

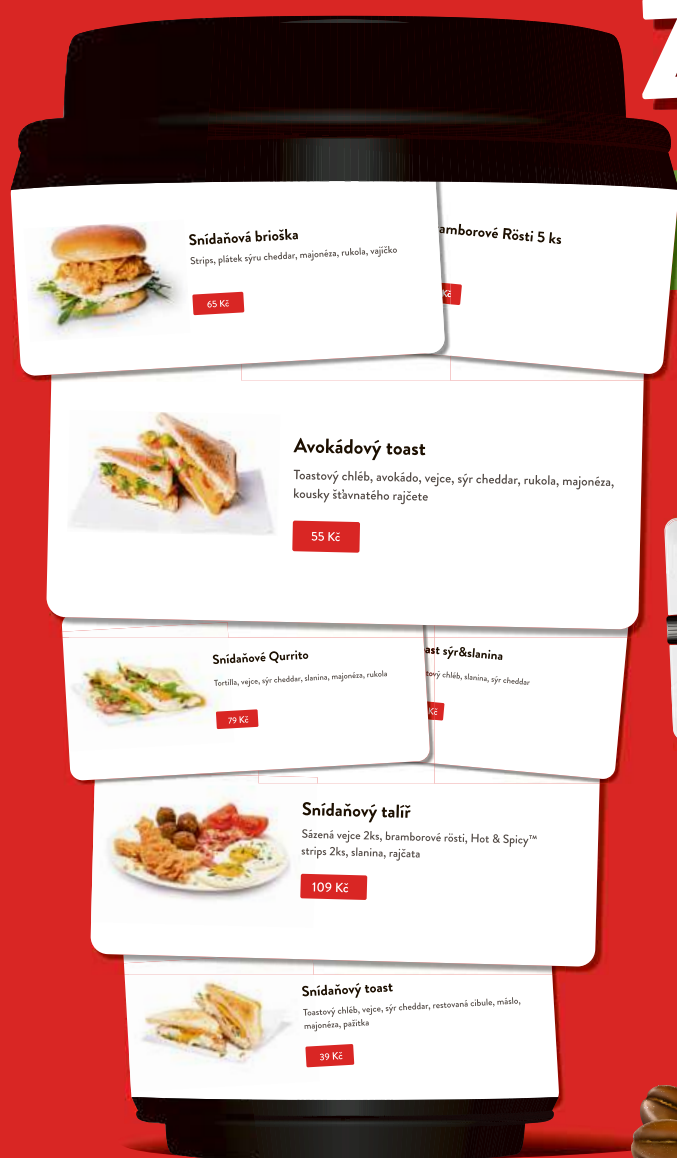
KFC

ÚTERÝ 28. BŘEZNA 2023 Č. 61 • WWW.METRO.CZ



KAFE ZDARMA!

k snídani



Každý den do

10:30

27. 3. – 2. 4. 2023 ve všech restauracích



Akce se nevztahuje
na rozvozové služby.

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 lepší se automaticky spánek. Říkám ale hluboce zrelaxovat: například dívání na televizi nebo čtení knihy není žádná hluboká relaxace. To je běžný odpočinek.



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, použiju AVS přístroj Relaxman. Ty líbí zvuky a světla mě za pár minut dokonale zrelaxují.“

Také dopřejte používání čas – účinky přístroje jsou rychlé, ale chce to určitý čas, je to vlastně trénink

mozku. Někteří lidé třeba vysadí léky na spání 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 vedlejší následky.

Ptal se PhDr. Ivan Michálek (kráceno).

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...

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.

INFO:
www.galaxy.cz



ČOCHTAN VYPRAVUJE I S PYDLOU V ZÁDECH

PRIMA HVĚZDNÉ LÉTO. LETOS I LEGENDÁRNÍ JOSEF DVOŘÁK STRANA 6



metro



Úterý
28. března 2023

Č. 61
www.metro.cz
Svátek slaví: Soňa

mojemetro | denikmetro

Spory kolem aplikace jedu. Hraboš rozděljuje

Malá „myška“. V likvidování úrody je mnohostranně nadaná. **Ročně.** Zkonzumuje více než kilogram obilí. **Stutox.** Jed lze dát jen tam, kde neohrožuje například sýčky. **Ochránci přírody.** Raději hluboká orba STRANA 4



Houpačka

Počasí v tomto týdnu bude jako na houpačce, hlásí meteorologové. Začátek týdne je chladný s četnými sněhovými přeháňkami (snímek je z Hradce Králové). Pocitovou teplotu bude navíc snižovat čerstvý vítr, který může lámáním větví místy způsobovat komplikace v dopravě nebo energetice. Už zítra se však do Česka vrátí jarní teploty, vystoupají i nad 15 stupňů Celsia. Sněhové přeháňky v polovině týdne vystřídá déšť. Víkend by měl být opět chladnější. Noční teploty klesnou k nule, na horách nasneží. Přes den nebude víc než deset stupňů Celsia. **ČTK**

INZERCE



7 DNÍ PEUGEOT
24.-31.3. 2023

NEZMEŠKEJTE
JEDINEČNOU NABÍDKU



Podvod. Budte dál opatrní

Podvodů, které se objevují na internetu, přibývá. Další se stal před několika dny. Při prodeji kávovaru prostřednictvím sociální sítě přišla 65letá žena z Otrokovic o 434 tisíc korun. Po zveřejnění nabídky se na ženu obrátila údajná zájemkyně a zaslala jí odkaz na využití přepravní společnosti se sdělením, že požadovaná částka za kávovar již byla uhrazena. Na základě dalších informací od zájemkyně si žena do mobilního telefonu nainstalovala bankovní aplikaci, do níž se vzápětí přihlásila. Přes noc ženě podle policie přišlo z její banky několik SMS. Ráno žena zjistila, že se stala obětí podvodu. Policie před nimi opakovaně varuje. Lidé by se neměli nikdy přihlašovat do svého internetového bankovníctví prostřednictvím zaslaných odkazů. Stejně tak by se přes zaslané odkazy neměli přihlašovat na stránky přepravních společností. Podle policistů by lidé měli vždy využívat pouze vlastní nainstalované aplikace, případně skutečné stránky banky nebo přepravních společností. **ČTK**



Ve 200 let starých domech

Expozici tradiční rukodělné výroby i nemateriálních projektů tradiční lidové kultury Plzeňského kraje otevřelo ve dvou historických chalupách skanzenu v Chanovicích Vlastivědné muzeum Dr. Hostaše v Klatovech. Otevřeno je spolu se skanzenem, v němž je 20 nemovitostí 200 let staré lidové architektury Pošumaví, kdykoli po domluvě, v červnu a v září o víkendech a o prázdninách každý den. **ČTK**

Fojtík. Propagátor MHD v Praze zemřel

V neděli zemřel propagátor městské hromadné dopravy Pavel Fojtík. Od roku 1988 externě spolupracoval s Archivem dopravního podniku v Praze. V roce 2005 nastoupil do archivu jako jeho vedoucí. Jako fotograf a autor se podílel na desítkách knih

a filmových dokumentů věnovaných nejen historii hromadné dopravy v Praze. V roce 2017 obdržel od předsedy Poslanecké sněmovny pamětní medaili za dlouholetou činnost pro Poslaneckou sněmovnu v podvýboru pro heraldiku a vexilologii. **MEF**

Milióny pro domy na kolečkách

Češi po covidu propadli fenoménu cestování s karavanem. Jsou připraveny peníze pro vznik dalších míst.

Plzeňský kraj rozdělí osm milionů korun patnácti městům a obcím, které vybudují parkovací stání pro karavany se servisem – pitnou vodou, přípojkou elektřiny a s vypouštěním odpadní vody a WC. Tyto dotace budou na Plzeňsku rozděleny poprvé. Region cítí velký zájem o tuto

formu turistiky. „Radní podpořili například projekty měst a obcí Břasy, Železná Ruda, Tachov, Domažlice, Němčovice a dalších,“ říká radní Libor Picka. Kraj tím chce podpořit cestovní ruch také v nových atraktivních místech, a dosáhnout tak co nejrovnoměrnosti návštěvnosti regionu.

Podle šéfa krajského výboru pro regionální rozvoj Jana Vavříčky jsou dovolené v karavanech fenoménem současné rekreace. „Lidé ho mohou zaparkovat i na odlehlých místech s pěkným výhledem a strávit tam pár nocí,“ říká. Kraj bude v podpoře pokračovat, obce by si měly připravit

projekty. „Počet karavanů se v ČR výrazně zvyšuje. Češi jsou raději vlastníci, ale je tu velké množství půjčoven,“ uvedl Plzeňan Marcel Mourrek, šéf Evropské asociace bezpečnosti silnic, který obytný vůz vlastní.

Velká poptávka po bydlení v obytných vozech začala podle starosty Železná Rudy Filipa Smoly se začátkem covidu a s uzavřením hotelů, penzionů a všech ubytovacích kapacit. „Ale boom pořád sílí,“ uvedl Smola. Otázky lidí, kteří by chtěli přijet s karavanelem, na to, kde by mohly jejich karavany parkovat, jsou podle radnice i městského infocentra velmi časté. **ČTK**

Místům, kde mohou karavany legálně parkovat, se říká stellplatz

Železná Ruda, největší rekreační centrum kraje, vybuduje za 2,2 milionu korun parkovací místa pro karavany se servisní stanicí na parkovišti Kaskády pod Špičákem.

- Na takzvaný projekt Stellplatz dostane od kraje 750 tisíc

korun. Obec Břasy dostane 800 tisíc korun na parkovací stání pro obytné vozy, které vybuduje za 1,5 milionu korun v areálu Ultramarinka.

- Domažlice obdrží 400 tisíc korun pro svůj největší rekreační areál na rybníku Babylon,

kam investují 1,1 milionu korun, zhruba stejně jako Tachov.

- Kraj tím chce podpořit cestovní ruch i v nových atraktivních místech, a dosáhnout tak co nejrovnoměrnosti návštěvnosti regionu. **ČTK**

Rekord za ojetiny

192

Češi loni za ojetá auta utratili rekordních 192 miliard korun. Počet prodaných vozů z druhé ruky přitom klesl o desetinu na 660 tisíc. Průměrná cena se ale zvýšila o 12 procent na 290 tisíc korun. Vyplývá to z údajů Asociace obchodu ojetými automobily. Podle ní ceny klesat nebudou. Důvodem je růst cen nových vozů, dlouhé dodací lhůty a ekonomická situace. **ČTK**

Vyšší DPH?

23

Případné zvýšení základní sazby DPH na 23 ze současných 21 procent by mohlo do státního rozpočtu přinést 24 miliard korun. „Znamenalo by to zvýšení spotřebitelských cen o jedno procento,“ uvedl hlavní ekonom společnosti Deloitte David Marek. Česká televize informovala, že vládní STAN a TOP 09 zvažují růst základní sazby DPH, shoda v koalici na tom zatím není. **ČTK**

Krátce

Pohřeb hrdiny

Poslední rozloučení s válečným veteránem Emilem Bočkem bude v úterý 4. dubna v Brně. Poslední žijící český stíhací pilot britského Královského letectva (RAF) zemřel v sobotu, měsíc poté, co oslavil 100. narozeniny. Boček byl držitelem mnoha vyznamenání. Z nacisty obsazeného Československa odešel v 16 letech. Zúčastnil se bojů o Francii, poté v Británii vstoupil do RAF. Bočkovi se v 93 letech splnilo jeho přání. V Anglii se v roce 2016 proletěl ve spítřiru, který chvíli řídil.

Fantom dopaden. I díky mobilu

Krádeže věcí ze dvou desítek zaparkovaných automobilů má podle policie na svědomí mnohokrát trestaný recidivista. Policistům delší dobu unikal, proto o něm začali hovořit jako o fantomovi. Třiačtyřicetiletého muže s 23 záznamy v trestním rejstříku nakonec dopadli kriminalisté krátce po poslední krádeži. Podarilo se jim to i díky ženě, která muže při krádeži du-

chapřítomně vyfotografovala mobilním telefonem.

Vyhrál Trilobit

Nejprestižnější kategorii českého ležáku vyhrál Pivovar Trilobit se svým pivem Trilobit světly ležák. Vítěz vzešel z největší soutěže piv z minipivovarů v Evropě. V 15 kategoriích se přihlásilo 149 pivovarů se 709 vzorky piv. Soutěž je určena pro minipivovary, výzkumné a školní pivovary. Akce se uskutečnila v Pivovarském dvoře Zvíkov. **MEF**

Obří zajíci, speciální strom plný kraslic

Centrum Přerova bude letos zdobit během velikonočních svátků speciální strom kraslicovník s téměř 2000 kraslicemi. Promění se v něj zhruba šestimetrová bříza, kterou přivezou na náměstí TGM. Z vysokozdvíhací plošiny ji brigádníci zdobí. Kraslicovník každoročně zdobí náměstí například také v nedalekých Hranicích, výzdoba tam letos doplní i gigantické zajíci nebo obří velikonoční věnec u zámku. **ČTK**



Slamění velikonoční zajíci na zámku Hranice

ČTK

ROZDÁVÁME

ZDARMA 1000 BALENÍ

Nového regenerátoru sluchu, který bojuje s hluchnutím a šuměním v uších už za 4 minuty

TOTO NENÍ OMYL - ČTEŠ DOBŘE

Pokud jste se narodili v letech 1920 až 1990 a:

- stále si myslíte, že ostatní nemluví výrazně,
- nestíháte s rozhovorem, když více osob mluví najednou,
- máte problém se slyšením hlasů žen a dětí,
- stále hlasitěji nastavujete TV nebo rádio,
- slyšíte šumění, syčení nebo pištění v uších,
- stále častěji prosíte, aby se někdo opakoval,

...přijměte svůj sluchový zesilovač, doporučený pro všechny typy sluchových problémů. Specialisté to považují za skutečný hit. Jedná se o první takový regenerátor, který bojuje jak s pokročilou hluchotou, tak s tinnitem za pouhé 4 minuty.

1000 balení této inovativní receptury na opravu sluchu právě opouští sklad. Každý z nich obsahuje maximální dávku složek, které opravují sluchový nerv a obnovují dokonalý sluch již od první aplikace. Výrobek můžete používat v jakémkoli věku a pro jakýkoli typ sluchového postižení. Tyto regenerátory sluchu rozdáváme ZCELA ZDARMA - kdo dřív přijde, je dřív na radě - každému, kdo zavolá do **14.04.2023**. Jediné, co musíte udělat, je potvrdit datum narození ústně po telefonu. Nemusíte zasílat žádná písemná potvrzení.

Specializovaný regenerátor obnovuje správné vedení sluchových vzruchů a regeneruje poškození sluchového nervu – což má okamžitě za následek dokonalý, silný a čistý sluch. Zároveň tlumí fantomové skřípání, zvuky a praskání, které vznikají ve vnitřním uchu. Již po 4 minutách zapomenete na praskání vrtání, zvonění a cvakání. Místo toho si začnete užívat celou škálu čistých venkovních zvuků. Přímo u ucha uslyšíte jak zpěv ptáků za oknem, tak šepot vnoučat.

Důsledné používání formule obnovující maximální kvalitu sluchu vám přinese další změny k lepšímu: 1. Obnovte bubínek až o 86 % - zastavíte další hluchotu. 2. Zlepší se práce sluchových kůstek – v důsledku toho se zbavíte tinnitu. 3. Podpoří obnovu buněk hlemýžďových vlásků. To je důležité, protože bez těchto malinkých „vlásků“ v uchu je člověk hluchý jako sloup! Odborný tisk informuje, že použití tohoto zesilovače sluchu je nejjistější cestou, jak se vyhnout takovým nebezpečným onemocněním, jako jsou: náhlá hluchota, progresivní stařecká hluchota nebo rostoucí tinnitus. Riziko vzniku těchto neduhů se díky kúře snižuje až 180krát.

A víte, co pro vás bude největší odměnou? Vaše vztahy s lidmi se zlepší. Skončí neustálé žádaní partnera, aby řekl něco hlasitějšího. Nikdo na vás nebude křičet, že sledujete televizi příliš nahlas.

Na úřadě nebo na poště konečně všemu pochopíte a bez problémů vyřídíte své záležitosti. Uděláte to rychle, efektivně a bez překleptů. Co potřebujete vědět: pravidelné osobní nebo telefonické rozhovory jsou klíčem k zastavení nebo dokonce zvrácení hluchoty. A tento revoluční regenerátor sluchu vám to umožní na 100 %.

K vytvoření takového fenomenálního vzorce, který okamžitě obnoví celý rozsah sluchu, byly použity nejnovější úspěchy v technologii a laryngologii dostupné na globálních trzích. Zesilovač obnovuje tkáň a nervy, které budují celý sluchový systém na buněčné úrovni, a proto po první aplikaci začnete slyšet 7x hlasitěji, silněji a čistěji. A s každým dalším dnem se účinky kumulují a konsolidují, což vám poskytne senzační sluch a zbaví vás hyperakuzie a nepříjemného tinnitu.

Proč rozdáváme posilovače sluchu, které opravují ztrátu sluchu a šumění v uších za 4 minuty, za 100% ZDARMA?

Nejsme charitativní instituce. Jako profesionálové nabízíme přípravu nejvyšší kvality a jsme si jisti: jakmile se tato akce vrátí, peníze dostane na veřejnost, objednávky od zákazníků k nám budou proudit z celé země.

Poznámka: V současné době je na trhu mnoho padělků inovativní receptury pro regeneraci sluchu. **Nesmí se zaměňovat s naším originálním přípravkem**, který okamžitě odstraňuje tinnitus a obnovuje vynikající kvalitu sluchu. Požadovaného výsledku zvrácení hluchoty a tinnitu lze dosáhnout pouze použitím originální receptury.

NEČEKEJ! S této příležitostí je možné využít pouze do 14.04.2023 roku

Inovativní regenerátor sluchu, který bojuje se všemi problémy se sluchem, nebude k dostání v žádné prodejně ani v lékárně. **ROZHODUJE PRAVIDLO „KDO PRVNÍ PŘIJDE, TEN LEPŠÍ“.** Doporučujeme vám, abyste si pospíšili a ihned zavolali na číslo **517 810 292**, abyste to stihli, než dojdou zásoby ZDARMA.

Volejte: po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00.

Běžně místní spojení bez příplatku

DŮLEŽITÉ! Limitem je jedno balení preparátu na domácnost.

Když se zemědělci z hrabošů chytají za hlavu, sýčci jásají

Nic není jen černé a bílé. Platí to i pro drobnou „myšku“, která dokáže zdecimovat úrodu.

Ornitologové drželi v roce 2021 smutek. Silně ohrožená populace sýčků se rozrostla jen o 48 mláďat. Zatímco rok předtím se v hnízdech narodila bezmála stovka těchto dravých ptáků a ornitologové mohli obrazně zapalovat vítězné fatry.

Likviduje úrodu ze všech stran

Za významný pokles populace mohl podle ptáčích odborníků kolaps hrabošů. Těch bylo na našich polích cítelně málo, zatímco předešlé dva roky a především rok 2019 byly doslova hraboší pohromou. U těchto malých hlodavců platí více než u jiných živočichů, že co jednomu dělá potěšení, je pro druhého černou mýrou. Hraboš je ve svém likvidování úrody mnohostranně nadaný. Jeho rodiny obývají nory v hloubce od pěti do třiceti centimetrů pod povrchem.

Jedinci jsou schopni jednak okusovat plodiny na povrchu, a tahat si úlovky do svého obydlí, ale také si pochutnávají na rostlinách zespoda. „Hraboš denně zkonzumuje tolik potravy, jako sám

Hraboši na hektaru

2

Na tolik miliard korun vystoupaly škody způsobené hraboši v roce 2019.

1339

Tolik hraboších nor na hektaru bylo v kalamitním roce 2019. V nekalamitním období jsou počty děr podstatně menší, přibližně 80 až 100 na hektar. Letos ale spočítali například u jednoho družstva na Kroměřížsku až 9000 nor na hektar. ÚKZÚZ a iDNES.cz

váží, to je patnáct až dvacet gramů. Ročně jeden hraboš zkonzumuje víc než jeden kilogram obilí a pět kilogramů zeleného krmiva,“ uvádí web Ústředního kontrolního a zkušebního ústavu zemědělského (ÚKZÚZ).

Jedy jsou jen polovičním řešením problému

Boj proti aktivnímu hlodavci ale rozděljuje pěstitel, kteří se s ním v nepravděpodobných vlnách potýkají, a ochránce přírody. Ústředním bodem jejich sporů jsou metody, kterými výrobci potravin proti hraboši bojují. Konkrétně se jedná o aplikaci jedu s názvem Stutox. Ten se vkládá přímo do nor.



Roztomilé zvířátko, které dokáže zničit úrodu. MAFRA

Letos jeho vkládání do hraboších děr povolilo ministerstvo zemědělství už od 21. února. Ochránce přírody vítají, že jed lze pokládat jen tam, kde není například ohrožena populace sýčků, ale jako všemocnou spásu to nevidí. „Česká ornitologická společnost (ČOS) vítá kompromis nerozhazovat jen v teritoriích sýčků a také sov pálených, dlouhodobě ale upozorňuje, že trávení je jen dočasným řešením gradace hrabošů,“ připomíná Zdeněk Vermouzek z ČOS.

Stát vyplácí pěstitelům kompenzaci na užití jedu, na jeden hektar to dělá pět set korun. Jak ornitologům, tak například Hnutí duha či české pobožce Světového fondu na ochranu přírody ale vadí, že tyto peníze vyplatí ministerstvo životního prostředí.

„Dojde k paradoxní situaci. Zemědělec, který preferuje šetrné hospodaření a rozhodne se jed neaplikovat, odměnu od ministerstva nedostane. Naopak odměnění budou ti konvenční zemědělci, kteří budou do krajiny sypat jed,“ zdůrazňuje Vermouzek.

Decimovat hraboše lze také hlubokou orbou

Ochránce přírody totiž prosazují dlouhodobě názor, že i za velkým množstvím hlodavců stojí stále převládající monokulturní intenzivní hospodaření na velkých lánách. To pak hůře čelí problémům. Pestrá krajina s přirozenými predátory by si s hraboši poradila lépe. „Než bychom aplikovali drahé rodenticidy, snažme se hraboše decimovat mechanickým a opakovaným zpracováním půdy i pod-

Hraboš polní

Vejde se do dlaně a váží maximálně 140 gramů.

- Hraboš žije v kulturní stepi, na orné půdě, v trvalých travních porostech a na ladem ležící půdě v nadmořské výšce od 200 do 600 metrů.
- Nejlépe přezimuje v ozimých plodinách, v silničních příkopech, travnatých náspech, zatravněných sadech a vinohradech.
- Žije v podzemních jednoduchých norách 5 až 30 centimetrů pod povrchem půdy.
- Samice bývají březí 19 až 21 dní. V jednom vrhu může být až šest hrabošků. Počet vrhů může mít samice tři za život, výjimečně může родit čtyřikrát. ÚKZÚZ

porou dravců v krajině,“ říká farmář Antonín Štěpanovský, na jehož pozemcích sýčci jsou. Je přesvědčený, že zemědělci musejí chránit úrodu, otázkou je, za jakou cenu.

Agentura ochrany přírody a krajiny může poskytnout kompenzaci za zničenou úrodu tam, kde se jedy neaplikují. „A to od dvou do dvaceti tisíc korun podle procenta zničení úrody,“ vysvětluje Jarmila Jandová z odboru životního prostředí a zemědělství Ústeckého kraje. PAVEL HRABICA

Pomáhají

Máme je nyní spojené hlavně s válkou na Ukrajině. Drony dokážou vyhledat nepřítele a navést přesně mířenou palbu. Podobné to je v boji pěstitelů s polními škůdci. Drony totiž mohou účinně likvidovat i hraboše polní. Jednou z možností je selektivní aplikace jedu přímo na postižená místa. Dron je podle Jaroslava Řešátka, šéfa dovoze profesionálních dronů do Česka DJI Telink, schopen nést až 35 kilo granulátu jedu. Pole lze předtím zmapovat. Legislativa takový způsob nepovoluje. Dron totiž nesype přípravek přímo do díry, ale na ni. Nejedná se o přímou aplikaci do nory, tak se považuje za plošné aplikování. PH



Predátoři. Kočky, ale také bažanti

Hraboši populaci rozmnožují například bezorebné technologie. Tvrdě udusaná zemina nedovoluje hlodavcům budovat velké množství nor. Na druhou stranu zpevněná půda nepropouští vodu, podporuje vysychání. Proto se doporučuje občasná hluboká orba, ta je ovšem kvůli spotřebě nafty finančně náročnější.

Důležitá pro ekologickou likvidaci hlodavců je podpora přirozených nepřátel hraboše polního, mezi které patří nejen draví ptáci, ale také drobní savci. K těm se řadí třeba tchoř, kuna, kočka domácí, pes domácí i prase divoké a samozřejmě řada dravých ptáků. Predátorem ve vztahu k hraboši polnímu může být

například i čáp bílý, havran polní nebo kavka obecná, případně krkavec velký. Hraboš se musí bát dokonce i bažanta polního.

Mimo umístování berliček pro dravé ptáky do krmných trvalých porostů je možné též výskyt dravců podpořit tvorbou podmínek v blízkosti produkčních ploch, a to údržbou remízky a křovinných pásů, včetně stromořadí. Je však nutné si uvědomit, že remízky a stromořadí současně slouží jako rezervoár hraboše polního.

V době, kdy po sklizni ztrácí hraboš vhodné podmínky, přesouvá se totiž na tyto plochy, odkud se pak opětovně šíří do polí a škodí dál. PH

Planeta pláče nad cibulí

Příšerné počasí i válka ničí úrodu lahodné zeleniny.

Pro Lalaine Basaovou jsou cibule naprosto nezbytné k přípravě jarních závitků, které vábí turisty do jejího bistra ve filipínské Manile. Teď ale Lalaine kvůli růstu cen ve východní Asii změnila recept a cibuli značně omezila.

Přesuňme se na sever Afriky. Fatima z marockého hlavního města Rabatu cibuli (a také rajčata) kvůli vysoké ceně už vůbec nekupuje. Coby matka tří dětí místo toho k přípravě pokrmu tažín používá dostupnější a levnější artyčoky.

„Zkušenosti obou žen, které od sebe dělí více než 12 tisíc kilometrů, ukazují, jak globální krize v zásobování potravinami nabírá znepokojivý obrat a ohrožuje dostatek surovin důležitých pro výživu po celém světě,“ konstatuje agentura Bloomberg. Doplnuje, že k prudkému růstu cen přispělo několik skutečností. Jde o katastrofické záplavy v Pá-

Vůně cibule je drahocenná

Cibule je základní přísadou vaření po celém světě a po rajčatech, která jsou technicky vzato ovoce, je nejvíce konzumovanou zeleninou na světě.

- Ročně se cibule vyprodukuje přibližně 106 milionů tun – zhruba stejně jako mrkve, tuřín, chilli papriček, paprik a česneku dohromady.

- Ve Spojených státech je od roku 1958 dokonce zakázáno s cibulí obchodovat, po opako-

vaných pokusech trh s touto plodinou monopolizovat.

- Cibule „ovoněla“ i svět filmu. Nezapomenutelný je snímek Vůně cibule (1975) s Frankem Nerem v hlavní roli. Třeskutá parodie na westerny přináší boj o záchranu cibulového pole, kde jako zbraň nepoužívají tradiční pistoli, ale právě pouze cibule. Do toho přičtete homosexuálního šerifa a jeho zženštilé pomocníky či mechanika připomínajícího svým zjevem Adolfa Hitlera. HAL a ČTK



kistánu, mrazy, jež poškodily úrodu ve Střední Asii, i válku na Ukrajině. V severní Africe pak zemědělci bojují s velkým suchem a s růstem nákladů na osivo a hnojiva.

Špatné počasí zasáhlo zejména marocké pěstitele. Fatima z Rabatu uvádí, že ceny zeleniny jsou „nehorázně vysoké“ i po zákazu posílat cibuli a rajčata do západní Afriky, který vláda zavedla v únoru. „Jíme více čočky, bílých fazolí a bobů a brzy se spokojíme s rýží,“ dodává Fatima.

Zákaz exportu cibule přitom aktuálně postihl i středasijský Kyrgyzstán, Uzbekistán a také Tádžikistán, který je díky svému národnímu pokrmu kurutob největším světovým konzumentem cibule na hlavu. Z dalších zemí třeba Ázerbájdžán zavádí omezení prodeje a Bělorusko vydává licence na vývoz.

„Náklady na nákup zeleniny a ovoce bohatých na živiny se prudce zvyšují, a to i kvůli globální inflaci,“ dodává Bloomberg. Podle nejno-

vějších údajů OSN si zdravou stravu nemohou dovolit více než tři miliardy lidí. „Tento trend se bude bohužel zhoršovat a stane se středobodem vládních strategií,“ říká výzkumník zaměřený na nová rizika společnosti Chatham House Tim Benton. Upozorňuje, že zatímco mnohé vlády ochotně dotují dovoz pšenice, aby obyvatelé zůstávali spokojeni, podpora pěstitelů je omezená. „Výsledkem toho je, že svět produkuje příliš mnoho škrobových

obilovin, cukru a rostlinných olejů, ale jen asi třetinu potřebného množství ovoce a zeleniny,“ upozorňuje Benton.

Organizace spojených národů a Světová banka pak tento měsíc varovaly, že nedostatek ohrožuje i úrodu mrkvi, rajčat, brambor a jablek.

Prázdné regály po slabé úrodě v jižním Španělsku a severní Africe donutily v zimě britské supermarkety omezit nákupy některých druhů ovoce a zeleniny. HAL a ČTK



LAW AND CRIME NETWORK

Lump dohrál

Policie v americkém New Jersey zatkla osmatřicetiletého Richarda Goldena (na fotce). Ten v on-line chatu vyhrožoval floridskému šerifovi Miku Chitwoodovi slovy: „Prostě tě střelím do hlavy a jednou provždy ten problém vyřeším.“ „Problémem“ je šerifovo potírání ultrapravicových antisemitských živlů, takových, jako je Golden. Tomu od arestu nepomohla ani poznámka, že „by šerifa nepopravil doopravdy, ale jen ve hře Minecraft“. HAL

Spanilý David. Problém pro rodiče na Floridě

Ředitelka školy ve floridském městě Tallahassee musela rezignovat poté, co žákům v hodině výtvarné výchovy ukázala snímek slavné sochy Davida. Vyvolala tak stížnosti některých rodičů, podle nichž se jedná o akt či „pornografii“.

Florentské muzeum, kde se Michelangelovo mistrovské renesanční dílo nachází, reagovalo tím, že studenty i jejich rodiče pozvalo na návštěvu, aby si mohli prohlédnout jeho „čistotu“. ČTK



Michelangelův David ČTK

Krátce

Rohaté mumie ve městě Abydos

Nejméně 2000 mumifikovaných hlav beranů našli archeologové v chrámu faraona Ramsese II. ve starobylém městě Abydos na jihu Egypta. Informovala o tom agentura Reuters, podle níž byly v chrámu objeveny rovněž mumie ovců, psů, divokých koz, krav či gazel. Odborníci se domnívají, že se mohlo

jednat o „děkovné oběti“, které ukazují pokračující uctívání Ramsese II. v této lokalitě ještě zhruba tisíc let po jeho smrti.

Fico jde do čela

Na Slovensku se zhruba půl roku před předčasnými volbami stala podle tří různých průzkumů veřejného mínění nejpopulárnější stranou opoziční Směr-SD expremiéra Roberta Fica. ČTK

INZERCE

AKCE

STŘÍBRNÁ MINCE 29g




800 720 719

cena **399 Kč**
cena včetně poštovného

INZERCE



S | Televize Seznam

DNES 20:15
**BRÁCHA
ZA VŠECHNY PENÍZE**

Krátkce

Konec natáčení

Padla poslední klapka Zahradníka, nové absurdní komedie Jiřího Havelky. Stejně jako jeho předchozí filmy, Vlastníci a Mimořádná událost, inspirovaly i tento snímek skutečné události. Hlavní roli ztvárňuje Oldřich Kaiser, v roli jeho ženy se objeví jeho skutečná životní partnerka a písničkářka Dáša Vokatá. Snímek vstoupí do kin na jaře roku 2024.

Na Chmelnici

S legendárním Junior klubem Na Chmelnici na pražském Žižkově je spjata historie české, respektive československé, alternativní kulturní scény v 80. a první polovině 90. let minulého století. Od 4. dubna do 15. května se na výstavě Tenkrát Na Chmelnici v Malostranské besedě díky fotografiím a plakátům vrátí návštěvníci do dob minulých. **MET**

Divadlo pod žižkovskou věží bude letos popáté

Divadlo Kalich uvede na své letní scéně od 26. června činohru, ale také koncerty.

Přes padesát představení nabídne pátý ročník Prima Hvězdného léta pod žižkovskou věží. Zastřešená letní scéna Divadla Kalich a jeho hostů v Mahlerových sadech letos přivítá první diváky 26. června. Hrát se bude až do 6. září. V žánrově pestrém programu diváci najdou jak osvědčené tituly z předchozích ročníků, tak i představení a jména, která se pod žižkovskou věží objeví poprvé.

Šest příběhů, více rolí

Svou letní premiéru bude mít 28. června komedie Norma Fosterera Za dveřmi kanceláří v režii Jiřího Seydlera s Terezou Kostkovou, Alešem Hárou, Václavem Koptou, Simonou Vrbickou a Jiřím Vojtou, kteří si v šesti propojených příbězích zahrájí každý více rolí.

Hru slavného kanadského autora Norma Fosterera tvoří příběhy o „obyčejných lidech“, které jsou plné brilantních dialogů, nemilosrdných faktů a překvapivých point. Celkem šest příběhů lidí různých profesí se odehrává v jednom městě a osudy jednotlivých hrdinů jsou navzájem propojeny.

Stárnoucí novinář, který má dostat padáka. Slavný režisér, jemuž došly nápady. Úspěšný právník a jeho domi-

nantní matka. Příliš těžký žokej, pod nímž umřel dostihový kůň, nebo depresivní krasobruslař, který na olympiádě sedmkrát spadl.

V této komedii se řeší mezilidské vztahy v zaměstnání, jako jsou vyhazovy, přehnané ambice, protekce, syndromy vyhoření, nevěry a další známé konflikty.

Stálice a humor

Divadlo Kalich nabídne komedie s Janou Paulovou, Pavlem Zedníčkem, Ivou Janžurovou, Jiřím Bartoškou, Barborou Hrzánovou, Radkem Holubem, Jiřím Lábusem, Oldřichem Kaiserem, Petrem Čtvrtníčkem či Petrem Rychlým. Novinkou budou čtyři reprízy muzikálu Pomáda. Komorní divadlo Kalich bude zastoupeno komediemi s Terezou Kostkovou, Alešem Hárou, Adélou Gondíkovou, Jiřím Langmajerem, Václavem Koptou či Nelou Boudovou. Divadlo Palace tradičně přidá tituly s Ondřejem Vetchým, Vandou Hybnerovou, Sabinou Laurinovou, Martou Dancingerovou nebo Markem Adamczykem.

Jednou ze zcela nových tváří na Prima Hvězdném létě bude Josef Dvořák, který tu odehraje dva slavné tituly svého divadla S pydlou v zádech a Čochtan vypravuje.

Poprvé se pod žižkovskou věží objeví také vyhledávaná komedie Perfect Days s Lenkou Vlasákovou, Janem Dolanským, Petrou Jungmanovou, Danou Syslovou, novin-ka Štěstí s Lucií Vondráčkovou a Hynkem Čermákem nebo populární komedie



Tereza Kostková se představí v letní premiéře komedie s názvem Za dveřmi kanceláří. **ČTK**

z české současnosti Zkurvení havlisti s Miroslavem Hanušem, Tomášem Měcháčkem a Karlem Zimou.

I hudbou živ je divák

K Tomáši Klusovi či Ondřeji Havelkovi, jejichž koncerty na Prima Hvězdném létě jsou už tradicí, v hudební části programu letní scény nově přibude Vojta Nedvěd s výjimečným koncertem Maluju na nebe. Vedle evergreenů z repertoáru Nedvědů na něm zazní i písně z Vojtova stejnojmenného autorského alba, které bude na místě pokřtěno. Jedním z hostů koncertu bude (možná trochu překvapivě) i Petr Hrdlička z kapely Škvor.

Na jevišti se vrátí úspěšné hostující inscenace Hrdý Budžes s Barborou Hrzánovou, Carmen Y Carmen s Bar-

borou Hrzánovou a Dagmarou Peckovou, Federer – Nadal s Jakubem Prachařem, Markem Tačlíkem a Petrem Kolečkem nebo Úča musí pryč s Davidem Prachařem, Petrou Špalkovou, Kristýnou Frejovou a dalšími tvářemi Divadla Verze.

Nezmoknete

„Jsem moc rád, že letos pod žižkovskou věží přivítáme vedle kolegů, na které se na naši letní scénu chodilo už v uplynulých ročnících, také kolegy a inscenace nové, a to v takovém počtu. Mám radost, že právě oni přijali naše pozvání,“ říká producent, majitel Divadla Kalich Michal Kocourek.

„Program Prima Hvězdného léta sestavujeme podle dvou základních kritérií: jednak vždy musí jít o dobře

udělané divadlo s prvotřídním hereckým obsazením a jednak se musí jednat o tituly, které naplňují představu pohodově stráveného letního večera. A stejně tak důležitý je pro nás komfortní servis, který divákům nabízíme. Opravdu nám na pohodlí diváků velmi záleží,“ dodává Kocourek s tím, že divadlo jako první přišlo s konceptem letní scény chráněné lehkou střechou před nepřízní počasí. „Víme, že návštěva letního divadla musí publiku přinést i jiný než čistě divadelní zážitek, a těší mě, že jim takové zážitky díky samotnému umístění naší letní scény do malebného prostředí Mahlerových sadů s možností navštívit žižkovskou věž či restaurace v okolí můžeme nabídnout,“ uzavírá Kocourek. **IVETA BENÁKOVÁ**

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

28. března 2023, www.metro.cz

PHOTIMEDIA



Alergie

a imunita

Posiluje zdraví, v jídle i chutná

Jedním z nejčastěji požívaných přírodních dochucovadel v českých kuchyních je česnek. Jeho fermentací vznikne takzvaný černý česnek, který má oproti tomu „běžnému“ další výhody.

Jelikož svou chutí připomíná balzamikový ocet či jemnou sójovou omáčku, hodí se k zelenině, do těstovin či k dušenému masu. A hlavně se jím dají skvěle dochutit nejrůznější marinády či dipy. Běžně se využívá především v asijské kuchyni.

Řeč je o černém česneku, který je ještě zdravější než klasický česnek, přitom postrádá pro někoho až příliš štiplavou chuť. Vzniká fermentací, po níž vyniká svou šťavnatostí.

Jak a proč vzniká černá varianta?

Proč česnek fermentací změní barvu a zčerná? Je to díky takzvané Maillardově reakci, při níž vzniká celá řada látek, které dodávají výrobkům charakteristické zbarvení, chuť a vůni.

Maillardova reakce je typická například pro pekařské výrobky. Stejně jako vzniká při pečení chleba jeho křupavá kůrka a nezaměnitelné vůně, vznikají při výrobě černého česneku aromatické sloučeniny, které mu dodávají jeho jedinečnou chuť.

Je to čistě biologický proces, zjednodušeně řečeno jde o velice dlouhé a pomalé pečení. I když se jedná stále o jeden a tentýž česnek, fermentací se eliminuje výrazná, ostrá a pro někoho nepřekonatelná štiplavá chuť.

Černý česnek má šťavnatou mazlavou konzistenci a naopak spíše nasládlou chuť. Na rozdíl od bílého česneku nedráždí žaludek, a mohou jej tak užívat také lidé, kteří jsou jinak na běžný česnek velmi citliví.

Bojuje nejen se zlým cholesterolem

A jsou tady i další, zdravotní benefity. Černý česnek je právem nazýván superpotravinou, protože obsahuje látky, které mají pozitivní účinky na lidské zdraví. V průběhu procesu zrání dochází k přeměně některých nestabilních sloučenin na více stabilní a více pro tělo vstřebatelné sloučeniny.

Česnek dále obsahuje velmi významné a ve vodě rozpustné sirnaté sloučeniny, které fungují jako antioxidanty. Jsou v něm i v tučích rozpustné sirnaté sloučeniny, flavonoidy, fenol allixin a další látky, například důležité minerály jako hořčík, vápník, fosfor a selen. Nejdůležitějšími složkami v černém česneku jsou ale výše zmiňované ve vodě rozpustné sulfáty neboli sirníky.

Co se týče účinků na jednotlivé orgány či zdravotní problémy, černý česnek je významný především pro srdce a celý krevní oběh, neboť pomáhá ke snížení takzvaného zlého LDL cholesterolu.

Dále pozitivně ovlivňuje trávení, podporuje ochranu jater, má antibiotické vlastnosti, snižuje riziko vzniku vysokého krevního tlaku a minimalizuje riziko vzniku mrtvice nebo trombózy, a to hlavně díky silným antioxidačním účinkům. Také podporuje obranyschopnost a snižuje symptomy astmatu a alergie. **5 PLUS 2**

Věděli jste...

... že se s příchutí černého česneku vyrábí i zmrzlina?

- Nejde o žádný „gastro úlet“, ale o už po několika letních sezónách vyzkoušený recept, který si našel své stále zákazníky.



Už jste ochutnali černý česnek?

PROFIMEDIA

TEREZIA

PŘÍRODA MÁ SÍLU

UDRŽET VÁŠ CHOLESTEROL POD KONTROLOU

Pomáhá udržovat normální **hladinu cholesterolu** a tuku v krvi.

Posiluje **imunitní systém** a působí jako **antioxidant**.

Díky fermentaci **nedráždí zažívací ústrojí** a je **bez zápachu**.

ZDRAVÍ MÁ KOŘENY V PŘÍRODĚ



Doplňek stravy

Vyrábí česká rodinná firma

Bez chemie a konzervantů

Žádejte ve své lékárně

**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. 5. 2023.

www.terezia.eu

Tipy na ekologický úklid za „pár kaček“ znaly už naše babičky

Možná vás překvapí, že ty největší pomocníky na mastnotu a skvrny máte ve své spíži.

Také máte skříňky plné chemických čistících přípravků ze supermarketu? Možná je čas vyměnit je za domácí prostředky, které šetří nejen peněženku, ale také životní prostředí. Třeba za ocet či citron.

Citron

Kyselina v citronové šťávě si snadno poradí se špínou i rezem, navíc má antibakteriální, dezinfekční účinky a dokáže provonět celý byt. Citronová šťáva je zvláště účinná, když se namíchá se solí. Vzniklá pasta poslouží všude tam, kde je potřeba něco pořádně vydrhnout.



Domácí čistíče PROFIMEDIA

Kde pomůže? Třeba na kuchyňské lince. Půlku citronu namočte v jedlé sodě a vrhněte se s ní na linku, zbytky sody pak setřete vlhkou houbičkou. Tato metoda se nehodí na choulostivé kameny, jako je například mramor, a na nerezovou ocel. Pomůže také s odstraněním odolných

skvrn od jídla na dřevěných i plastových deskách. Stačí vymačkat šťávu z půlky citronu na znečištěnou plochu, nechat působit asi 20 minut a poté smýt. Citron se dokáže poprat i s vodním kamenem na vodovodní baterii. Potřete baterii citronovou šťávou a nechte ji působit přes noc. Ráno utřete vlhkým hadříkem. Kaše ze šťávy a jedlé sody zase platí na zašpiněné spáry mezi dlaždičkami, vydrhněte je starým zubním kartáčkem.

Ocet

Tento kyselý zázrak, který vyčistí mastné skvrny, nánosy od mýdla a vodní kámen, je mezi přírodními čistíči jasným šampionem. Destilovaný ocet vytváří prostředí, které zabráňuje množení plísní a některých druhů bakterií, jako jsou třeba E. coli a salmonela. Multifunkční čistící přípravek získáte rozmícháním

půl šálku octa a čtvrt šálku jedlé sody ve dvou litrech vody.

Kde pomůže? Vyčistíte jím ucpané trubky a odpady, stačí jej do nich nalít a nechat působit asi půl hodiny. Dezinfikuje také myčku – nalijte půl šálku octa a pusťte mycí program naprázdno. Poslouží též při vytírání podlah téměř všeho druhu (kromě mramorové a dřevěné), přidejte čtvrt šálku octa do kyblíku s teplou vodou. Využijete jej také při likvidaci plísně na zdech – ocet nastříkejte rozprašovačem přímo na plíseň, po patnácti minutách smyjte a nechte pořádně vyschnout. Ocet dokáže také zbavit vaši napařovací žehličku usazenin z tvrdé vody: Naplňte žehličku směsí vody a octa, zmáčkněte knoflík na páru, žehličku vypněte a nechte vychladnout. Poté octovou vodu vylijte a nádobu vypláchněte vodou. **5 PLUS 2**

Jedlá soda

Je levným a velmi účinným čistícím prostředkem, který využijete v kuchyni, v koupelně nebo při praní prádla.

- Soda funguje také jako spolehlivý pohlčovač pachů. Pasta z jedlé sody (pět lžic sody rozmícháte v pěti lžících vody) je univerzálním čistícím prostředkem.
- Půl hrnku sody přispaného do prací lázně pomůže důkladně vyprat textilní pleny. Sodu můžete nasypat na zatuchlý koberec nebo čalouněné křeslo, nechte hodinu působit a poté vysajte. Poradí si i s olejovými a mastnými skvrnami, třeba v garáži. Nasypte ji na ně, postříkejte vodou a nechte působit přes noc. Druhý den podlahy vydrhněte mokrým kartáčkem.



Alergie a ekzémy z plísní

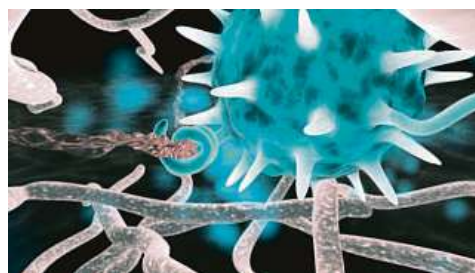
Málo větráme, utěšujeme domovy a šetříme za topení. Pak se může stát, že místo odpočinku večer kýcháme, pálí nás oči, nos máme zacpaný, či naopak se nám zpustí rýma. Občas bolí hlava, nebo nás škrábe v krku a někdy se na pokožce objeví i vyrážka a ráno jsme celí polámaní.

Tak, kde je chyba? Zapátrejme i doma.

Plísně rostou na místech pro ně příznivých a kolikrát stačí nedostatečné větrání, vysoká vlhkost, místo s tepelným mostem, nebo tam kde zatéká, popřípadě vzlíná spodní voda. Tyto problémy je dobré řešit především stavebními úpravami. Ale co když to hned nejde?

Plíseň pozná skoro každý od drobných flíčků po semišové ornamenty na stěnách, za skříněmi, závěsy, na hranici zdi a koberce. Většinou ji i cítíme. Někdo

si plíseň plete se sanytrem, což je vysrážený minerál. Ten poznáme tak, že po setření je z něho suchý, většinou bílý prášek, který neškodí, kdežto plísně při snaze o setření se mažou, jakoby byly mastné. I nepatrné plísně při svém růstu, vystřelují do ovzduší miliony až miliardy spór (semínek), které mohou způsobovat zdravotní potíže – alergie, záněty. Horší však je, že plísně při svém růstu uvolňují mykotoxiny. Ty napadají především buňky jater, ledvin, plic a nervů,



endokrinní žlázy a imunitní systém. Proto bychom s plísněmi neměli kamarádit.

Pro likvidaci je důležité, jaký prostředek použijeme. Stále více se prosazuje takzvaná chytrá houba – Pythium oligandrum, která je účinnou pomocí. Dlouhodobé praktické testování prokázalo, že použití chytré houby lidem neškodí, protože nemá žádné vedlejší účinky.

Pythium oligandrum je mikroorganismus, který napadá a vysává původce nežádoucích plísní. Takový mikrobiologický upír, jenž svou aktivitou dokáže vymýt plísně a jejich podhoubí rostoucí v omítkách i ve zdivu. Chytrá houba v přípravku BioRepel působí, dokud protivníka zcela nevysaje. Tento způsob likvidace plísní nedává možnost vzniku odolnějších druhů ani rezistenci (genetické mutaci). Po zlikvidování plísní má chytrá houba výhodu, že se uloží do klidového stádia a číhá na nové plísně. „Pokud by náhodou takto ošetřenou zeď olízal pes nebo malé dítě, není pro

ně chytrá houba škodlivá“ konstatuje výzkumný pracovník Radim Klimes.

Aplikace BioRepelu je jednoduchá. Do lahvičky se sprejem, kde je již přípravek dolijeme 450ml vody protřepeme. 2/3 přípravku nastříkáme na postižené místo a necháme 20 minut působit. Pak narostlou plíseň omyjeme vodou a po zavaznutí nebo zaschnutí zdi cca 1 hodina nastříkáme zbytek přípravku na ošetřované místo. BioRepel je vhodné použít i jako prevenci běžným přidáním do malířské barvy, nebo nastříkáním rozprašovačem na již vymalovanou zeď. BioRepel můžeme používat i v místnostech, kde aktivně bydlíme a nemusíme ani odcházet nebo dokonce v místnosti nějaký čas nebydlet.



Přípravek BioRepel s Chytrou houbou - Pythium oligandrum dostanete v prodejnách barev, v řetězcích v odděleních s barvami nebo drogeriích prodávající barvy.

Vaše otázky, rádi zodpovíme na infolince: 728 814 202, e-mail: klimes@biopreparaty.eu, www.biorepel.cz
Výrobce: Biopreparáty spol. s r.o.

Pozor na první alergie, pylová sezona už je v plném proudu

Máte více obtíží na jaře, nebo během léta? Je důležité vědět, na co jste hákliví.

Jestliže vás v těchto dnech začaly svědit oči, kýcháte či se vám spustila vodnatá rýma, pravděpodobně se u vás projeví alergie.

V jarních měsících „lítá“ v éteru mnoho alergenů, především pylů. A když jejich koncentrace ve vzduchu zesílí – stačí nižší desítky pylových částic na metr krychlový a citliví lidé pocítí problémy. Mezi nejčastější spouštěče patří bříza, líska a olše, mezi méně časté pak dub, vrba nebo jilm. Na ty od poloviny května navazují trávy, vůbec nejsilnější alergen v rámci naší populace.



Kvetoucí příroda je krásná, alergikům ovšem způsobuje problémy.

PROFIMEDIA

Nastavte si rutinu

Velkou roli hraje v průběhu alergií kromě pylové sezony také náš domov a pracoviště, tedy prostory, ve kterých trávíme hodně času, ale také kouření a celková kvalita

ovzduší a prostředí, kde žijeme či pobýváme.

„Alergik by měl nejen dobře znát svoji pylovou sezону, ale také si nastavit rutinu, která mu zvládnání jeho obtíží usnadní a pomůže kri-

tické měsíce v roce překonat,“ říká specialista na alergie Michal Závacký. Pyl se totiž šíří vzduchem stejně jako prach, napadá dýchací cesty a vyskytuje se nejen venku, ale i v interiérech, do kterých

vniká otevřenými okny nebo přenosem na kůži, vlasech a oblečení. Alergici jsou navíc hlavní rizikovou skupinou pro vznik a rozvoj astmatu, kterým podle odhadů odborníků celosvětově trpí asi 300 milionů lidí. Velmi alarmující je i předpoklad, že se do roku 2025 počet nemocných navýší o dalších 100 milionů.

Nepodceňujte je

Přestože jsou v současnosti alergie bohužel běžnou součástí našich životů, není radno je podceňovat. Zanedbaná léčba totiž může vést k dlouhodobým zdravotním komplikacím. Proto v případech, že opakovaně trpíte některým ze symptomů alergie, jako je vodnatá rýma, ucpaný nos, kýchání, bolest hlavy, vyšší únava, svědění v krku, nose či uších nebo sípání či dušnost, zvažte návštěvu alergologa. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Pečujte o zdraví svého srdce

VYČISTĚTE TEPNY OD NÁNOSŮ CHOLESTEROLU DÍKY PRŮLOMOVÉ FORMULI

Sebeměšší námaha vám způsobí dušnost? Trápí vás necitlivost končetin, špatně se soustředíte? Mohou to být příznaky aterosklerózy. Cholesterol se hromadí v žilách a blokuje průtok krve. Je to jednoduchá cesta k infarktu a mrtvici. Neriskujte. Sterolový reduktor cholesterolu zastaví ischemickou chorobu a sníží riziko nebezpečných komplikací o 96%.

Specialisté z Centra pro výzkum srdečního selhání zaznamenali úžasné změny v oběhovém systému již po 2 týdnech používání bezplatného přípravku:

- ▶ Lumen krevních cév se rozšířil o 89%
- ▶ Nižší krevní tlak
- ▶ 3,8 krát nižší riziko infarktu a mrtvice
- ▶ Snížení zánětu a blokování tvorby cholesterolových plaků

Zbavte se žilních emolií za 14 dní

„Složky formule pronikají stěnami tepen, rozkládají usazeniny cholesterolu a snižují zánět. Znasobí se transport kyslíku, čímž se zlepší funkce klíčových orgánů, jako je srdce, mozek, játra a ledviny. – Specialista, Centrum pro výzkum srdečního selhání

„Hypertenze téměř vymizela a výsledky lipidového profilu se po prvním měsíci užívání vrátili k normálu.“ – Kristina, 64 L, Luhačovice

VYZVEDNĚTE DNES sterolový přípravek na snížení hladiny cholesterolu Do 31.03. OKČ!

Pouze do 31.03.2023 dostanete balíček sterolového reduktoru cholesterolu v hodnotě 2500 Kč **ZDARMA!**

Díky tomu vyčistíte žíly od usazenin cholesterolu a snížíte riziko infarktu!

Zavolejte teď: tel. 296 849 705

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

NABÍDKA ZDARMA pro prvních 50 osob.

Co dělat, když všechno kvete...

... a jak zvládnout letošní pylovou sezónu? Přinášíme sedm doporučení.

- **Sledujte pylové zpravodajství:** Informujte se o místní pylové situaci a ve dnech s vysokou hladinou svých pylů se snažte zůstat doma. Pylové předpovědi jsou užitečné i při plánování venkovních aktivit. Koncentraci pylu a spor plísni v ovzduší monitoruje Pylová informační služba, kompletní pylové zpravodajství pak můžete sledovat na portálu proalergiky.cz, kde naleznete i další rady a tipy.
- **Poznejte svoje alergy:** Zjistěte si, jak vypadají rostliny, na které jste alergičtí, a rozhlížejte se kolem sebe, zda nerostou někde ve vašem okolí. Snažte si od nich držet odstup, abyste se zbytečně nevystavovali vysokým dávkám pylu.
- **Promyslete strategii pohybu venku:** „Potíží se můžete vyhnout správným načasováním vycházky v době, kdy se pylu vyskytuje ve vzduchu nejméně, například brzy ráno nebo po dešti. Důležitá jsou i volená místa,“ vysvětluje specialista na alergie Michal Závacký. Místo procházky na rozkvetlou louku při slunečném počasí se vydejte do lesa nebo k rybníku s holými břehy. Před alergií lze také ujet do jiných zeměpisných šířek i výšek tam, kde se alergizující rostliny nevyskytují nebo kvetou v jiném období.
- **Noste ochranné pomůcky:** Pokud nemůžete nebo nechcete zůstat doma, chraňte se respirátorem a brýlemi, zkrátka totiž dráždí i mechanicky. V autě pak nevětrejte přes otevřená okénka,

ale vzduchotechnikou, jejíž součástí bývá pylový filtr.

• **Zavřete okna:** I když může být lákavé nechat do místnosti celý den proudit čerstvý vzduch, vpusťte s ním do svého bytu i pyl. Větrejte jen nárazově a k očištění vzduchu od pylu použijete čističku.

• **Osprchujte se:** Sprchujte se po každém pobytu venku a nepamenejte ani na umytí vlasů, na kterých pyl také ulpívá.

• **Poradte se s lékařem:** V případě obtíží konzultujte se svým alergologem možnosti léků, které pomohou zmírnit příznaky nebo dokonce přecitlivlost na pyl zcela potlačit. **HUD**



Mít respirátor se hodí.

PROFIMEDIA

Čistý domov pro alergiky a astmatiky znamená domov bez roztočů a bakterií

Jarní úklid domácnosti někdy připomíná válečné pole. Uspadněte si práci a získajte nejen čistou domácnost, ale i zdravé vnitřní prostředí, ve kterém se budou cítit skvěle i alergici a astmatici! Pomůže vám antibakteriální vysavač Raycop.

Všichni máme na jaře tendenci vše vysmýčít, uklídit, vyhodit. Ale je to opravdu nutné? Navíc opravdové nepříteli alergiků a astmatiků pouhým okem nevidíme, zde nám může pomoci jedině atestovaný UVC antibakteriální vysavač Raycop, který doslova odstraní neviditelné.

Roztoč dobře ví, kde je mu dobře

Opravdové spouštěče alergie, astma, kašle či ucpaného nosu však pouhým okem nevidíme, a tudíž je s nimi boj více než obtížný. Všechny výše uvedené úkony se jich prostě nezbavíme. Ano, mluvíme o roztočích. Ovšem roztoč není žádné hloupé zvířátko, dobře ví, kde je mu dobře a kde se mu dobře žije. Tím místem jsou

ve většině případů naše postele. Ano, právě toto místo, ve kterém strávíme třetinu svého života, je i pro roztoče tím nejoblíbenějším. Roztoči se živí především odpadnutými částicemi povrchu naší pokožky a doslova milují tmavé prostředí s teplotou v rozmezí 22 až 26 °C včetně vlhčího vzduchu. I proto nejvíce roztočů v našem bytě obsahují matrace, ale najdeme je i v polštářích, peřinách, dekách a také v plyšových hračkách a polštářích. Vlhko v matracích odstraní antibakteriální vysavač Raycop RS PRO pomocí horkovzdušné sterilizace,

kdy horkým suchým vzduchem o teplotě 60 °C vysušuje matrace a odstraňuje

ní s vlnovou délkou kratší než viditelné světlo. Umělé ultrafialové záření se pou-

ve vysavači vedle rotačního kartáče ničí patogeny skryté v matraci, na prostěradle, povlečení, na křeslech, sedáčkách a dalších místech, kde se roztoči vyskytují.

Čím se liší UVC antibakteriální vysavač Raycop od běžných vysavačů?

Schopnost zlikvidovat 99,9% bakterií, plísní, virů i roztoče je dána použitím UVC dezinfekční lampy, rotačního kartáče, výkonného sání s mikroalergickým HEPA filtrem H13 a suchou horkovzdušnou sterilizací. Raycop RS PRO je první vysavač, který využívá atestovanou UVC dezinfekční lampu a suchou horkovzdušnou sterilizaci najednou pro účinný boj s alergeny, které zatěžují naše zdraví. Účinky vysavačů Raycop byly ověřeny Karlovou Univerzitou v Praze a zároveň je dokládají tisíce spokojených uživatelů na celém světě.

Raycop začíná tam, kde běžné typy vysavačů končí.

Více informací najdete na www.raycop.cz



alergeny a sterilizuje matrace do hloubky.

Co je ultrafialové dezinfekční záření?

UVC (ultrafialové) světlo je elektromagnetické záře-

živá k zajištění sterilního prostředí v laboratořích a nemocnicích. Tato dávno zavedená praxe přivedla japonského lékaře Dr. Lee na myšlenku využít UV záření v domácnosti: Sterilizační světlo umístěné

Zdravé spaní pro alergika
bez roztočů a bakterií!
Raycop RS PRO UV+

raycop



Raycop RS PRO UV+ je UVC antibakteriální vysavač s dvojitou dezinfekcí matrací a lůžkovin, který je navržen lékařem. Raycop prokazatelně odstraní bezchemickou cestou alergeny, bakterie, viry a roztoče pomocí UVC dezinfekční lampy a suché horkovzdušné sterilizace 60°C Steamless Heat. Raycop zajistí vaši rodině zdravý spánek.

www.raycop.cz

Prodejna: BLAKAR trading s.r.o., Azalková 1272, Horní Jirčany
tel.: 774 377 458, 606 377 814. e-shop: www.raycop.cz

Sudoku

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

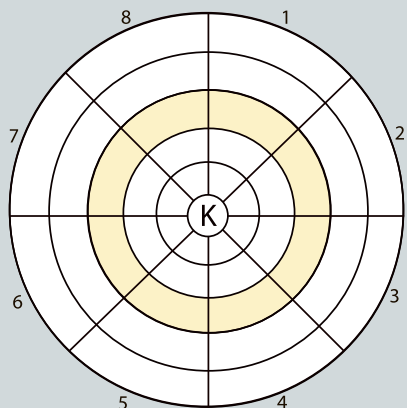
Napište svou bublinu



Luštěnka

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

1. pianino
2. nákupní taška
3. šle
4. australský vačnatec
5. místnost pro zásoby
6. stát na kotvách (o lodi)
7. pletené kalhoty
8. šperk



Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
2/6 °C	6/10 °C	11/15 °C	12/16 °C

Teplotní rekordy: ↓ -0,4 °C (1817) ↑ 29,1 °C (2012) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.50 Zavolejte porodní sestřičky III (4/8)</p> <p>16.45 Na cestě po Alžiru</p> <p>17.15 AZ-kviz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj</p> <p>21.05 13. komnata</p> <p>Patrika Bangy</p> <p>21.30 Fotograf</p> <p>Komedie (ČR, 2015)</p> <p>23.45 Komisař Moulín</p> <p>01.00 AZ-kviz</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.55 Bydlení je hra</p> <p>02.15 Dobré ráno</p>	<p>16.30 Nejzajímavější divy starověku (6/10)</p> <p>17.10 Krásy severní Evropy</p> <p>18.05 S'-čchuan a Čchung-čching</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.15 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>Karolína</p> <p>21.15 René</p> <p>22.45 Dvě tváře lásky</p> <p>Romant. komedie (USA, 1996)</p> <p>00.50 Ponorka II (1/8)</p> <p>01.50 Mumbai: pekelná megapole</p> <p>02.45 Pod povrchem – stoleté působení archeologického ústavu</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu III</p> <p>18.30 Ulice (4452)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>Jedna rodina (13)</p> <p>Komedialní seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 Mise nový domov</p> <p>23.05 Kriminálka Vegas (1)</p> <p>00.05 Kriminálka Miami VII (24)</p> <p>01.00 Kriminálka Miami VII (25)</p> <p>02.00 Kriminálka Vegas (1)</p> <p>02.40 Novashopping</p> <p>03.00 Na lovu III</p> <p>03.45 Ulice (4452)</p> <p>04.30 Ordinace v růžové zahradě (69)</p> <p>05.20 Novashopping</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>Zoo (100)</p> <p>20.15 Dej mi pusu!</p> <p>Rodinný seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.45 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.00 Policie Hamburg IV (8)</p> <p>Dvoji život.</p> <p>Krimiseriál (N, 2009)</p> <p>03.00 Policie Hamburg IV (9)</p> <p>04.10 Kriminálka Montpellier II (2)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>Vstávání s muzikou. Začíní každý den s hity, které tě nakopnou</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>Klipy nonstop</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 Norway</p> <p>Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Óčko flirt</p> <p>Proud klipů ze vzkyazy diváků Óčka</p>

„Padesát? Výjimečná chvíle“

Pastrňák poprvé překonal v NHL hranici 50 gólů v jedné sezoně.

Útočník David Pastrňák se dvěma brankami podepsal pod výhru Bostonu 4:3 po samostatných nájezdech nad Carolinou a jako třetí český hokejista v historii NHL překonal hranici 50 gólů v sezoně. Před šestadvacetiletým ro-

dákem z Havířova tento milník pokořili pouze Milan Hejduk a třikrát Jaromír Jágr.

„Je to pro mě výjimečná chvíle,“ řekl Pastrňák, jenž má devět zápasů před koncem základní části na kontě 51 tref a může útočit na Jágrův rekord ze sezony 1995/1996. Momentálně jednapadesátiletý útočník se tehdy jedinkrát v kariéře dostal přes 60 branek a sezonu zakončil s 62 góly.

Pastrňák na padesát tref dosáhl jako druhý hokejista

v této sezoně zámořské NHL. Rychleji to stihl pouze suverénní Connor McDavid z Edmontonu, jenž s 60 brankami vládne tabulce střelců.

Český útočník si na ledě Caroliny vylepšil také dosavadní bodový rekord ze sezony 2019/2020, kdy v základní části nasbíral 95 bodů za 48 branek a 47 nahrávek. Nyní má na svém kontě 97 bodů a jako druhý Čech míří za překonaným stobodovým hranici. Jágr se přes ni dostal hned pětkrát. **ČTK**



David Pastrňák

MAFRA

Boston

Bruins vyhráli už 57. zápas v ročníku, čímž se přiblížili rekordu NHL, o který se dělí Tampa Bay (2018/2019) s Detroitem (1995/1996). Oba celky v jedné sezoně vyhrály 62 zápasů.

- Jediným dalším týmem, který v sezoně dosáhl aspoň na 60 vítězství, je Montreal (1976/1977).



Vydělala desetinu toho co Shiffrinová

Z českých lyžařů, snowboardistů nebo biatlonistů si v této sezoně vydělala na prémii nejvíce biatlonistka Markéta Davidová (na snímku). Za individuální výsledky ve Světovém poháru a na mistrovství světa získala podle propočtu ČTK 95 200 eur, tedy zhruba 2,2 milionu korun. Královnou zimní sezony na sněhu byla vítězka Světového poháru ve sjezdovém lyžování Mikaela Shiffrinová. Americká hvězda si před zdaněním jen na odměnách přišla na 964 200 švýcarských franků (asi 23,1 milionu korun).

ČTK

Krátce

Zase jen plichta

Čeští fotbaloví reprezentanti do 21 let v závěrečném přípravném utkání před letním mistrovstvím Evropy remizovali s dalším účastníkem šampionátu Nizozemskem 1:1. Vyrovnávací gól vstřelil v 77. minutě Václav Sejk, v prvním poločase Adam Karabec neproměnil penaltu. Svěřenci trenéra Jana Suchopárka ve španělské Murcii i podruhé hráli nerozhodně, v pátek remizovali bez branek s Belgií.

Final Four bude v Praze. I s USK

Basketbalistky ZVVZ USK Praha budou ve své hale na Královce hostit od 14. do 16. dubna Final Four Evropské ligy. Naposledy se finálový turnaj uskutečnil v české metropoli v roce 2015 a USK ho vyhrál. **ČTK**

PHF. Třetí titul pro Vaníšovou

Česká hokejistka Tereza Vaníšová rozhodla gólem v prodloužení o vítězství týmu Toronto Six 4:3 ve finále zámořské ligy Premier Hockey Federation (PHF) nad celkem Minnesota Whitecaps. Sedmadvacetiletá útočnice získala Isobel Cup pro vítěze kanadsko-americké soutěže třetí rok po sobě. Vaníšová ukončila zápas v 5. minutě nastavení. Rozhodující gól si sama vybojovala. Toronto triumfovalo jako první kanadský tým v osmileté historii ligy. V minulých dvou letech Vaníšová získala titul v barvách klubu Boston Pride a s jeho kapitánkou Jillian Dempseyovou je jedinou hráčkou, která Isobel Cup vyhrála třikrát. Trofej je pojmenována po dceři guvernéra Kanady lorda Stanleyho, jehož jméno nese pohár pro vítěze play-off NHL. **ČTK**

Auto-moto - poptávka

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

INZERCE

Cestování - nabídka

☎ 222 231 210, 602 330 913

JEDTE JINAM NEŽ KAŽDÝ POZNÁVACÍ ZÁJEZDY

destinace	termín	cena od
JORDÁNSKO	12.4. - 19.4.	36 680 Kč
Skalní město Petra, Mrtvé moře, Jerash		
UZBEKISTÁN	12.4. - 21.4.	49 990 Kč
Taškent, Samarkand, Buchara, Chiva		
MADEIRA	27.4. - 4.5.	36 990 Kč
SLAVNOSTI KVĚTIN, 3 výlety v ceně		

na tyto zájezdy do 3.4.2023 **SLEVA 500 Kč** v CK AGL travel

AGL travel **AGL**

www.AGLtravel.cz, Ploskovičká 19, Praha 8



PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

BAGETERIE BOULEVARD

Patatas k bagetě Bavorák jako dárek

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ



**MOBIL
.CZ**

**Datuj zdarma,
volej levně!**

 **Data zdarma
za dobití**

 **AŽ 1,8 GB rychlých
dat při aktivaci nové SIM**

 **Volat lze již
od 1,90 Kč/min**

Za dobití nad 200 Kč získáte 200 MB na 30 dní, za dobití nad 300 Kč získáte volné minuty, 1 GB nebo neomezené volání na čísla MOBIL.CZ, to vše na 30 dní. 1,8 GB dat získáte aktivací nové SIM, kdy k balíčku Mobilní internet zdarma získáte navíc balíček Data na měsíc. Více na www.mobil.cz