

KDE SE CHODÍ NA MRSKÚT A KDEPAK NA POMLÁZKU?

VELIKONOČNÍ ZVYKY I TRADICE MAJÍ V NÁŘEČÍCH RŮZNÁ POJMENOVÁNÍ

STRANA 13

metro



PRAHA

Čtvrtek, 1. dubna 2021

Č. 63, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Hugo

mojemetro | denikmetro



Doma v kuchyních to teď více voní sladce

Dorty a koláče. Aspoň jednou týdně loni pekly dvě z pěti českých domácností. **Nové recepty.** Inspiraci lze najít v kuchařských knihách nebo televizních pořadech. **Štíhlá linie.** Pozor na velikonoční přecpávání

STRANA 6



V Nechanicích u Hradce Králové lidé před Velikonocemi zdobí zahradu stovkami vajíček a dalšími velikonočními motivy. ČTK

Vážení čtenáři,

jsou tu velikonoční svátky. Už druhý rok v řadě vinou pandemie nemoci covid-19 budou jiné, než jsme bývali zvyklí. Co se však deníku Metro týká, žádná změna – na Velký pátek, o víkendu ani na Velikonoční pondělí nevyjde. Na volné dny vám v dnešní příloze nabízíme nadílku velikonočního čtení. Další vydání pro vás chystáme až na úterý 6. dubna. Celá redakce vám přeje klidné a zdravé svátky. STRANY 13 AŽ 22

Stěry i z tyčí

Hromadná doprava není zdrojem nemoci covid-19 a pravděpodobnost nákazy je zde velmi malá. Aby to dopravní podnik potvrdil, spojil své síly s Fyzikálním ústavem Akademie věd ČR. Za pomoci speciálních senzorů začne testovat v MHD přítomnost viru SARS-CoV-2. STRANA 2

Piloti sanitek

Pražské záchrance v těchto dnech vypomáhá i několik chrudimských výsadkářů. Na výjezdové základně Kundratka pracují jako řidiči sanitek. STRANA 8



Most. Jen třicet čísel za den

Jste-li zvyklí jezdit mezi Horoměřicemi a Evropskou, již zhruba dva týdny nejspíš využíváte objíždnou trasu přes Pražský okruh. Technická správa komunikací (TSK) zde přestavuje můstek přes Nebušický potok. Oprava ale bude podle kritiků trvat příliš dlouho. „Mostek je dlouhý 80 metrů a plánovaná délka výluky je 260 dnů. Rychlost prací vychází tedy na 31 centimetrů za den. Samozřejmě, jsou

tam přeložky inženýrských sítí, ale to si z nás děláte legraci,“ stěžuje si na Facebooku správy komunikací uživatel Vojtěch Peřina.

Podle mluvčí TSK Barbory Liškové, kterou deník Metro oslovil, bude skutečně hotovo až v listopadu. Není to ale rozhodně proto, že by se někdo flákal. „Výstavba mostu v ulici Horoměřická není jen stavba mostu nového, ale i demolice původního. V plánu je

nejen řada přeložek inženýrských sítí, ale i úprava potoka, stavba opěrných zdí, chodníky, sadové úpravy a podobně. Součástí stavby je přesun zhruba devět tisíc tun sutí, dalších deset tisíc metrů krychlových výkopových prací a zpětných zásypů, 35 metrů opěrných zdí a tak dále. Jiný z uchazečů, než nynější zhotovitelna firma, kratší termín výstavby nenabídl,“ vysvětluje Lišková. **JAR**

Krátce

Nenápadné umění v ulicích

Data k uměleckým plastikám umístěným ve veřejném prostoru metropole zveřejnila Galerie hlavního města Prahy nově na městském portálu opendata.praha.eu. Informace ve formátu otevřených dat mohou dále využívat obyvatelé, instituce i soukro-

mé firmy. Galerie již dříve zveřejnila katalog veřejných uměleckých děl na webu k programu Umění pro město, jehož je garantem. „Díky katalogu a otevřeným datům šíříme povědomí o umění v pražských ulicích, kolem kterého lidé třeba denně chodí, ale dosud mu nevěnovali pozornost,“ říká radní pro kulturu Hana Třeštíková. **ČTK**

Vzorky posbírají z madel i sedaček

Dopravce se spojil s akademiky.

Zahraniční studie potvrzují, že hromadná doprava není zdrojem covid-19 a pravděpodobnost nákazy je zde velmi malá. Aby dopravní podnik tvrdění potvrdil, spojil své síly s Fyzikálním ústavem Akademie věd ČR. Pomocí speciálních senzorů začne v následujících dnech testovat v MHD přítomnost viru SARS-CoV-2 způsobujícího onemocnění covid-19.

Jestli koronavirus skutečně v autobusech či tramvajích zůstává, budou vědci zjišťovat z sítě, kterých se cestující nejčastěji dotýkají. Například z madel, tyčí, seda-



Pilotní sítě DPP – PĚTR HEJNA

del, tlačítek či terminálů na jízdenky. Analýza, při níž je v plánu odebrat zhruba pět set vzorků, potrvá měsíc. Výsledky by měly být k dispozici nejpozději na přelomu května a června.

„V Česku se bohužel setkáváme s tvrděním, že MHD patří k místům, kde se člověk nakazí nejpravděpodobněji. Jsme přesvědčeni, že naše studie potvrdí, že je pražská MHD bezpečná,“ říká generál-

ní ředitel dopravního podniku Petr Witowski.

Dopravce pro odběry vytipoval linky, které jezdí poblíž nemocnic. Například tramvaje 3 a 24. Ty obsluhují lokality kolem Fakultní nemocnice Na Bulovce a Všeobecné fakultní nemocnice na Karlově náměstí. Pro autobusy bude jedním z odběrových míst terminál Želivského v blízkosti Fakultní nemocnice Královské Vinohrady a linky zajíždějící k Fakultní Thomayerově nemocnici a zařízením v Modřanech, Vršovicích či Jižním Městě. Vlaky se budou testovat v depech Kačerov a Hostivař. Odběry ve stanicích metra jsou naplánovány na Karlově náměstí, na Budějovické nebo na Kačerově. **FILIP JAROŠEVSKÝ**



Vltavskou ozdobí Tytykalo

Druhý ročník otevřené výtvarné soutěže Mural Art Vltavská zná svého vítěze. Z dvaceti tří přihlášených návrhů porotu nejvíce oslovilo pojetí držitele ceny Art Prague Young Award Jakuba Tytykala. Vítězný návrh na zdi vnějšího atria u frekventované stanice MHD do léta vystřídá současný mural, který zde vznikl v roce 2019. „Do návrhu jsem otiskl podobu nedalekého Štursova sousoší i tvarosloví blízké keramické fontány. Záměrem je mural pojednat tak, aby ve svém měřítku byl funkčním vizuálním dílem jak při pohledu z dálky, tak i zblízka,“ přiblížil svůj koncept Jakub Tytykalo.

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 7

Narkomani. Okupují místo centra Smíchov

Když některá z městských částí otevře centrum pro drogově závislé, okamžitě se na její území přesune množství narkomanů a lidí bez domova. Dvě zařízení se nachází i v Praze 5. Ta se nyní s deníkem Metro podělila o několik nových údajů. Z nich vyplývá, že má metropole podobných center nedostatek. „Žádný starosta si nenechá ve své městské části takové centrum otevřít. Svě o tom vědí obyvatelé ulic Mahenova, Vrchlického a Erbenova nebo Na Skalce, kde tato zařízení jsou a kde se uživatelé drog seskupují. Negativní zkušenost s nimi má ale každý, kdo prochází okolo Anděla či smíchovského nádraží,“ říká starostka pětky Renáta Zajíčková.

Většina narkomanů se na druhý břeh Vltavy přesunula z Vrchlického sadů. V okolí

Za hranou kapacity

Koncem loňského roku se denně na kontaktní centrum Progressive obrátilo 100 lidí.

- Kapacita tohoto centra v Praze 5 však činí maximálně 90 kontaktů denně.
- Podle statistik se jen loni posbíralo na území celé Prahy skoro pět tisíc použitých stříkaček.

Anděla nyní proto neustále hlídkuje policie. Podle Zajíčkové, která o stálou hlídku požádala, Praha potřebuje tuto problematiku řešit komplexněji. Vytvoření koncepce, jež by se problematikou zabývala, ale podle magistrátu zbrzdila pandemie. **JAR**

Aprílové změny řádu

Až vám dnes přijede autobus jindy, než jste zvyklí, nebude to apríl.

- Ode dneška dochází k několika trvalým změnám autobusových linek v PID v Praze i ve Středočeském kraji. **Posílen bude například provoz autobusů mezi Depem Hostivař a Poliklinikou Malešice** výměnou za mírné omezení provozu mezi Depem Hostivař a Obchodním centrem Štěrboholy. Organizátor dopravy Ropid si od škrtů slibuje zlepšení koordinace linek 163 a 208 mezi těmito zastávkami.
- V Horních Počernicích ponese zastávka Ratibořická nový název. **Bude se jmenovat jednoduše Sídliště Horní Počernice.**
- Dojíždějící Pražany potrápí také změny na železnici. Ty jsou vyvolány zejména dlouhodobými výlukami na tratích

východně od Prahy i dílčími úpravami provozu. **Změny jsou platné od 6. dubna a jsou plánovány jako trvalé.** Konkrétně jde o vlakové linky S1 a S7. Spojení z „kolínské části“ linky S7 v úseku Praha hl. n. a Český Brod jsou převedeny (a přechíslovány) na linku S1 a jezdí v trase Praha Masarykovo nádraží a Český Brod. Linka S7 je zkrácena do trasy Beroun a Praha hl. n. Spojení jezdící dále směrem Český Brod budou pak vedeny pod linkou S1 a začínají na Masarykově nádraží.

- Na Benešovsku dnes vyjede pětice regionálních autobusových linek PID s novými čísly. Stane se tak i kvůli požadavku Jihočeského kraje na číslování mezikrajských linek zasahujících na jeho území.
- Detaily dubnových změn najdete na webu pid.cz/trvale_zmeny.

Velikonoce bez metra

O svátek si dejte pozor na červené lince podzemky.

- Z důvodu opravy trati je od pátku 2. dubna (od zahájení provozu) do pondělí 5. dubna (ukončení provozu) přerušena linka C mezi stanicemi Pražského povstání – Muzeum.
- V denním provozu je zavedena náhradní autobusová doprava XC v trase Pražského povstání – Vyšehrad – I. P. Pavlova – Muzeum – Hlavní nádraží.
- Po dobu výluky je posílen provoz linky číslo 196.
- Pro linku číslo 134 se přemisťuje zastávka Pražského povstání (pro směr Dvorce) přibližně o 25 metrů vpřed a pro směr Podolská vodárna přibližně o 20 metrů zpět).

Do lidí na zastávce vjela dodávka

Při nehodě bylo zraněno šest lidí.

Tahle zpráva rezonovala včera celým dopolednem. Na tramvajovou zastávku Vojenská nemocnice v Praze 6 najela dodávka. „Na místo jsme vyslali tři posádky rychlé zdravotnické pomoci, lékařskou posádku, letecké záchranáře a inspektora,“ informovala krátce po nehodě pražská záchranná služba na sociální síti Twitter.

Záchranáři ošetřili šest lidí, z toho dva vážně zranění skončili v nedaleké Ústřední vojenské nemocnici. Jeden z nich byl připojen na umělou plicní ventilaci, druhý utrpěl zranění hlavy a nohy. Další tři zranění včetně řidiče dodávky byli ve středně závaž-

ném stavu převezeni do Motola a jednomu člověku zdravotníci na místě ošetřili drobné oděrky.

Padesátiletý řidič dodávky měl zřejmě těsně před nehodou zdravotní problémy, po-

dle předběžných informací ztratil vědomí a srazil se s několika osobními vozy. Okolnosti nehody policie stále vyšetřuje.

Havarovaný vůz po střetu skončil na tramvajovém ost-

růvku, kde zdemoloval zábradlí, zastávkový sloupek i další vybavení zastávky.

Provoz tramvají v úseku Petřiny – Vozovna Střešovice byl v obou směrech po nehodě víc než hodinu přerušen.

Poté tramvaje úsekem mohly projíždět, ale v zastávce Vojenská nemocnice nezastavovaly. Během dopoledne dopravní podnik zastávku částečně opravil a provoz obnovil. **ČTK**

INZERCE

SE ZDRAVĚJŠÍ CHUTÍ DO JARA ZA CO NEJMÉNĚ

**NIŽŠÍ NEŽ
ČEKÁTE**

**Další stovky
oblíbených produktů
s úsporou, která Vás
mile překvapí**

~~39,90~~ **-32%**
26⁹⁰

Pomeranče volné
• 1 kg

~~24,90~~ **-20%**
19⁹⁰

Nature's Promise
Bio Mléko čerstvé
• 3,6%
• 1 l

~~169,-~~ **-34%**
109⁹⁰

Kuřecí prsní řízký
• chlazené
• 1 kg
• do vyprodání zásob

~~53,90~~ **-44%**
29⁹⁰

Pfanner džus,
nektar a nápoj
• 1 l

• v nabídce také další
příchuť za 29,90 Kč

~~49,90~~ **-50%**
24⁹⁰

Bonduelle
Bon Menu
Mexicana
• 430 g
• 100 g = 57,91 Kč

Tip na víkend

Počmárejte chodník

V sobotu si mohou děti užít první jarní kreslení křídami na plácku před žižkovským Kulturním centrem Vozovna. Chodník bude rozdělen na několik částí, aby se mezi dětmi udržely bezpečné rozestupy, a každé dítě dostane vlastní křídý. Tvořit se bude od 10 do 16 hodin. **MET**

Nová výstava. Vztah Česka a Japonska

Staroměstská Galerie Jaroslava Fragnera připravila výstavu, která přiblíží stoleté vztahy české a japonské architektury. Pro veřejnost je zatím otevřena pouze její exteriérová část ve dvorním traktu Betlémské kaple, kterou je možné navštívit každý den od 10 do 19 hodin. Interiérová část výstavy se zpřístupní, jakmile to epidemická situace v Česku dovolí.

Výstava představuje modely, fotografie a umělecká díla, práci v Česku dosud nevystavovaných japonských autorů a českých tvůrců, jejichž stavby vznikly přímo v Japonsku či jejichž tvorbu japonská architektura významně ovlivnila. V galerii je tak vystavena například replika modelu pavilonu pro Expo 1970 v Ósace architektů Viktora Rudiše, Vladimíra Pally a Aleše Jenčka. **ČTK**

Akce platí v prodejnách Albert hypermarket od 31. 3. do 6. 4. 2021
nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

Seznam všech prodejen na www.albert.cz

DLUHOPISY E-FINANCE PROPERTY

DLUHOPISY PRO OBČANY A FIRMY



5,6 % ROČNÍ ÚROK

- ✓ Investice od 30 000 Kč
- ✓ Možnost předčasného splacení
- ✓ Roční úrok 4,5 % u tříletých a 5,6 % u sedmiletých dluhopisů
- ✓ Upsání a převod bez poplatků
- ✓ Osobní i elektronická objednávka

Koncern e-Finance, a.s. v současnosti spravuje investice do nemovitostí v hodnotě přesahující 1 miliardu korun. Investiční strategií e-Finance je investovat prostředky získané z dluhopisů do nákupu nemovitostí v atraktivních lokalitách České republiky, jejich zhodnocování a následný prodej. Portfolio investic najdete na www.e-finance.eu.



Multifunkční budova, Brno



Zámek Račice, přestavba



Obchodní galerie, Jihlava



Bytový dům, Brno-Chrlice

INVESTUJEME DO NEMOVITOSTÍ JIŽ 20 LET



Objednání dluhopisů: www.e-finance.eu nebo ☎ +420 515 555 555

Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.cz/dluhopisy-informace.

Česká národní banka schvaluje prospekt dluhopisového programu pouze z hlediska toho, že splňuje normy týkající se úplnosti, srozumitelnosti a soudržnosti, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Toto schválení by se nemělo chápat jako potvrzení kvality cenných papírů, které jsou předmětem tohoto prospektu. Investoři by měli provést své vlastní posouzení vhodnosti investování do těchto cenných papírů. • Doporučujeme, aby si potenciální investoři přečetli prospekt, než-li učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.

ZAŘÍZENÉ BYTY 1+KK a 2+KK V CENTRU BRNA

K DLOUHODOBÉMU PRONÁJMU **OD 10 200 Kč MĚSÍČNĚ**



- Výměra 24–45 m², umístění 2.–5. NP
- Kuchyňský kout v každém apartmánu
- Příjemné zázemí a komfortní postele
- Prostorné koupelny v moderním stylu
- K dispozici fitness, wellness, restaurace, venkovní bazén
- Parkování na uzavřeném parkovišti
- Dostupnost do centra pěšky 10 minut, MHD 2 zastávky

Pronájem bytů 1+kk od 10 200 Kč/měsíc
Pronájem bytů 2+kk od 13 300 Kč/měsíc

Prohlídky možné kdykoli po domluvě

eFi Hotel

eFi Palace Hotel, Bratislavská 52, Brno +420 720 220 760, hanzelkova@efihotel.cz, www.efipalace.cz

Pust'te lidi ven, žadají Blatného

Senátoři i primátor Prahy chtějí změkčit nařízení.

Ke změkčení restriktivních opatření proti covidu vyzývájí ministra zdravotnictví Jana Blatného senátoři. „Pust'te děti na hřiště,“ vyzval Blatného senátor Tomáš Třetina, přidal se senátor Jaroslav Větrovský. Senátor Jiří Čunek označil za nesmysl, když musí lidé jdoucí po prázdné ulici nosit v zastavěné obci roušku. „Epidemie se nedá zvládnout selským rozumem,“ reagoval na výzvy senátorů Blatný.

Takřka letní teploty včera vylákaly ven třeba Pražany. Na sociálních sítích se šíří fotky lidí, kteří sedí v hloučcích v parcích nebo na náplavce. Přítom však často nedodrží rozestupy a nenosí roušky.

Policisté s příchodem jara navýšili počet kontrol

V úterý policisté v Praze provedli více než osm tisíc kontrol, z toho 1600 ve městě a více než šest tisíc na hranicích města.

- Včera se k epidemii vyjádřil také Ředitel ÚZIS Ladislav Dušek. Řekl, že denní průměr počtu nakažených covidem-19 klesá týdně o zhruba 2000 až 2500. „Celá epidemie jde velmi silně dolů,“ uvedl. V ne-

mocnicích lze podle šéfa zdravotnických statistiků vidět pouze pomalý pokles, protože se epidemie přesouvá ze západní části České republiky na Moravu.

- Ve středu ráno byla v nemocnicích volná necelá čtvrtina standardních lůžek s kyslíkem. Reprodukční číslo R se podle Duška aktuálně pohybuje okolo hodnoty 0,80.

Policisté v úterý provedli přes osm tisíc kontrol, většinu případů řešili domluvou. Zvýšil se počet restaurací, jež mají navzdory zákazu otevřené zahrádky i vnitřní prostory.

Policisté s příchodem jara navýšili i počet kontrol. Na území Prahy jich bylo přes osm tisíc, z toho šest tisíc na hranicích města kvůli pohybu mezi okresy. A s kontrola-

mi budou pokračovat, potvrdil ministr vnitra Jan Hamáček. Za problém považuje, že lidé venku nenosí roušky či respirátory. Na jeho tvrzení zareagoval pražský primátor Zdeněk Hřib, který za hlavní příčinu zaplněných parků a nábřeží označil uzavření okresů, lidé podle něj nemají jinou možnost než se pohybovat po městě. **idNES.cz**

Krátce



Mláděta marabu afrického

ČTK

Doporučují léky

Mezioborová skupina pro epidemické situace, kterou vede epidemiolog Petr Smejkal, doporučuje maximální využití léků s monoklonálními protilátkami u nakažených novým typem koronaviru. Vyšší cenu léku vyvažuje snížení nákladů na hospitalizace. Dosud bylo do Česka dodáno několik tisíc dávek těchto léků, bamlanivimab od společnosti Eli Lilly a kombinace látek casirivimab a imdevimab od firmy Regeneron.

Odchov čápů

Chovatelům Safari Parku Dvůr Králové nad Labem se podařil odchov čtyř mláďat marabu afrického. Mláděta se narodila postupně v únoru. Přirozené rozmnožování marabu afrických v zajetí je složité, problémem je najít k sobě správné jedince. Dvorská zoo chová marabu africké od roku 1986 a zatím se jí povedlo odchovat 42 jedinců. První mláděta se narodila v roce 1999. V Evropě chová tyto mrchožravé africké čápy 93 zoo. **ČTK**

INZERCE

MIRONET

APPLE AIRPODS (2019)

- II Automatické zapnutí a připojení
- II Vysoce kvalitní zvuk a hlasový přenos
- II Hladké přepínání mezi zařízeními



3.490,-

Osvědčená kvalita s novou cenou



Tak klikni hned na [Mironet.cz](https://www.mironet.cz)

Pečeme nejen pro návštěvy, sladké si užíváme i pro sebe

Dvě období připoutají hospodyňky k domácí troubě víc než zbytek roku. Jsou to Vánoce a Velikonoce. Také to ale covid částečně změnil.

poň jednou týdně, vzrostl výrazněji v Česku než u našich východních sousedů.

Sváteční kalorie se jen pohrnou

Velikonoce jsou současně příležitostí, jak narušit či přerušit úsilí o zdravější životní styl. I když se lidé více vrhli na běhání a nestěžují si ani

prodejci jízdních kol, na menším počtu obězních se to zatím nijak neprojevovalo. Nadváhou či obezitou u nás trpí více než dvě třetiny mužů. Velikonoční hodování a další konzumace to ještě podpoří.

Ke štíhlejší linii nepřispěje proto ani velikonoční nabídka českých pivovarů. Ty jako obvykle útočí na spotřebitele

nejrůznějšími pivními speciály. Mezi nejtradičnější velikonoční patří zelené pivo, které bývá dobarvováno jak bylinami, tak likéry. Na rozdíl od balených potravin se z etikety piva konzument nedozví, kolik kalorií do svého těla napumpuje. Pokud se jedná o dvanáctku, dostanete do těla jedním půllitrem přes

220 kilokalorií, což odpovídá přibližně stogramové porci libovější vepřové kotlety. Zatímco pět kotlet na posezení si dá málokdo, pět velikonočních piv na jedno posezení nebývá zase až tak výjimečných.

Pobyt doma vedl ke kulinařským inovacím

Za poslední rok jsme víc sahali po kuchařských knihách. Inspiraci pro pečení jinak, než nás učili babičky a prababičky, si vyzkoušelo více než čtyřicet procent českých domácností. Ty slovenské byly ještě inovativnější. Nové postupy si našly cestu do takřka poloviny slovenských domácích kuchyní.

Nápady však lidé nehledali jenom v literatuře. Nejvíce fungovala výměna nápadů mezi rodinami a známými. „Samozřejmě také internet, až dvě třetiny hospodyňek vycházejí z námětů, které si tu našly,“ komentuje inovativnost v pečení Csengeri z GfK.

I když si usnadňujeme práci nákupem polotovárů, při loňském pečení si například listovým těstem z obchodu vypomáhala jen část domácností, i tento druh si leckdo sám vyráběl. Více než čtyřicet procent koláčů, buchet a dalších sladkostí se v troubách upeklo z kynutého nebo litého těsta.

Leckteré recepty lidé pochytily také z televize, kde se vlastně vaří a peče všude, nejen ve specializovaných kulinařských pořadech. Gastronomické kouzlení je i v ranních vysíláních nebo v pořadech určených vysloveně domácími kutilům. **PAVEL HRABICA**

Platí-li, že v epidemii jsme v průměru přibrali šest kilogramů k předchozí hmotnosti, na vině není jenom omezený pohyb. Home office, zavřené provozy a další omezení nás nasměrovaly víc k domácí přípravě jídla. Výrazně víc jsme se však soustředili na výrobu sladkostí. Potvrzuje to poslední průzkum Spotřebitelského panelu GfK za roky 2020 a 2019.

Češi si pandemický život důkladně osladili

„Alespoň jednou v týdně pekly v minulém roce dvě z pěti českých a slovenských domácností,“ potvrzuje výsledky zkoumání Ladislav Csengeri, ředitel Consumer Panel & Services GfK pro Česko a Slovensko. V našich i slovenských kuchyních výrazně víc voněly slané a sladké koláče, dorty a dezerty, a to nejen na oslavy či pro návštěvy, kterých kvůli restrikcím pohybu přece výrazně ubylo.

„Pekly hlavně rodiny s dětmi v předškolním věku, s dětmi navštěvujícími základní školu,“ konstatuje Ladislav Csengeri. Upozorňuje také, že počet domácností, které si dopřály domácí koláč ales-

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Pečující složení s konopnými semínky a kyselinou hyaluronovou zklidňuje pleť a napomáhá jí navrátit sjednocený tón. Intenzivně hydratuje.



Balea
textilní pleťová maska konopí
1 ks

39⁹⁰ Kč

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
[instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Podle čeho kulinaříme?

Stravovací trendy lze vyčíst také z prodejů kuchařských knih.

- Například na e-shopu Alza je momentálně nejžádanější titul 29 dní. Ten se ale týká receptů vedoucích ke zhubnutí.
- Z dvaceti nejprodávanějších titulů se čtyři soustředí na zdravé vaření, šest se týká sladkého a cukrařiny.
- Mezi nejprodávanější tituly patří ty „personalizované“ známými tvářemi – tedy kuchařky Romana Vaňka nebo Zdeňka Pohlreicha.

Kuchtění mazance on-line

Jak si upéct pravý lidový mazanec, to může jen přes internet předvést i Valašské muzeum v přírodě v Rožnově pod Radhoštěm. Muzeum nemůže letos nabídnout kvůli pandemii koronaviru tří denní program Velikonoce na Valašsku, který každoročně přiláká do skanzenu tisíce návštěvníků. Připravilo proto cyklus nazvaný Dajte vajčko malované, který bude prezentovat na svých webových stránkách a sociálních sítích. **ČTK**



Dáme si do trumpetů

60

Šedesát procent domácností před Velikonoce nakoupí nejrůznější cukrovinky.

10

O deset procent rostou předvelikonoční nákupy potravin.

6

Šest z deseti domácností nakupuje víc masa a velikonoční šunky.

Čarokrásná, ale smrtící

Aljaška je pro létání jedno z nejnebezpečnějších míst světa.

Hned den po smrti Petra Kellnera a jeho společníků na Aljašce havaroval letoun Piper, který se snažil nouzově přistát na silnici u hotelu Courtyard Marriott v Anchorage. Pilot měl jen lehké zranění.

Stanice CNN na to konto vysílala relaci, v níž zařadila povolání pilota na Aljašce mezi deset nejnebezpečnějších zaměstnání v USA. „Stát se 730 tisíci obyvateli, což je asi 0,2 procenta populace celých Spojených států, obstarává 5,5 procenta letů, při nichž v Americe někdo zahyne,“ zaznělo v reportáži.

Ve statistice obyčejných nehod, kde si někdo rozbije hlavu nebo se ohne vrtule, je poměr ještě nesrovnatelně horší. Bývaly divoké časy, kdy míra nehodovosti na počet nalétaných hodin byla na Aljašce pětkrát vyšší než „dole“ v USA. Celkově je létání na Aljašce podle statistik 2,35krát nebezpečnější než jinde v Americe.

Náraz do hřebene

Kulisy Kellnerovy havárie jsou již známy.

- „Zdá se, že vrtulník narazil do hory asi deset až 15 stop (tři až 4,6 metru) pod hřebenem v nadmořské výšce přibližně 5500 stop (1676 metrů) a následně sjel 800 až 900 stop (244–274 metrů) po svahu,“ řekl na tiskové konferenci Tom Chapman z amerického Národního úřadu pro bezpečnost v dopravě.



Aljaška je zemí ledu, sněhu i proslulého lyžování.

WIKIPEDIA

V praxi to vše může vypadat třeba takto – v roce 2010 zahynul při letecké havárii neslavnější aljašský politik,

senátor Ted Stevens, který předtím přežil jinou leteckou havárii, při níž zemřela jeho žena.

Říká se, že na Aljašce se létá, jako jinde v USA jezdí autem. Například zboží do více než padesáti vesnic kolem

města Bethel v jihozápadní části Aljašky rozvázejí letecké taxíky, přestože některé vesnice od něj leží jen pár kilometrů. „Když si někdo ze vsi Napaskiak objedná v Bethelu pizzu, přivezou mu ji letadlem,“ řekl jeden z místních v Air & Space Magazine.

Na Aljašce je na počet obyvatel asi šestnáctkrát víc letounů než dole v USA. A je tam 11 tisíc registrovaných pilotů, z nichž je víc než devět tisíc aktivních. To dává odpověď na otázku, proč padají víc než jinde, a ta zní jednoduše – protože víc létají. Navíc v drsnějších podmínkách. V horách a terénu, kde se neustále mění povětrnostní podmínky, a hlavně proudění vzduchu. Jsou tam větry, které se šíří nad údolími od pobřeží.

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Obsahuje kaštanový extrakt a eukalyptový olej. Je určený pro péči o unavené a těžké nohy, které mohou být důsledkem dlouhého sezení nebo stání, či nedostatku pohybu. V kombinaci s masáží přispívá gel ke zlepšení žilních funkcí a relaxování nohou.



Mivolis gel na žíly s kaštanovým extraktem 100 ml

59⁹⁰ Kč

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI



Petr Kellner

MAFRA

I když jsou to zatím jen teorie, mohlo být proudění vzduchu jednou z možných příčin havárie vrtulníku s Petrem Kellnerem. Pilot by měl přelétat podle předpisů osudný hřeben v bezpečné výšce 150 metrů. Měl by být opravdu zkušený. Aktuální zpráva Vladimíra Mlynáře, mluvčího Kellnerova PPF, přitom říká: „Víme, že se na poslední chvíli změnil pilot, protože někdo dostal covid.“

Jaké nitky vedly k aljašskému neštěstí, řeknou až závěry amerického vyšetřování. Mají být známy příští týden. IDNES.cz a HAL

Má výčitky

I can't breathe, Nemohu dýchat. To sděluje rouška jednoho ze sympatizantů hnutí Black Lives Matter, které odstartovala násilná smrt Afroameričana George Floyd. Od pondělí probíhá soud se strůjci jeho skonu. Svědčila i Darnella Frazierová, jež natočila na mobil policejní zásah. „Vyčítám si, že jsem neudělala víc pro jeho záchranu,“ řekla mladá žena u soudu s bývalým policistou Derekem Chauvinem.

AP



Krátce

Covid postupuje na východ Evropy

Některé z evropských zemí zaznamenaly za poslední den největší počet úmrtí kvůli nákaze koronavirem. Od začátku pandemie registruje největší denní úmrtnost Maďarsko s 302 oběťmi. Letošní maximum vykazuje také Polsko s 653 úmrtími, smutného rekordu dosáhla i Ukrajina s 407 zemřelými.

Otevřou kostely, pohlídají hranice

Dosluhující slovenská vláda před nadcházejícími Velikonocemi zařadila cestu do kostela mezi výjimky ze zákazu vycházení, zavedeného kvůli šíření koronaviru. Slovenská policie pak ohlásila, že od čtvrtka do pondělí bude na hranicích i s ČR plošně kontrolovat dodržování karanténních opatření cestujícími. **ČTK**

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Nový román největší punkerky finské literatury



Katja Kettu
VLCÍ RŮŽE
PORODNÍ BÁBA

**Katja Kettu
VLCÍ RŮŽE**

KNIHU POKOHDNĚ ZAKUPÍTE TAKÉ
V INTERNETOVÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ

Týdeník Téma. Únava jako „vypínací“ nemoc

Je to jedna z nezáhadnějších nemocí současnosti. Pacienti s chronickým únavovým syndromem se ocitají doslova v pasti vlastního těla. Jejich organismus zkolabuje, vypne se jako baterie, kterou už nejde znovu nabít. Někteří nesnesou světlo, zvuky, nejsou schopni mluvit nebo porozumět slovům či psanému textu.

Neexistuje jednoznačný způsob, jak nemoc odhalit, ani spolehlivý lék. Podle odhadů v ČR s chronickým únavovým syndromem žije až 50 tisíc lidí. Lékaři upozorňují, že kvůli covidu-19 nemocných významně přibývá. Jak by právě covid mohl přispět k pochopení vzniku nemoci? Čtete v týdeníku Téma.



Pivní speciály. Opět i zelené

Velikonoční speciály v podobě zejména zeleného piva letos budou. I navzdory zavřeným restauracím si je lidé budou moci koupit kromě obchodů i u výdejních okének restaurací a hospod, případně v malých soudcích. Kromě zeleného piva připravily některé pivovary i další zajímavé velikonoční speciály – například vídeňský ležák či silná nepasterovaná piva. Řada pivovarů pomůže letos restauracím s prodejem například dodáním praktických odnosek kelímků na čtyři piva nebo dodáním PET lahví. **MET**

Krátké

Ostravské Colours hlásí další odklad

Festival Colours of Ostrava nebude ani letos. Pořadatelé oznámili, že ročník přesouvají na červenec 2022 kvůli epidemii koronaviru a nejistotě ohledně pořádání velkých kulturních akcí. Je to už podruhé, co se festival odkládá, nekonal se ani loni. V pořadí 19. ročník měl po přesunu z loňského roku proběhnout letos od 14. do 17. července. K hlavním hvězdám měli patřit opět

The Killers, Twenty One Pilots, Martin Garrix, The Lumineers, LP a řada dalších. Celkově se v areálu Dolních Vítkovic plánovalo přes 450 programových bodů na 24 venkovních i krytých scénách včetně divadel, workshopů, filmu, výtvarných instalací či mezinárodního fóra Meltingpot. Příští ročník se má odehrát od 13. do 16. července 2022 v industriálním areálu Dolních Vítkovic. „Již zakoupené vstupenky zůstávají v platnosti,“ ujistil mluvčí festivalu Jiří Sedlák. **ČTK**

„Žádný problém, protože sanitky jsou menší i kratší než tatrovka“

Vozy pražské záchranky v době pandemie řídí také výsadbáři.

Od října pomáhá střídavě pět až deset chrudimských výsadbářů pražské záchranky. Na výjezdové základně Kundratka v Praze 8 pracují jako řidiči sanitek, kteří převážejí vydezinfikované vozy, jež předtím vezly pacienty s covidem, zpět k výjezdovým skupinám.

„Na Kundratce probíhá dekontaminace. Protože očista sanitky trvá déle a doplňuje se i materiál, výjezdová skupina mezitím vyráží na základnu v náhradním voze. Naším úkolem je poté, co je hlavní vozidlo dekontaminováno, odvézt ho. A tak stále dokola, 24 hodin denně. Zkrátíme tak čas čekání na absolutní minimum, protože zátěž výjezdových skupin je vysoká a potřebujeme mít vozidla v provozu,“ vysvětluje jeden z četařů, který stejně jako

jeho kolegové chtěl zůstat v anonymitě.

S řízením vojenských aut mají zkušenosti a sedět za volantem sanitky jim tudíž nečiní potíže. Před nasazením navíc absolvovali příslušná školení.

„Sanitky jsou co do velikosti menší, kratší a nižší než kupříkladu tatra, takže s řízením nemáme problémy. Vozy jsou v automatu, mají moderní vybavení včetně navigace, což je pro většinu našich řidičů, kteří nebydlí v Praze, velká výhoda,“ říká četař.

Na hektický pražský provoz si rychle zvykli a jedna věc je mile překvapila – chování ostatních řidičů: „Přestože nejedu na modré majáky, pustí mě. Dávají mi přednost, i když nemusí. I když je v Praze velký provoz, denně se setkávám s ohleduplností,“ pochvaluje si voják.

Se sanitkami jezdí ve dvoušmínném provozu – od 7.00 do 19.00 a od 19.00 do 7.00. Někdy stráví za volantem i deset hodin v kuse, ale nestěžuje si. „Jsme zvyklí z vojen-

ských cvičení, kde se může stát, že řidič jede celou noc. Zvládáme to všichni v pohodě. Když jsme byli na misi v Afghánistánu a bylo sedm raketových útoků na základnu, také jsme celou noc nespali,“ shodují se vojáci s úsměvem.

Pomoc pražské záchraně službě není jejich prvním covidovým nasazením. Už od jara loňského roku prošli několika zařízeními – v Jaroměři a Hodoníně, kde pracovali v nemocnicích. „Nevidíme přímo utrpení pacientů, takže v tomto směru je práce řidiče snadnější. Také nemusíme nosit ochranný oblek, což je pohodlné,“ říkájí.

Práce, kterou vykonávají v posledních měsících, je jednoznačně obohacující: „Člověk si začne vážit toho, co má. Uvědomí si vlastní zdraví a zdraví svých rodičů a blízkých. Za každé takové nasazení jsem rád, protože je to velká zkušenost. A v neposlední řadě je zajímavé nahlédnout do jiných profesí, jako jsou třeba zdravotníci a záchranáři.“ **MARTINA SOFIE HALÍKOVÁ, ARMY.CZ**



Před flotilou vozů pražské záchraně služby

ARMY.CZ

**Konečně slavné keře se „sloupem ovoce“.
Pýcha zahrad v Buckinghamském paláci,
70 cm za úžasnou cenu.**



Nabídka
za zaváděcí cenu:
již od méně než
145 Kč
viděli jste
na internetu
až za ~~690 Kč kus~~

**Kilo zralého ovoce s chutí
předchozího léta na dosah ruky
pro blaho dětí a rodičů.**

Budete sbírat velké zralé ovoce ze stejného kmene po celý rok bez námahy.

Tyto keře se sloupem ovoce byly nejdříve vyšlechtěny zahradníkem pracujícím pro anglickou královskou rodinu, aby pobavily královnu a její děti. Bylo potřeba dalších 20 let na to, aby Agronomický institut ve Spojeném království udělal z tohoto stromu se sloupem ovoce keř, který se bude snadno pěstovat, bude odolný a bude nabízet neuvěřitelnou úrodu spousty ovoce z jednoho kmene. Ano, opravdu budete moci sklízet skutečné sloupce ovoce velmi rychle a ...po celý rok.

Šťavnaté ovoce s chutí předchozího léta.

Tyto agronomické studie také umožnily získat ovoce s chutí předchozího léta; hezky křupavé, šťavnaté, sladké a voňavé. Ale nejužasnější bude vidět hlavy vašich sousedů a blízkých, když uvidí tyto keře na vašich balkónech, terasách nebo i zahrádkách, které budou plodit takové množství hezky zbarveného ovoce na jednom kmene. Není sebemenších pochyb o tom, že vaše děti nebo vnuci naplní už od nejtěšnějšího věku košíky ovocem. To vám určitě připomene krásné vzpomínky na trhání přímo ze stromů kombinujících sladkost a vůni.

Všem na dosah ovoce 100% BIO.

K tomu, abyste mohli vlastnit a pěstovat tyto ovocné keře, nepotřebujete žádné znalosti. Kromě toho, že jsou velmi levné, tak plodí ovoce, které je 100% bio a které můžete ochutnat nebo někomu nabídnout. Je to skutečná hračka. Třešnička na dortu, pokud to tak mohu říci je, že není potřeba žádné udržování. Samozřejmě, že můžete regulovat výšku vašeho 70 centimetrového keře jeho pravidelným střiháním (1 metr, 1,5 metru, 2 metry... rozhodnutí je na vás).

Jak je možné, že vám můžeme nabídnout tak úžasnou cenu (méně než 145 Kč), když se stejné keře prodávají v zahradnictvích nebo na internetu až za 690 Kč za kus!

Odpověď je jednoduchá. Již před téměř 3 lety jsme měli velký úspěch s těmito keři se sloupem ovoce, na kterých je možné sbírat spoustu ovoce z jednoho kmene. Ale naše malá produkce nám neumožnila uspokojit všechny požadavky, a proto jsme rychle přerušili naši reklamní kampaň. Posílení touto zkušeností jsme před více než 2 lety (čas potřebný k tomu, aby naše keře se sloupem ovoce dozrály na anglickém venkově a mohly vám plodit ovoce hned po zasazení) zadali velmi velkou objednávku našemu zahradnictví. Získali jsme pochopitelně bezkonkurenční kupní cenu a to je ta úspora, z níž teď budete naplno těžit i vy. K této opravdu úžasné ceně nám samozřejmě dopomohl také náš systém přímého prodeje bez prostředníka.

Neztrácejte ani vteřinu.

Doba pěstování je od října do května. Takže neztrácejte čas, kupte si je už dnes, abyste mohli začít sklízet plody co možná nejdříve několik měsíců od zahájení pěstování.

**Sbírejte u vás (terasa, balkón
nebo malá zahrádka) veškeré
toto ovoce po celý rok**



Naše keře se sloupem třešní „Chrupka“ (*Prunus avium*) plodí sladké třešně s intenzivní chutí červených třešní a nesrovnatelnou lahodností.



Naše keře se sloupem hrušek „Konference“ (*Pyrus communis*) plodí šťavnaté a sladké ovoce se žlutozelenou slupkou, která se mění na červenou a získává při zrání neuvěřitelnou vůni.



Keř se sloupem jablek „Idared“ (*Malus domestica*) plodí křupavá, šťavnatá, sladká a velmi voňavá jablka.

DOŽIVOTNÍ ZÁRUKA

Na tyto keře je přirozeně poskytována doživotní záruka. Pokud byste nebyli z jakéhokoliv důvodu spokojeni, tak bude stačit, když nám vaše keře zašlete zpět. Po přijetí a bez ohledu na stav vašich keřů vám vrátíme částku, kterou jste za ně zaplatili, a to poštovní poukázkou na vaše jméno. Máte na to roky. Takže neriskujete žádné peníze.

- S 10 VÝHODAMI NAŠICH SLAVNÝCH KEŘŮ SE SLOUPY OVOCE JE JISTÉ, ŽE NA VÁS BUDE SPOUSTA LIDÍ ŽÁRLIT (ROZUMÍTE, ŽE TO NÁM NEMŮŽETE VYTÝKAT).**
- 1 Sbíráte plody po celý rok.
 - 2 Bio ovoce s chutí předchozího léta.
 - 3 Trhání po trsech z jednoho kmene.
 - 4 Velká úroda velmi rychle, aniž byste museli roky čekat.
 - 5 Bez omezení velikosti, pokud neomezíte výšku.
 - 6 Odolné proti nemocím a mrazu.
 - 7 Radost pro děti a dospělé.
 - 8 Doživotní záruka, neriskujete ani jednu korunu.
 - 9 Sleva až 79 %, takže levné plody.
 - 10 Zabere málo místa (ideální pro balkóny, terasy a malé zahrádky).

Kupón na převzetí ovocných keřů, aniž bychom riskovali jedinou korunou.

Odeslat na: **VITALIFE SHOP s. r. o., P.O.BOX 11, 755 08 Vsetín.**

- ANO, chci získat mé ovocné keře.
- Budu moci sbírat chutné ovoce s chutí předchozího léta po celý rok.
- Pokud se nedostaví spokojenost, tak vám mohu kdykoliv keře vrátit a po převzetí mi vrátíte peníze poštovní poukázkou na mé jméno.
- Žádám vás o zaslání:

<input type="checkbox"/> 3 keřů (třešeň, hrušeň, jablko) za speciální zaváděcí cenu	2090 Kč 590 Kč
<input type="checkbox"/> 6 keřů za speciální zaváděcí cenu (2 třešně, 2 hrušně, 2 jabloně)	3180 Kč 990 Kč
<input type="checkbox"/> 9 keřů za speciální zaváděcí cenu (3 třešně, 3 hrušně, 3 jabloně)	6270 Kč 1290 Kč

Náklady na poštovné a balné 159 Kč
TOTAL

Teď neposlám žádné peníze, za objednávku zaplatím při převzetí mé záсылky přímo na poště nebo poštovnímu doručovateli při přijetí balíčku.

Zde jsou mé kontaktní údaje:

Jméno _____
Příjmení _____
Adresa _____
PSČ _____
Město _____
Podpis _____
E-mail* _____
Telefon* _____
*Nepovinné

Půjčím si vaše služby a služby svých souhlasím ochotně poskytnout Vitalife Shop s. r. o., IČO: 036 45 797, se sídlem Mělnického 1177/1, Reg. 163 00 Praha 6, k tomu, aby uvedení společnosti jako společnosti zpracovávala mé osobní údaje za účelem přímého marketingu. Souhlasím s tím, že uvedení společnosti může poskytnout mé osobní údaje i třetím subjektům. Uvědomuji si, že mám právo na přístup k osobním údajům, na jejich opravu, doplnění, výmaz a omezení zpracování. Veškeré informace o zpracování osobních údajů jsou uvedeny na: www.vitalifeshop.cz, linka: 0420 227 046 056.

Sudoku

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

Napište svou bublinu



Luštěnka

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

3 – SYN, ZEŤ ○ ○ ○ ○ 5 ○ 4 ○ ○ ○ ○

4 – KOUŘ, MZDA, RAJZ ○ ○ ○ ○ 1 ○ ○ ○ ○ 2 ○ ○ ○ ○

5 – LOSOS, NÁVYK, OBRAZ, SESUV ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

6 – AZOREK, REFLEX, TRIUMF, VČELAŘ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

7 – XYLOFON ○ ○ 3 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

10 – NEŠŤASTNÍK, ZNAČKOVAČE ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5

Počasí

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDĚLE
20/24 °C	10/14 °C	7/11 °C	10/14 °C

Teplotní rekordy: ↓ -6,0 °C (1805) ↑ 21,5 °C (1994) 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
16.45 Všechno, co mám ráda	16.00 Design (5/17)	15.55 Dr. House III (7)	16.25 Policie v akci	09.00 Zpátečka
17.15 AZ-kviz	16.30 Tisíc chutí ulice	17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny	17.25 Krimí zprávy	10.00 Óčko hity
17.40 Černé ovce	17.20 Nepál, sídlo bohů	17.30 Co na to Češi	17.50 Prostřeno!	11.00 Body Fixers
18.00 Události v regionech	17.45 České fotbalové legendy (1/11)	18.30 Ulice (4024)	18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY	11.30 Óčko hity
18.25 Kde domov můj?	18.15 Na cestě po jihu Bulharska	19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	19.40 Krimí zprávy	13.30 Óčko trendy
19.00 Události	18.45 Večerníček	20.20 Ordinace v růžové zahradě 2 (1015)	19.55 SHOWTIME	15.00 Óčko Chart
19.56 Branky, body, vteřiny	18.55 Dobrodružství vědy a techniky	21.35 Život ve hvězdách	20.15 Slunečná (93)	17.05 KOLIK KLIPŮ, TOLIK LITRŮ
20.15 Doktor Martin 2 (9)	19.25 Vesnicopis	22.10 Smrtonosná zbraň III (14)	Slovenská stopa. Seriál (ČR, 2020)	17.30 #MASTERCHAT
21.05 Gejzír	19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	23.05 Dr. House III (6, 7)	21.35 Mordparta II (5)	17.50 KOLIK KLIPŮ, TOLIK LITRŮ
21.35 Máte slovo s M. Jílkovou	20.00 Charles, následník trůnu	00.45 Castle na zabiti VII (11)	Teambuilding. Krimiseriál (ČR, 2017)	18.00 Top 5 Klaufni
22.35 Na stopě	21.00 Meghan a Harry v rozhovoru s Oprah Winfreyovou	01.25 Smrtonosná zbraň III (14)	00.05 Policie v akci	18.30 Óčko hity
23.00 Rocco Schiavone	22.25 Tatínek	02.10 Malý Sheldon III (17)	01.05 Námořní vyšetřovací služba XII (15)	19.00 Moje desítka
00.35 AZ-kviz	00.00 Queer: Děti favely	02.25 Víkend	02.00 Policie v akci	19.50 Óčko hity
01.10 Objektív	00.30 Oběť (3, 4/4)	03.25 Co na to Češi	03.00 Policie v akci	21.00 O BLACK LIST SPECIÁL
01.40 Banánové rybičky	02.30 Diakonie – služba i poslání	04.05 Ordinace v růžové zahradě 2 (917)	04.00 Prostřeno!	22.00 O BLACK LIST PARTY
02.10 Dobré ráno				Čtvrtek malý pátek, nalad se před víkendem s playlistem v rytmu party bangerů z Óčko BLACK
04.45 13. komnata Ronyho Martona				23.00 Óčko flirt
05.15 Černé ovce				

DOBRÝ DEN, JMENUJI SE
JULIE ČERVENÁ

BYLO MI PĚTATŘICET
A MÁM DVĚ MALÉ DĚTI



Sloupek

APRÍL, ROK 1887

Aprílové fóry nepatří mezi mé oblíbené. Nicméně občas se některý aprílový vtípek vyvede. Třeba jako když se před 134 lety konaly obecní volby v americkém městě Argonia v Kansasu. Na seznam kandidátů na starostu tehdy skupina mužů, kteří vystupovali proti prohibici a také proti zapojení žen do politiky, připsali Susannu M. Salterovou zcela bez jejího vědomí. Mysleli to jako fór. Ten rok získaly ženy v Kansasu volební právo v místních volbách a ženy z některých měst mohly teoreticky být i voleny. Muži očekávali, že neúspěch ženské kandidátky zesměšní nejen ji samotnou. Doufali, že její debakl odradí všechny případné zájemkyně o politickou práci.

Paní Salterová, aktivní členka ženské křesťanské organizace Woman's Christian Temperance Union, která usilovala mimo jiné o sociální reformy,

Citát

Muži očekávali, že neúspěch ženské kandidátky zesměšní nejen ji samotnou.

byla překvapená, když v den voleb své jméno na seznamu uviděla. Nicméně se toho nezalekla a prohlásila, že v případě zvolení by se úřadu ujala. A tak se členky křesťanského svazu rozhodly nehlasovat pro původně zamýšleného kandidáta a namísto toho hromadně podpořily Susannu Salterovou. A nebyly jediné. Podpořil ji i předseda místní republikánské organizace, a tak byla paní Salterová dne 4. dubna 1887 překvapivě zvolena dvěma třetinami hlasů a stala se první starostkou v Americe. Tomu říkám povedený fór! Její úspěch vzbudil velkou pozornost v celé Americe a ukázal, že uplatnit se v politice není pro ženy nemožné.

Politicky jsou dnes samozřejmostí (byť jsou stále ve výrazně menšině), ale zesměšňování a urážení čelí pořád. Tak si pojďme připomenout, že ženy není radno podceňovat. A to nejen v politice.

Anketa

f Na jaký aprílový žertík vzpomínáte?



Jan Sadílek

Když mi volali a za auto za 70 tisíc nabídli 20 tisíc ihned.



Vladimír Cekota

Největší mazec byl pytlík cukru naplněný šumákem.



Janča Tanclová

Kamarádka mi na apríla napsala, že je v tom. Apríl to nebyl.

@mojemetro



Seznamte se s Josefínou, která „parkuje“ u smíchovského lihovaru a v pravidelných intervalech vyráží s pasažéry na protější břeh. Vezme to kolem Žlutých lázní, přidá plyn, načež přirazí k jižnímu cípu Veslařského ostrova. Josefínu, která se rozvrčela o vikendu, vyblejsknul **@fotobjukl**.

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Lidský faktor

Nedávno museli na Chebsku či Trutnovsku exportovat pacienty, protože se „doma“ do nemocnic už nevešli. Teď jsou tyto okresy nejlepší ze všech, a ačkoli poslouchám snad všechny besedy a diskuse o covidu, nikdy jsem se ne dozvěděl, čím to je. Je to následek návštěvy legendárního vironosiče s vysokou náloží, nebo je to tím, že v přeplněných nemocnicích se umírá snadněji? Mám na to hypotézu. Je to lidský faktor. Jakmile se totiž začne v určité lokalitě zhoršovat situace a zvyšovat počet nakažených, současně se začne zvyšovat i obezřetnost a opatrnost lidí, ať vědomě, nebo podvědomě. Častěji a důkladněji si začnou umývat ruce a všimnout si, čeho se dotýkají. Časem jejich obezřetnost klesne a situace se vrátí k normálu. Jestliže se nemýlím, tak z toho plyne naděje, že svým chováním můžeme covidovou epidemií významně ovlivňovat.

MILAN TOMÁŠEK, PRAHA 8

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

FIAKR

Komiks

ŠTĚKY BROKA ŠPINDÍRY

PETR KOPL UVÁDÍ:

KNÍŽKY BROKA ŠPINDÍRY A DALŠÍ SKVĚLÉ KOMIKSY
OD NAKLADATELSTVÍ CREW K DOSTÁNÍ NA
WWW.OBCHOD.CREW.CZ A U DOBRÝCH KNIHKUPCŮ.



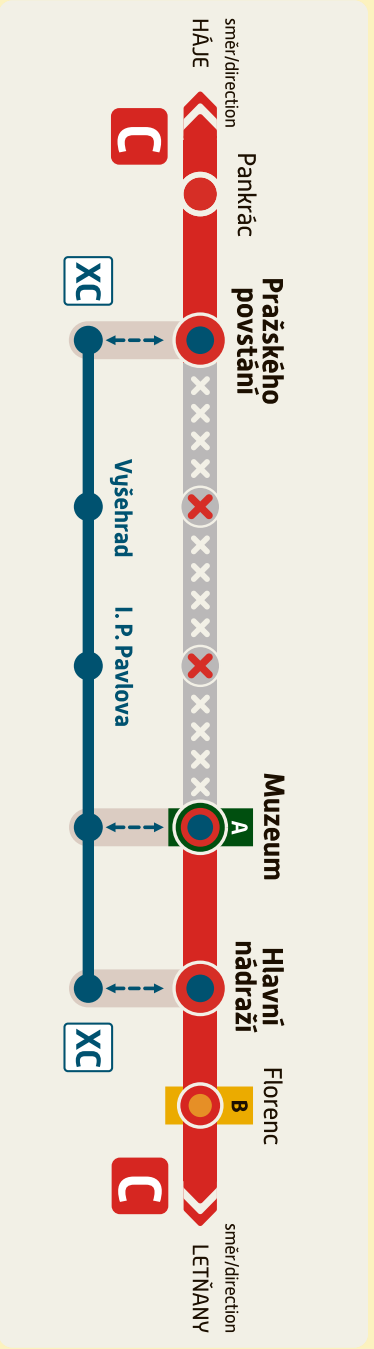


Pražského povstání – Muzeum

Vážení cestující,
z důvodu opravy trati je
od pátku 2. 4. 2021
[zahájení provozu]
do pondělí 5. 4. 2021
[ukončení provozu]
přerušen obousměrně provoz metra
na lince C mezi stanicemi
Pražského povstání – Muzeum

Náhradní autobusová doprava:
denní provoz
PRAŽSKÉHO POVSTÁNÍ
– Vyšehrad – I. P. Pavlova – Muzeum –
HLAVNÍ NÁDRAŽÍ

Zastávky:
směr Hlavní nádraží
Pražského povstání – nástupní v ul. Děkanská vinice I,
v zastávce BUS linky 134 směr Podolská vodárna
Vyšehrad – v ul. Na Pankráci, v zastávce BUS linky 905
I. P. Pavlova – v ul. Legerova, v zastávce BUS linky 905



Muzeum – v ul. Legerova, před odbočením do ulice Vino-
hradská [na úrovni zastávky TRAM]
Hlavní nádraží – výstupní v ul. Wilsonova, v zastávce BUS
linky 905
směr Pražského povstání
Hlavní nádraží – nástupní v ul. Wilsonova, v zastávce BUS
linky 905
Muzeum – v ul. Wilsonova, v zastávce BUS linky 905
I. P. Pavlova – v ul. Sokolská, v zastávce BUS linky 905
Vyšehrad – v ul. Na Pankráci, v zastávce BUS linky 905
Pražského povstání – výstupní v ul. Děkanská vinice I,
v zastávce BUS linky 134 směr Dvorce

Posílená autobusová linka:
196

Bezbariérové cestování:
Z důvodu chybějícího bezbariérového výstupu ze
stanice Pražského povstání, doporučujeme pro cestu

do centra využít autobusovou linku 135 z oblasti Jižního
Města [od stanic Roztýly a Chodov], všechny spoje jsou
zajištěny nízkopodlažními vozy.

Dear Passengers,
Due to track repairs starting
on **Friday, 2 April 2021** (commencement of the operation)
until **Monday, 5 April 2021** (end of the operation),
the operation of metro **line C** between **Pražského povstání**
– **Muzeum** is suspended in both directions.
Replacement **XC** bus service is provided.

Omlouváme se za případné nepřijemnosti
a děkujeme Vám za pochopení.

296 19 18 17
www.dpp.cz

PRAŽSKÁ
INTEGRÁLNÁ
DOPRAVA

Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Uzavřítka dat: 11. 3. 2021



Užijte si červený svátek, uplete si pamihod, žílu či dynovačku

Kde se chodí na pomlázku, kde na mrskút a kde na šmekústr? Jasně nám v tom udělala Petra Přadková z dialektologického oddělení Ústavu pro jazyk český.

Červený svátek. Nevíte, které to jsou? Ve všech našich nářečích se pro tyto svátky užívá shodně se spisovným jazykem označení Velikonoce, vedle toho však existuje mnoho dalších nářečních pojmenování. Místy se vyskytuje redukováná podoba velkonoce, například v jižních a východních Čechách a na západní polovině Moravy. V jihozápadních Čechách jim podle zvyku barvit vejce na červenou říkají červený svátek, na Chodsku a jižně od Českých Budějovic zase červený vejce. Na východní Moravě převládá je označení velká noc, ve Slezsku obměna velka noc či sprežky velkanoc a velkonoc.

Také zvyky a tradice spjaté s Velikonocemi mají v nářečích různá pojmenování.

Peče se mazanec, v západních a jižních Čechách však můžete slyšet označení bochánek či bochníček. Chlapci a muži chodí na velikonoční obchůzku, které se v Čechách víceméně jednotně říká pomlázka – souvisí to se slovem pomladit, děvčata se šlehají, aby zůstala mladá. Avšak na Moravě, přílehlé části východních Čech a ve Slezsku bylo zaznamenáno velké množství různě motivovaných názvů. V okolí Bučovic na Vyškovsku byste mohli slyšet: „Nekeří říkají, že dó na šlaháčku, ale častěš slyšet, že dó na mrskút.“ Na jižní části Moravy je tento zvyk označován podle šlehání děvčat svazkem spletených proutků: v jižní části středomoravských nářečí mrskút, ve střední části východomoravských nářečí – a rozptýleně i na Českomoravské vrchovině – mrskačka, mezi Kroměříží a Vsetínem a na Slovácku šlaháčka. Na území severní poloviny Moravy a přílehlé části východních Čech se užívá název šmekústr, který vychází z německého Schmeckostern, a jeho četné varianty, například šmigustr, šmerkúst, šmergust, šmigrust.

Také svazek proutků, kterým jsou děvčata šlehána, má

mnoho nářečních pojmenování. V Čechách je to převážně pomlázka, západní polovině Moravy dominuje výraz žíla, na východní polovině Moravy převládá tatar, třeba na Kelečsku: „Plétli zme sy tatarj šesteráky nebo osmeráky a na potkání zme všecky děvčata tatarovali.“

V západních Čechách tvoří menší areály výrazy pamihoda, pamihod a žíla. K dalším méně rozšířeným názvům patří dynovačka na Náchodsku, důtky na Pelhřimovsku, mrskačka a metla na Českomoravské vrchovině, kyčka a karabáč ve Slezsku, v Trinci „majum na šmergust korbač“.

Další nářeční pojmenování a mapy s územním rozšířením najdete v Českém jazykovém atlasu, který vypracoval autorský kolektiv dialektologického oddělení Ústavu pro jazyk český AV ČR, na cja.ujc.cas.cz/e-cja/. Pokud vás nářečí zajímá, určitě si prohlédněte právě vznikající Slovník nářečí českého jazyka na snj.ujc.cas.cz.

A na závěr se můžete potěšit velikonoční říkankou z Podkrkonoší: „Hody hody vejce, chytili sme strejce. Dali sme ho do kurníka, aby snášel vejce.“ **PETRA PŘADKOVÁ, újč**



Nářečí zanikají. Uchovává je alespoň Český jazykový atlas.



A co se z vrbových proutků plete u vás?

Třídíte hadry jako robot. Musí to být

Provětrejte jarní šatník. Jak na to, radí deník Metro.

Každá žena dobře ví, že k jaru neodmyslitelně patří úklid šatníku. To znamená nejen zašoupnout zimní věci někam dozadu do skříně či šatny, ale také se zbavit nemoderních, nepadnoucích či jinak nepotřebných kousků oblečení. Jak ale začít, když jeden kousek vyvolává vzpomínku na příjemnou večer s kamarádkami a další zase připomíná štedrý večer u babičky? Buďte jako robot a řešte celou záležitost prakticky a bez zbytečných emocí.

Není mi to, vyhazuju

Narostly vám během lockdownu centimetry v pase či se vám nepříjemně zařezává oblíbená halenka? Pryč s ní.

A neříkejte, že do ní zhubnete. Sami víte, že až se tak stane, budete potřebovat v šatníku místo na nové kousky. Obchody s oblečením nebudou zavřené věčně.

Trend se nevrátí

Móda se, pravda, vrací pravidelně v cyklech. Retro je modernější než kdy dříve a to, co jste nosila zamlada, by vám podleustru některých velkých módních domů prošlo bez problému i nyní. Je to ale důvod, proč si v šatníku syslit nemoderní kousky v naději, že se časem opět vrátí na výsluní? Nejspíš ne. Místo ve skříní je přece vždy cennější.

Nelíbí a nudí

Také se vám často stane, že si jedno jaro užíváte nějaký kousek šatstva, zatímco rok nato nechápete, co vás na něm bavilo? Právě to, zda ve vás sukne či kdysi oblíbené šaty vyvolávají zájem či ales-

poň malou radost, může být kritériem pro to, daný kousek vyřadit. To, že mi něco je a mám to čisté vyprané a vyžehlené ve skříní, přece neznamená, že to nutně musím nosit. To dělají chlapi, ne?

Uchláchojte se charitou

Dobrým pomocníkem při zbavování se oblečení bývá vidina kolektivního swapu nepotřebných outfitů s kamarádkami. Nebo jejich prodeje do blízkého sekáče či jen úhledné zabalení a věnování přebytečků charitě. Pokud jste spíše ekologičtější založená a představa, že vaše blůzka slouží v dalších letech někomu, kdo ji ocení víc než vy, vás moc neuspokojuje, odložte uzlík šatstva v nějakém řetězci s rychlou módou. Ten z něj následně vyrobí nové módní kousky na prodej. Podobě to kdysi dělávali vietnamští obchodníci s plastovými lahvemi. **FILIP JAROŠEVSKÝ**



Někdy jsou to těžká dilemata.

PROFIMEDIA.CZ

INZERCE

Svijany
český rodinný pivovar
• 1564 •

Svijany
TRADITIONÁLNÍ PIVOVAR Z PASTEURIZACÍ
SVIJANSKÝ MÁZ
Kvalita látek
• 1564 •
Veselé Velikonoce

Měníme tradice

V obchodech. Velikonoční balení svijanského piva



Rodinný pivovar Svijany připravil i letos sezonní edici nepasterovaného baleného piva Svijanský Máz 11 %. Ve velikonočním designu ho pivovar uvádí na trh v lahvičích, půllitrových plechovkách i oblíbeném dvoulitrovém balení – Plechovkách nejen pro chlapy. Velikonoční plechovky s motivem svátků jara a lahvové pivo s velikonočními etiketami budou po omezenou dobu k dostání v běžné maloobchodní síti.

Půllitrových velikonočních plechovek pivovar vyrobí celkem více než milion kusů. V pivovarské prodejně ve Svijanech a na e-shopu pivovaru budou v prodeji i ve speciálním velikonočním balení po čtyřech kusech. Další velikonoční balení, již osvědčený velikonoční multipack s osmi půllitrovými lahvemi nejprodávanejšího svijanského piva čeká na zákazníky před nadcházejícími svátky jara například

v řetězích Ahold, Kaufland, Globus, Tesco a Makro. E-shop bude spolu s prodejny Globus nebo Billa nabízet i letošní sváteční edici Plechovek nejen pro chlapy.

Rodinný pivovar Svijany je jedním z největších pivovarů v českých rukou a největším českým výrobcem zachovávaným tradičním způsobem kvašení piva. Svijanské pivo neprochází v žádném obalu pasterací, tedy tepelným ošetřením, které se provádí s cílem prodloužit dobu trvanlivosti piva. V důsledku zahřívání a oxidace se při pasteraci mění senzorkové vlastnosti piva, ničí se enzymy a další zdraví prospěšné látky a mimo jiné také snižuje trvanlivost pěny. Nepasterované pivo je proto mezi zákazníky stále více oblíbené pro svou čistší pivní chuť a vůni. V plechovkách je Svijany nabízejí jako jediný český pivovar.

Velikonoční experimentování

Jarní víkendové menu můžete ozvláštňit několika netradičními pochutinami.

Jehněčí roláda se špenátem a rozinkami

Na 6 porcí potřebujeme: 1,5 kg jehněčí kýty bez kosti, 3 stroužky česneku, 2 lžice olivového oleje, 100 g rozinek, 1 lžici másla, 400 g čerstvého špenátu, 20 g sekaných mandlí, 3 stonky rozmarýnu, sůl a pepř.

Postup: Maso očistíme a rozřízneme na plát. Česnek prolisujeme, smícháme se solí, olejem a nakrájeným rozmarýnem. Vetřeme ho do masa ze všech stran a to necháme asi 20 minut odpočinout v pokojové teplotě. Rozinky zalijeme horkou vodou a necháme krátce nabobtnat. V pánvi rozpustíme máslo a vsypeme listy špenátu, necháme chvíli zavadnout. Rozinky slijeme, nasekáme společně se špenátem. Promícháme s nasekanými mandlemi. Dochutíme solí a pepřem. Plát jehněčí kýty potřeme směsí, zavineme a svážeme provázkem. Vložíme do peká-

če, podlijeme vodou, zakryjeme pokličkou a pečeme ve vyhřáté troubě na 180 °C asi hodinu a půl. Potom odkryjeme a za občasného potírání masa výpekem pečeme dozlatova dalších 30 až 45 minut. Podáváme se štouchanými bramborami. **J. BOHÁČKOVÁ, IDNES.cz**

Velikonoční mini cheesecakes

Potřebujeme: 3 hrnky hladké mouky, 1 lžičku prášku do pečiva, 1 hrnek cukru, 1 vejce, špetku soli, 1 hrnek změkčlého másla.

Na náplň: meruňkový džem, 1 hrnek smetany ke šlehání (33 %), 280 g mascarpone, 170 g zakysané smetany, 1 lžičku vanilkového extraktu, 2/3 hrnku cukru, barevné cukrové zdobení.

Postup: V míse smícháme mouku, prášek do pečiva, cukr, vejce, špetku soli a změkčlé máslo a vypracujeme nelepivé těsto. Těsto rozdělíme na poloviny a vyválíme každou zvlášť mezi dvěma papíry na pečení asi na půl centimetru. Pomocí vykrajovátka nebo skleničky na

víno vykrojíme korpusy na mini cheesecakes. Formu na muffiny obrátíme dnem vzhůru a nasprejujeme je olejem, aby se k nim těsto nepřilepilo. Vykrajované korpusy vytvarujeme zvenku na dna muffinových důlků a dáme na 5 až 10 minut do mrazáku. Troubu předehřejeme na 180 °C, korpusy pečeme 10 až 15 minut. Necháme vychladnout. Pak na dno každého korpusu nanese trochu meruňkového džemu. Potom si připravíme náplň. Smetanu vyšleháme. V druhé misce šlehačem smícháme mascarpone se zakysanou smetanou, vanilkovým extraktem a cukrem. Nakonec do směsi po částech jemně vmícháme ušlehanou smetanu. Náplň zarovnáme do korpusů a posypeme zdoběním. Necháme ztuhnout asi 30 minut v ledničce a podáváme. **IDNES.cz**

Velikonoční pletence s pistáciemi

Pro 4 osoby potřebujeme: 1 kostku droždí, 100 g cukru krupice, 200–250 ml mléka, 500 g polohrubé mouky,



Velikonoční mini cheesecakes

RECEPTYSCHUTLI.CZ

1/4 lžičku soli, 150 g másla, 3 žloutky, 1 lžičku citronové kůry, 150 g nesolených pistácií, 1 vejce, 200 g cukru moučka, 2 lžice citronové šťávy, 2 lžice vody, 100 g mandlových lupínků.

Postup: Necháme vzejít kvásek. Mouku promícháme se solí, změkčlým máslem, kváskem, zbylým krupicovým cukrem, žloutky, kůrou a mlékem. Zaděláme tužší těsto, necháme vykynout. Pistácie podélně překrojíme. Těs-

to rozdělíme na dva díly, do každé části zapracujeme polovinu pistácií. Troubu předehřejeme na 180 °C. Z každého dílu těsta vyválíme tři prameny, které následně spleteme do volného copu. Necháme vykynout na plechu ještě asi 20 až 30 minut a pak pečeme 30 minut. Z moučkového cukru, citronové šťávy a vody umícháme hladkou polevu. Vychladlé pletence ozdobíme polevou, necháme ztuhnout. **ONA DNES**

INZERCE

Máte vlhkost ve zdech?

Jarní sleva 40 %

Pomůžeme Vám

- V suterénu nebo v obytných místnostech?
- Odlupuje se vám omítka?
- Degradují vám nátěry na vlhkém zdivu?
- Ničí vlhko vaše tapety?
- Dochází ke vzniku plísní a hub?
- Máte v místnostech vysokou vlhkost vzduchu?
- Nemůžete ve vlhkém sklepě nic skladovat?
- Jsou vaše náklady na vytápění příliš vysoké kvůli vlhkým zdem?

- Dlouholetou zkušeností s vysoušením zdiva
- Objednejte si **nezávazně** odbornou prohlídku, analýzu škody a předběžný odhad nákladů
- Speciálně vyvinutá metoda nízkotlaké injektáže
- Suché zdivo jednou **provždy**
- Neohrožuje statiku zdiva
- Aplikace **zvenku** nebo z **místnosti**
- **Pevná cena** bez skrytých vícenákladů



Zavolejte nám na 703 123 191 nebo e-mail: info@sanacezdi.cz www.sanacezdi.cz

pracujeme na celém území Čech

Bylinky ze supermarketů. Odkud pochází a jak se o ně správně starat.

Češi ročně spotřebují více než 5 000 000 moravských bylinek v květináči. Vaření s čerstvým kořením není jen hitem posledních let, ale životním stylem, který nebudete chtít opustit. Zjistili jsme za vás, odkud české bazalky, petrželky a další bylinky pocházejí.

Z moravské vesničky k hospodyňkám z celé republiky

Jediná celoroční pěstírna českých bylinek u nás, firma Bylinky s.r.o., sídlí v malé moravské vesnici Suchohrdly u Miroslavi už od roku 2012. Kdo by zde čekal pár záhonků a zahrádníka ve slaměném klobouku,

Žádné čáry v tom nehleďte, ve skleníku jsou pro růst bylinek ideální podmínky, teplo a sluníčko, proto se mají malé klíčky v bylinkovém wellnessu čile k světu. Když bylinka doroste do ideální velikosti všichni zaměstnanci makají tvrdě na tom, aby se k vám bylinky dostaly co nejdříve, proto je



Bylinky vypěstované s úctou k přírodě

Základy firmy Bylinky s.r.o. stojí na úctě k životnímu prostředí. Celý skleník je zásobován teplem a elektrickou energií ze sousední bioplynové stanice. Zaměstnanci firmy vychází z přesvědčení, že Země jsme nezdědili po našich předcích, ale půjčujeme si ji od našich dětí. Voda je dar, ze všech nejcennější, proto tu na střeše skleníku zachytávají dešťovou vodu, kterou později využívají k zavlažování bylinek.

I bez chemie tu škůdci nemají šanci

Stejně tak, jako vás na zahrádce, také zkušené pěstitele můžou potrápiti škůdci. Tady se rozhodli nebojovat proti nim chemickými postřiky, ale využít záko-

pěstitelé čas od času vypo-
mohou přírodními přípravky
na ochranu rostlin a rostlinnými oleji.

Jak se o bylinky ze supermarketů správně starat?

Bylinky „supermarketačky“ seženete ve všech supermarketech v oddělení ovoce a zeleniny. Už to by mohlo napovědět, že se jedná především o takzvané gastrobylinky, které jsou spíše než na záhonek, vhodné na vaření jako čerstvé zelené koření. Bylinky.cz své malé zelené radosti pěstují s cílem obohatit vaše kuchyně o silné vůně a intenzivní chuťové zážitky. Pokud bylinku nepotřebujete při jenom vaření, doporučují suchohrdelští pěstitelé několik tipů, jak prodloužit její životnost.



bude jistě překvapen. Zkušený pěstitelé tu totiž pěstují čerstvé bylinky v jednom z nejmodernějších skleníků v Evropě. Od zasetí semínka do sklizně vzrostlých bylinek uběhne asi 7 týdnů.

sklízí a expedují na pulty obchodních řetězců 7 dní v týdnu. Vy si tak čerstvou bazalku nebo petrželku můžete ve vašem oblíbeném supermarketu zakoupit už druhý den po sklizni.



Máme rády pokojovou teplotu a dostatek světla

Vyndej nás z obalu

Nesprejij nás

1x denně nás zalej zespu,
za 5 minut vodu odlij

Pěstujeme lásku k bylinkám



www.bylinky.cz

Netradiční sporty? Zkuste kubb, kanjam či venkovní posilovny

Běh a kolo už vás nebaví? Máme pro vás tipy na nevšední disciplíny.

Sluníčko láká k opuštění domovů, protože sportovat se smí na území okresu, a navíc bez roušky či respirátoru, pokud budete udržovat dvoumetrové rozestupy od ostatních. Na kolektivní sporty a organizované soutěže si musíme počkat, ale ve dvojici či s rodinou si zaspovat venku můžete. Chcete-li zkusit něco netradičního, stačí vám nákup vybavení nebo ho najít ve sklepech.

Pétanque

Tento sport pocházející z Francie patří mezi koulové. Hráte se dá i jeden proti jednomu. Smyslem hry je umístit kovové koule co nejbližší cíli, který tvoří dřevěná kulička, takzvané prasátko. Pétanque může hrát prakticky každý a téměř kdekoli. Stačí vám pár desítek metrů čtverečních.

Kanjam a discgolf

Na discgolf sice potřebujete hřiště se speciálními koši, na druhou stranu už jich je v Česku přes sto. Na začátek vám stačí základní disk. U kanjamu musíte mít kromě létacího talíře dva plastové koše vzdálené od sebe 15 metrů. Hrají ideálně dva dvoučlenné týmy. Jeden člen hází od svého koše na soupeřův, kde může spoluhráč disk usměrnit. Vítězí dvojice, která první dosáhne 21 bodů.



Hra Kubb pochází ze Švédska.

Kubb

Vikinská hra pocházející ze Švédska se dá také hrát jeden na jednoho. Seženete ji v různých variantách. Jednoduše si někde v parku nebo na zahradě postavíte dřevěné špalíčky ve dvou řadách proti sobě. Pomocí házečích koulí pak shazujete soupeřovy „kameny“. Na hřiště stačí plocha 5 x 8 metrů.

Spikeball

Pokud máte rádi míčové sporty, je tento ideální. Potřebujete síťovou trampolínu a míč. Ten je potřeba udržet ve vzduchu pomocí kopů, hlavíček nebo hodů, tedy jakkoli. Maximálně dvakrát si lze nahrát, ale třetí úder už musí směřovat na trampolínu. Opět jsou ideální dva dvoučlenné týmy, ale lze hrát i v jednotlivcích, třeba jako v nohejbalu. Vítězí hráč či tým, který získá dřív 21 bodů.

Strolling

Jde o cvičení s kočárkem. Nemusíte se s ním a dítětem jenom procházet, ale existují i různé kardio a posilovací cviky. Mají pomáhat především maminkám po porodu,

ale zacvičit si může doslova každý.

Venkovní posilovny

V poslední době jsou čím dál populárnější workoutová hřiště, která rostou po celé re-

publice jako houby po dešti. Veřejně přístupná zařízení i v době koronaviru mohou zlepšit vaši kondici. Jde převážně o aktivity s vlastní vahou těla. Určitě v okolí nějaké takové hřiště máte.

Kolečkové lyže

I když už není sníh a stýská se vám po lyžování, vyrazte na kolečkách. Stačí někde hladký povrch cyklostezky, třeba podél řeky, a samozřejmě kvalitní kolečkové lyže, hůlky a speciální boty.

Orientační běh a kros

Pokud nemůžete vydržet bez běhání a chcete si ho zpestřit, je ideální kros trail, tedy běh v přírodě přes různé povrchy i převýšení. Dá se ale připravit i jednoduchá forma orientačního běhu pro rodinu. Pro odlišení zkuste rádiový orientační běh, bez zakreslených kontrol, ale s vysílačem. **PAVEL URBAN**

INZERCE

SMICHOVSKÝ VÝBĚR

Smichovský výběr

OBLIBA VÍCESTUPŇOVÝCH A SPECIÁLNÍCH PIV DLOUHODOBĚ ROSTE. NYNÍ SI PROTO MŮŽETE POPULÁRNÍ PIVA SMICHOVSKÉHO VÝBĚRU NOVĚ DOPRÁT TAKÉ DOMA.

EXTRA CHMELENÁ 12 JE POCTOU VÝJIMEČNÉMU ČESKÉMU CHMELU – IKONICKÉ ODRŮDĚ ŽATECKÝ POLORANÝ ČERVENÁK. VYBROUŠENOU PLNOU CHUŤ GRANÁTU MOHLI SMICHOVŠTÍ OCHUTNAT POPRVÉ JIŽ V 1884 A NEFILTR PŠENIČNÝ V SOBĚ SPOJUJE TRADICI ČESKÉHO LEŽÁKU S NĚMECKÝMI A BELGICKÝMI VLVIVY.

Staropramen
ČESKÉ PIVOVAROVÉ

URČENO OSOBÁM STARŠÍM 18 LET.
VYCHUTNÁVĚJTE ZODPOVĚDNĚ. DĚKUJEME.



Pétanque je zábava pro všechny generace.

2x PROFIMEDIA.CZ

Vypečená a křupavá novinka z pekárny Odkolek

Dostali jsme do redakce k testování dva nové chleby s opravdu vypečeným názvem: Odkolek Vypečený. Už na první pohled jsou oba bochníky reminiscencí na staré dobré řemeslné časy. Oválný tvar a krásná pevná tmavá kůrka s výraznými prasklinami jsou na první pohled svůdným požitekem pro zrak, ale na své si chtějí přijít i další smysly.

Zakrojení do kůrky je vzrušující symfonií pro náš sluch, hroty na noži pro krájení chleba se jako pila prořezávají pevnou krustou kůrky, aby pak jako nůž máslem projely vláchnou střídou a na své si

přišel čich; je to opravdu esenciální vůně starého poctivého chleba. A když se zakousnete do krajíce, chuťové buňky se ocitají ve stavu nirvány. Je to přesně ten chleba, který stačí natřít vepřovým sádlem

a posolit, případně posypat cibulí; máte lahůdku, která nepotřebuje spoustu času na přípravu. A k tomu pivko, ideál.

Řemeslný, volně kynutý kváskový chléb s vysokým obsahem žitné mouky, vypečenou pevnou kůrkou a dlouho vláchnou střídou byl uveden na trh ve dvou variantách. Ten s obsahem 44 procent žitné mouky je typický jednou dlouhou podélnou prasklinou na kůrce bochníku a je hutnější, chléb se třemi příčnými prasklinami má obsah 29 procent žitné mouky. Oba chutnají skvěle – jako chleba. Toto testování bylo zážitkem.

Vypečená novinka se opravdu českým pekařům povedla, což se potvrdilo i v soutěži Svazu pekařů a cukrářů Chléb roku 2020; Odkolek Vypečený obsadil druhé místo v kategorii Chléb bez hranic a podpořil tak zlatý hattrick chlebů Odkolek, které získaly tituly Chléb roku 2018 (Odkolkův pecen), 2019 (Mistrův chléb) a 2020 (konzumní chléb v kat. 500 – 800 g). K sehnání je v prodejnách Billa.



Tip na odlehčenou vajíčkovou pomazánku:

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| • 6 vajec natvrdo | • 2 lžice Dijonské hořčice |
| • 3 lžice jogurtu | • Sůl |
| • 2 lžice majonézy | • Pepř |



ODKOLEK
OD ROKU 1850

ŘEMESLNÝ, VOLNĚ KYNUTÝ

Vypečený

DLOUHO VLÁČNÝ

Exkluzivně pouze v

BILLA

OBSAHUJE
44
% ŽITNÉ MOUKY

S ŽITNÝM
KVÁSKEM

OBSAHUJE
29
% ŽITNÉ MOUKY

- Dobře propečená kůrka, která drží střídu dlouho vláchnou a tím chlebu prodlužuje čerstvost.
- Křupavé nářezy na vrchní straně dopečené do krásně medové barvy.
- Žitný kvas, volné kynutí... a vysoký podíl žitné mouky.

Novinka

Sváteční rekordy. Vejce XXL či pomlázka z kočičích vousek

Velikonoční zvyky motivují mnohé Čechy k honbě za rekordy. Vedle obřích kraslic dokážou uplést i netradiční pomlázku.

Největší drátované vejce

Češi se vracejí ke starým technikám zdobení velikonočních vajíček. Jednou z nich je takzvané drátování, tedy zdobení vejce zlatým či stříbrným drátkem. Vzory mohou být doplněny kamínky, ale třeba i drahokamy. Největší tuzemské drátované vejce vytvořil dráteník Petr Musil z Dobříchovic. Je keramické, má hmotnost 20 kilogramů, na výšku měří 67,5 centimetru a k jeho odrátování bylo spotřebováno



Drátované vejce

46 metrů drátu upevněného 1530 očky. „V pelhřimovském Muzeu rekordů a kuriozit máme vystavenou i formu, ve které bylo vejce vypáleno. Její velikost, a tedy i velikost vajíčka, byla limitována rozměry vypalovací pece – větší v Česku neexistuje,“

říká Josef Vaněk z Agentury Dobrý den, která rekord zaznamenala. Vypálení se vzhledem k maxirozměrům podařilo až na čtvrtý pokus, při předchozích pokusech keramika popraskala a vajíčko se rozpadlo. „Vejce vystavujeme v expozici našeho muzea, kde se návštěvník může pokochat také kraslicí pštrosí i jiriččí,“ dodává Vaněk.

Pomlázka z vousek kočky

V muzeu má své místo také nejdelší česká pomlázka, dlouhá je 583 centimetrů. Nově přibyla jedna vskutku

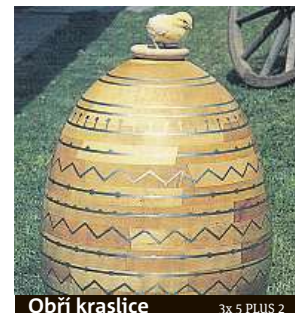


Vousková pomlázka

kuriózní pomlázka – upletena je z kočičích vousek. „Upletl ji pan Břicháček, měří 53 milimetrů a vousky patřily jeho kočce Žofce,“ popisuje velikonoční zájemce Josef Vaněk. Když se o takovém díle doslechl jistý pan Pavlík, majitel a chovatel vydry, chtěl udělat panu Břicháčkově radost a začal sbírat vousky vydří. „Přinesl nám je do Pelhřimova, abychom je panu Břicháčkově poslali a ten z nich mohl uplést další pomlázku. Ten podivný dar obdržel a chystá se pustit do práce,“ vypráví Josef Vaněk a dodává, že lidé se mohou brzy nechat překvapit, zda je příběh o panu Pavlíkovi pravda, nebo aprílový žert.

Obří metrová kraslice

Zajímavá je také obří kraslice z javorového dřeva. Výroba zabrala jeho tvůrce Antonína Hájkovi více než dva roky.



Obří kraslice 3x 5 PLUS 2

„Nejprve musel nalézt a usušit vhodné dřevo, to posléze nařezal do lamel o různých průměrech a lepil je k sobě. Vzniklý hrubý polotovár poté vysoustružil do tvaru vajíčka a do něj dlátkem vyryl drážky ornamentů,“ líčí Josef Vaněk. Finální úpravou bylo vylití drážek roztaveným cínem a celkové zabroušení povrchu dohladka. Unikátní kraslice je 104 cm vysoká a po dozdobení dosáhla hmotnosti 61,5 kilogramu. **5 PLUS 2**

INZERCE

Střešní okna

Nechte svou domácnost volně dýchat

Využijte dotaci až 2 500 Kč na nákup střešního okna*

Výměna střešních oken způsobí, že se budete cítit jako vyměnění. Nechte denní světlo a čerstvý vzduch volně proudit i dovnitř domu a dopřejte si zdravější a spokojenější domácnost. **Až do konce dubna můžete využít dotaci až 2 500 Kč na nové chytré okno včetně automatizace.**

*Jednotlivé dotace se vztahují na střešní okna VELUX (1 000 Kč na každé okno), doplňky k elektrickému nebo solárnímu pohonu (1 000 Kč na každou motorickou jednotku) a systém VELUX ACTIVE (500 Kč na řešení pro jednu domácnost) při nákupu uskutečněném do 21. 5. 2021.

vicesvetla.cz

„NAKOUPÍM VÝHODNĚ A HRAVĚ SI PORADÍM S ÚKLIDEM“

Spolehlivě odstraňuje mastnotu.
Ideální pro přeprání límečků
a manžet.



Denkmit
pevné žlučové mýdlo
100 g

19⁹⁰
Kč



Denkmit***
Beach Breeze
prací gel
20 pracích dávek

89⁹⁰
Kč

4,50 Kč za 1 prací dávku

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
[instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)



Zjemňuje prádlo
a usnadňuje
žehlení.

Denkmit
aviváž
Nebeská svěžest
33 pracích dávek

34⁹⁰
Kč

1,06 Kč za 1 prací dávku



Denkmit
Classic
tablety do myčky
65 ks

99 Kč

1,52 Kč za 1 ks

Značka



Denkmit**
dezinfekce ve spreji
100 ml

39⁹⁰
Kč



Denkmit
prostředek
na nádobí
citronová svěžest
1 l

27⁹⁰
Kč

2,79 Kč za 100 ml

Odstraňuje nečistoty z povrchů bez jejich poškrábání.

Denkmit
čisticí krém
750 ml

19⁹⁰ Kč
2,65 Kč za 100 ml



Účinně odstraní
mastnotu, prach,
nikotin a otisky
prstů.



Denkmit
čistič na sklo
1 l

34⁹⁰ Kč
3,49 Kč za 100 ml



Denkmit
octový čistič
s jablečnou vůní
1 l

17⁹⁰ Kč
1,79 Kč za 100 ml

Denkmit
vlhčené univerzální
čisticí ubrusky
50 ks

44⁹⁰ Kč
0,90 Kč za 1 ks



dm.cz

**DORUČENÍ
ZDARMA**

U NÁKUPU OD 1290 Kč*



Denkmit
Oceán
wc čistič
1 l

24⁹⁰ Kč
2,49 Kč za 100 ml

Díky elektrostatickým vlastnostem
přitahují nečistoty jako magnet.
Jsou extrémně savé.



Profissimo
univerzální utěrky
6 ks

24⁹⁰ Kč
4,15 Kč za 1 ks



Denkmit
Jarní chvíle
univerzální čistič
1 l

24⁹⁰ Kč
2,49 Kč za 100 ml

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

** Používejte biocidy bezpečným způsobem.
Před použitím si vždy pečlivě přečtete označení a informace o přípravku.

*** Tato nabídka je kusově omezena.

dm

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Auta jsou modernější a jejich opravy technicky náročnější

Pandemie koronaviru zasáhla do mnoha oblastí života. Lidé například méně využívali svá vozidla. Bouralo se méně? A jak to letos bude s cenou autopojištění? Odpovědi najdete v rozhovoru s Veronikou Novou, mluvčí České asociace pojišťoven a České kanceláře pojistitelů.

Ceny autopojištění letos porostou rychleji než v posledních letech. Čím to je?

Zásadní pro další vývoj je budoucí růst škod, kde velmi střízlivý odhad růstu průměrné škody za ročník představuje šest procent pro škody na majetku a 4,6 procenta pro škody na zdraví. Skutečný růst průměrného pojistného plnění vychází z předběžných hodnot roku 2020 dokonce vyšší – přibližně o osm procent meziročně. Stále se tak projevuje vyšší technická náročnost oprav nových, modernějších vozidel i veškeré

další inflační tlaky na růst průměrné škody. Další vývoj pojistného je ale plně v kompetenci pojišťoven a záleží na jejich strategii, konkrétních výsledcích a regulatorních předpisech, jak uvedené rostoucí trendy ve škodní inflaci zohlední.

Ubylo kvůli pandemii za poslední rok nehod?

Vlivem pandemie došlo na jaře 2020 ke krátkodobému poklesu škodních událostí, který se projevil jak u škod vzniklých v České republice, tak u zahraničních škod. U škod vzniklých v Česku byl zaznamenán největší pokles ve srovnání se stejným měsícem předchozích let 2018 a 2019, zhruba 33 procent během dubna a čtvrtinové poklesy nastaly také v březnu a květnu. V dalším období se již počty řešených škod výrazně nelišily od škod vzniklých ve stejném období před-



Veronika Nová ARCHIV

chozího roku. Navíc během nouzového stavu zdaleka nejméně klesly počty nehod vzniklých z důvodu nepřiměřené rychlosti nebo nesprávného předjíždění s potenciálně nejvíce tragickými následky. V období dalších vln pandemie již nenastal tak zásadní propad intenzity využívá-

ní individuální dopravy. Existuje nadále naopak spíše tlak na její vyšší využití namísto veřejné dopravy, tím pádem ale vzniká i vyšší pravděpodobnost vzniku škod.

V posledních letech jsou častěji vidět různé srovnávače pojistění. Má to vliv na zákazníky?

Nelze říct, že by v roce 2020 docházelo k častější změně pojistné smlouvy, ale opět podstatnou roli zejména v jarních měsících sehrál covid-19, kdy nově uzavíraná i ukončovaná pojištění celkově poklesla. Nakoříc došlo loni ke změně distribučních kanálů, za nás nemůžeme okomentovat, neboť tato data k dispozici nemáme.

Zákazník jde často po ceně. Nemají levnější pojištění nějaký háček?

Doporučujeme si před sjednáním povinného ručení pře-

devším pečlivě pročit nabídku pojišťovny, zjistit si veškeré informace. Pojištění odpovědnosti z provozu vozidla je ze zákona povinné a stejné tak i základní limit pojistného plnění, který dosahuje dle zákona minimálně 35 milionů korun na škody na zdraví a škody na majetku. Pojišťovny nabízejí standardně i vyšší limity pojistného plnění. Současně si lze ke povinnému ručení sjednat i přípojištění, například čelních skel, a různé varianty asistenčních služeb, proto je potřeba pečlivě vybírat pojišťovnu a podmínky pojištění, nepřehlížet jen k ceně. Někdy právě i na první pohled vyšší pojistné v sobě může skrývat daleko širší rozsah pojistné ochrany, a to nejenom ve formě vyšších limitů pojistného plnění, ale právě například rozsáhlejší asistenční služby nejenom pro případ nehody, ale leckdy i poruchy. MAH

INZERCE

Miloš Velíšek z České podnikatelské pojišťovny o trendech v autopojištění:

Povinné ručení v kombinaci s další pojistnou ochranou



Miloš Velíšek, foto: ČPP

Motoristů, kteří si sjednávají pro své vozidlo pouze povinné ručení, je čím dál méně. Většinu dnes už tvoří ti, kteří si vedle tohoto zákonného pojištění smluvně zajistili i další pojistné doplňky. Přibývá také motoristů, kteří zaplatí raději o něco více, aby získali povinné ručení s vyššími limity plnění.

Pojištění auta, to není jen povinné ručení. Majitelé nových a novějších vozidel si sjednávají také havarijní pojištění kryjící škody, které si na vozidle způsobí sami. Kryje i riziko řádění vandalů, střet se zvěří a v neposlední řadě krádež vozidla. Pokud si motoristé přejí ještě vyšší pojistnou ochranu, ale zároveň nechť investovat do havarijního pojištění, mohou si vybrat z bohaté nabídky doplňkových přípojištění. „Protože o naši nabídku pojistných doplňků určenou pro motoristy je značný zájem, pravidelně ji rozšiřujeme. Téměř 70 procent našich klientů si vedle povinného ručení sjednalo ještě něco navíc. Mají z čeho vybrat, neboť v nabídce máme šestnáct nejrůznějších přípojištění. Největší zájem zaznamenáváme o přípojištění skel, ale řidiči si hodně sjednávají i rozšířené varianty asistenčních služeb nebo přípojištění

střetu vozidla se zvěří,“ uvedl Miloš Velíšek, supervizor pojištění vozidel České podnikatelské pojišťovny (ČPP).

Podle Miloše Velíška se u motoristů z hlediska kvality pojistné ochrany projevuje také další trend, a tím je povinné ručení s vyššími limity plnění. Jednoduše chtějí být pojištěni na vyšší částky, tedy pro případ závažnější dopravní nehody. „Přibývá nehod, kdy zákonem stanovený minimální limit pojistného plnění pro újmu na zdraví a majetku ve výši 35 milionů korun přestává stačit,“ vysvětluje Miloš Velíšek. ČPP proto vloni na podzim limity zvýšila. „Nejvyšší limity pro újmu na zdraví a majetku jsou nyní 200 milionů korun,“ dodal Velíšek. Při vážné nehodě může řidič způsobit jinému člověku zranění s trvalými následky, takže zejména v případech, kdy je obětí mladý člověk, pojišťovna vyplácí peníze po mnoho let. Pojistné limity 200 milionů korun pro újmu na zdraví a pro majetkové škody nabízí ČPP v produktu SUPERPOV. Od dubna startuje ČPP svou jarní kampaň na prodej autopojištění, s volbou SUPERPOVU získají motoristé navíc slevu 20 procent na havarijní pojištění. Těmto klientům nabídne ČPP jako speciální dárek také slevovou kartu Sphere.



Každé zatroubení nebo zvednutí prostředníčku může vést k tragédii



DEPOSITPHOTOS

Česká asociace pojišťoven loni spustila ve spolupráci s BESIP a policií kampaň, která upozorňuje na agresivní chování řidičů.

• Kampaň s názvem Agresivita zabíjí se zaměřuje na nebezpečný fenomén současné doby. Agresivita za volantem způsobuje těžší nehody a více mrtvých a zraněných. „Chceme-li tomu částečně zabránit, potřebujeme, aby si řidiči uvědomili rizika vlastního nebezpečného chování. Nestačí jen opakovat, jak se mají řidiči na silnicích chovat, aby změnili své chování, musíme na ně působit prostřednictvím silných emocí prostřednictvím našich reklamních spotů. Pak si to zapamatují lépe, dokážou si to promítnout na svoji vlastní situaci,“ říká mluvčí České asociace pojišťoven a České kanceláře pojistitelů Veronika Nová.

• Z průzkumů asociace vyplývá, že o vzrůstající agresivitě na silnicích je přesvědčena drtivá většina populace (88 procent), ale nevhodné chování si za volantem připouští málokdo (5 procent). Spouštěčem agresivity je mnohdy chování jiných účastníků silničního provozu. Více než třetina tázaných přiznává, že je do varu přivede pouhá pomalá jízda jiných řidičů (pomalí řidiči 36 procent, předjíždějící se kamiony 34 procent, cyklisté zdržující provoz 15 procent, kolona 12 procent).

• „V rámci kampaň jsme zveřejnili na webu agresivitazabiji.cz ve spolupráci s dopravními psychology on-line test, jehož pomocí jsme chtěli řidičům nastavit zrcadlo v tom ohledu, jak se k sobě na silnicích chovají. Test už vyplnilo 34 tisíc řidičů,“ dodává Nová.

DEJTE **MODROU** ZÁBAVĚ

TRAMPOLÍNY • DĚTSKÁ HŘIŠTĚ • VÍŘIVKY • BAZÉNY • INFRASAUNY



Zábava
ZARUČENA

Pro celou
RODINU

Bezpečnost
OVĚŘENA

a přivítejte
JARO V POHYBU

TRAMPOLÍNY již od **3 890 Kč**

Značkové zboží Marimex zakoupíte na www.marimex.cz,
v prodejně Libušská 221/264, Praha 4 a nebo v široké partnerské síti.
Chyby v tisku vyhrazeny. Všechny fotografie jsou pouze ilustrační.

 **MARIMEX**
Moře zábavy

Elektrifikovaný útok na Česko

Měsíc plný novinek. Seat Tarraco je první elektrifikovaný vůz značky

S jarem přišla chuť. Březen byl totiž na českém trhu ve znamení nových modelů aut, jež jsme projeli v rychlých jednodenních testech. A celkem to jiskřilo. Doslova. Elektrifikaci aut se už totiž opravdu nevyhneme – dva ze zkoušených modelů byly čisté elektrické, ze Španělska dorazil hybrid, který ještě klasický spalovací motor má. Tarraco e-Hybrid v krásné červené barvě, jak se můžete přesvědčit na fotce, je vůbec první auto od Seatu, které ale navíc dostalo i elektromotor. 13kWh baterii má dobýjitelnou ze zásuvky a elektrickou jednotku kombinuje se zážehovým „předkem“ – celkově pak poskytuje nejvyšší výkon 245 koní a maximální točivý moment 400 Nm. Vyzkoušeli jsme si, že při jízdě s lehkou nohou má tohle velké SUV s pohonem předních kol dojezd čistě na elektřinu něco málo pod 50 kilometrů. Na denní ježdění do práce v rámci města je to ideální, tedy máte-li kde nabíjet. Tarraco je ale z podstaty auto spíše na delší přesuny. A tam kraluje 1.4 TSI o výkonu 150 koní, které má dost výkonu na to, aby jízda byla sebevdomá. Baterie se nabije za pouhé tři a půl hodiny při použití 3,6kW nabíječky, z domácí zásuvky to trvá hodin pět. Cena začíná na 1,1 milionu. Lehce dražší výbava FR přidává adaptivní odpružení a sportovní sedadla.



Nová identita. Volkswagen ID.4 míří ke svým prvním zákazníkům

Prvních bezmála sto plně elektrických SUV Volkswagen ID.4 je už v Česku. My jsme si během jednoho dne projeli jedno z nich a rovnou to nejnadupanější. Větší bráška modelu ID.3 měl v námi zkoušeném provedení Max 150kilowattovou zadokolku s baterií o kapacitě 77 kWh, díky níž na jedno nabití ujedete až 522 kilometrů měřených podle metodiky WLTP. Zajímavé je, že s menším ID.3 má díky stejné platformě téměř totožný rozvor, ale čtyřka má samozřejmě mnohem větší prostor na zavazadla. Základní verze s baterií o využitelné kapacitě 52 kWh se v Česku prodává už za 992 tisíc korun, naše verze Max s rozšířenou realitou v head-up displeji (na okno promítá navigační šipky i cíle) přijde na 1,5 milionu korun. Nabíjení stejnoměrným proudem o výkonu 125 kW umožňuje rychlé doplňování energie. Třeba u nabíjecích stanic v síti Ionity na evropských dálnicích (včetně D1 a D5 u nás) uloží do svých baterek toto elektroauto energii pro ujetí dalších 320 kilometrů za půl hodiny. Až bude taková infrastruktura dostatečná po celé Evropě, bude uvažování o útratě tak vysoké částky za auto mnohem snadnější. Těšme se navíc: nabídku brzy doplní také vrcholná verze ID.4 GTX s pohonem všech kol a výkonem 220 kW.

S bleskem ve znaku. Už také Opel Mokka jezdí pouze na elektřinu

I novinka od německé značky je plná energie. Třebaže dojezd na jedno nabití není tak velký jako u výše představeného volkswagenu, je zajímavou alternativou auta do města. A ruku na srdce, ze všech tří představených vypadá nejlíp. Nová Mokka je dlouhá pouze 4,15 metru, takže je také nejmenší. Čisté elektrická verze Mokka-e umožňuje dojezd 322 km na jedno nabití. Už základní provedení nabídne baterie o kapacitě 50 kWh, přičemž výkon elektromotoru je rovných 100 kW. Točivý moment dosahuje hodnoty 260 Nm a nejvyšší maximální rychlost je elektronicky omezena na 150 km/h. Na palubě má 11kW třífázovou nabíječku, nabíjet lze auto také rychlonabíjením s výkonem až 100 kW. Na osmdesát procent 50kWh baterie se dostanete už za třicet minut. Díky nabroušenému kukuči nové oplácké identity pojmenované Opel Vizor a plně digitálnímu přístrojovému štítu Pure Panel (jsou to dva spojené monitory o velikosti 10 a 12 palců) je z něj jakýsi dravec na trhu. Palubní systém podporuje rozhraní Apple CarPlay a Android Auto, přičemž nechybí hlasové ovládání. Cena auta, které má hnanou přední nápravu, začíná na 860 tisících korunách. A ještě poznámka na závěr: víte, že Opel má ve znaku blesk? Že by vizionářství? **TEXT A FOTO: METRO - PETR HOLEČEK**



metro

DOMOV

komerční příloha čtvrtek 1. dubna 2021

Venkovní teploty stoupají a vy už dávno máte vypnuté topení. Nenechte se mýlit! Bez ohledu na zavřené radiátory ale musí vaším domem dále kolovat teplo, které zaplatíte. Proč to tak je a kdy topná sezóna končí, případně kdy ji lze přerušit?

I se zavřenými radiátory za část tepla stále platíme. Zavřené radiátory v nás snadno vyvolají přesvědčení, že žádné teplo neodebíráme. Náš byt je ale součástí celého domu a v jeho otopné soustavě teplo stále koluje. To, že jej zavřenou termoregulační hlavicí nevpustíme do našich radiátorů, naše výdaje za teplo ještě k nule nesrazí.

Výdaje za teplo se skládají ze dvou složek: základní a spotřební. Základní složka činí 30 % až 50 % a zbytek nákladů tvoří spotřební složka. Základní složku zaplatíme v každém případě, tedy i tehdy, když doma netopíme. Základní složkou se podílíme na celkových nákladech na přípravu a dopravu tepla k našemu bytu. Zahnuje též vytápění společných prostor, které také využíváme.

“Celkovou základní složku pak rozdělí vlastník domu mezi konečné spotřebitele podle poměru velikosti započítatelné podlahové plochy bytu nebo nebytového prostoru k celkové započítatelné podlahové ploše bytů a nebytových prostorů v zúčtovací jednotce.

Spotřební složku rozdělí vlastník mezi konečné spotřebitele úměrně výši náměrů měřičů tepelné energie nebo indikátorů vytápění s použitím korekcí a výpočtových metod, které zohledňují i rozdílnou náročnost vytápěných místností na dodávku tepelné energie danou jejich polohou,” vysvětluje Jarmila Trčková ze společnosti ista Česká republika.

Kdy náklady na vytápění končí?

Délka topné sezóny je konstantní. Nemá-li váš dům vlastní kotelnu, pak o tom, kdy u vás dojde k ukončení topné sezóny, rozhoduje váš dodavatel tepla podle platné vyhlášky, ale vždy tak, aby vlastník objektu

splnil pravidla pro vytápění stanovená vyhláškou. Pravidla průběhu topné sezóny určuje vyhláška 194/2007 Sb. Ministerstva průmyslu a obchodu ze dne 17. července 2007, ve znění vyhlášky č. 237/2014 Sb. (tato vyhláška nahradila původní vyhl. č. 152/2001 Sb.). Paragraf 2 vyhlášky stanoví počátek topné sezóny na 1. září a konec topné sezóny na 31. května následujícího roku.

Za jakých podmínek může dojít v topné sezóně k omezení vytápění?

I v průběhu topné sezóny může dojít k přerušování vytápění (zde nikoliv z důvodu poruchy nebo podobné situace, ale venkovních teplot).

Podmínky, kdy může dojít k přerušování dodávky tepla, jasně stanoví vyhláška: Jestliže průměrná denní teplota venkovního vzduchu v příslušném místě nebo lokalitě vystoupí nad +13 °C ve dvou po sobě následujících dnech a podle vývoje počasí nelze očekávat pokles této teploty pro následující den, bude dodávka tepla omezena. Pokud denní teploty venkovního vzduchu ve stejném modelu opět klesnou pod +13 °C, bude teplo zpět.

Omezení dodávky tepla v průběhu zimní sezóny vlivem vysokých teplot se však děje spíše výjimečně. Naopak v závěru května může v důsledku naplnění teplotních předpokladů z vyhlášky dojít ve svém důsledku k dřívějšímu ukončení vytápění.

Autor:
Dominika
Bučková
Foto:
123rf.com

**OKOLO
BYTU**

www.okolobytu.cz

Už nepotřebujete topit.

Zavřením radiátorů se vydajů za teplo ještě nezbavíte

RIVIÉRA
MODŘANY

new
Váš nový domov
home



DRUHÁ ETAPA
V PRODEJI

SEKYRA GROUP

> 800 30 40 50
> www.sekyragroup.cz



Starožitnosti

KNIHY!
odkoupím velkou
KNIŽNÍ POZŮSTALOST
solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

Práce - nabídka

• Hledáme pracovníky ostrahy byt. domů v Praze 9 a 1 na obchůzkovou strážní službu na DPP. Zálohy možné, čistý RT. Tel: 777077611, volat jen 8-16h po-pá

• KOMWAG přijme závozníky, HPP 19 000 Kč+ 13., 14. plat, strav. paušál, příspě. na dovolenou aj. Vol. zdarma 800566924.

• KOMWAG přijme prac. na úklid ulic, HPP 16 000 Kč + 13., 14. plat, strav. aj. DPP s výplatou 1x týdně. Vol. zdarma 800566924.

• KOMWAG přijme prac. údržby zeleně, HPP 16 000 Kč + 13., 14. plat, strav. aj. DPP s výplatou 1x týdně. Vol. zdarma 800566924.

• Bezpečnostní agentura hledá pracovníky pro strážení objektů v Praze, včetně recepčních - vhodné i pro OZP a OZZ. Požadavky: spolehlivost, zodpovědnost, čistý trestní rejstřík. Certifikát 68-008-E výhodou. Nabízíme: směny dle dohody, dlouhodobou práci, pravidelný měsíční příjem. Tel: 731974056.

Čerpací stanice TOME GAS
Černý Most - Praha 9

přijme:

OBSLUHU NA HPP
17 000 - 18 000 Kč/měsíc
pouze pro zájemce
s inval. důchodem/ZPS
Tel.: p. Dubský 727 871 595

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE:

RECEPCE A OSTRAHA

Požadujeme invalidní důchod.

Mzda od 100 Kč/hod.

Nabízíme náborový příspěvek 10.000 Kč, vyplácíme denně.

Tel.: 800 888 440
(bezplatná linka)

• Hledáme učitelku MŠ. ZŠ a MŠ Antonína Čermáka, Praha 6 hledá učitelku do MŠ Antonína Čermáka. Nástup v přípravném týdnu v srpnu 2021. Zájemci mohou volat na číslo 773838782, 778491960 nebo psát na e-mail: ms.cermaka@zscermaka.cz, škola@zscermaka.cz

• Úklidová firma přijme zaměstnance na denní úklid, 8-16 hod., Praha 2, Karlova univerzita. Vhodné i pro důchodce. Kontakt: 777158684

Ostatní

• Starož. nábytek a velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST koupím za solidní cenu. Knihovnu, křesla, stůl, lampu, zajím. obraz aj. pro styl. čítárnu. T: 603478873

Hobby - poptávka

• Koupím zlaté Svatováclavské dukáty. Okamžitá platba v hotovosti až 5000 Kč. 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 kancelář prosím nevolat. Tel: 601 522 292

POPTÁVKA BYTU

koupím byt na horách či blízko hor - Šumava, Krkonoše, nebo Jizerky. Na stavu nezáleží. Děkuji za nabídky. Tel: 773 117 381

• Dobře zaplatím byt Družstevní, OV. Starší osoby mohou nechat v bytě na dožití bez nájmů. Slušné jednání, záloha možná. Děkuji. J. Jurdová 725805115

• Koupím byt kdekoli v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

• PENÍZE IHNEDE za byty v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel: 739641969.

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
real estate

JURIS REAL, spol. s r.o.

*nabízí přímý výkup,
zprostředkování
prodeje, dražbu
nebo aukci.*
*A to za nejvyšší
možnou tržní cenu.*

*Před prodejem
vyřešíme právní vady,
dluhy, exekuce.
Možnost okamžité
výplaty zálohy.*
777 306 102

www.prodejtojinak.cz

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

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. 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/ stavební pozemek na horách či blízko hor - Krkonoše, Orlické, Jizerky nebo Šumava. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel: 773 117 381

• PENÍZE IHNEDE za nemovitost v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121.

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

Finance - nabídka

RYCHLÁ PŮJČKA

Až 20 000 Kč s 30% slevou od COOLCREDIT.

Vysoká šance schválení. Vyřízení online z bezpečí domova. Zažádejte na www.coolcredit.cz

Slevový kód: METRO

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel: 274784428

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. - menší do 15 tis, větší do 20 tis. Potřebuji: centrum do 30 minut, čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

Knihy a časopisy

KNIHY!
odkoupím velkou
KNIŽNÍ POZŮSTALOST
solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873



PRÁVĚ VYCHÁZÍ

ROMAN VOJTEK

„Podruhé v show Tvoje tvář má známý hlas? Do této řeky klidně vstoupím třeba stokrát.“

TÝDENÍK 5 PLUS 2
každý pátek ZDARMA

SPLŇTE SI SVÉ SNY!

- Začněte investovat ještě dnes. Poradíme vám, jak.
- V loňském roce jsme klientům zainvestovali více než 2,1 miliardy korun.

FIN MARKET.CZ

Víte, že 45 % domácností nechává své úspory ležet ladem?

Kometa má nového trenéra

Libor Zábranský se teď zaměří na výstavbu nové haly.

Novým trenérem hokejistů Brna se stal podle očekávání Jiří Kalous. Šestapadesátiletý kouč nahradí ve funkci majitele klubu Libora Zábranského, který na střídačce po sezoně skončil. Kometa o tom informovala na svém webu.



Jiří Kalous ČTK

„Kometa je pro mě značka, prošli jí úspěšní hráči, Brno má skvělou historii, je to klub s velkou tradicí. Zkrátka je to organizace, která každoročně má ty nejvyšší ambice. Iz tohoto důvodu jsem se rozhodl, že do spolupráce půjdu,“ uvedl Kalous, který naposledy působil v minulé sezoně v Magnitogorsku.

V minulosti pracoval jako asistent u reprezentace, v extralize trénoval Liberec, Třinec nebo Spartu. V Česku působil naposledy v sezoně

2017/18, kdy vedl Pražany. V říjnu 2017 jej nahradil František Výborný. Kalous poté na dva roky odešel do KHL a trénoval jako asistent Magnitogorsk. V aktuální sezoně byl bez angažmá. „Jsem odpočatý a mám znovu velkou chuť do hokeje. Dal jsem si roční přestávku i z osobních důvodů, ale už je to dobré. Přes třicet let jsem jel prakticky bez přestávky, dál to nešlo. Ono se to nezdá, ale nasčítalo se to. Vyvrcholením náročnosti byla štace v KHL, kde

jsou na vás velké tlaky, cestování je náročné, cítil jsem, že si potřebuju odpočinout,“ říká Kalous.

Zábranský oznámil odchod ze střídačky bezprostředně po prohře ve čtvrtfinále play-off s Třincem s vysvětlením, že se nyní chce více věnovat výstavbě nové haly v areálu BVV a zmírnění ekonomických dopadů po koronavirové pandemii. Bývalý vynikající obránce byl hlavním trenérem Brna s krátkou přestávkou od února 2016. ČTK

Číslo dne

415

Fotbalista Cristiano Ronaldo ukončil své druhé nejdelší čekání na branku v národním týmu. Úterní vítěznou trefou proti Lucembursku pomohl nejen k obratu a výhře 3:1 v kvalifikačním duelu o mistrovství světa 2022, zároveň tím i přerušil 415 minut bez reprezentačního zásahu. Hůře na tom byl jen v roce 2012 a sám netajil, že si po vydržené výhře na hřišti outside-ra oddech. „Bylo to důležité vítězství na cestě za naším cílem,“ napsal na Twitteru pětinásobný držitel Zlatého míče. Ještě před pár dny byl Ronaldo vzteky bez sebe a mrštil kapitánskou páskou o zem, když mu rozhodčí neuznal v 93. minutě utkání se Srbskem možnou vítěznou branku. Portugalci v Bělehradě remizovali 2:2, a přestože se jim nizozemský sudí Danny Makkelie za svou chybu omluvil, v přímém souboji o vedení ve skupině zaostávali za svým rivalem o skóre. Teď se Portugalsko vrátilo o jeden vstřelený gól do čela tabulky.

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Zaručuje aktivní rozpouštění skvrn a perfektní péči o prádlo. Pere do hloubky vláken již při teplotě od 20 °C. Tkaniny bílé barvy chrání před zažednutím.

LIMITED EDITION

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*



Denkmit**
Beach Breeze
univerzální prací prostředek
20 pracích dávek
89⁹⁰ Kč
4,50 Kč za 1 PD

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.
** Tato nabídka je kusově omezena.

 www.dm.cz
 www.facebook.com/dm.cesko
 instagram.com/dm_cesko


ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI



Korda válí

Americký tenista Sebastian Korda porazil v osmifinále turnaje v Miami 6:3, 4:6, 7:5 světovou devítku Diega Schwartzmana z Argentiny a zaznamenal největší úspěch kariéry. Dvacetiletý syn bývalého českého daviscupového reprezentanta Petra Kordy po prvním vítězství nad hráčem z Top 10 žebříčku postoupil poprvé do čtvrtfinále turnaje kategorie Masters. AP

Logo vybrali fanoušci

Pořadatelé zimních olympijských her 2026 v Miláně a Cortině d'Ampezzo představili logo, o jehož výběru poprvé v historii rozhodovali fanoušci. Lidé z celého světa zvolili emblém nazvaný Futura, jehož dominantou jsou moderní stylizované číslice 2 a 6 ve sněhobílé barvě, které jsou v tradiční olympijské symbolice propojené. Do hlasování se zapojilo 871 tisíc lidí ze 169 zemí světa, kteří dali ze 74 procent přednost logu Futura. AP



Krátce

Pět střídání bude také na Euru

Týmy na letošním fotbalovém mistrovství Evropy a v závěrečných bojích Ligy národů budou moci využít pět střídání. O prodloužení změny v pravidlech rozhodl výkonný výbor UEFA. Pět střídání mají k dispozici kluby v pohárech a také reprezentace v kvalifikaci o postup na mistrovství světa. UEFA původní počet tří střídání navýšila kvůli nábitému programu vinou pandemie covidu-19.

Týmy tlačí na změnu v Kataru

Belgická fotbalová reprezentace se připojila k mužstvům, jež se vyslovila pro dodržování lidských práv v pořadatelské zemi mistrovství světa 2022 Kataru. Hráči před úterním kvalifikačním zápasem proti Bělorusku měli černá trička s červeným nápisem „Fotbal podporuje změnu“. Před Belgií upozornily na problémy v Kataru týmy Norska, Německa, Nizozemska a Dánska. ČTK



JARO JE TU

Naše tipy pro zdraví a kondici

Extra silný, extra účinný GS Extra Strong Multivitamin

Zvolte extra sílu a extra účinnost pro podporu své imunity a vitality.

GS Extra Strong Multivitamin obsahuje komplexní a 100% vyvážené složení vitamínů, minerálů a dalších aktivních látek. Obsahuje unikátní **STRONG KOMPLEX** – extra dávka vitamínu C, lutein, Activin®, echinacea, navíc s extra silou vitamínu D3 pro podporu imunity celé rodiny. Navic Activin® – výtažek ze semen vinné révy, který přispívá k udržování dobrého stavu cév. Dopřejte si pořádnou porci imunity a to vše pouze v 1 tabletkě denně. K dostání na www.gsklub.cz a v lékárnách.



doplněk stravy



doplněk stravy

Maximální síla pro maximální úlevu

Patříte mezi aktivní lidi, ale omezují vás namáhané klouby? Při vaší práci, sportu nebo i při běžných aktivitách jako je práce na zahradě, úklid nebo procházky v přírodě?

Nedělejte kompromisy, vaše klouby si zaslouží to nejlepší. **GS Condro® DIAMANT**. Extrémně silný kloubní přípravek, jehož účinnost byla prokázána **klinickou studií Revmatologického ústavu v Praze**. Obsahuje nejvyšší dávku čistého glukosaminu sulfátu CliniQ, unikátní aescin ke správnému krevnímu zásobení kloubních pouzder, vazů a šlach a vitamin C pro tvorbu pevné kolagenní sítě. GS Condro Diamant vám **přinese pocit dlouhodobé úlevy** a pomůže vám udržet namáhané klouby ve skvělém stavu až do vysokého věku. K dostání na www.gsklub.cz a v lékárnách.

Ztuhlé klouby, namožená záda a krk či unavené svaly?

Ať už je příčinou nadměrná fyzická aktivita, jednostranná zátěž nebo vyšší věk, namožené svaly, záda i klouby jistě ocení vaši péči a pozornost, které se takto dožadují. Dopřejte si silné přírodní řešení – vysoce účinné, a přitom šetrné k vašemu organismu.

Vyzkoušejte **KAMZÍKOVU** konopnou bylinnou mast. **Silnou konopnou mast s bylinnými extrakty v čistotě 99,7 %**. Pro rychlou úlevu od ztuhlých kloubů, zad, krku a svalů. Díky čistě přírodnímu složení jako je konopný olej, kostival, arnika, jalovec a další bylinné extrakty je šetrná k vašemu organismu a vhodná i ke každodennímu používání. Vyberte si hřejivou nebo chladivou. Obě fungují skvěle a můžete je použít také jako doplnění k dalším používaným mastem a gelům. Vsaďte na sílu přírody, vyzkoušejte Kamzíkovou konopnou mast a **zažijte skokové zlepšení**. K dostání na www.gsklub.cz a v lékárnách.



SKOKOVÉ ZLEPŠENÍ!



doporučujeme

GS Superky – super silná probiotika

V lidském těle žije cca 500 druhů bakterií a pokud jsou v rovnováze, vše funguje tak, jak má. Někdy se ale rovnováha bakterií přehoupne ve prospěch těch špatných. Nejčastěji vlivem užívání některých léků, změnou stravy, stresem či občasným pitím alkoholu. Pro správné fungování střevní mikroflóry je třeba tento nepoměr vyrovnat.

Ideální řešení představuje přípravek **GS Superky – super silná probiotika s prebiotiky**. Jedná se o unikátní komplex 9 odolných kmenů probiotik a jedinečnou sílu mnoha desítek miliard životaschopných mikroorganismů v denní dávce. GS Superky obsahují také selen pro rychlou podporu imunity. Jsou vhodné i pro děti, těhotné a kojící ženy i pro diabetiky. K dostání na www.gsklub.cz a v lékárnách.



GS Superky – super silná probiotika s prebiotiky, pro podporu imunity, také při a po užívání antibiotik!