

ANGRY BIRDS BUDOU STAŽENÍ Z E-OBCHODŮ

FINSKÉ ANIMOVANÉ POSTAVIČKY JSOU AŽ PŘÍLIŠ POPULÁRNÍ STRANA 11



metro



PRAHA

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 10



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

Tendr na taxislužbu na letišti se zadrhl

Nový provozovatel má začít v květnu.

Společnost Uber se podle výsledků tendru ze závěru loňského roku měla stát novým provozovatelem smluvní taxislužby na letišti zhruba od února, provoz by ale měla zahájit od 1. května. Důvodem zpoždění jsou námitky proti průběhu soutěže.

Podle Ekonomického deníku Uber v soutěži nesplnil zákonné podmínky a osud celého tendru je nejasný. „Stále se uskutečňuje standardní proces koncesního řízení podle zákona o veřejných zakázkách. V něm je prostor i pro námitky, které Letiště Praha obdrželo od jednoho z účastníků soutěže a v souladu se zákonem je vypořádáno. Letiště Praha bude v soutěži pokračovat standardním způsobem s cílem zahájit činnost vítězného uchazeče od 1. května,“ okomentovala situaci mluvčí Letiště Praha Klára Divišková.

Co musí splňovat?

Jednou ze základních podmínek aktuálního tendru je povinnost provozovatele stanovit před každou jízdou konečnou cenu, kterou vypočítá jeho software. Výsledná cena jízdného pak nesmí překročit dohodnutou cenu, a to ani při změně trasy nebo čekání v zácpě.

- Provozovatel rovněž musí garantovat požadovanou kvalitu služeb a bezpečnosti, vozový

park se stářím maximálně do tří let, reprezentativní chování řidičů, kteří by měli mít alespoň základní znalost angličtiny a plynulou češtinu. Platba pak bude vždy možná i bezhotovostně.

- Také musí zajistit dostatečný počet dostupných vozů podle aktuální poptávky a zajistit i vozy pro handicapované cestující nebo rodiny s dětmi. ČTK

čovat standardním způsobem s cílem zahájit činnost vítězného uchazeče od 1. května,“ okomentovala situaci mluvčí Letiště Praha Klára Divišková.

Letiště stále počítá s tím, že aktuální soutěž na nového provozovatele taxi na letišti zdárně dokončí. Do doby,

než nový přepravce převezme svou funkci na letišti, zatím prodloužilo podle mluvčí nájemní smlouvu na prostor před terminály s jedním ze stávajících operátorů taxislužby, kterými byly společnosti Taxi Praha a Fix. Těm vypršely jejich smlouvy na konci letošního ledna.

Podle Ekonomického deníku ovšem Uber v rámci tendru nesplňuje hned několik podmínek stanovených zákonem. Web zmiňuje například neprokázání nedoplatků na daních a zdravotním a sociálním pojištění nebo neprokázání, že disponuje dostatečným vozovým parkem. Letiště dále podle serveru mělo navíc chybně vyhodnotit nabídku uchazečů, když nesprávně zaokrouhlilo hodnoty nabídek. Letiště by tak nyní podle serveru mělo znovu vyhodnotit přijaté nabídky.

Společnost Uber k tomu uvedla, že plní veškeré požadavky, které byly při výběrovém řízení stanoveny. „Podle informací Letiště Václava Havla by neměly mít vznesené námitky žádný vliv na posouzení nabídek a výběr vítězného uchazeče,“ sdělilo tiskové oddělení Uberu. ČTK



FRAME FILMS

Démoni

Národní filmové muzeum NaFiM otevře 17. března novou instalaci, ve které představí snímek *Tmání*, první český film natočený pro virtuální realitu. Na jediném místě v Praze tak budou mít návštěvníci příležitost zhlédnout ve speciálních brýlích počíná nominovaný na Českého lva. Projekt dá divákům možnost nahlédnout do hlavy člověka, který se vyrovnává se svými vnitřními démony.

MET

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

Perly vietnamské džungle opět ozdobí Fata Morganu

V pátek začíná v trojské botanické zahradě výstava orchidejí.

Krásné i vzácné. Takové jsou orchideje. Jejich skutečnou pokladnicí je daleký Vietnam. Právě ten je hlavním tématem výstavy, která ve skleníku Fata Morgana v trojské botanické zahradě začíná už tento pátek.

Dosud bylo ve Vietnamu nalezeno přes 170 rodů orchidejí ve více než 1200 druzích. Nejširší zastoupení na výstavě budou mít orchideje z rodu Dendrobium, nebudou chybět ani skutečné perly vietnamské džungle, jako je střešníkovec Paphiopedilum delenatii, velkookvěté druhy rodu Cymbidium a Coelogyne ani kouzelné miniaturky jako oranžové kvetoucí

Dendrobium unicum. „Orchideje patří k nejatraktivnějším sbírkám naší botanické zahrady a každoroční výstava se těší velkému zájmu veřejnosti. Letošní sezonu botanické zahrady jsme zasvětili Asii, a tak ani výstava orchidejí nebude výjimkou. Milovníci orchidejí si také některou z krásek mohou zakoupit a odnést domů,“ zve na výstavu ředitel zahrady Bohumil Černý. „Rád bych upozornil na to, že během letošní výstavy už se návštěvníci dostanou do skleníku Fata Morgana velmi pohodlně z venkovních expozic přes naši novou lávku, kterou 3. března otevřeme,“ dodává Černý. Výstava ve skleníku Fata Morgana potrvá až do 19. března.

Mimochodem, v trojské botanické zahradě lze obdivovat i další poklady vietnamské flóry. Vietnam je však neobyčejně zajímavý nejen přírodou, ale i kulturou. Tato



Součástí výstavy je i tentokrát prodej orchidejí. BZHMP

země se posledních dvacet let rychle rozvíjí, zároveň si i nadále drží své zvyky, tradice a náboženství. Pro Vietnamce jsou květiny důležitou součástí života a rádi je pěstují a zdobí jimi své okolí ve všedních dnech i o svátcích. Fata Morgana se rozzáří žlutými a červenými barva-

mi, které jsou v této asijské zemi svátečními barvami a symbolizují štěstí. Květinová aranžmá a dekorace připravené ve spolupráci s floristkou Klárou Franc Vavřikovou a studenty České zahradnické akademie připomenou atmosféru oslav vietnamského nového roku. **MET**

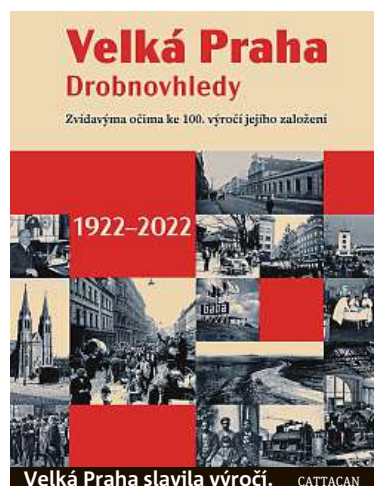
Změny v areálu

Od 3. března dochází k propojení areálu venkovních expozic botanické zahrady s areálem u skleníku Fata Morgana. Doposud byla zahrada rozdělena úvozovou cestou mezi Trojou a Sídlištěm Bohnice.

- Od pátku bude také opět zpoplatněna prohlídka venkovní expozice, návštěvníci mohou využívat vstupy a současně východy v horní části zahrady, od Sídliště Bohnice, kde je rovněž parkoviště, dále vstup u skleníku Fata Morgana a vstup a pokladnu Kovárna, pod Vinicí sv. Kláry. Vstup v ulici Nádvoří je nyní uzavřen.

- Cena vstupného je 180 korun, pro děti od 3 do 15 let a studenty 130 korun, pro seniory nad 60 let 95 korun.

Drobnovhledy. Vypráví také pražské perličky



Takzvaná Velká Praha loni oslavila stoleté výročí. Příběh hlavního města vypráví nová kniha. Na té se podílelo hned šest autorů. Všichni nefalšovaní milovníci Prahy. Publikaci pojali netradičně jako sérii 38 takzvaných drobnovhledů, tedy jakýchsi „nakouknutí“ za kulisy velkoměsta. Vznikla pestrá, ale promyšlená informační koláž zprostředkující vhled do života Velké Prahy. Čtenář se dozví leccos podstatného, mnohdy překvapivého, vážné údaje se střídají s různými zajímavostmi, perličkami a informacemi, nezřídka velmi překvapivými. Autoři sledují nejen světla, ale i stíny meziválečné metropole.

Kniha je doprovázena množstvím převážně historických fotografií, dobových inzerátů i map. **MET**

INZERCE



Upleteno na míru vaší domácnosti

PRE vám nabízí nejen elektřinu a plyn, ale také vytápění. Vždy pro vás najdeme nejúspěšnější řešení s možností nákupu na splátky bez navýšení. Navíc nemusíte nic řešit, vše od dodávky přes instalaci až po připojení a servis zařídíme za vás.

- Elektrické a plynové kotle
- Tepelná čerpadla
- Akumulační kamna
- Ohřivače vody

Centrum služeb PRE – Jungmannova 747/28, Praha 1
tel.: 267 053 464 | e-mail: tepelnestudio@pre.cz
premereni.cz/sluzby | eshop.premereni.cz

PRE

Krátce

Nový institut za pět let dodá 450 IT odborníků

Škoda Auto založila v Praze vzdělávací institut 42 Prague, který by měl v příštích pěti letech dodat na trh 450 kvalifikovaných softwarových inženýrů. Firma tak chce částečně vyřešit nedostatek IT odborníků, se kterým se při své transformaci potýká. Do bezplatného studia se mohou přihlásit zá-

jemci z Česka i zahraničí, a to bez ohledu na předchozí dosažené vzdělání. Institut 42 Prague nabízí studium jen v angličtině, jeho součástí jsou dvě placené stáže. Po absolvování první stáže jsou studenti připraveni nastoupit na juniorní pozice v oborech IT. Dokončení programu obvykle trvá tři roky, po nichž jsou studenti plnohodnotnými vývojáři. Zhruba pětinu zájemců tvoří studenti a šedesát procent zaměstnanci. **ČTK**

„Pojďte se vozit, pojdte se bavit!“ Matějská má být tišší

Kolotočáři na holešovickém výstavišti museli o víkend ubírat na hlasitosti. Praha 7 nyní zkoumá, jak zabránit opětovnému „přerývání“.



Cítat

Vyhlaška je nepružné řešení. Lepší je reagovat na vzniklý problém okamžitě. Situaci budeme bedlivě sledovat.

JAN ČÍŽINSKÝ, STAROSTA PRAHY 7

„Každý rok se na dva měsíce Výstaviště, Stromovka a okolí, které má sloužit hlavně k odpočinku, sportu, venčení psů, hraní a setkávání, proměňují na ublikanou šarádu. Musí to ale celé dny takhle řvát?“ postěžovala si v sobotu večer v oblíbené facebookové skupině Letenská parta obyvatelka Prahy 7 Jitka Holasová.

Podle ní by matějská pouť, která zde letos odstartovala teprve před pár dny, mohla s hlasitostí ubrat klidně na polovinu. „Nemůžeme žít prostě s matějskou s respektem pospolu v časoprostoru, kde jedni se chtějí bavit a druzí nechťejí, aby jim do deseti večer duněla o tři ulice od Výstaviště okna a poslouchali přes dvojskla nahrávku „are you readdy“ šedesát dní po sobě.“ píše dále Holasová.

Starostovská nedělní procházka

Jak bývá v Letenské partě při stížnostech na místní poměry zvykem, obyvatelka sedmičky ve svém příspěvku vyzvala k reakci nejen sousedy, ale také starostu Prahy 7 Jana Čížinského. Ten reagoval poměrně rychle. V poledne sem přidal komentář o tom, že se

Každý má své tlačítko

Matějská pouť má v pondělí zavřeno, takže si vedení Prahy 7 ani deník Metro nemohly důsledky starostovy návštěvy během včerejška ověřit. Podle Čížinského, kterého naše redakce oslovila, je nyní ve hře hned několik faktorů, které mohou do budoucna hrát roli.



Hlučná pouť se po roce vrátila na Výstaviště. MAFRA

na místo vypravil a zjednal nápravu. „Report pro Letenskou partu. Dnes jsem s lidmi z Výstaviště obešel skoro všechny atrakce, ale všechny hlučné. Provozovatelé hluk stáhli. Kdyby to lepší nebylo, prosím o zprávu na 774 828 345. Budu to sledovat,“ napsal v neděli na Facebooku Čížinský. Z následných reakcí místních je zřejmé, že na opětovné zesílení hudby i různých oznámení z reproduktorů v neděli již nedošlo. „Je 21.24 a neslyším nic,“ napsal pod Čížinského příspěvek uživatel Jiří Žujič.

Pokud se například obsluha jedné ze stovek atrakcí rozhodne, že je pro ni ekonomicky výhodnější být hlasitější, protože na sebe lépe upozorní, brzy bude opět řvát celá matějská. Nikdo totiž nebudou chtít být méně výrazný.

„V neděli jsem obvolával místní, kteří bydlí poblíž. Ti mě ujišťovali, že je to již takto v pořádku. Nyní samozřejmě budeme situaci sledovat, ale není to bohužel tak jednoduché. Každá atrakce má své vlastní ovládací hlasitosti, své tlačítko,“ vysvětluje pro deník Metro Čížinský s tím, že když se to někdo rozhodne „ohulit“, je s ním potom těžká domluva. „Máme každopádně příslibeno, že již bude vše v pořádku. Uvidíme,“ doplňuje Čížinský.

Rychlé, ale neudržitelné?

„Pojdme vyhláškou stabilně a s respektem ke všem ztlumit nežádoucí hlučnost Výstaviště.“ I takové věty se

objevují v těchto dnech na sociálních sítích. Protihluková vyhláška jako taková ale v metropoli chybí. A podle Čížinského ani nejde o příliš dobré řešení.

„Jakákoliv vyhláška je strašně nepružný nástroj. Je mnohem lepší reagovat na podněty rychle než půl roku chystat tupou a neflexibilní vyhlášku, kterou by se třeba schválilo celé město, ale nakonec by se třeba zjistilo, že obyvatele stejně neochrání,“ komentuje dále Čížinský pro Metro.

Podle některých obyvatel sedmičky i paní Holasové, která debatu původně rozvířila, je však vyhláška jediným řešením, jak si se situací na Výstavišti poradit. Tedy buď vyhláška, nebo stěhování. „Stromovka je vzácný kus zeleně a kontaktu s přírodou, kterého máme v Praze pomálu. V metropoli je mnoho vhodnějších míst, kam by se matějská mohla v budoucnu

Jako v Braníku?

Že se Pražané umí ozvat proti nežádoucímu hluku, potvrdila i kauza Branické ledárny. Podle místních tu totiž měly loňské léto probíhat koncerty poněkud nekultivovaně.

- Hlavní město nyní připravuje protihlukovou vyhlášku, která se má týkat akcí nejen v Braníku. Reaguje tím ale na petici a stížnosti lidí, kteří bydlí právě v okolí Ledáren. Také vás trápí hluk z matějské či jiného místa konání akcí? Napište nám na mail filip.jarosevsky@metro.cz.

přestěhovat, kdekoli nebude páchat tolik škody a stresu, to je moje vysněná vize,“ míní na Facebooku Holasová.

Zapojení měřidel

Další z nápadů, který je podle Čížinského nyní na pořadu dne, je případné rozmístění takzvaných monitorovacích bodů. Tedy senzorů, které by na pouť měřily hluk.

„Musíme to ale nejprve probrat s akustiky. Důvod je totiž prostý. Měřák nám neřekne, jaký bude pocit lidí, kteří bydlí poblíž. Hluk se šíří jiným způsobem, než vezme senzor. Proto jsem ve spojení s lidmi, kteří tu bydlí. Probereme to s Výstavištěm a akustiky, zda to je cesta, nebo není,“ svezlil Metru Čížinský.

Radnice sedmičky se nyní chystá o hluku dále jednat i se zástupci Výstaviště Praha.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Cedule. Vyprodaly se za dvě hodiny

Hádanka jako vystřižená z knížky pro fanfy MHD. Co to je? Je to oranžovo-černobílé, železné a během dvou hodin se to vyprodá? Odpověď zní: vyřazené orientační tabule ze stanic metra. Ty nabídl dopravní podnik k prodeji na svém webu minulý týden. Obrovskou vlnu zájmu, kterou nabídka zvedla, ale v podniku nejspíš nečekali.

„Chcete mít doma originální kousek z pražského metra – originální cedule? Máte unikátní možnost si netradičním způsobem vyzdobit pokoj, kancelář nebo třeba díl-

nu. Neváhejte a nakupujte, je jich opravdu jen pár,“ napsali zástupci dopravce na svůj Facebook ve čtvrtek odpodle. Ani ne hodinu nato přispěchali lidé z dopravního podniku s aktualizací. Desítky originálních navigačních tabulí za necelých čtrnáct set korun za kus, šipek za osm set devadesát korun a cedulí Zákaz vstupu za tentýž peníz se totiž okamžitě vyprodaly.

„Tabule sloužily cestujícím ve stanicích metra Lužiny. Nyní už je nahradily novější kolegyně. Vyprodáno jsme měli během dvou hodin,“ dodává

pro Metro mluvčí dopravce Aneta Řehková. Zástupci dopravního podniku nyní uklidňují fanoušky MHD, kteří také touží pořídit si originální cedule domů. Podle Řehkové totiž nešlo o poslední kousky, které chce podnik ve svém takzvaném fanshopu nabízet. Přesný termín, kdy chce nabídnout další kousky k prodeji, se však deníku Metro vymámit ze zástupců dopravce nepodařilo. „Prosím sledujte webovou stránku fanshop.dpp.cz nebo náš profil na Facebooku,“ uzavírá Řehková. **JAR**



Originální tabule z metra se staly okamžitě hitem. DPP

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

Lívanečnick 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**

I Zeman a Klaus už budou platit

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



Cítát

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 zdravý a žravec, jak se říká, takže je to dobrý,“ řekl. Boček odešel bojovat s 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**

Zeman. Za pár dní stěhování

Dosluhující prezident se do svého domu v Lánech definitivně nastěhuje v příštím týdnu. Potvrdil to hradní kancléř Vratislav Mynář. „Domek je na pozemku, kde je několik smrčků, asi patnáct. Pod nimi je ježek. Domek je projektovaný tak, že jednou prosklenou stěnou vidím na ty smrčky, případně i na ježka, pokud tam zrovna je,“ popsal v minulosti dosluhující prezident. Stavební práce na domě odstartovaly na západním okraji středočeské obce Lány v polovině května 2020. Dosluhující prezident Miloš Zeman získal pozemek o rozloze tisíc metrů čtverečních za 2,5 milionu korun od tamního podnikatele Josefa Hoška. **IDNES.cz**

Hřebčec

První letošní hříbě v hřebčíně ve Slatiňanech na Chrudimsku se narodilo předčasně v lednu. Hřebčec však prospívá a vyšetření prokázala, že je v pořádku. V hřebčíněch ve Slatiňanech a Kladrubech by se mělo letos narodit celkem 90 hříbat. Hřebčín je součástí Národního hřebčína Kladruby nad Labem. Ten patří mezi nejstarší velké chovy koní na světě. Původní koňskou oboru nechal císař Rudolf II. povýšit na císařský dvorní hřebčín v roce 1579. Od roku 2019 je krajina pro chov a výcvik ceremoniálních kočárových koní v Kladrubech zapsaná na seznam UNESCO. **ČTK**



FOTOARCHIV NHK

Paroubek. Hlásí návrat i s Haškem



Jiří Paroubek

MAFRA



Michal Hašek

MAFRA

Na české politické scéně by se na sklonku léta mělo objevit nové hnutí. Vznikne ze spolku Nespokojení, které založil bývalý předseda ČSSD Jiří Paroubek. Bývalý premiér v rozhovoru pro Rádio Impuls rovněž představil některé další členy spolku. Je mezi nimi i bývalý hejtman Jihomoravského kraje Michal Hašek. Pojmenování spolku Ne-

spokojení podle Paroubka sice nejlépe vystihuje momentální rozpoložení členů spolku, název ovšem plánuje změnit. Nové označení ale zatím nechce prozrazovat.

Bývalý hejtman Jihomoravského kraje a bývalý sociální demokrat Michal Hašek, který byl v televizi usvědčen ze lži ohledně Lánského puče, nebude dle Paroubka diskvali-

fikován v další politické činnosti. Nešlo o lež, nýbrž o selhání, míní Paroubek. „V čele sociální demokracie jsem dosáhl historicky nejlepších výsledků. Prohry patří do politiky a mé počínání v čele sociální demokracie bylo velmi úspěšné,“ řekl Paroubek. Podle něj je potřeba sjednotit síly levice, aby postupovaly společně. **IDNES.cz**

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



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

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

Pozvánka na oslavu Světového dne vody do Podolské vodárny

Den otevřených dveří
v Muzeu pražského vodárenství
19. března 2023 od 9.00 do 17.00 hod.

> vstup zdarma

> registrace nutná



Při bohatém doprovodném programu na nádvoří Podolské vodárny se můžete těšit na čistící vůz na CNG, mobilní redukční ventil, simulátor mobilního dochlorování, virtuální prohlídky skrytých míst pražského vodárenství v 3D brýlích a mnoho dalšího.

Registrace na prohlídky bude možná od 27. února na www.pvk.cz

Pražské vodovody a kanalizace, a.s.
Muzeum pražského vodárenství
Podolská 15 • 140 00 Praha 4 • www.pvk.cz



Pražské vodovody
a kanalizace

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-

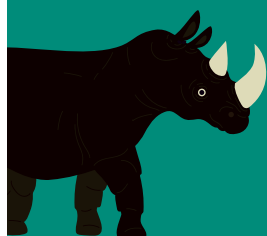
zehlal upozorňuje, že v Česku se polární záře ukazují jako slabě červená záře, někdy může být i do zelena. „Zda jde opravdu o polární záři, se dá velmi jednoduše ověřit na mobilním telefonu. Pokud si ji vyfotíte, mobil vám ukáže barvu daleko lépe, než je viditelné pouhým okem, někdy bývají na fotce vidět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

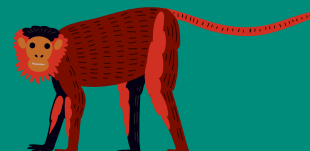


DĚKUJEME, ŽE JSTE S NÁMI



Út+Čt 2015

Prima



Pozor na slovíčka. Lyžování nemusí být sportovní aktivita

Vyhlížíte jaro a hledáte ve skříní 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, nejčastějšími kolizemi 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 způsob-

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. Vězte 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 předloží 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 roztomilé 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 nepřilís 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 prokuránských 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 trestanecké kolonie IK-7 Arejskoje na Sibiři, která se nachází nedaleko Krasnojarsku. Safronov byl loni odsouzen na více než dvě desítky let vězení za vlastizradu, a to kvůli údajné spolupráci s českou rozvědkou. Informovala o tom agentura Interfax. ČTK

INZERCE

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

„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 dvojitý! 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!“

Pro ženy i muže „Zabiják“ břišního tuku



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 pinho 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 kury za akční cenu 2900 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



Kulatiny s Hawkeyem i Štabajznou

Rekordních 125 milionů diváků si nenechalo ujít před 40 lety, 28. února 1983, poslední díl amerického seriálu MASH, který zobrazuje každodenní život lékařů, sester a vojáků v mobilní vojenské nemocnici uprostřed války v Koreji (1950 až 1953). Televizní klasikou se seriál stal i v Česku, kde je stále s úspěchem reprizován. Ve všech 251 dílech se objevil pouze kapitán Benjamin „Hawkeye“ Pierce v podání herce Alana Aldy, jenž se stal tahounem seriálu a později se na něm podílel i autorsky. K dalším hlavním postavám se řadí Radar O'Reilly, Max Klinger, „Štabajzna“ Margaret Houlihanová, Hawkeyeho parťáci B.J. Hunnicutt a Trapper McIntyre, Charles Winchester, náčelníci Sherman Potter a Henry Blake nebo otec Mulcahy a Frank Burns.

ČTK



Portmonka

ZJEDNODUŠ SI NAKUPOVÁNÍ

VŠECHNY KUPÓNY POD PALCEM



PRO ZÍSKÁNÍ
APLIKACE
NASKENUJTE
QR KÓD



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

www.mojeportmonka.cz

Budoucnost je v diverzitě

Biologická rozmanitost a moderní technologie

mohou vytvořit efektivní „spojenectví“.

Vodohospodářské areály, tedy nejčastěji zemní vodojemy, úpravní pitné vody, čerpací stanice a čistírny odpadních vod, pro zjednodušení vodárny a čistírny, tvoří pestrou směs ploch, povrchů, budov a zařízení. Údržba zelených ploch, které Pražské vodovody a kanalizace, a. s., (PVK) mají ve své správě, je náročná a nelze zvolit jeden univerzální postup. Proto zde najdete jak bohatě kvetoucí trávníky sekané jednou až dvakrát ročně, plochy se zahradnickou úpravou, ale i nízkostřížené trávníky, které nepřetržitě ošetřují robotické sekačky.

ROBOTY – NEJSPOLEHLIVĚJŠÍ PRACANTI

Podpora různých druhů aktivit, které vedou k větší biodiverzitě, je v PVK již tradicí a tou nejen mediálně nejvíce viditelnou je zvyšování druhové pestrosti (rostlinné i hmyzí) travnatých ploch. Jsou však místa, kde z technicko-provozních důvodů ne-



Zatravněný areál pražského vodojemu Flora je nejen krásný, ale i velmi prospěšný pro biodiverzitu.

ni žádoucí, aby bujel divoký a málo udržovaný porost, který například omezuje přístup k technologiím. Přesně tam je inteligentní robotická

sekačka nejlepším řešením. Sekačka si pomocí GPS vytvoří mapu sečené plochy včetně načení ohraničujících a naváděcích vodičů uložených v zemi. Následně registruje, které části již posekala, a sama si upravuje pohyb. Tím zajistí optimální pokrytí celé travnaté plochy a excelentní výsledek sečení. Nemá sběrný koš, a proto se sekají pouze malé přírůstky, které přirozeně hnojí trávník.

ROZKVELTĚ TRÁVNÍKY: ŠETŘÍ VODU, SNÍŽUJÍ ALERGIE A ZACHRAŇUJÍ HMYZ

PVK již od roku 2015 podporuje ve spolupráci s Českým svazem ochránců přírody a Českou zemědělskou univerzitou projekty rozvoje biodiverzity, jejichž cílem je zvyšovat bohatost druhů rostlin a živočichů v „městské přírodě“. Právě četnost živočišných a rostlinných druhů na jednotku plochy je ukazatelem stability a zdraví krajiny. PVK spravuje více než 675 tis. m² zelených ploch a včetně zelených ploch v areálu úpravní vody, v Káraném je to téměř 1 mil. m². Je tedy významným činitelem nejen ve vodním cyklu, ale obecně v ekologii krajiny. Cílem je

v urbánním prostředí vytvořit jednoduchými postupy tzv. „hotspoty“ biodiverzity, které se vysokou biologickou rozmanitostí druhů blíží hodnotným přírodním/původním biotopům.

Citát

Víte, že při botanickém průzkumu na jednom vodojemů na Floře bylo zjištěno 44 druhů vyšších cévnatých rostlin? To je, jako by vám na střeše rozkvetla louka z chráněného území.

V době klimatických změn a nedostatku přirozených porostů je třeba změnit i přístup k údržbě pozemků. Pro Prahu se zavádění nových způsobů péče o zeď stává v posledních suchých letech nejen módou, ale spíše nutností. Důvodem je mimo jiné lepší zadržování vody v krajině. Nejde jen o to, aby centra měst vypadala hezky. Zelená plocha, která je v dobrém

stavu, má totiž důležitý vliv i na pohodlí obyvatel, funguje jako přírodní klimatizace a pomáhá obnovit populace hmyzu, který je důležitý pro opylování. A protože kvetoucí byliny jsou převážně opylovány hmyzem, pylové alergie způsobují mnohem méně než kvetoucí traviny. Vyšší luční porost také lépe zachytává prach z ovzduší, další příčinu alergií.

Travnaté plochy (de facto zelené střechy, neboť se jedná o 30–50 cm násyp na vodojemech) mají díky tomu, že jsou umístěné v areálech kritické infrastruktury, zvláštní stupeň zabezpečení (= bez přístupu veřejnosti). To umožňuje specifický způsob hospodaření: bez chemikálií, bez přítomnosti psů, s omezenou sečí.

Zatravněné vodohospodářské areály se proto pro biodiverzitu přímo vybízejí. Nejúspěšnějším se ukázalo řešení, kdy byl přenosem tzv. zeleného sena z chráněných území Prahy osety vodojem na Floře. Jiným vhodným řešením je použití druhově pestrého regionálního osiva. Takto obhospodařované plochy jsou již v pěti pražských areálech.



PVK využívají inteligentní robotické sekačky bez sběrného koše. Posečená tráva totiž přirozeně hnojí trávník.

INZERCE

Televize Seznam

DNES 22:10

**MOJE MÍSTA:
LUDĚK SOBOTA**

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



TÁNA KADLEČKOVÁ

Marcell

Hudebník Marcell, který na konci loňského roku vydal svoji debutovou desku s názvem Hovory domů, vyrazí 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

Poměry, konflikty, bizár. To je vztahovka Jako ulití

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

Páry, které prokážou, že jsou kompatibilní, si budou most 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 Láska 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



„Guilty pleasure“ letošního roku? Možná ano! NETFLIX

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 Láska je slepá, ale i Too Hot to Handle, The Circle, Agenta, 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 demotů?“ komentuje na portálu Česko-Slovenské filmové databáze csfd.cz uživa-

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

když dojde na oddychovky v podobě vztahových reality show, umí stvořit Netflix pořad jako ulitý pro ty diváky, které si sám svými dřívějšími počiny vypiplal. Laťka 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, s 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 rádo by 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 moderátorů 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 pseudohvězdiček se totiž Netflixu hned tak nevyčerpá. FILIP JAROŠEVSKÝ

Čas je drahý

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

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

Reishi posiluje obranyschopnost.

Příznivě působí na **srdce** a **oběhový systém.**

Lyofilizovaná reishi v **BIO kvalitě.**

ZDRAVÍ MÁ KOŘENY V PŘÍRODĚ

Doplňěk 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 do rukou za rok zaměřit i na dentální hygiena.

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 ředí 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 ředí 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 ředí 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

„Do lékáren dodáváme ústní vodu v šumivých tabletkách,“ říká výzkumník Radim Klimeš. „Chytrá houba Pythie Bio Plus se ředí 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 ředí 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 ředí 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 spání, 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 úzkostí 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 mohou 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.



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.

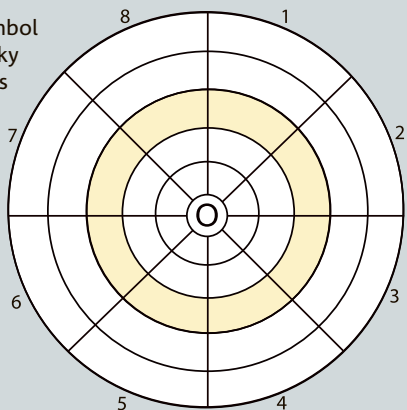
Sudoku

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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 1/5 °C | ZÍTRA 3/7 °C | ČTVRTEK 4/8 °C | PÁTEK 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 Dalibora Šípka</p> <p>21.35 Staříci</p> <p>23.05 Komisař Moulín</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>20.00 Mallory</p> <p>21.45 Osmý den války</p> <p>23.25 Baltazar III (1/8)</p> <p>00.15 Přetržená pouta</p> <p>01.50 Náš 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>20.20 Jedna rodina (9)</p> <p>21.30 Mise Nový domov III</p> <p>23.00 Kriminálka 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 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 Krimí 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 Hamburg II (18)</p> <p>Krimiseriál (N, 2007)</p> <p>04.15 Policie Hamburg II (19)</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 klípů se vzkyazy diváků Óčka</p> |



JAKUB KOHÁK

HABEŠSKÝ BĚŽEC



Sloupek

JSEM CENĚN

Za svoji bohatou uměleckou kariéru jsem v souvislosti s fanoušky zažil už ledasco – lahvičky všech možných moků (samořejmě vede slivovice), koláče nejrůznějších tvarů a chutí, dopisy, malovaná srdíčka, bonbonky, pletené čepice, květiny a hračky a co já vím co ještě.

Samostatnou kapitolou jsou pak v době internetu a sociálních sítí zprávy na všelichých platformách. Seznámím vás s posledním takovým dílem, jež mi přišlo na Instagram od uživatele, který používá nickname muchomurkaaaaa. Reaguje na mé vystoupení v pořadu Karla Šípa, které proběhlo v lednu a kde jsem například představil svůj nejnovější vynález „jiné zdravení“ nebo jsme s Karlosem podrobně probírali můj neskutečný talent sportovní. Zde tedy doslovný přepis onoho pojednání,

Citát

Reaguje na mé vystoupení v pořadu Karla Šípa, které proběhlo v lednu.

gama záření měřit se nemůže. Míra rezonance Vaší emanace přesahuje spektra elektromagnetická, ba i působení vulkanická. Sršeti je úděl Váš, pařeze z největších, Vy patou i hlezmem božských hnát, hybatelem i drezérem líných hlav. Hravost duše dávkujete suše, myšlenku otočíte jako sklenku, než huby otevřené koutky zvednou, naléváte novou snovou. Však spátí nenecháte, větami čeříte, bránice i pohrudnice čechráte. Díky za vibrace napříč pruhované rovnoměrně distribuované svaloviny z vaší viny. Kolík štafetový buditelů národních nesete s lehkostí habešského běžce, tribuny zvedáte pobaven, ať ovoce či ovoce Vás sytí, pomáháte veselému bytí. Čeříte jako pešek dál, takhle nečeřil ani Čuřil. S úctou observant Mika.“

Anketa

Na čem nejspodněji ušetříte?



Lukáš Říha
Na cigaretách.
Čtyři roky
nekouřím.



Michal Matějka
Momentálně jsem
bez partnerky, takže
ušetřím dost.



Petra Štancová
Snažím se vařit
rychle a levně,
nejlépe na dva dny.

@mojemetro



„O víkendu jsem si užila krásně mrazivé odpoledne. Výšlap na Staroměstskou mosteckou věž stál za to včetně nádherných temných mraků nad Prahou. Sluníčko zapadalo za Petřín. Prostě krása,“ potěšila se [@klara_has](#). [#prag](#) [#prague](#) [#pragueworld](#) [#praguecitytourism](#) [#igbest_shots](#) [#charlesbridge](#) [#landscape](#)

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdělíte 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!

Dopisy a vzkazy

Datová schránka

Ten doporučený dopis z ministerstva vnitra mne vyděsil. Před 20 lety jsem pozastavila své podnikání jako OSVČ. Nyní mě to dostihlo, tak jako desetitisíce jiných. Na živnostenském odboru Prahy 11 byla čekárna plná, židle se nedostávaly. Čekající byli ve vyšším důchodovém věku a s pořadovým číslem v ruce. Úřednice dělaly, co mohly, přesto hodinové frontě na vyřízení žádosti o zrušení živnosti nezabránilly. Litovala jsem ty, co přišli s hůlkou, či v doprovodu. Zde seděli zcela odevzdaně a doufali, že brzy budou té datové schránky zbaveni.

TEREZIE VOTAVOVÁ, PRAHA 11

Radost v Motole

Chtěla bych poděkovat za lidský přístup pracovníkovi stanice metra Náměstí Míru, kde jsem v pátek před sedmou hodinou ráno nahlásila, že jsem si v rozrztivosti zapomněla tašku v metru. Vyzvedla jsem si ji odpoledne ve stanici Nemocnice Motol.

VĚRA FRAŇKOVÁ

dopisy@metro.cz,
www.facebook.com/denikmetro

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

TECHNOLOG

Komiks

Stripoff..... ???



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 dospělé populace mívá při nakupování určité nutkavé tendence. Bohužel, mnohdy jeden problém plodí druhý a lidé s chorobnou zálibou v nakupování často padají do dluhové pasti. 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 nevladatelný 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.

Práce - nabídka

• KOŽNÍ AMBULANCE - Praha 1 (Florenc) přijímá nové pacienty. Smlouvy se všemi zdravotními pojišťovnami! Krátké objednací lhůty. T: 606072078

• Dopek pečiva I BEZ PRAXE - zaškolíme, nabízíme 162 Kč/hod, zálohy denně. Přivýdělek dle Vašich časových možností. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Zařízení jeslí CSSP2 na Praze 2 hledá pomocnou sílu. Pracovní doba po-pá, velmi dobrý kolektiv, plat od 22.500 Kč, více na www.cssp2.cz, T.: 725015314

Staňte se dárce krevní plazmy

800 Kč* za každý odběr → 1600 Kč* měsíčně → 20 800 Kč* za rok

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

Metro Hradčanská

*dle § 32 odst. 2 zákona č. 373/2011 Sb.

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

• Základní škola Dědina, Žukovského 580/6, 161 00 Praha 6 hledá účetní s praxí. Nabídky zasílejte na email: dundera@zsdedina.cz , tel.: 235355185

• Rada Městské části Praha 6 vyhlašuje konkurzní řízení na vedoucí pracovní místo ředitelky/ředitelky Mateřské školy Terronská. Podmínky zveřejněny na www.praha6.cz – Úřední deska. Nabídka je třeba doručit Úřadu MČ Praha 6, odbor školství, Čs. armády 23, 160 52 Praha 6 nejpozději do 16.05.2023 s označením „Konkurz Mateřská škola Terronská neotevírat!“.

Přijmeme invalidní důchodce na pozici RECEPCE A OSTRAHA

- mzda od 110 Kč/hod.
- náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně

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

**PRÁCE V OSTRAZE
Přijď na pohovor bez objednání!**

Od pondělí do pátku
9:00-15:30 h.

Adresa:
Vladislavova 17,
Praha 1 (5. patro).

800 111 112 m2c

**Čerpační stanice TOMEGAS
Plzeňská ul., Praha 5**

Přijme obsluhu na HPP

Pouze pro zájemce s invalid. důchodem / ZPS.
Mzda 30.000 - 35.000 Kč/měs.
Tel.: 727 871 595

• Přijmeme strážné na pozici na Praze 1, 4, 5, 8 a 9. Pochůzková činnost, práce s PC na DPP, čistý RT, zálohy možné. Tel: 777077611, volat 8-17h.

• KOMWAG přijme metaře a obsluhu Gluttonu, HPP 18.200 – 21 500 + 13, 14 plat, strav. paušál, příspěv. na dovolenou aj. Vol. zdarma 800566924

• Hledáme osobu ČID (částečně invalidní) na práci na recepci - ŠTĚRBOHOLY. Jedná se o 12 hod. směny pouze v pracovní dny (krátký + dlouhý týden) cca 120 hod / měs. Plat 115,-Kč / hod. Nástup možný po zácviu.

• Do cukrárny na Vinohradech přijmeme cukrářku nebo pekařku (i důchodce), klasická výroba, ranní směny. Plat dohodou. Tel.: 775101153

• Přijmeme spolehlivou pracovníci/a na ranní úklid 5x týdně út-so. Od 5:00hod. cca 2-2,5hod. u metra Pankrác. Plat 9000 Kč/měs. Tel. 603752349.

Vzdělávání - nabídka

• TopDoučování nabízí online kurs "Příprava na přijímací zkoušky z MA na poslední chvíli". Společně vypracování SCIO testů, podrobný výklad, max. 5 žáků ve skupině, 9x60min, topcena: 3490 Kč, Tel. 737112013

Byty - nabídka

Starožitnosti

KNIHY!

Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stoly, lampy, obrazy, knihovny aj.

T. 603 478 873

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy, starožitný nábytek. Tel. 702401621

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

Až 1 000 000 Kč za STAROŽITNOSTI
Obrazy, nábytek, hodiny, hodinky, Šperky (zlaté, granát, briliant.). Mince (zlaté, stříbrné) Sklo, porcelán, bronz
Stříbro, šavle, housle a jiné zajímavosti i celá pozůstalost.
PORADÍM
tel.: 603 505 686

Výměny

• Specialista na výměny bytů. Tel.: 776363636.

Pronájmy - poptávka

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os.: menší do 16 tis, větší do 21 tis. Potřebujeme: centrum do 30 min., čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoďuje. Předem děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY

koupím chatu/chalupu nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizerský, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

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

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL

Nabízíme přímý výkup nemovitostí.

Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.

800 22 33 88

prodejtojinak.cz

Hobby - poptávka

• Koupím z pozůstalosti staré kožichy, dečky, nábytek, obrazy, kabelky, bižuterii, odznaky, mince, knihy, porcelán, oděvy, housle atd. Tel. 608221020.

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Realitní kanceláře prosím nevolat. Tel.: 601 522 292

BYT/ DŮM POPTÁVKA

s přátelky hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkuje za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

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

Auto-moto - poptávka

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

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

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod. **Přijedeme** (pro více než 300 ks) **zaPlatíme odvezeme**

Celá ČR

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

metro

HLEDÁME NOVÉ BEZPEČNOSTNÍ PRACOVNÍKY

- ✓ Stabilitní zázemí
- ✓ Dobrý finanční ohodnocení od 160,-/hod.
- ✓ Motivační bonusy
- ✓ Vhodné i pro ČID, ID

SOLID SECURITY

KONTAKTUJTE NÁS
www.solidsecurity.cz +420 604 888 731

PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY

ABAS IPS MANAGEMENT
VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

Chcete střežit hodnoty jako STRÁŽNÝ?
Mít pevnou pozici jako RECEPČNÍ?
Nebo hlídat zboží v OBCHODECH?
A můžete být klidně i VEDOUCÍ!

Dáme Vám služební oblečení.
Do práce to můžete mít blízko nebo Vás rovnou ubytujeme.
A taky Vám dáme zálohu na mzdu.

ČESKÉ REALITNÍ CENTRUM

NABÍDNĚTE VAŠI NEMOVITOST K PRODEJI ČI PRONÁJMU

Vlastníci nehradí provizi + právní servis ZDARMA

S námi vždy za maximální reálnou cenu

www.ceskerealitnicentrum.cz ☎ 731 115 273





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 Donovan Mitchell a s 13 trenfénymi 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 zkušeny 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 Tatranu Střešovice ovládl poprvé v kariéře produktivitu základní části florbalové superligy. Ve 25 zápasech si připsal 76 bodů za 30 branek a 46 asistencí.

2022

Cenu The Best pro nejlepšího fotbalistu světa za uplynulý rok podle mezinárodní federace FIFA získal Lionel Messi.

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. Upozornil na to web iSport.cz. **ČTK**

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**

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

ANSWEAR.cz

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

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE

WWW.ELKUPON.CZ

Portmonka

Kolekce K2 v Praze

první tramvaj ČKD Tatra K2
v pravidelném provozu v Praze



170 Kč

Hrnek tramvaj ČKD Tatra K2
Hrnek s kloubovou tramvají K2.

40 Kč



Magnetka tramvaj ČKD Tatra K2
Magnetka s dopravním motivem.



35 Kč

Přívěsek na klíče tramvaj ČKD Tatra K2
Kovový kulatý přívěsek na klíče s dopravním motivem.

160 Kč



Podložka pod myš tramvaj ČKD Tatra K2
Podložka pod myš s motivem dopravního prostředku.

239 Kč



Polštář tramvaj ČKD Tatra K2
Bílý polštář s kloubovou tramvají K2.

180 Kč



Skládací taška tramvaj ČKD Tatra K2
Lehká taška, kterou složíte do malé kapsičky uvnitř a můžete ji mít tak kdykoli s sebou. Na nákup nebo na pláž.



fanshop.dpp.cz



Dopravní podnik
hlavního města Prahy