa natočila jako vyděšená matka, jejíž děti nemohly chodit do školy. ČTK

Repertoár šířitelky lží byl velký. Od střílení do dětí po umírání seniorů po očkování

Peterková ve svých videích a na demonstracích tvrdila, že vojska NATO obsadí Česko a budou střílet na děti, které se budou chtít dostat na dětská hřiště. Podobně se podle ní měli střílet lidé, kteří odmítli očkování proti covidu.

- V jiných nahrávkách bývalá novinářka podle žalobce hovo-

řila o tom, že seniori po vakcínách proti covidu-19 umírají, že v nemocnicích za úplatu leží zdraví lidé nebo o drastických vyšetřováních dětí.

- Poplašné zprávy šířila podle žalobců v době nouzového stavu. Podle svého advokáta vědomě nelhala, svým výroky upřímně věřila.

- Soud Peterkové už za lži o úmrtích v domě seniorů uložil pokutu 250 tisíc korun. Podle Aktuálně.cz byla součástí skupiny lidí, kteří šířili dezinformace o covidu-19 a očkování nebo útočili na zdravotníky. Bylo na ni uvaleno několik exekucí, ty chtěla platit od dárců, kteří sledují její videa. ČTK



Majetek šlechtického rodu

Část mobiliáře zámku Opočno patří rodu Colloredo-Mansfeldů. Rozhodnutí soudu z roku 2006 potvrdil soud odvolací. V souboru předmětů je například cenný kočár, sbírka obrazů a několik tisíc dalších předmětů. Hodnota je ve stovkách milionů korun. ČTK

Jaderný odpad

2028

Správa úložišť radioaktivních odpadů chce prozkoumat území v obcích Horka a Hrádek na Vysočině, Janoch u jihočeského Temelína a Březový potok na Klatovsku pro možné zřízení hlubinného úložiště radioaktivního odpadu. Obce se plánují dlouhodobě brání. Kde úložiště bude, se rozhodne do pěti let. ČTK

Hraboši

40

Tolik milionů korun poskytne zemědělcům ministerstvo životního prostředí v boji proti přemnoženým hrabošům. Úřady se dohodly, že se bude jednat o cílené hubení, nikoli plošné. Tedy díru po díře bude muset zemědělec obejit a nastražit jedy. Problém ale je, že oněch nor na hektaru pole bývají stovky. ČTK

INZERCE

80 %
praxe
20 %
teorie

AKADEMIE MICHAEL

Dny otevřených dveří
vždy od 14 do 16 hod.
23. 3., 20. 4., 18. 5. 2023

Přijímací pohovory:
1. 6., 16. 6. 2023

Více info:
akademiemichael.cz

Design
interiéru

Grafický
design

Fotografická
tvorba

Filmová
tvorba

Filmová
produkce

Scenáristika

Mgr. Vladimír Michálek
režisér a vedoucí
Filmové tvorby

**Neváhej se
přihlásit.**

Škola jako
tvůrčí dílna

Energie. Firmy je už zlevňují

Energetická společnost innogy zlevní od začátku března elektřinu pod cenový strop. Cena za jednu megawatthodinu (MWh) bude 250 korun pod stropem, podmínkou však je uzavření smlouvy na 15 měsíců. Nižší ceny energií už nabízejí i další dodavatelé. Například E.ON, Centropol nebo ČEZ. Od května sníží své prodejní ceny zemního plynu a elektřiny také Pražská plynárenská. **ČTK**

Krátce

Proti CHKO

Náměstek ministra životního prostředí Petr Hladík (na snímku) se sešel s několika starosty obcí na území chystaného národního parku Křivoklátsko. Diskutovat chce v průběhu času se všemi. Proti vyhlášení jsou starostové dotčených obcí. Podle nich ochrana bude představovat problémy v chodu obcí a řadu omezení pro její obyvatele.



Setkání s některými starosty kvůli vyhlášení CHKO. **ČTK**

Falešné bankovky od filmařů

Až osmileté vězení hrozí 25letému cizinci, kterého policisté na Tachovsku obvinili z padělání a pozměňování peněz. Muž je podezřelý, že v Rozvadově platil eurobankovkami, které používají při natáčení filmové produkce. Platil napodobeninami s nápisem „Movie Money“. **ČTK**

Viděli vzácnou polární záři

Po dvě noci se na noční obloze objevil výjimečný úkaz.

Na několika místech severu Čech byla v neděli a včera pozdě večer k vidění vzácná polární záře. Její příčinou byly páteční sluneční erupce, během nichž se směrem k Zemi uvolnil oblak nabi-

tých částic. „Záře je třeba vhlížet nad dokonale odkrytým severním obzorem a daleko od měst,“ uvedl astronom Petr Horálek. Zároveň ale upozornil, že předpověď polární záře je obtížná a její viditelnost nelze stoprocentně garantovat.

Rovněž Pavel Suchan z Astronomického ústavu ČR zdůrazňuje, že polární záře jsou nevyzpytatelné a situace se může velmi rychle měnit.

Všichni vědci se shodují, že sledovat polární záři je nejlepší z místa s otevřeným obzorem na sever, nejlépe někde na horách. „Je dobré si do batohu kromě horkého čaje a deky zabalit i fotoaparát, který umožňuje pořizovat delší expozice, a pochopitelně i nějaký stativ,“ podotkl Suchan.

Ředitel organizace Planetum zaštiťující pražské planetárium a hvězdárny Jakub Ro-

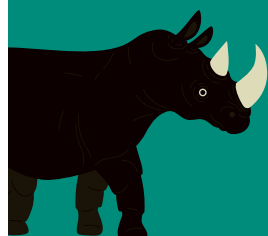
zehlal upozorňuje, že v Česku se polární záře ukazují jako slabě červená záře, někdy může být i do zelena. „Zda jde opravdu o polární záři, se dá velmi jednoduše ověřit na mobilním telefonu. Pokud si ji vyfotíte, mobil vám ukáže barvu daleko lépe, než je viditelné pouhým okem, někdy bývají na fotce vidět i takzvané barevné sloupky, což také dokazuje, že jde o polární záři,“ sdělil.

Polární záře patří mezi nejkrásnější přírodní úkazy na obloze. Zatímco v polárních oblastech jsou celkem běžné, v nižších zeměpisných šířkách je jejich výskyt vzácný. V Česku to může být zhruba v rozmezí dvou až tří let. V severovýchodních zemích jsou viditelné po celé obloze, ale v Česku jsou nevyšoko nad severním obzorem, takže si je nezkušený pozorovatel může splést se září vzdáleného města. **ČTK**

INZERCE

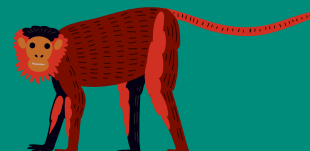


DĚKUJEME, ŽE JSTE S NÁMI



Út+Čt 2015

Prima



Pozor na slovíčka. Lyžování nemusí být sportovní aktivita

Vyhlížíte jaro a hledáte ve skříni kraťasy? Mráz a sníh ale svoji vládu nevzdávají. Na sjezdovkách bude ještě plno. Práci budou mít lékaři i pojišťovny.



Jako na Václaváku. Pozornost se určitě vyplatí. MAFRA

Před několika dny nepřežil osmiletý chlapec na jedné ze slovenských sjezdovek střet s dospělým lyžařem. Ten jel údajně nepřiměřenou rychlostí, navíc neposkytl chlapci první pomoc. Kromě trestního postihu se může riskantní chování viníkoví nehody citelně nevyplatit. I finančně.

Poraněná lyžařská kolena v evidenci úrazů převažují

Jak vyplývá z hlášení horské služby a provozovatelů lyžařských areálů i v Česku, nejčastější kolizí na sjezdovkách přibývá. Jednak je silnější provoz kvůli jarním prázdninám a zadruhé proto, že se vyznavači zimních sportů snaží dohnat absenci během oteplení na přelomu roku. „Podmínky jsou nyní ideální, na hory míří i méně zdatní lyžaři,“ připouští Čestmír Strack, člen horské služby v Beskydech. Určitě se ve službě nenudí.

Například v areálu Bílá tu během jednoho dne musel on i jeho kolegové zasahovat hned při třinácti úrazech. Jednou povolali členové horské služby rychlou záchrannou službu, jednou dokonce zasa-

hoval vrtulník. Nejčastěji řeší záchranáři a následně i lékaři poranění kolena. To představuje až čtyřicet procent všech úrazů ze svahů, následují holeně a kotníky.

U snowboardistů pak, na rozdíl od lidí na lyžích, převažují poranění horní části těla. Po lékařích pak nastupují do akce pojišťovny. „Poranění hlavy je u snowboardistů dvakrát častější než u lyžařů. I když se lyžuje jen kratší část roku, zranění ze zimních sportů na horách patří k nejčastějším pojistným událostem,“ popisuje pojišťovací statistiky Eva Svobodová, mluvčí Uniqua pojišťovny.

Pojišťováci nyní očekávají hlavní nápor

Pojišťovny samozřejmě doporučují při zimním pobytu na horách pojištění, vyplatí se ale podrobně informace. Proč? „Základní balíčky pojištění ne vždy pokrývají i zimní sporty. Je ale dobré vědět, že pokud zaškrtnete ve

smlouvě, že jedete vykonávat specificky zimní sporty, tak u některých pojišťoven není běžné lyžování zahrnuté do obvyklých sportovních aktivit,“ připomíná Ondřej Vacek, produktový specialista Top-pojištění.cz. Při lyžování i v Česku proto doporučuje pojistku na úrazy a také pojištění odpovědnosti. Mělo by zahrnovat i právní ochranu pro případ sporu s osobou, která při lyžování způsobí škodu.

Nápor klientů, kteří se na svazích přichomýtlí vlastní nebo cizí vinou k nehodě, nyní očekávají například v pojišťovně Komerční banky. Už v uplynulých dvou měsících vykázali její pracovníci více pojistných událostí a s probíhajícími školními prázdninami jednotlivých regionů příliv škodních případů stoupá.

Jste nevinni? I tak raději kontaktujte službu

Nebezpečí, že zaplatíte statisíce, ne-li miliony za způso-

Zimní náhrady

500

Až tolik tisíc korun lze inkasovat od pojišťovny jako bolestné nebo za duševní útrapy spojené se zraněním při zimních sportech. KB POJIŠŤOVNA

5

Minimálně na tolik milionů je dobré pojištění odpovědnosti pro zahraničí. UNIQA

Rady do kapsy

Ne že by lyžař vyrážel na sjezdovku s právníkem v zádech a brožurou, jak postupovat při nehodě na sněhu. Vyplatí se ale znát alespoň základní postupy.

- Průměrná kompenzace českých pojišťoven za úrazy v zahraničí se pohybuje kolem 670 tisíc korun.
- Potíž může nastat při plnění pojistky při lyžování ve volném terénu, pokud je pojistka uzavřena na pohyb na vyznačených tratích. Věťte tomu, že pojišťovnu v takovém případě „neocekáte“.
- Vysoká hranice odpovědnosti se při sportování v zahraničí vyplatí, zvláště pokud způsobíte trvalou újmu na zdraví jiné osobě. Některé pojišťovací instituce doporučují i hranici až 25 milionů korun.
- V cizině nepodepisujte doklady bez porady se svou pojišťovnou ani tehdy, kdy je předložil tamní horská služba či policejní orgány.
- Pokud dojde na sjezdovce ke střetu, vyplatí se sehnat si svědky, a pokud je to možné, nafotit situaci, terén, případně i ujiždějího viníka.
- Posíláte dítě na lyžařský kurz o jarních prázdninách? Pokud ho pořádá škola, potomka připojistěte. Školy pojistky mají, obvykle na nízká úrazová plnění. VINDICIA

INZERCE



MEGAHRA

Vyhraje
250 000 Kč
ve zlatě

START 1.3.

iDNES.cz/zlato

Finové rozšlápli zlatonosné vejce

Vydavatelství Rovio „zařadlo“ svoji legendární hru Angry Birds. Důvod? Nezkrotná popularita.



Angry Birds štěbetají už čtrnáctým rokem. PROFIMEDIA

Vytvořit hru, kterou i roky po vydání hrají miliony lidí denně, je snem každého vývojáře. Finské společnosti Rovio se to povedlo, z jejich roztočilé mobilní hříčky Angry Birds se stal celosvětový hit. Jenže překročit stín geniálního debutu z roku 2009 už se finskému studiu nikdy nepodařilo. „Rozhodně ne proto, že by se snad nesnažilo, značku Angry Birds vydalo v nespočtu dalších variací, dokonce jsme se na našťavané ptáky mohli jít dvakrát podívat do kina, ale je to marné, lidé mají stále nejradši originál,“

podotýká herní publicista Honza Šrp. „Jenže první Angry Birds vyšli před lety v zastaralém obchodním modelu, kdy si hráči mohli za drobný poplatek koupit celou hru. Kdežto novější free 2 play, tedy průběžně zpoplatňované díly, studiu nabízí dlouhodobější tok peněz,“ doplňuje.

Rovio nyní přišlo s poměrně radikálním a nepříliš často vídaným krokem – hru jednoduše z digitálních obchodů stáhlo s tím, že kdo si chce

nyní zahrát Angry Birds, musí sáhnout po novějších verzích.

„Samozřejmě platí, že každý, kdo si hru již zakoupil, ji má stále k dispozici, ale noví hráči již nepřibudou,“ uzavírá publicista s dodatkem, že jde o zajímavý krok, ne ovšem jedinečný. Kvůli přílišné popularitě byl v minulosti stažen třeba i populární Flappy Bird, jehož autor kvůli tomu dokonce čelil výhrůžkám smrti. HAL a IDNES.cz

Krátce

Vrátí se ke stolu

Jednání se Švédskem a Finskem o jejich vstupu do NATO budou pokračovat 9. března. Včera to řekl turecký ministr zahraničí Mevlüt Cavusoglu. Jednání Ankara pozastavila začátkem ledna kvůli svým výhradám vůči postupu švédské vlády v souvislosti s demonstracemi prokurýrských sil a protestem aktivisty proti islámu, jenž spálil před tureckým velvyslanectvím ve Stockholmu posvátnou knihu korán.

Greta v ráži

Švédská klimatická aktivistka Greta Thunbergová doprovázená desítkami demonstrantů včera na několik hodin zablokovala vchod do norského ministerstva energetiky. Protest byl proti stavbám větrných turbín na území, jež tradičně využívají Sámové, domorodí pastevci sobů. ČTK



Za katrem na Sibiři

Ruský novinář Ivan Safronov byl převezen k výkonu trestu do trestancké kolonie IK-7 Arejskoje na Sibiři, která se nachází nedaleko Krasnojarsku. Safronov byl loni odsouzen na více než dvě desítky let vězení za vlastizrady, a to kvůli údajné spolupráci s českou rozvědkou. Informovala o tom agentura Interfax. ČTK

INZERCE

Statutární město Brno

B R N O

Rada města Brna
podle § 166 odst. 11 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů,

VYHLAŠUJE KONKURZ
na pracovní místa

• ředitelka/ředitel MATEŘSKÉ ŠKOLY BRNO, BELLOVA 2, PŘÍSPĚVKOVÉ ORGANIZACE.
Předpokládaný nástup k **1. 7. 2023**
Termín pro podání přihlášky: **17. 3. 2023**
Náležitosti, podmínky podání přihlášky a bližší informace naleznete na [www.brno.cz/Občan/Volná místa a výběrová řízení/Konkurzní řízení na místa ředitelů škol a školských zařízení](http://www.brno.cz/Občan/Volná_místa_a_vyběrová_řízení/Konkurzní_řízení_na_místa_ředitelů_škol_a_školských_zařízení).

• ředitelka/ředitel MATEŘSKÉ ŠKOLY BRNO, ULICE KOSMONAUTŮ 2, PŘÍSPĚVKOVÉ ORGANIZACE.
Předpokládaný nástup k **1. 8. 2023**
Termín pro podání přihlášky: **17. 3. 2023**
Náležitosti, podmínky podání přihlášky a bližší informace naleznete na [www.brno.cz/Občan/Volná místa a výběrová řízení/Konkurzní řízení na místa ředitelů škol a školských zařízení](http://www.brno.cz/Občan/Volná_místa_a_vyběrová_řízení/Konkurzní_řízení_na_místa_ředitelů_škol_a_školských_zařízení).

• ředitelka/ředitel MATEŘSKÉ ŠKOLY BRNO, ZÁHUMENICE 1, PŘÍSPĚVKOVÉ ORGANIZACE.
Předpokládaný nástup k **1. 8. 2023**
Termín pro podání přihlášky: **17. 3. 2023**
Náležitosti, podmínky podání přihlášky a bližší informace naleznete na [www.brno.cz/Občan/Volná místa a výběrová řízení/Konkurzní řízení na místa ředitelů škol a školských zařízení](http://www.brno.cz/Občan/Volná_místa_a_vyběrová_řízení/Konkurzní_řízení_na_místa_ředitelů_škol_a_školských_zařízení).

Měl jsem břicho jako v 9 měsíci těhotenství!
A jsem 52 letým chlapem!

Zde po 6 týdnech užívání manželčiny kúry. Jsem o 39 kilo hubenější!

„Moje žena mi dala Weight Manager, protože už se na mě nemohla dívat. Za 1,5 měsíce jsem zhubl skoro 40 kilo!“

Jiří Novák (52 l.) z Radhoště:
„Jako profesionální řidič pracuji 30 let. Znáte to na cestách – celý den sedíte na zadku, sníte, co si cestou koupíte. Když jsem nebyl na cestě, seděl jsem u televize s pivem. Po padesátce jsem už měl břicho jako těhotná s dvojčaty! Já jsem tloustnul a moje žena se proměnila v opravdovou kočku. A před tím toho tu a tam bylo až moc. Řekla mi, že její kamarádka, která pracuje ve Švédsku, jí poslala Weight Manager. Přírodní přípravek na bázi skandinávských bylin, neuvěřitelně zeštíhlující. Švédské ženy tomu říkají nechirurgický lifting břicha. Také jsem začal brát tento Weight Manager. Bylo to neuvěřitelné! Za prvé – přestal jsem se přejídat. Jedl jsem málo a byl jsem stále sytý. A kila letěla dolů jedno za druhým! Po 6 týdnech jsem vysadil Weight Manager, protože jsem už nechtěl hubnout. **Shodil jsem 39,6 kg!** Od té doby uběhly 4 měsíce, nevrátil se ani 1 kilogram!“

Takovou pneumatiku jsem měl po 30 letech práce za volantem.

Co je to ten Weight Manager?
Jedná se o švédský přípravek, který vás zbaví i toho největšího pivního břicha!

Co pro vás Weight Manager udělá?

- zablokuje vaši chuť k jídlu (budete jíst mnohem méně než obvykle a stejně budete syti)
- zrychlí metabolismus (bude to skutečné turbo spalování!)
- reguluje metabolismus tak, aby se shozené kilogramy nevracely (a zhubnete 12 až 22 kg za 1 měsíc)

POZOR! Pouze teď obdržíte balení kúry za akční cenu ~~2800 Kč~~ **950 Kč**. Ale to není všechno! **Švédský distributor nabízí každé evropské zemi 50 balení přípravku ZDARMA!** Stačí zavolat do **03.03.2023**. Rozhoduje pořadí přihlášek.

Kdo dřív přijde ten dřív... HUBNE!
tel. **555 441 710**
(Pondělí-pátek 8:00-20:00, sobota-neděle 09:00-18:00 běžný místní hovor)

Produkt doporučený Švédským Institutem Veřejného Zdraví

Švédský Institut Veřejného Zdraví

INZERCE



Krátké

Kepka Peroutkou

První letošní premiéra v Divadle Viola. Inscenace Oblak, který tančil valčík, připomene českého novináře, spisovatele a zakladatele vysílání Rádia Svobodná Evropa Ferdinanda Peroutku. Hra režiséra a scenáristy Tomáše Vondrovce s Ondřejem Kepkou v hlavní roli bude mít premiéru dnes, nejbližší reprízy pak budou 22. března a 24. dubna.

Čapkův památník

Putovní výstavou Zlatý kluk citlivý generál doktor Leopold Firt zahájí 1. dubna letní návštěvníkou sezonu Památník Karla Čapka ve Staré Huti u Dobříše. Generál zdravotnictva Firt byl Čapkovým přítelem, osobním lékařem a v době druhé světové války pak i šéflékařem československých jednotek na Středním východě. MET

Číslo dne

8

Necelých osm let po předchozí desce Československo přichází 24. února David Koller s novým albem nazvaným LP XXIII. Obsahuje deset písní, z nichž více než polovinu protagonista zveřejnil v posledních dvou letech jako singly doprovázené videoklipem. V českých poměrech zcela bezprecedentní projekt bude v dalších měsících dotážen do úplného finále, kdy získá video podobu celý obsah alba. „Stále se vyrovnávám s tím, že chci dělat něco nového,“ říká David Koller. MET

Poměry, konflikty, bizár. To je vztahovka Jako ulití

Reality show českým divákům Netflixu sedlá. Dává na začátku dohromady soutěžící z dřívějších pořadů.



„Guilty pleasure“ letošního roku? Možná ano!

NETFLIX

Páry, které prokážou, že jsou kompatibilní, si budou moct pohrát s taktikou a vášněmi. Dostanou totiž právo dát dohromady nebo rozdělit ostatní soutěžící. Tak zní premisa nové vztahové reality show Jako ulití (Perfect Match), jejíž prvních osm epizod si odbylo svou premiéru na obrazovkách streamovací platformy Netflix.

Než budeme moci nakoukat další dávku, která vychází právě dnes, pojďme si shrnout, proč je tenhle pseudo-soutěžní pořad moderovaný oplzle vypadajícím strejdom Nickem Lacheyem neskutečně zábavný. Divákům totiž nabízí přesně to, co má. Vztahy, konflikty a pořádnou dávku bizarnosti. S velkou pravděpodobností půjde o jedno z nejlepších „guilty pleasure“ letošního roku!

All-stars reality show

Pokud čtete Strážce na webu Metro.cz pravidelně, možná vám neunikl předchozí článek o dovětku jiné třetí řady, před pár dny odvysílané vztahovky od Netflixu jménem Lásky je slepá: Po oltáři. Tehdy jsem naznačoval, že bude Perfect Match jakýmsi logickým pokračováním tohoto pořadu. V té době jsem ale ještě netušil, jak zábavný výsledný produkt nakonec bude. Jako vždy patřičně úlisný strejda Nick Lachey, který se

vždycky vynoří zpoza rohu tak nešikovně, že se lekají i soutěžící, dává na začátku dohromady soutěžící z dřívějších pořadů Netflixu.

Konkrétně jde o zmiňovanou blbůstku Lásky je slepá, ale i Too Hot to Handle, The Circle, Agents, Twentysomethings, Selling Tampa a další. Netflix si ve svých starších pořadech jednoduše vyrobil své vlastní pseudocelebritky a nyní z nich sestavuje all-stars reality show. Třeba Francesca Farago či Chloe Veitch se dokonce objevily hned v několika z nich. Celek funguje právě i díky tomu výborně. Charaktery jsou totiž již vybudované předem, divák většinu těch blbounů zná, a tak se může poklidně těšit, co zde budou tropit. Někteří se navíc znají hodně intimně již před soutěží, takže je na některé interakce rovněž zaděláno předem.

LGBT hráč

„To v USA není víc lidí kromě této přehlídky nezajímavých demontů?“ komentuje na portálu Česko-Slovenské filmové databáze csfd.cz uživa-

tel s přezdívkou Korategod. A není zdaleka sám, koho vztahové reality show na Netflixu frustrují. Jako ulití ale slaví opět naprosto fenomenální úspěch ve sledovanosti a českým divákům se líbí. Svědčí o tom nejen umístění na předních příčkách českého žebříčku sledovanosti, ale i komentář uživatele Fixamana na témež webu.

„Velká spokojenost. Plus konečně přidali i nějaké LGBT hráče. Nikdy mě nepřestanou bavit pozéři, kteří sjíždí jednu podobnou reality show za druhou a pak všude chodí psát, jak je to špatný. Zřejmě chtějí dokázat, jací jsou intelektuálové. No, sledováním podobných pořadů se jim to asi nepodaří. Logičtější by možná bylo se jim úplně vyhnout,“ píše Fixaman. A já s ním rozhodně souhlasím.

Čas je drahý

Nejrůznější pořady, seriály a filmy se na nás hrnou ze všech možných streamovacích služeb v kvantech doposud nevidaných. Konkurence je obrovská a divákům čas je čím dál tím dražší. O to více potěší, že

když dojde na oddychovky v podobě vztahových reality show, umí stvořit Netflix pořad jako ulitý pro ty diváky, které si sám svými dřívějšími počiny vypíplal. Latka přitom není právě vysoko. Vždyť si to shrňme. Loni vysílaná třetí série Too Hot to Handle pozbyla veškerou originalitu. Účinkující byli ještě méně zajímavými kopiemi těch z předchozích řad, a ani koučové, kteří vedou zdejší „osvětové“ kurzy, nebyli nejostřejšími tužkami v penálu.

Láska je slepá (Love is blind) kráčí podobným směrem. Pořad sice slaví od svého uvedení v roce 2020 obrovský úspěch, z každou další řadou ale rovněž ztrácí dech. Situace došla tak daleko, že je zábavnější a šťavnatější dokonce i její japonská poměrně konzervativní varianta.

O čem lze mluvit dál? Co třeba o loni uvedeném rádobý sociálním experimentu jménem Ultimátum: Vzít se, nebo vzít roha?, ve kterém, jak již napovídá samotný název, jde opět o slušnej bizár. Šest mladých párů více či méně sympatických a nepříliš vyzrálých jedinců, kteří spolu chodí v průměru okolo dvou let, si musí ujasnit a patřičně nalajnovat priority. V každé z dvojic se totiž našel jedinec, který dal tomu druhému ultimátum. Výsledkem byla nejen kravičina, ale i pořádná depka v závěrečném dílu. Ukázalo se totiž, že to vlastně nikomu moc neprospělo. Ač se nám moderátoři i někteří bývalí účastníci snažili tvrdit opak.

Jako ulití je oproti těmhle kouskům žánrový skvost, na který se budou tvůrci bezesporu hodně brzy snažit navázat. Archiv pseudo hvězdiček se totiž Netflixu hned tak nevyčerpá. FILIP JAROŠEVSKÝ



PÁŇA KADLÉČKOVÁ

Marcell

Hudebník Marcell, který na konci loňského roku vydal svoji debutovou desku s názvem Hovory domů, vyráží na své první sólové turné. To odstartuje 22. března v pražském Rock Café, objeví se i ve Zlíně, Olomouci, Brně, Ostravě a Liberci. Vstupenky jsou v prodeji na Ticketlive.cz. Současně nyní dokončil i videoklip k písni Sliby. IBE

Nejen Češi mají spoustu neřestí. Vedou i cigarety

Po úplném přechodu na IQOS můžete například lépe dýchat, než kdybyste pokračovali v kouření.

Zaměříme-li se na neřesti, tedy nezdravé návyky až zlozvyky, zjistíme, že patříme k národům, které za ně dle statistik utrácení nejvíce. I v rámci celé Evropské unie a dat jejího statistického úřdu Eurostat se v roce 2021 utrácelo o jedno procento více za neřesti než v roce předchozím. Ale není to jen náš problém. Neřesti jsou celosvětové téma. Určitě bez velkého přemýšlení najdete alespoň jeden neduh i ve svém životě.

Zlozvyky a neřesti mohou být pro život i osvěžující, jak ostatně dokazuje i citát jednoho z největších mužů americké historie, Abrahama Lincolna: „Mám zkušenost, že ti, kteří nemají žádné neřesti, mají velmi málo ctností.“ Když však alespoň některé neřesti omezíme či zcela odbouráme, v mnoha případech se to výrazně projeví na našem rozpočtu.

Nákupy všeho druhu

Pro někoho jsou nákupy nutností, pro jiné radostí. Problém však nastává, když se radost změnila spíše v závislost. Díky internetu, na němž je denně až sedmdesát osm procent Čechů, a on-line platbám je nakupování jednodušší než kdy dřív. Podle údajů Českého statistického úřadu nakupuje prostřednictvím internetu šedesát jedna procent osob starších šestnácti let, a to nejčastěji oblečení.

Výzkumy ukazují, že shopaholismus se projevuje především u žen, a to nutkavou potřebou stále nakupovat, nevynechat žádnou slevovou akci. Přitom nic z nakoupených věcí vlastně nepotřebují, ale zkrátka bez nich nemohou být. Zahraniční průzkumy naznačují, že dvě až deset procent dospělých populace mívá při nakupování určité nutkavé tendence. Bohužel, mnohdy jeden problém plodí druhý a lidé s chorobnou zálibou v nakupování často padají do dluhové propasti. Cesta ze začarovaného



Zlozvyky mohou být pro život i osvěžující.

PROFIMEDIA

kruhu existuje, základem však je problém si připustit a následně podstoupit terapii.

Nekontrolovatelné výbuchy

Všichni se čas od času rozčílíme, zkrátka nás přemohou emoce, to je zcela normální. Avšak ve chvíli, kdy se tyto výbuchy opakují příliš často a dochází k nepříjemným situacím, problém je zřejmý. Chronický hněv může ovlivňovat i duševní a fyzické zdraví, nemluvně o tom, že narušuje vztahy. Mohlo by se zdát, že vztek způsobují vnější faktory, skutečnost je však taková, že záleží na našem vnitřním nastavení. Každý reagujeme na různé podněty jinak a situace různě interpretujeme. Co jednoho vůbec nerozhodí, vyvolá v někom jiném nezvladatelný vztek.

V případech, že podobnými záchvaty trpíte, rozhodně se snažte najít řešení, jak se lépe ovládat. Zahraniční výzkumy ukazují, že vzteklouni jsou náchylnější k poruchám spánku, metabolickým poruchám, chronickým zánětům či kardiovaskulárním onemocněním. Podle Erin Engleové, psychologičky z Columbia University Medical Center, je velmi účinná terapie zvládnání hněvu.

„Pomůže vám zvládnout emocionální a fyziologické vzrušení, které hněv provází. Často totiž není možné změnit okolnosti nebo lidí, kteří hněv vyvolávají, ale můžete rozpoznat spouštěče hněvu a naučit se je účinněji zvládat,“ říká Engleová.

Bez mobilu ani ránu

Vlastně to není jen o mobilu, ale také o tabletech či počítačích. Mobil má ale tu (nevý)hodu, že ho máme všichni stále při ruce. To by samo o sobě nebylo nic špatného, jenže u některých jedinců se začne projevovat tzv. nomofobie. Toto označení vzniklo z anglického no mobile phobia, tedy příznačně fobie z toho, že budu bez mobilu. Zcela přesné statistiky neexistují, ale podle kvalifikovaných odhadů vykazuje až šedesát šest procent světové populace znaky nomofobie.

Zbystřete, pokud vy nebo někdo z vašeho okolí neustále kontrolujete displej telefonu, trpíte až panickou hrůzou z toho, že se telefon vybiže, ztratíte signál, případně zůstanete bez internetového připojení. Adam Alter, psycholog z univerzity v New Yorku, se intenzivně v roce 2017 zabýval dopadem nomofobie na dospívající a došel k velmi znepokojujícím vý-



Závislost na nakupování nemusí dopadnout dobře.

2x ISTOCK



Ani nárazové diety nejsou vždy dobrý nápad.

sledkům. Čtyřicet až padesát procent z nich by si raději zlomilo ruku, než aby přišli o mobilní telefon.

Neustálé koukání do telefonu značně ovlivňuje také kvalitu spánku, zvláště pokud k němu dochází těsně před ulehnutím. Vědecké studie prokázaly, že modré světlo vycházející z displejů a monitorů negativně ovlivňuje kvalitu i délku spánku, neboť zmátek mozek. Ten pak přestává s produkcí melatoninu, hormonu spánku. Důsledkem takového deficitu bývají nejruznější zdravotní problémy jako deprese, únava, zhoršení paměti nebo sklon k obezitě.

Chvilka na cigaretu

Kouření se řadí k nejčastějším návykům vůbec. Cigarety škodí zdraví kuřáků a obtěžují i jejich okolí. Nejlepší je pro každého dospělého kuřáka samozřejmě bylo přestat úplně. To se ale nepodaří každému. Naštěstí již ale existuje celá řada bezdýmných alternativ jako například zařízení na nahřívání tabáku IQOS, které představují lepší volbu oproti cigaretám. Ve srovnání s nimi totiž produkuje výrazně nižší hladiny oxidu uhelnatého a dalších škodlivin, neboť tabák nespalují, nýbrž jen nahřívají.

Po úplném přechodu na IQOS můžete například lépe dýchat, než kdybyste pokračovali v kouření. Nové zařízení IQOS ILUMA navíc nemusíte ani čistit, využívá revoluční technologii indukčního ohřevu tabáku bez nahřívání čepele.

Avšak ani bezdýmné alternativy nejsou bez rizika, protože obsahují návykový nikotin. Nutno však podotknout, že ten není hlavní příčinou onemocnění spojených s kouřením, těmi jsou chemické látky obsažené v cigaretovém kouří.

Ještě alespoň pár kilo

Všichni dietáři to velmi dobře znají, věcnou nespokojenost se svým tělem. Možná už ani hubnout nepotřebujete, ale odraz v zrcadle se vám stále nelíbí. Zkrátka problém je v hlavě, jak se říká. Avšak častý a dlouhodobý pokles energetického příjmu může v budoucnu způsobit také estetické problémy, že by se vám pohled do zrcadla mohl líbit ještě méně. Nárazové diety totiž vedou ke ztrátě elasticity kůže a vzniku vrásek. Nejlepší cestou k vysněné váze je trvalá změna životního stylu. Nutno říci, že v době pandemie vzrostl zájem o zdravější potraviny a vyvážené krabičkové diety.

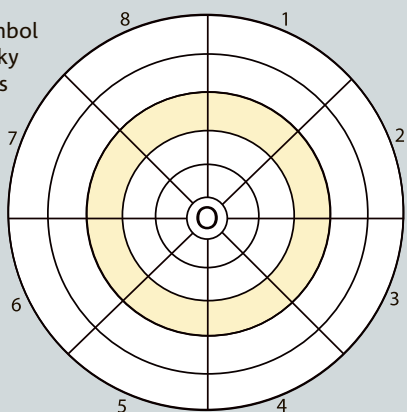
Sudoku

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

Luštěnka

Výrazy vpisujte od středového písmene O ke kraji kruhu. Tajenka je od čísla 1.

- malta na zdi
- rozsudky
- oteklý, odulý
- připínací symbol
- peněžní částky
- obal na dopis
- byznysy
- Evžen ? (název románu)



Napište svou bublinu



„A já káča jsem mu naletěla.“

JAROSLAVA PITAŘOVÁ
Facebook

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
1/5 °C	3/7 °C	4/8 °C	3/7 °C

Teplotní rekordy: ↓ -25,2 °C (1785) ↑ 16,1 °C (2019) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.50 Zavolejte porodní sestřičky (4/6)</p> <p>16.45 Na cestě po Chacu</p> <p>17.15 AZ-kviz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj</p> <p>21.05 13. komnata</p> <p>Dalibora Šípka</p> <p>21.35 Staříci</p> <p>Drama (ČR/SR, 2019)</p> <p>23.05 Komisař Moulin</p> <p>00.30 AZ-kviz</p> <p>01.00 Kuchařská pohotovost</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Malá farma</p>	<p>16.35 Nejzajímavější divy starověku (2/10)</p> <p>17.15 Kambodža a její chrámy</p> <p>18.10 Irsko, keltská magie</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.10 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>Mallory</p> <p>20.00 Osmý den války</p> <p>23.25 Balthazar III (1/8)</p> <p>00.15 Přetřesená pouta</p> <p>01.50 Nás venkov</p> <p>02.20 Na moll</p> <p>03.00 Před půlnocí</p> <p>03.30 Legendy záchranářství</p> <p>04.05 Folklorika</p> <p>04.35 Co jsme my, budete i vy!</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.35 Na lovu III</p> <p>18.30 Ulice (4432)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>Jedna rodina (9)</p> <p>20.20 Mise Nový domov III</p> <p>23.00 Kriminálka</p> <p>Las Vegas IX (17)</p> <p>23.55 Kriminálka Miami VI (5)</p> <p>00.50 Kriminálka Miami VI (6)</p> <p>01.45 Kriminálka</p> <p>Las Vegas IX (17)</p> <p>02.25 Novashopping</p> <p>02.40 Na lovu III</p> <p>03.45 Ulice (4432)</p> <p>04.25 Ordinace v růžové zahradě (49)</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (92)</p> <p>Když plány nevycházejí. Rodinný seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.45 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.05 Námořní vyšetřovací služba XIII (18)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2015)</p> <p>03.05 Policie v akci</p> <p>03.05 Policie v akci</p> <p>Krimiseriál (N, 2007)</p> <p>04.15 Policie v akci</p> <p>03.05 Policie v akci</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p> <p>17.30 Gamingmania</p> <p>Novinky ze světa her s Bárou Hací</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION FINLAND</p> <p>Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Óčko flirt</p> <p>Proud klipy se vzkyazy diváků Óčka</p>

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

28. února 2023, www.metro.cz

PROFMEDIA



Zdravá tvář

Kvalitní spánek pomáhá srdci, snižuje riziko mozkové příhody

Podle studie spí dobře jen jeden člověk z deseti.

Nahromaděná směs tuku, vápníku, cholesterolu a odpadu z buněk dokáže pořádně zkomplikovat průchodnost cév, ovšem zdraví našeho srdce i mozku ovlivňuje také jeden faktor, který vás možná v první moment hned nenapadne. Je jím kvalita spánku.

Lidem, kteří málo a špatně spí, hrozí, že dostanou srdeční infarkt nebo mozkovou mrtvici. Naopak ti, kteří denně stráví kvalitním spánkem sedm až osm hodin, mají riziko vzniku infarktu i mrtvice mnohem nižší. Na souvislost mezi spánkem a nemocemi srdce upozorňují čeští kardiologové a zaštiťují je jak vlastními letitými zkušenostmi, tak nejnovější francouzskou

studii the Paris Prospective Study III (PPS3), s níž se seznámili před několika měsíci na kongresu Evropské kardiologické společnosti (ESC).

„Jasně prokázala to, co už léta tušíme. Lidé, kteří spí dobře, dostatečně dlouho a ideálně před půlnocí, mají výrazně nižší riziko vzniku kardiovaskulárních chorob a mozkové mrtvice. Na důležitost kvalitního spánku bychom měli myslet také u našich pacientů,“ říká předseda České kardiologické společnosti Aleš Linhart.

Lépe jsou na tom ranní ptáčata

Studie zkoumala po dobu 10 let 7200 zdravých lidí ve věku od 50 do 75 let. Její účastníci nejdříve podstoupili prohlídku a vyplnili dotazník o životním stylu, osobní a rodinné anamnéze, zdravotním stavu a poskytli informace o pěti klíčových spánko-



Chytré hodinky SHUTTESTOCK

vých návyků. Vědci pak analyzovali souvislost mezi kvalitou spánku a kardiovaskulárními příhodami s ohledem na další faktory, jako byl například věk, pohlaví, zaměstnání, kouření, hmotnost nebo výskyt infarktu, mrtvice či náhlého srdečního úmr-

tí v rodině. Lidé následně procházeli kontrolou každé dva roky po dobu 10 let.

„Francouzští kolegové hned zpočátku zjistili, že optimálně spí pouze deset procent lidí. V prvních osmi letech se u 274 účastníků rozvinulo ischemické onemocnění srdce nebo cévní mozková příhoda,“ seznamuje s výsledky Linhart. „Dobří spáči měli o 75 procent nižší riziko infarktu a dalších chorob srdce a mrtvice než ti, kdo spali opravdu velmi špatně.“ Studie také ukázala, že lépe jsou na tom „ranní ptáčata“.

Začněte v dětství

Jak upozorňuje kardiolog Tomáš Kára, ke kvalitnímu spánku se mají vést už malé děti, a to proto, aby si zvyk odnesly do dospělosti. „Spánek je nejdůležitějším mechanismem pro regeneraci těla, nastavení a udržení optimálního režimu nejen kardiovasku-

lárního systému, ale i klíčových metabolických pochodů v těle. Kvalita spánku má zásadní vliv na dlouhověkost a zdraví,“ vysvětluje a dodává: „Pokud nemá spánek dostatečnou délku a hloubku, zvyšuje se aktivita sympatického systému, zrychluje srdeční frekvence, stoupá krevní tlak, vyplavuje se adrenalin, a může tak dojít k rozvoji nejrůznějších srdečních nemocí, včetně například hypertenze či arytmií, a to už od raného dětství. Zvýšená aktivita sympatiku rovněž významně zvyšuje riziko vzniku cukrovky či rozvoje aterosklerózy, což dále potence riziko vzniku vážných onemocnění, jako je infarkt myokardu či mozková mrtvice.“

Vyplatí se tak nezanedbávat takzvanou spánkovou hygienu, tedy například minimálně hodinu před usnutím nesledovat televizi, nepoužívat počítač nebo mobil. **5plus2**

TEREZIA
PŘÍRODA MÁ SÍLU
PODPOŘIT ČINNOST SRDCE

Vyrábí česká rodinná firma

Bez chemie a konzervantů

Žádejte ve své lékárně



Doplněk stravy

**SLEVA
25 %**

Zaregistrujte se na www.terezia.eu, zadejte slevový kód **METRO** a nakupujte s **25% slevou**.

Sleva platí pouze pro registrované a na jeden nákup. Slevový kód platí do 31. 3. 2023.

www.terezia.eu

Otok je příznakem parodontózy

Onemocnění více ohrožuje kuřáky, prevencí je ústní hygiena.



O zuby je důležité se začít starat už během dětství.

PROFIMEDIA

Parodontóza je onemocnění závěsného aparátu, který upevňuje zuby v čelisti. Příčinou tohoto onemocnění je tvorba plaku, který je plný bakterií a vzniká při nedostatečném čištění zubů. Tyto bakterie způsobují nejprve zánět dásně a později i parodontózu. Ta ze začátku probíhá nenápadně, protože nebolí. Čas od času mohou příznaky zesílit, postupně se onemocnění stává nepříjemným a bolestivým.

Alespoň pět minut

Jaké jsou první příznaky, které by vás měly varovat? Bývá to otok a zarudnutí dásní, bolest při čištění, krvácení a zápach z úst. To pak zpravidla vyústí ve zvýšenou citlivost zubů na teplo a chlad, v pokročilých fázích se objevuje viklání zubů až jejich

ztráta. Často dochází ke vzniku mezer mezi zuby a odhalování krčků.

Parodontózou jsou ohroženi více kuřáci, protože tabák snižuje proudění krve do tkáně dásní a zároveň urychluje tvorbu zubního plaku, který spouští záněty. Kouření nemoc celkově velmi urychluje.

Ideální prevencí je důkladná ústní hygiena. Zuby je potřeba čistit alespoň dvakrát

denně – ráno a večer alespoň pět minut. Čištění zubů ihned po kyselém či sladkém jídle není vhodné, dostačuje výplach úst pitnou vodou a až za přibližně 30 minut zuby vyčistit. Kromě zubního kartáčku je zapotřebí používat další pomůcky, jako jsou například dentální nitě nebo mezizubní kartáčky.

Důležitý je také jídelníček. Ten by neměl obsahovat jed-

noduché cukry, tedy sladkosti, med, čokoládu, bílé pečivo, alkohol a kyselé potraviny. Naopak by měl být bohatý na syrovou zeleninu, ovoce a celozrnné produkty.

Potíže s mikroorganismy

Pokud se budete o ústa a zuby špatně starat, nenahráváte tak pouze vzniku parodontózy nebo zubního kazu, ale můžete negativně ovliv-

nit stav celého organismu. Mikroorganismy obsažené v plaku se totiž krevní cestou dostávají do oběhu, kde mohou způsobit řadu potíží. Jsou dokonce známy studie o negativním vlivu špatné ústní hygieny na četnost infarktu, zhoršení diabetu nebo nízkou porodní hmotnost plodu. I proto je důležitá nejen pravidelná kontrola u stomatologa každého půl roku, ale určitě by vaše kroky měly jít i na dentální hygienu.

Hlavní součástí ošetření je právě odstranění zubního plaku z povrchu zubů. Dentistka zuby očistí, dostane se i tam, kam vy kartáčkem nedosáhnete, a odstraní zubní kámen ze všech zubů. Dentální hygiena je určena pro pacienty všech věkových kategorií – od dětí, které na ni chodí spolu s rodiči, až po starší pacienty, které kromě péče o zuby učí hygienistka, jak se starat o zubní náhrady, ať už fixní, nebo snímací. Čím dříve se začnete o své zuby pečlivě starat, tím více problémům předejdete. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Zápach z úst ohlašuje parodontózu

Parodontitida představuje zánětlivé onemocnění dásní a závěsného aparátu, které nás po zubním kazu trápí nejvíce. Onemocnění vzniká působením bakterií, které produkují agresivní kyseliny, ty rozpouštějí tvrdou vápníkovou a fosfátovou minerální matici zubní skloviny a přitom uvolňují sirovodík, jenž zapříčiňuje zápach z úst. Bakterie mají za následek vznik zánětu, který se nejprve usadí na dásních, později však i na systému, který plní funkci pevného ukotvení zubů. Zánět se rozvíjí a způsobuje bolest, pocit tlaku a brnění. Mezi zubem a dásní se vytvářejí prostory, vačky, které mohou být naplněné hnisem. Krčky zubů se odhalují, zuby se rozestupují a ztrácejí pevnost ukotvení.

Dlouhodobý zánět oslabuje imunitní systém, který pak hůře odolává závažnějším onemocněním. Podle statistik mají pacienti s parodontitidou dvojnásobně větší riziko onemocnění srdce a čtyřnásobně nebezpečí srdečního infarktu. Obzvláště ohroženi jsou, podle odborníků, pacienti s cukrovkou, osteoporózou nebo plicními one-

že z o d - p ř e d č a s - Bakterie si na běžné chemické přípravky dokáží vybudovat odolnost nebo zmutovat a pak udržet přirozenou mikroflóru v dutině ústní není snadné. Významným pomocníkem v udržení přirozeného mikrobiomu je Chytrá houba - Pythium oligandrum. „Do lékáren dodáváme ústní vodu v šumivých tabletkách,“ říká výzkumník Radim Klimeš. „Chytrá houba Pythie Bio Plus se řadí do pitné vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní. Tam Chytrá houba příznivě působí, pokud má člověk sklony k zánětům dásní. Přípravek se aplikuje tři dny za sebou

mocněními. Experti odhadují, záněty dásní by mohly být povědné za 18,2% všech nových porodů.

„Do lékáren dodáváme ústní vodu v šumivých tabletkách,“ říká výzkumník Radim Klimeš. „Chytrá houba Pythie Bio Plus se řadí do pitné vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní.

„Do lékáren dodáváme ústní vodu v šumivých tabletkách,“ říká výzkumník Radim Klimeš. „Chytrá houba Pythie Bio Plus se řadí do pitné vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní.

„Do lékáren dodáváme ústní vodu v šumivých tabletkách,“ říká výzkumník Radim Klimeš. „Chytrá houba Pythie Bio Plus se řadí do pitné vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní.

„Do lékáren dodáváme ústní vodu v šumivých tabletkách,“ říká výzkumník Radim Klimeš. „Chytrá houba Pythie Bio Plus se řadí do pitné vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní.

„Do lékáren dodáváme ústní vodu v šumivých tabletkách,“ říká výzkumník Radim Klimeš. „Chytrá houba Pythie Bio Plus se řadí do pitné vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní.

„Do lékáren dodáváme ústní vodu v šumivých tabletkách,“ říká výzkumník Radim Klimeš. „Chytrá houba Pythie Bio Plus se řadí do pitné vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní.

a dále podle potřeby, a nebo až za měsíc. Běžné uplatnění je vhodné v souvislosti i s používáním zubních náhrad, či rovnátek. Uplatnění přípravků Chytrá houba Pythie Bio Plus se osvědčilo i u lidí po chemoterapii, u mladistvých, kdy docházelo v ústech k přemnožení kvasinek nebo trpěli na afty, či opary.“



Přípravky s Chytrou houbou - Pythium oligandrum dostanete ve své lékárně.

Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonu: 728 814 202, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na:

www.chytrahouba.cz

Výrobce: Bio Agens Research and Development - BARD, s.r.o.

PhDr. Nývltová: psychowalkman pro zdraví – na relax, nespavost, deprese

„Poprvé jsem AVS přístroj – psychowalkman viděla v zahraničí, pak jej pořídila u nás. Stále se mi lidé ptají, jaké jsou účinky a zkušenosti. Musím říct, že jsou velmi dobré. Nejlépe funguje na nespavost, stresy, deprese, úzkosti. Na použití v ordinaci někdy není dost času, proto si ho lidé, co vím, kupují domů. Ale pozor! V tomto případě je důležité si dobře přečíst návod.“

Psychowalkman pracuje s frekvencemi. Vlastně učí mozek znovu nastolit určitou rovnováhu. Když si například nasadíte „světelné“ brýle a sluchátka, a zvolíte si program „Hluboký spánek“, tak brzy usnete. Proč? Protože přístroj nezvykle rychlou frekvencí mozku, která brání usnutí, změnil na pomalou (do tzv. hladiny delta). AVS přístroj dodal mozku rytmus k přeladění. Tak si mozek postupně osvojí správný režim a nespavost zcela přirozeně vymizí.

Doporučuji používat nejdříve jen relaxační programy. Mnoho lidí, kteří k nám chodí, má problémy se spánkem a bere léky na spaní, ale skutečnou příčinou není spánková porucha, ale přemíra stresu. A pokud pravidelně hluboce relaxujete, odstraníte stres a zlepší se automaticky spánek. Říkám ale hluboce zrelaxovat: například dívání na televizi nebo čtení knihy není žádná hluboká relaxace. To je běžný odpočinek. Také dopřejte používání čas – účinky přístroje jsou rychlé,



AVS přístroje neunikly pozornosti celebrit. Mezi světové uživatele patří například Demi Moore, David Beckham nebo George Clooney. U nás používá tyto přístroje desítky herců, zpěváků, sportovců – na relaxaci, zlepšení výkonů, zapamatování textů, pro zdraví... Jak říká herec Ota Jirák: „Když nemám čas jít do lesa, použiji AVS přístroj Relaxman. Ty libé zvuky a světla mě za pár minut dokonale zrelaxují.“

ale chce to určitý čas, je to vlastně trénink mozku. Někteří lidé třeba vysadí léky na spaní hned při prvním zlepšení po AVS přístroji, po týdnu, – to je ale brzy. Doporučuji používat psychowalkman 1 měsíc a pak teprve postupně vysazovat léky. A to se týká i stresu, únavy. U deprese a úzkosti ještě opatrněji a raději se poradit s lékařem. Mám mnoho lidí, kteří souběžně užívají antidepressiva (už menší množství) a k tomu AVS přístroj. A funguje to velmi dobře. Nejsou tak malátní, unavení, mají viditelně lepší náladu a psychickou odolnost. AVS přístroj mohu určitě doporučit. Je jednoduchý na ovládání, má spolehlivé účinky a nemá žádné vedlejší následky.

PhDr. Ivan Michálek

Další informace získáte z informačního portálu www.psychowalkman.cz nebo komerčního eshopu www.galaxy.cz.

AVS přístroj: psychowalkman

účinný na nespavost a deprese, bezkonkurenční proti stresu.

Řešení tinnitu, rychlé učení, nácvik meditace... 30 různých možností. **Zdravě, spolehlivě, bez léků.**



Recenze lékařů a uživatelů na www.psychowalkman.cz.

Prodejna Galaxy Praha - odborný garant, vyzkoušení účinků zdarma, půjčovna: Anglická 16, Praha 2, tel. 774 444 795.

Další prodejní místa - Plzeň, Jihlava, Karlovy Vary, Jablonec nad N., Ostrava, Opava, Třebíč, Jičín, Rakovník... Kontakty na www.galaxy.cz.



Galaxy 25 LET

Klid v duši po celý zbytek života:

AVS přístroje, biofeedback, světelná terapie, biolampy, Neuromusic...

INFO: www.galaxy.cz

Tištěný katalog objednáte přes SMS zdarma:

Pošlete běžnou SMS s vaší poštovní a emailovou adresou a slovem METRO na tel.: 774 444 795. Zásilku obdržíte zdarma vč. dárku: CD Relaxace a Čakry.





Lillard zářil

Basketbalista Damian Lillard (vlevo) jako osmý hráč v historii NBA překonal hranici sedmdesáti bodů, Portland dovedl 71 body k vítězství 131:114 nad Houstonem. Více dali jen David Thompson (73), Kobe Bryant (81) a Wilt Chamberlain (72, 73, 73, 78 a 100). Lillard vyrovnal bodový rekord sezony Donovanu Mitchella a s 13 treningovými trojkami se postaral o druhý nejlepší výkon v historii soutěže. **ČTK**

Krátce

Šampioni na trenažérech

Čeští veslaři vybojovali tři tituly mistrů světa v závodech na trenažérech. Miroslav Vraštil ovládl v novém světovém rekordu kategorii lehkých vah 40 až 44 let, jeho parťák na dvojskiifu lehkých vah Jiří Šimánek byl nejlepší v kategorii 23 až 39 let. O třetí zlato pro Česko se postaral v kategorii do 17 let Tadeáš Muk. **ČTK**

Třetí angažmá

Trenér Zdeněk Zeman se po pěti letech vrátil na lavičku fotbalistů Pescary. Třetiligový italský klub příchod 75letého kouče potvrdil na svém webu. Delfíny povede už potřetí a pokusí se s nimi postoupit do Serie B. Pescara odvolala Zemana začátkem března 2018 ve 2. lize. Při prvním angažmá zkušený kouč s týmem v sezoně 2011/2012 postoupil do nejvyšší soutěže. **ČTK**

V Novém Městě je také Jislová. Bude startovat?

Už ve čtvrtek budou biatlonisté závodit v dalším díle Světového poháru.

V téměř stejném složení jako na nedávném světovém šampionátu v Oberhofu se představí česká biatlonová reprezentace na Světovém poháru v Novém Městě na Moravě, který se uskuteční od čtvrtka do neděle. Jedinou změnou je absence Elišky Václavíkové, která startuje na IBU Cupu v kanadském Canmore. „Nastal souběh Světového poháru, IBU Cupu a MS juniorů. Potřebujeme mít pokryté všechny tři akce, i na IBU Cupu bojujeme o kvóty,“ uvedl sportovní ředitel Českého svazu biatlonu Ondřej Rybář.

V nominaci do Nového Města na Moravě je i zkušená Jes-

Co se kdy jede?

Program Světového poháru v Novém Městě na Moravě:

- **Čtvrtek 2. března:**
16.10 – sprint mužů
- Pátek 3. března:**
16.10 – sprint žen
- Sobota 4. března:**
13.50 – stíhací závod mužů
15.45 – stíhací závod žen
- Neděle 5. března:**
11.30 – smíšená štafeta
15.15 – smíšená štafeta dvojic

sica Jislová, její start je ale kvůli vleklým zdravotním problémům nejistý. Hlavní pozornost bude upřena na Markétu Davidovou a Michala Krčmáře. Reprezentace se sejde v Novém Městě dnes, kdy jsou na programu první oficiální tréninky. **ČTK**



Markéta Davidová na MS v Oberhofu ČESKÝ BIATLON – PETR SLAVÍK

Číslo dne

76

Útočník Marek Beneš z Tatrany Střešovice ovládl poprvé v kariéře produktivitu základní části florbalové superligy. Ve 25 zápasech si připsal 76 bodů za 30 branek a 46 asistencí. Předčil o osm bodů Marka Vávru z Chodova, který měl z 26 utkání 36 gólů a 32 přihrávek. **ČTK**

20

Bývalý fotbalový reprezentant Adam Hloušek dluží přes 20 milionů korun. Čtyřiatřítiletý obránce Zlína na sebe v zastoupení právníků podal insolvenční návrh. Hlouškovým největším věřitelem je spartánský stoper Ondřej Čelůstka s pohledávkou přesahující 7,6 milionu korun. Upoznoril na to web iSport.cz. **ČTK**

Auto-moto - poptávka

• Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen, garáže vše do r 1990. Tel. 734843403

INZERCE

Trenér. „Z Evky jsem překvapený“

Podle trenéra českých snowboardcrossařů Marka Jelínka jezdí Eva Adamczyková více než rok po těžkém zranění nohou lépe než dřív a může tento týden bojovat na mistrovství světa v Bakuriani o hezký výsledek. Nebojí se ani závodu smíšených týmů, po němž si trojnásobná vítězka Světového poháru v prosinci 2021 zlomila obě nohy nad kotníky. Během přípravy se olympijská šampionka ze Soči snažila co nejvíce trénovat jízdu ve skupince a v Gruzii bude obhajovat dva roky

starý bronz. „Asi před půl rokem jsem se domníval, že Evka už nikdy nebude jezdit jako dřív, protože má omezení v kotních. Jsem ale neustále překvapený. Po těch posledních soustředěních jezdí stejně, a možná ještě lépe než před zraněním,“ řekl Jelínek. „Je tam handicap, že dlouho nejezdila s lidmi a není mezi nimi vyjetá. To se ukázalo v posledním závodě v Cortině, kde skočila na patku prkna závodnice před ní a upadla. To jsme se ale teď snažili odstranit,“ dodal. **ČTK**

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

ANSWEAR.cz

Sleva 20 % na novou kolekci a 10 % na již zlevněnou kolekci

PRO ZÍSKÁNÍ KUPŮNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPŮNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

Nakup a vyzvedni. Odkudkoliv.



Kino v každé místnosti

EPSON[®]
EXCEED YOUR VISION



Epson CO-FH02

3LCD Full HD lampový projektor
Integrovaná Android TV
Životnost lampy 12 000 hodin
Variabilní velikost uhlopříčky až do 391"

13 790,-

Hrnci, vař!

B
BLAUMANN[™]
For Your Home



**Blaumann Sada nádobí nerez 12 ks
Gourmet Line BL-3167**

Kompletní sada nádobí z nerezové oceli
Vícevrstvé sendvičové akumulací dno
Pánev s nepřilnavým povrchem, skleněné poklice
Vhodné na všechny typy sporáků včetně indukčních

1 799,-

Udělej si špičkovou snídaní

tescoma.



**TESCOMA Pánev 4 oka 24 cm
PRESTO 594244.00**

Lívanečnik s nepřilnavým povrchem
Vyrobená z hliníku s antiadhezním povlakem
Pro použití na elektrických a plynových varných deskách
Lze mýt v myčce, záruka 3 roky

459,-

Obraz čistý jako studánka

SAMSUNG



55" Samsung UE55BU8072

4K Smart televize s úhlopříčkou 55" (138 cm)
Krystalicky čistý obraz: Miliarda barev
Zvuk sledující pohyb Lite (OTS Lite), PC v TV
Air Slim design, ovladač se solárním dobíjením

13 990,-

Kup na  **alza.cz**