

metro



Jedna jízda trvá přesně 42 vteřin

Iniciativa **#kulturunezastavis** ve spolupráci s Dopravním podnikem hlavního města Prahy uspořádala **na přestupu linek B a C ve stanici metra Florenc** happening s názvem **Eskalátor kultury**. Nabídl operu, vážnou hudbu, povídku, malby i taneční performance. Na snímku je vystoupení smyčcového souboru **Eterea trio**.

SEBEVRAZDY

99

Tolik procent představují léky jako prostředek k pokusům o sebevraždu z možných způsobů, jak odejít ze života, u dětí do 15 let. PH

Snědla sto brufenů. Děti s otravami stále přibývá

Stát zakázal ještě nedávno volně přístupné konopné látky HHC. Přesto dětské ambulance ošetřují stále dost dětí a mladistvých předávkovaných i touto látkou.

Záchranka brzdí u přijímacího vchodu ambulance. Zdravotníci vykládají z vozu nosítka s pubertákem. Nekomunikuje, bezvládně leží. To je ten lepší případ. Může se ale jednat i o agresivního jedince. Pediatrii to už dobře znají. Dítě či mladistvý se předávkoval. I když by se mělo spíš napsat, že předávkovala. Mezi zřetelnými převážují výrazně dívky.

Proč k dealerovi? Stačí skočit do supermarketu

„Zobou“ dospělí, tak proč by nezobaly i děti? V nejedné dámské kabelce nebo v saku dospělého muže byste asi našli nějaký ten uklidňovač. Ibuprofen, paralen či další volně dostupný lék. Děti dospělácký návyk jen kopírují. Zahánějí chmury a každodenní starosti. Jenže to může mít s ohledem na slabší organismus fatální následky.

„Paracetamol, látka účinná proti bolesti a horečce, je vol-

ně dostupný nejen v lékárnách, ale koupíte ho i v supermarketu nebo na čerpací stanici,“ komentuje mezi mladistvými jeden z hojně užívaných léků Kateřina Kotíková, vedoucí lékařka Toxikologického informačního centra (TIS) pražské Všeobecné fakultní nemocnice (VFN).

Lékařka naráží na fakt, že děti a dospívající, na rozdíl od dospělých závisláků, hledají co nejsnáze přístupné zdroje omamných látek. Žádné vyhledávání dealerů měkkých nebo tvrdých drog. Alkohol, HHC a běžné medikamenty. Potvrzují to i analýzy vzorků při vyšetření dětských pacientů.

„Týdně k nám přivážejí čtyři až pět dětí a mladistvých mezi 12 až 18 lety s různou kombinací látek,“ potvrzuje současné trendy Petr Kofátek, primář Kliniky pediatrie a dědičných poruch VFN. Alkohol a nejružnější kanabinoidy spolu s léky jsou časté. To, že nemizí zakázané látky HHC, je způsobeno především tím, že se mladiství ještě před zákazem prodeje výrazně předzásobili.

Toxikace zničí játra, ledviny i další vnitřnosti

Do pražského TIS se slévají informace nejen z Prahy, ale jako jediné středisko tohoto typu v republice slouží i jako konzultační kanál pro lékaře z celé země, kteří otravy dětí a pokusy o sebevraždu právě

spolykáním léků řeší. „Nárůst konzultací je zřejmý především od roku 2019, mírný pokles nastal v první fázi covidu v roce 2020 a pak to zase vyskočilo po roce 2021,“ vysvětluje Kotíková z TIS.

Mezi extrémní případy, které lékaři v poslední době zaznamenali, se řadí pubertální dívka, která do sebe „naládovála“ téměř padesátku tablet ibuprofenu. „Přežila, a dokonce jsme zaznamenali případ, kdy dívka spolykala sto tablet,“ dodává Kotíková.

Lékařka předpokládá, že takto vysokou dávku dotyčná nejspíš nespolykala po jednotlivých kusech, mohla je rozdrčené smíchat s nápojem, klidně i alkoholickým. I tato mladistvá přežila, ale následky takové toxikace se mohou projevit na těžce poškozených játrech, ledvinách či jiných vnitřních orgánech.

Od nevidím do nevidím aneb když tátové nefungují

Adiktologové samozřejmě při léčbě mladistvých pacientů od počátku úzce spolupracují s rodinami. Protože tam velice často tkví kořeny, proč dívka či chlapec sáhne po látce, kterou považují za lék na psychické starosti. „V roce 2023 jsme u nás měli 123 pacientů, z toho polovina z nich trpěla digitální závislostí,“ říká Tomáš Jandáč, adiktolog Ambulance dětské a dorostové adiktologie VFN. Pokud by měl charakterizovat typic-

LABILNĚJŠÍ DÍVKY

Statistiky, které nepotěší.

- V roce 2023 přijalo pražské toxikologické středisko záznamy o 469 pokusech o sebevraždu u dívek a jen 59 u chlapců od lékařů z celého Česka.
- Počet lékařských konzultací po zneužití látek HHC se v únoru 2024 zpětinasobil.
- V devadesáti procentech otrav léky u dětí a mladistvých se jedná o pokusy o demonstrativní sebevraždu. Často jde o případy předem konzultované přes sociální sítě. PH

kou rodinu, jejíž dítě u něj v ordinaci skončí, překvapivě to není matka samoživitelka s pěti dětmi.

„Spíše převážují děti ze středních a vyšších společenských a příjmových rodin, kde moc nefunguje otec,“ zdůrazňuje Jandáč. To znamená, že mužská část dospělého páru se doma moc nevyskytuje, především kvůli pracovnímu vytížení.

„Kolikrát se stane, že zve me rodiče na rodinnou terapii či jinou schůzku a otec se kvůli pracovním povinnostem omlouvá,“ dodává adiktolog. PAVEL HRABICA

Za hvězdami

Veřejnost se bude v neděli moct po dvou letech opět podívat do hvězdárny dr. Antonína Bečváře v areálu hradu Hněvín v Mostě. Areál byl od roku 2021 v rekonstrukci, opravená je i vnitřní část hvězdárny. V kopuli je umístěn hvězdárský dalekohled z roku 1912. Veřejnost do něj bude při komentovaných prohlídkách nahlížet zhruba čtyřikrát do měsíce. Lidé se mohou těšit na pozorování Slunce a dynamické změny na jeho povrchu, vpodvečer jasné planety nebo měsíc a za tmy další krásy vesmíru. Novogotický hrad Hněvín si od opětovného otevření hvězdárny slibuje zvýšení návštěvnosti. ČTK



Co ohrožuje naše mazlíčky



Svíčky, sladidla, léky proti hořečce, granule proti slimákům i teflonové pánve mohou představovat pro mazlíčky vážné riziko. Dokonce i pokojové květiny. „Lidé by si měli vybrat, jestli chtějí mít pokojové kytky, anebo kočky a psy. Květiny okusují zejména kočky, které jsou doma a nemají tam žádnou trávu. Například lilie jsou pro kočky prudce jedovaté. I troška pylu, který olízou, jim může velmi rychle způsobit selhání ledvin. Podobně nebezpečné jsou orchideje. Jinak pro psy i pro kočky jsou nebezpečné difenbachie, brambořík nebo vánoční hvězdy. Na zahradě různé cibuloviny: cibule narcisů a tulipánů,“ tvrdí veterinářka Martina Načeradská, která se specializuje na interní medicínu a na poruchy chování koček a psů. Jaké potraviny jsou pro psy a kočky jedovaté? A jaké jsou varovné signály, že se s nimi něco děje? Čtěte v novém vydání týdeníku Téma.

NEZBYLO MU NIC

90

Pavel Vorlický dostal od soudu devět let vězení za podvody. Škoda je 90 milionů. Muž se plně doznal. Z větší části musí peníze vrátit. Muže policie hledala od roku 2005. Podle soudu v letech 1994 až 2004 podvedl 160 lidí, od kterých peníze přijímal ke zhodnocení. Po zadržení loni na podzim přiznal, že z těchto peněz mu už nezbylo nic. „Mnoho peněz prý půjčil a zpátky již nedostal, a tak mu nezbylo nic jiného než začít chodit do práce,“ uvedl tehdy mluvčí policie Jan Rybanský. Policie začala takzvaný kriminalistický pomníček odhalovat loni na podzim. Muž využíval několik falešných identit. ČTK

KRÁTCE

Pralesy dál mizí

Ve světě bylo loni zničeno zhruba 37 tisíc kilometrů čtverečních tropických pralesů, které hrají důležitou roli při ukládání oxidu uhli-

čitého (CO₂). I když je to rozloha jako Tchaj-wan, je to o přibližně 4000 kilometrů čtverečních méně než v roce 2022. Se zprávou přišla studie Ústavu světových zdrojů.

Měsíc dostane svůj čas

Americký Národní úřad pro letectví a vesmír dostal za úkol do roku 2026 ve spolu-

práci s dalšími mezinárodními agenturami vytvořit jednotný systém měření času na Měsíci. Čas má pomoci s budoucími misemi v rámci závodů o dobývání přirozené zemské družice. ČTK

INZERCE

Pá-Ne

OD 5. 4. DO 7. 4.

super
prodloužený
víkend



VITANA MASOX Bujón
10 kostek
110 g
(=100 g 18,09)

AKCE!
pouze **19,90**



KMOTR Pikante/Pepé
460 g
(=100 g 21,72)

100 G VÝROBKU VYROBENO ZE 130 G MASA

CHLAZENÉ POTRAVINY

AKCE!
pouze **99,90**



BRANÍK 11 Pivo
světlý ležák
2 l PET láhev
(=1 l 20,95)

AKCE!
pouze **41,90**



FARMILIA Obalované šampióny
500 g
(=100 g 11,98)

MRAŽENÉ POTRAVINY

-26%
~~81,90~~
59,90



PEPSI/ PEPSI MAX/ MIRINDA/ 7UP/ MOUNTAIN DEW
Limonáda různé druhy
2 l PET láhev
(=1 l 13,45)

AKCE!
pouze **26,90**



DETTOL Tekuté mýdlo
náhradní náplň aloe vera
500 ml
(=100 ml 13,98)

-36%
~~109,90~~
69,90

Běžná otevírací doba: pondělí – neděle: 7.00 – 22.00 hodin

Mladá Boleslav, Písek: 6.00 – 22.00 hodin, Pardubice: 6.00 – 21.00 hodin

Akceptujeme tyto platební prostředky:



AKCE! = zboží nabízené v našem letáku za výhodnou cenu opakovaně nebo mimořádně do vyprodání zásob. Prodej jen v množství obvyklém pro domácnost. Všechna foto jsou pouze ilustrační. Nabídka zboží se může lišit dle velikosti prodeje. Za tiskové chyby neručíme. Kompletní nabídka také na www.kaufland.cz

* KC – měrná cena platná s Kaufland Card, A – měrná cena platná pro akci.



Moje první volba

Regulace sociálních sítí v Česku by znamenala konec demokracie

Florida se zapsala do historie.

Fenomén sociálních sítí se ve společnosti drží už řadu let. Za tu dobu se někteří začali domnívat, že nejsou zas tak přínosné pro mladší jedince, kteří si na nich často vytvořili závislost.

Na druhou stranu se „soc-ky“ staly velmi kontroverzním tématem ať už mezi generacemi, či experty. Podle Jany Večerkové, zakladatelky a ředitelky intenzivních kurzů programování Coding Bootcamp Praha, má používání sítí samozřejmě klady i zápory. „V obou případech je ale důležitá osvěta, tak abychom my vědomě používali sociální sítě k tomu, k čemu jsou dobré, a ne aby sociální sítě ovládaly nás,“ konstatuje pro Metro Večerková.

K jednomu takovému kontroverznímu kroku se minulý týden rozhodl americký stát Florida. Jeho guvernér Ron DeSantis podepsal nový zákon omezující přístup k sítím mladších dětí.

Nová legislativa v podstatě zakazuje dětem do čtrnácti let úplně využívat tyto platformy, zatímco adolescentům ve věku od 14 do 16 let povoluje jejich užívání pouze s výslovným souhlasem zákonných zástupců.

„Schválení návrhu na Floridě je bezpochyby kontroverzní krok, který navíc půjde vel-

mi lehkou obejít. U náctiletých pravděpodobně navíc dojde k efektu, že zakázané ovoce nejlépe chutná. Zakaz se může zdát jako snadné řešení, ale jediným reálným řešením je osvěta a soustavné vzdělávání mladých lidí tak, aby nebyli pasivními konzumenty, měli zdravé sebevědomí i mimo virtuální svět a nestávali se tak lehkými oběťmi,“ dodává Večerková.

David Strejc, odborník na moderní technologie, návrh zákona považuje za velmi problematický.

„Je to extrémní opatření, které nerespektuje práva a autonomii mladých lidí. Obávám se, že je to spíše politické gesto než promyšlené řešení. Zakaz by byl velmi těžko vymahatelný a děti by si stejně našly způsob, jak ho obejít. Místo toho potřebujeme otevřenou diskusi, kvalitní vzdělávání a užší spolupráci mezi rodiči, školami a technologickými firmami,“ komentuje pro Metro Strejc.

Konec šikany?

Na obranu floridského zákona – zakaz by mohl podle Večerkové v malé míře přispět k minimalizaci kyberšikany a sexuálního zneužívání, ale není to samospásné řešení.

„Taktéž je otázka, jak by se následně takový 16letý člověk v dnešní době vypořádával s náhlým vstupem do světa sociálních sítí, které většina jeho vrstevníků používala

už roky,“ míní Večerková. Podle Strejce mají projevy šikany mnohem hlubší příčiny a agresori si vždy najdou cestu k obětem.

„Zakaz by mohl naopak ztížit identifikaci a řešení těchto případů, protože by se přesunuly do skrytější roviny. Klíčová je prevence, budování důvěry mezi dětmi a dospělými, podpora obětí. A to vše jde dělat i bez omezování svobody,“ konstatuje Strejc.

Liberální společnost

To, že se Florida zapsala regulací sociálních sítí do historie, by mohlo inspirovat i další státy. Podle Strejce je ale nepravděpodobné, aby podobné změny v zákoně čekaly i Českou republiku.

„Máme silnou tradici svobody a demokracie a naše společnost je poměrně liberální. Představa, že by stát takto plošně zakazoval dětem používat internetové platformy, je pro mě nepřijatelná,“ vysvětluje a dodává, že by očekával velký odpor odborné veřejnosti, aktivistů za digitální práva a třeba i mnoha politiků.

„Česko by se mělo ubírat cestou digitální gramotnosti a podpory zodpovědného chování, ne zakazů,“ uzavírá Strejc. Pokud by se i přesto Sněmovna rozhodla jít ve šlépějích americké Floridy, experti predikují spíše negativní dopady na českou mládež. „Děti by přišly o mnoho příle-

ZAKÁZAT, ČI NEZAKÁZAT?

TikTok se stal předmětem dohadů mezi americkými politiky. Možná je ale namístě zvážit, jaké má tamní společnost priority.

- Na vině je geopolitické napětí, konkrétně mezi Čínou a Spojenými státy. Dění se točí okolo mateřské společnosti TikToku, čínské ByteDance, která má skrz sociální síť přístup k uživatelským datům (nejen) amerických občanů.
- Americká vláda se obává, že se citlivá data mohou dostat do rukou čínské vlády. Ta je

může zneužít k šíření dezinformací, které jsou v kontextu otevřených válečných konfliktů, nadcházejících amerických prezidentských voleb a rozkvětu generativní umělé inteligence mocnou zbraní.

- Američtí zákonodárci proto přistupují k TikToku jako k trojskému koni a označili platformu za potenciální hrozbu pro národní bezpečnost a soukromí uživatelů. Po TikToku požadují, aby zpřetrhal pouta s ByteDance, jinak jej na území Spojených států zakáží. **TES**

žitostí k osobnímu rozvoji, vzdělávání, sociální interakci. Prohloubily by se nerovnosti mezi dětmi, které mají více možností se realizovat off-line, a těmi, pro něž je on-line svět důležitou součástí života. Zakaz by vedl k obcházení pravidel, lhaní rodičům, používání méně bezpečných platform. Narušila by se důvěra mezi dětmi a dospělými. Pozitiva v podobě menších rizik by byla minimální a rozhodně by nepřevážila nad ztrátou svobody a příležitostí,“ dodává Strejc.

Děti mají vlastní práva

V neposlední řadě by se hlavně případná regulace projevi-

la na svobodě projevu dětí a ztížila jim přístup k informacím.

„Zakaz by byl jednoznačně popřením jejich svobody projevu a práva na informace. Děti nejsou jen pasivní objekty ochrany, ale samostatné bytosti s vlastními právy. Mají právo se vyjadřovat, sdílet své názory, získávat informace. Samozřejmě úměrně věku a za určitých mantinelů, ale plošný zakaz považuji za nepřijatelný. Lepší je podporovat rozvoj jejich mediální gramotnosti a kritického myšlení. A to vše se nejlépe naučí právě používáním technologií, ne zakazem,“ uzavírá Strejc. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

INZERCE

19. **Benefiční koncert pro Nadační fond IMPULS na podporu psychoterapie pacientů s roztroušenou sklerózou**

Aula ČVUT v Praze — Betlémská kaple
11. dubna 2024 / 19.30



Petr
Nouzovský
(violoncello)



Vstupné 550 Kč.
Prodej vstupenek
přes rezervační
systém finitimi.cz

Barocco sempre giovane



Kristina
Pialová
(viola)

IMPULS
nadační
fond
www.nifimpuls.cz

Edukace

Výukové programy pro střední školy včera pod hlavičkou Knihovny Milana Kundery zahájila Moravská zemská knihovna v Brně. Pracovní listy se věnují Kunderovu prvnímu románu Žert a zaměřují se na poetiku, charakteristiku postav i analýzu autorského stylu. Programy a další novinky knihovna připravila u příležitosti nedožitých 95. narozenin slavného spisovatele a prvního výročí založení zmíněné knihovny. Ta se snaží mimo jiné působit jako edukační instituce. Jedním ze způsobů, jak toho chce dosáhnout, jsou spuštěné programy, které v pilotní verzi testují někteří studenti. **ČTK**



Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Proč e-Finance, a. s.?

**ZAJIŠTĚNÉ E-FINANCE
DLUHOPISY**

8,5 %

**ROČNÍ
VÝNOS**

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Skupina e-Finance disponuje zajištěným portfoliem dluhopisů:

- Jednoleté zajištěné dluhopisy areálem zámku Račice s výnosem **8,5 %** ročně
- Dvouleté dluhopisy s výnosem **8 %** v prvním roce a **7 %** ve druhém roce
- Tříleté dluhopisy s výnosem **9 %** v prvním roce, **8 %** ve druhém roce a **5 %** ve třetím roce
- Čtyřleté protiinflační dluhopisy s výnosem roční míra inflace **+1 %**

Investice e-Finance jsou vidět! Tím, že společnost e-Finance investuje finanční prostředky svých investorů do investičních nemovitostí, které následně má ve své správě, tak investoři mohou tyto „investiční projekty“ sami navštívit.

ČNB schvaluje prospekt dluhopisů z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.eu/dluhopisy-informace.



Zámek Račice



EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar

Jedná se např. o tyto projekty:

- **EFI SPA Hotel******
Superior & Pivovar
- **eFi Palace Hotel*****
- **Zámek Račice**
v Račicích-Pístovicích
- **EFI Residence Holzova 28**
- **EFI ApartHotel Horní Lipová**
v Jeseníkách.

Další projekty e-Finance najdete přímo na webu e-Finance v záložce **PORTFOLIO INVESTIC**.

DOPORUČUJEME, aby si potenciální investoři přečetli základní prospekt spolu s jeho konečnými podmínkami, nežli učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.

Dluhopisy e-Finance můžete objednávat přes internet, emailem, telefonicky, osobně.



www.e-finance.eu



info@e-finance.eu



BRNO, eFi Palace Komplex, Bratislavská 52
+420 515 555 555



PRAHA, Budova City Empiria, Na Strži 1702/65
+420 515 555 525

EFI

Zámek Račice
RAČICE - PÍSTOVICE

CELOROČNÍ PROHLÍDKY, WELLNESS I UBYTOVÁNÍ NA ZÁMKU RAČICE

Zveme Vás na

Zámek Račice

Račice - Pístovice na Vyškovsku
30 km od Brna

Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.



- 📍 Pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova
- 🛏 Ubytování ve stylových apartmánech
- ☺ Příjemné posezení v EFI Hostinci Konírna
- 🍷 Společenský sál Konírna pro rodinné i firemní akce
- 🍺 Výborná řemeslná piva z EFI Pivovaru
- 💍 Unikátní prostředí pro svatby a společenské akce
- 🌊 V Podzámčí venkovní vyhřívaný bazén s terasami
- ♨ Wellness se saunou, odpočívárnou, ochlazovnou



EFI Zámek Račice
člen
e-Finance Group

Račice I. Račice - Pístovice
+420 515 555 549, info@zamekracice.cz
www.zamekracice.cz

HBO si zhorší kvalitu, „levný“ Netflix je hit



Millie Bobby Brown v hitovce *Stranger things* NETFLIX



Zleva: Bella Ramsey a Pedro Pascal v jednom z nejúspěšnějších pořadů platformy HBO Max s názvem *The Last of Us* HBO MAX



V *Daredevil: Born Again* se vrací Punisher Jon Bernthal. DISNEY

Internetová televize HBO Max, jak ji uživatelé doposud znají, zanikne ve druhé polovině května. Nová služba láká na sportovní balíček. Ceny jsou zatím tajemstvím.

Streamovací platformy před několika lety zásadně změnily způsob, jakým lidé vnímají televizi. Od těch dob, bavíme se o necelé minulé dekádě, výčet těch dostupných na tuzemském trhu pořádně nabobtnal. Nejlépe se u nás podle pravidelných průzkumů daří Netflixu, Disney+, Voyu či třeba SkyShowtime. Jedním z hlavních velikanů je také služba HBO Max. Ta však, jak ji známe, už za pár týdnů navždy zanikne.

V květnu na Max

Na místě platformy HBO Max, která se dříve, abychom to ještě trochu zamotali, jmenovala HBO GO, vznikne nová služba s názvem Max. Některým uživatelům se bohužel s 21. květnem, kdy k přejmenování dojde, zhorší i kvalita služby. HBO Max totiž dosud fungovala, poměrně nezvykle, na jednom tarifu předplatného. V rámci něj bylo možné si většinu titulů dopřát v HD rozlišení. Pouze velké seriály a filmy z produkce studia Warner Bros. byly

dostupné ve 4K rozlišení s formáty Dolby Vision a Dolby Atmos. S koncem HBO Max, respektive transformací služby, budou k dispozici již dvě možnosti předplatného. A jak je patrné z textu výše, pro stávající předplatitele to bohužel znamená, že nedostanou tarif Premium, který má jet ve stejných kolejkách jako doposud. A tarif Standard, do kterého HBO matoďoři spadají, budou mít minimálně o něco horší technickou kvalitu než dříve.

Cena je zatím tajná

České zastoupení mezinárodního giganta HBO doposud nezveřejnilo nový oficiální ceník. V podobných případech ale obvykle dochází na zdrazňování. U tarifu Premium tedy určitě. HBO Max stojí v současnosti 199 korun za měsíc. Roční předplatné bylo ještě výhodnější.

Co ještě se o staronové internetové televizi ví? Standard tarif má umožnit streamování na dvou zařízeních zároveň, přičemž obsah bude dostupný jen v již zmiňovaném HD rozlišení. Premium tarif nabídne čtyři streamy současně, a jak již bylo uvedeno výše, také 4K rozlišení a Dolby Atmos. Tedy tam, kde to technicky půjde.

Sport a hádky

Možná se poměrně logicky ptáte, proč bude služba Max dražší než HBO? Odpověď je nasnadě. Kromě toho, že má být Max technicky mnohem vyspělejší platformou, přibude na něm obsah společnosti

Discovery, kterou Warner Bros. před časem pohltil. Nemá jít přitom jen o dokumenty, ale také o pěknou hromadu nejružnějších reality show. Tak velkou hromadu, že by měl být Max následně schopen konkurovat v tomto směru v Česku daleko úspěšnějšímu Netflixu.

Platforma Max rovněž nabídne sportovní balíček Sport, který bude dostupný za příplatek k již zvolenému tarifu. Ten mimo jiné umožní živé vysílání kanálů Eurosport 1 a Eurosport 2. V ideálním případě by mělo být při jeho využívání možné překlíkat si v rámci přenosů, kdy běží několik sportovních disciplín současně, jen na ty, jež diváka zajímají.

Reklamy nevdají

Pokud jde o cenotvorbu, vody ve velkém loni rozvířil také konkurenční Netflix. Jasně totiž ukázal, že reklamy ve filmech a seriálech lidem mnohdy nevdají, mohou-li ušetřit na předplatném. Přestože nejúspěšnější internetová televize světa dlouho fungovala jako platforma bez reklamy, v listopadu předlošského roku se vedení společnosti rozhodlo zavést na omezeném počtu zahraničních trhů levnější variantu předplatného s reklamami. Firma se tak snažila oslovit více zákazníků a získat nový zdroj příjmů v době, kdy konkurence na trhu nabírala na síle. A povedlo se jí to.

Tuzemští zákazníci ještě tuto formu předplatného, tedy s reklamami, nemají

k dispozici. Spekuluje se o tom, že by se to mělo změnit příští rok. U nás si můžete nyní nejlevnější předplatné pořídit za 199 korun měsíčně. V sousedním Německu Netflix předplatné s reklamami nabízí, a to za cenu 4,99 eura. V přepočtu to je přibližně 122 korun. Dá se předpokládat, že jakmile bude možné si tuto formu pořídit i u nás, řada uživatelů na tuto levnější variantu přejde. O nových uživateli nemluvě.

Disney, Apple, O2 a ti další

Jak již bylo zmíněno, Netflix, HBO Max, Disney+ nebo Voyo patří mezi nejzvučnější jména na českém trhu. Avšak jsou tu i další, které se snaží získat si diváckou pozornost. Amazon Prime Video, Apple TV+, loňské novinky SkyShowtime a prima+ nebo ostatní menší projekty se pokouší zaujmout vlastní tvorbou i sháněním licencí snímků, jež nejsou jinde dostupné. Do výčtu streamovacích platform lze teoreticky počítat také O2 TV. Největším lákadlem je v případě této služby sportovní obsah. Ve sledovanosti zde kraluje český sport, který zákazníci nemají možnost sledovat jinde než na O2 TV. Tedy třeba Fortuna ligu nebo Tipsport extraligu ledního hokeje. Divácky velice oblíbená je i Liga mistrů UEFA, anglická Premier League, MMA, ATP či tenisové Grand Slamy.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

KOLIK ZA STREAMY

Chcete si předplatit nejlepší streamovací platformu? Výběr je na vás. Můžeme vám alespoň říct, kolik některé stojí.

- Na Voyo se to hemží českými filmy a seriály. Přezdívá se mu český Netflix a pořídíte jej za 159 korun za měsíc.
- Předplatné Disney+, kde najdete hodně animované tvorby či Marvelovky, stojí 239 korun měsíčně.
- Pokud jste dobří angličtináři, je pro vás ideální Amazon Prime. Měsíční předplatné činí jen 79 korun.
- Základní cena za měsíční předplatné platformy SkyShowtime je 179 korun měsíčně.
- Streamovací služba prima+ patří rozhodně k těm nejlevnějším. Je k máni bez reklam za 99 korun měsíčně.
- Zavedená artovější platforma Aerovod se předloni přesunula pod hlavičku KVIFF.TV. Stojí 160 korun měsíčně.

JAR

PROČ MÍT VÍCE BRÝLÍ, KDYŽ STAČÍ JEDNY NA VŠE? OBJEVTE MULTIFOKÁLY!

Ať už nosíte brýle jen na blízko nebo jen na dálku, nejspíš to znáte. Na jednu vzdálenost vám pomáhají, ale na ty ostatní je s nimi obtížné pořádně vidět. A tak stokrát denně zopakujete svůj rituál: nandat brýle, přečíst si maily, a pak sundat brýle, abyste viděli na kolegu v kanceláři. Tohle přitom vůbec není nutné. Multifokální brýle dávají očím tu správnou podporu pro všechny vzdálenosti. V kanceláři, v dílně, venku i v autě.

Běžné brýle umí vždy jen něco

Slabina běžných brýlí je, že jejich čočka má jedno ohnisko. Zraku tak dává korekci jen na jednu vzdálenost. Brýle na blízko vám tak umožní přečíst si na zastávce zprávy v mobilu, ale číslo přijíždějící tramvaje s nimi bude rozmazané. Problém je i při řízení auta, kdy potřebujete současně vidět na vozovku, ale také na přístrojovou desku. Řešením bývají dvojce brýle, pak ale nejméně jedny dříve nebo později ztratíte nebo rozsednete.

Dokonale jednolitá skla

Dřív lidé nosili bifokální brýle, které mají dolní část na čtení a horní na delší vzdálenosti. Bylo to ale nepohodlné a mezi viděním na blízko a dálkou byl

nepříjemný ostrý předěl, který rušil a byl na brýlích vidět. To je ale starý svět. „Multifokální brýle mají jednolitou čočku s mnoha ohnisky, nejsou tu žádné předěly. Pro každou část pohledu dostává oko správnou pomoc, takže vidí ostře a mezi vzdálenostmi je plynulý přechod. Brýle poskytují ostrý obraz i v pohybu, což je důležité hlavně při řízení. Každé brýle jsou unikát, protože odpovídají nejen tomu, jakou vadu zraku řeší, ale i tomu, jak jejich nositel tráví čas. Podle toho se nastavuje rozsah jednotlivých zón vidění.“ říká Lucie Adámková, expertka



GrandOptical. Ať už pracujete v kanceláři, ve škole, v dílně nebo třeba v kadeřnictví, budou jedny brýle vše, co budete potřebovat.

Evropské číslo 1, které sedí na míru

Prvním krokem výroby je důkladné měření zraku. Optometrista změří a otestuje všechny parametry, pak s vámi probere životní styl a potřeby. Na základě měření a preferencí se ve speciálních přístrojích brýle vyrábějí z desítek tisíc dílků, jež na konci vytvoří čočku. Ta přináší komfort podobně jako oblečení na míru. V západní Evropě se multifokální brýle začaly prosazovat dříve než v ČR a rychle si získaly oblibu. Například ve Francii jsou nyní neprodávanějším typem brýlí. V GrandOptical navíc máte garanci spokojenosti. Většina lidí si multifokály rychle zvykne, ale pokud by se to nestalo, můžete je do měsíce vrátit a vyměnit za obyčejné jednoohniskové.

MULTIFOKÁLNÍ SKLA

SLEVA až 50 %

na všechny vzdálenosti,
na čtení i do dálky

GRANDOPTICAL

Pomáháme Vám vidět lépe

Nabídka platí pouze při zakoupení kompletních dioptrických brýlí (obroučky + brýlová skla). Slevu nelze kombinovat ani sčítat s jinými akčními nabídkami a slevovými poukazy. Akce platí do odvolání. Obrázky jsou pouze ilustrační. Dioptrické brýle jsou zdravotnický prostředek. Podrobné informace o výši slev najdete v prodejně a na www.grandoptical.cz.

Štíři z února – Šoposká a Krobot

Herce dal před časem dohromady seriál Oktopus, teď bude mít ve Studiu Dva premiéru jejich autorská hra.

Autorský divadelní projekt Miroslava Krobota a Mariky Šoposké představí divadlo Studio Dva poprvé divákům příští pátek. Světová premiéra hry Štíři z února proběhne na Malé scéně. Za všemi postavami příběhu, které hrají jen dva herci, stojí téma hledání vzájemného vztahu, téma smrtelnosti a téma všedního dne existence i humoru.

Dívka chodí za sympatickým knihovníkem do knihovny. Knihovník chodí za dívkou domů. Osob na jevišti bude ale víc... Liška, revír-



Miroslav Krobot a Marika Šoposká jsou nejen autory hry, ale také jedinými herci, kteří v ní v různých rolích vystupují. JERRY HÁŠA

ník, Fáberová, kapitán Děť... Jako kdyby vypadli z Janáčkovy opery nebo televizní detektivky. Právě při natáčení seriálu Oktopus se poprvé setkali herečka Marika Šoposká a herec a úspěšný divadelní a fil-

mový režisér Miroslav Krobot. Oba ve znamení Štíra, oba počatí v únoru. Ona se narodila pět dní před začátkem sametové revoluce, jemu v ten den bylo osmatřicet. A tato nepravděpodobná dvo-

jice se schází znovu, a to v trojjedné roli autorské, režijní, herecké.

Jak vznikl nápad na společné psaní, režírování a hraní si Miroslav Krobot přesně nepamatuje. Podle něj to přišlo nejspíše přirozeně a postupně. Někdo to prý prostě navrhl a bylo to. Marika Šoposká k tomu dodává: „Strávili jsme spolu s Mirkem spoustu času na natáčení a zjistili, že jsme v hodně věcech podobně ladění a dokážeme se navzájem nějak inspirovat. Jsme narození ve stejný den, to by mohl být možná argument pro nějakého numerologa. Pro nás dva je největší argument asi to, že nás společná tvorba bavila.“

Jak se tvůrci vidí vzájemně? „Mírek je strašně pracovitý a disciplinovaný. Neustále mě poštuchuje, abych byla taky. To na něm obdivuju, a zároveň mě to dost štvě,“

řekla o Miroslavu Krobotovi Šoposká. On to jen glosoval tím, že na Marice se mu líbí, že se nebojí být Štírem.

Jak už bylo několikrát zmíněno datum narození, respektive znamení Štíra, je pro tuto divadelní hru důležité. A co si o něm myslí autoři textu? Šoposká se domnívá, že Štír je rozprostřený na škále emocí a vlastností do všech koutů. Možná je proto trochu tajemný. A hlavně sám na sebe přísný. Krobot na znamení moc nedá, ale pro psaní textu to podle něj bylo vhodné téma. Jako příklad uvádí jednu z replik své kolegyně: „Já jsem nelhala, ale jsem Štír. Kdybych uměla vypnout sebekontrolu, musela bych být jiný znamení. Už bych to nebyla já.“

V prodeji jsou už i vstupenky na reprízy v září a v říjnu. Jsou k dostání na webu divadla. MET

Zavedená jména i objevy

Po roce opět probíhá festival Dny evropského filmu, tentokrát 31. ročník. Hlavní část je do 9. dubna v Praze v kinech Světozor, Edison Filmhub a v kině Přítomnost, v Brně pak v kině Art. Ostravské části festivalu bude patřit do 10. dubna Minikino. Od 10. do 14. dubna nabídnou festivalové filmy další desítky kin v České republice.

Diváci se mohou těšit na komedie, dramata, animované i dokumentární filmy. Festival zahájí výstřední fil-

mový portrét světoznámého malíře Salvadora Dalího Daaaaaál! v režii Quentina Dupieux. Dále program nabízí třeba animovaný film oscarového režiséra Fernanda Trueby Zastřelili pianistu, vítězný film loňského ročníku Mezinárodního filmového festivalu Karlovy Vary Blažny lekce, nový dokumentární film Wima Wenderse Anselm, oceňovaný debut Svědky Miky Gustafson Ráj v plamenech nebo dokument o udržitelné módě Fashion

Reimagined. Pro nejmenší diváky je na programu například animovaný film Čtyři duše kojota.

I letos je pro návštěvníky festivalu připraven bohatý doprovodný program – nabízí nejrůznější diskuse, projekce pro seniory a pro školy, semináře pro filmové profesionály i dílny animace pro děti. Všechny filmy jsou uváděny s českými a anglickými titulky. Slavnostní vyhlášení vítězů soutěžních sekcí se uskuteční v úterý 9. dubna. MET

KRÁTCE

Seriál Chataři ze Švihova

Námět podle autorů blízké české mentalitě zvolila Prima pro nový seriál, který vznikl pod rukama režiséra Michala Suchánka. Herec, režisér a v tomto případě také autor scénáře do seriálu Chataři ze Švihova obsadil své přátele, děti, děti svých přátel, kolegy režiséry i producenta. Čtyř-

dílný seriál uvede platforma prima+ od středy 10. dubna.

Už 90. sezona

Symfonický orchestr hl. m. Prahy FOK ve své jubilejní 90. sezoně vydává album věnované skladbám inspirovaným krásou Prahy. Album Smetana, Dvořák, Suk, Ostrčil: Hudba pro Prahu vyjde v pátek 12. dubna. MET

INZERCE



KOUZELNÝ POBYT v lázních

Příroda, tak svěží, mocná, plná života a krásných barev nás přímo vybízí k zastavení, k hlubokému nadechnutí, až bezesbýtku naplněné plíce zabolí. Takovou sílu má i příroda, do které jsou posazeny naše lázně. A nejen příroda vůkol, ale i její velkolepé dary, které využíváme pro přípravu těch nejčistších přísad pro lázeňské procedury.

Přijďte se nadechnout přírody.



Doporučujeme vyzkoušet

ŠVESTKOVÉ MÁMENÍ

(4 dny / 3 noci)
3 lázeňské procedury

1 osoba

polopenze

5 680,- Kč (duben)
5 830,- Kč (květen)
6 130,- Kč (červen)

POHODOVÁ RELAXACE

(5 dní / 4 noci)
5 lázeňských procedur

1 osoba

polopenze

7 730,- Kč (duben)
7 930,- Kč (květen)
8 330,- Kč (červen)

Samostatné ubytování a plná penze s doplatkem.



E. info@hotel-kostelec.cz, T. 577 152 159

www.hotel-kostelec.cz

KULTURA



Romeo a Julie i Cyrano

Jihočeské divadlo uvede na jaře tři premiéry a čtyři hry diváci uvidí naposledy. Už dnes bude nově na programu Cyrano z Bergeracu (na snímku) a 12. dubna Lazebník sevillský. V květnu bude premiéra představení Julie a Romeo. **ČTK**



2x ČTK

Zdeněk Chlopčík opouští StarDance

Oblíbená soutěž přichystala změny.

Porota letošního třináctého ročníku divácky mimořádně oblíbené taneční soutěže StarDance bude opět tříčlenná. Vráti se do ní Jan Tománek, který nahradí Zdeňka Chlopčíka. Ten se už v soutěži čtyřikrát představil jako profesionální tanečník, na židli porotce usedl v desáté a jedenácté řadě soutěže. Nový ročník začne Česká televize (ČT) vysílat letos na podzim.

„V historii StarDance se v porotách představilo celkem šestnáct osobností. Například Vlastimil Harapes, Michael Kocáb nebo Jan Révai. Změny ve složení poroty tedy nejsou vůbec ničím neobvyklým,“ říká kreativní producentka Lucie Kapounová.



S Ivanou Chýlkovou M. KŘEPELKA

Jan Tománek se StarDance zatím účastnil častěji v roli tanečníka než porotce. Doteď na parketu vytvořil pár se čtveřicí VIP osobností. Hned

v prvním ročníku, v roce 2006, s moderátorkou Jolanou Voldánovou, o šest let později s modelkou Pavlínou Němcovou, v roce 2013 s trojskokankou Šárkou Kašpárkovou a loni s herečkou Ivanou Chýlkovou. „Jsem šťastný, že mi ČT dala znovu příležitost zúčastnit se tohoto úžasného projektu, a těším se na každý soutěžní večer StarDance. Bavilo mě být na parketu i v porotě,“ říká Jan Tománek.

StarDance je českou verzí celosvětově úspěšné televizní taneční soutěže britské veřejnoprávní BBC, která ji uvádí pod názvem Strictly Come Dancing. V programu ČT1 se objevuje od roku 2006.

Loni deset sobotních přímých přenosů sledovalo od října do prosince v průměru 1,7 milionu diváků. **MET**

KRÁTCE

Dobrodružství

Nechte se unést příběhy plnými dobrodružství nebo překvapení. Vyrazte do pražského kina Edison Filmhub, který bude 12. dubna hostit International Road Movie Festival. Ten přiveze krátkometrážní snímky nebo dokumenty, jež vznikaly po celém světě.

Jazzový svátek

Fanoušci jazzu budou hudební žánr slavit 30. dubna. V Brně se ještě před Mezinárodním dnem jazzu uskuteční JazzFestBrno. Příští týden tam vystoupí například držitelka Grammy, americká zpěvačka Samara Joy. O pět dní později zazní mix popu, jazzu, latiny a afrobeatu, který zahrají americká zpěvačka Gretchen Parlato a beninský muzikant Lionel Loueke. **MET**

Kluby čeká metal sekaná

Crossoverová the.switch vyrazí po několika letech na klubové turné! Naživo představí svou novou desku Skrytá místa. Česká kapela patří k legendám svého žánru, která hrála před slavnějšími kolegy KoRn nebo Skindred. **MET**

INZERCE

BAUHAUS®

VYSOKÝ ZÁHON

Gardol®

prášková barva,
pozinkovaný ocelový
plech

6.990,-!

LEM PROTI
SLIMÁKŮM

Tato nabídka platí do 15. 4. 2024. Ceny jsou uvedeny včetně DPH. Chyby a změny jsou vyhrazeny.

f/bauhauscz www.bauhaus.cz

Využijte jedinečné sezónní nabídky a nechte si **zkontrolovat vše od podvozku přes autobaterii až po stěrače**. Kompletní servisní prohlídku pro Vás teď máme jen za **399 Kč**. Nabídka platí od 2. dubna do 31. května 2024.

Váš autorizovaný servisní partner Škoda:

ADIV, spol. s r.o.
Těšínská 3007/91
746 01 Opava
Tel.: 553 623 123
www.adiv.cz

Ruská 2880/80
703 00 Ostrava
Tel.: 596 780 978



SKODA
Service



Jarní servis za akčních 399 Kč

Využijte jarní servisní prohlídku za akční cenu

Při financování se Škoda Financial Services nyní získáte ke standardním benefitům i tři servisní prohlídky a přezutí zimních nebo letních pneumatik zcela zdarma.

Nabídka se vztahuje na vozy Škoda do pěti let stáří od první registrace a platí pouze po dobu financování vozu. Čerpání poukazu je možné ve všech autorizovaných servisech Škoda v ČR. Poukaz se vztahuje na akci Škoda Plus - Chytře (3 servisní prohlídky a přezutí).

SKODA Financial Services

Váš autorizovaný partner programu Škoda Plus:

ADIV, spol. s r.o.
Těšínská 3007/91
746 01 Opava
Tel.: 553 623 123
www.adiv.cz

Ruská 2880/80
703 00 Ostrava
Tel.: 596 780 978



SKODA Plus

Tři servisní prohlídky
a přezutí pneumatik zdarma.



NATIVE

ADVERTORIAL



V Česku se opět bude uklízet

Před hlavním termínem dobrovolnické akce Uklidme Česko, jímž je sobota 6. dubna, evidují organizátoři ze spolku Uklidme Česko již přes 3600 nahlášených úklidů. O nastávajícím víkendu se mohou dobrovolníci k některé z naplánovaných akcí připojit díky mapě úklidů na uklidmecsko.cz/map/ a také se mohou těšit na tradiční fotosoutěž. Uklízet se bude v dubnu dokonce i v Českém Banátu v Rumunsku. Letošní zájem o dobrovolnické uklízení je opět rekordní, v minulých týdnech tak organizátoři řešili především logistiku celé akce. „Rozesíláme celkem 3200 balíčků s úklidovým materiálem. K místním organizátorům v nich putuje bezmála 150 tisíc pytlů na sběr odpadků a také pracovních rukavic,“ sdělil za organizátory Miroslav Kubásek.

Milujete výlety do přírody, ale dochází vám inspirace?

Aplikace EPU vám pomůže prozkoumat zajímavá místa, která byste jinak mohli minout bez povšimnutí.

Vyzkoušejte mobilní aplikaci a webový portál EPU. Objevíte méně známé destinace a dozvíte se mnoho informací o flóře a fauně v okolí i o ochraně přírody.

Vybírat můžete z nabídky více než 170 výletů po celé České republice a další trasy budou i nadále přibývat. U každého výletu je uvedena vzdálenost, celkové převýšení, krátký popis a předpokládaná vytržnost trasy. Výlety v chráněných územích jsou schvalovány správci jednotlivých oblastí.

Příroda bez davů turistů

„Naše krajina vyniká mimořádnou pestrostí. Je proto velmi důležité, abychom ji co nejvíce chránili a podporovali její biodiverzitu. V lokali-

tách národních parků a chráněných krajinných oblastí najdeme ty nejzajímavější ekosystémy. Věřím, že mobilní aplikace k ochraně těchto mimořádných přírodních lokalit přispěje a zároveň podpoří turisty k návštěvám méně frekventovaných, přitom stejně zajímavých míst. Nadměrná návštěvnost některých našich přírodních dominant má negativní dopady na samotnou přírodu a je potřeba to začít řešit,“ vysvětluje ministr životního prostředí Petr Hladík. „Aplikace vyplňuje prázdné místo v informačním prostoru – cílí na rodiny s dětmi nebo seniory s dětmi, což je stále rostoucí podíl návštěvníků Šumavy, a nabízí jim nové lokality a scenerie dosud málo navštěvované a vhodné pro klidnou a bezpečnou návštěvu přírody. Na Šumavě vznikly v minulém roce dvě studie zabývající se usměrněním cestovního ruchu, a právě tato nová aplikace naplňuje jeden z cílů vyplývajících z obou studií – odkrýt atraktivitu i méně navštěvovaných částí Šumavy a jejího předhůří,“ doplňuje



Aplikace zavede turisty do méně frekventovaných míst.

ARCHIV

ředitel Správy národního parku Šumava Pavel Hubený.

Mobilní aplikaci ve spolupráci s Národními parky vyvinula společnost Gatyer s IT firmou Algodos. Záštitu projektu poskytl ministerstvo životního prostředí, generálním partnerem je skupina Veolia.

Poznávejte interaktivně

Aplikace EPU vám pomůže prozkoumat zajímavá místa,

která byste jinak mohli minout bez povšimnutí. V průběhu výletu vás upozorní na unikátní rostliny či živočichy v okolí. A své znalosti si nakonec můžete ověřit v zábavných kvízech.

A nejen to. V aplikaci najdete řadu praktických informací o pořádaných akcích, uzavírách či dočasných omezeních. Chytré notifikace vás upozorní na vstup do chráněných území, vysvětlí pravidla

chování i důvody případných zákazů nebo dočasných omezení.

Fotografie a zážitky můžete sdílet přímo na svém profilu a diskutovat pak o zkušenostech s ostatními cestovateli. Získáte tak cenné rady i inspirace pro další výlety.

„Jsme hrdým partnerem nové aplikace EPU, díky níž mohou lidé poznávat krásné, a přesto dosud méně známé přírodní lokality. Všichni věříme, že aplikaci ocení návštěvníci i ochránci přírody,“ uzavírá Marcela Dvořáková, výkonná ředitelka komunikace Veolia ČR.

Veolia se ochraně životního prostředí věnuje dlouhodobě. Spolu se svým nadačním fondem například realizuje projekt Vraťme vodu přírodě, jehož cílem je zachovat cenné přírodní lokality v České republice – především mokřady. Ve vodárenských a energetických areálech také cíleně podporuje biodiverzitu a vytváří tak doslova malé přírodní ráje. Na obou projektech spolupracuje s Českým svazem ochránců přírody.

PLAY

Pět let!

Milý můj čtenáři, samozřejmě i čtenářko, představ si, že jsem s vámi celých pět let! Od roku 2019 píšu poctivě každý měsíc tento text. Začalo to dlouho před covidem, pokračovalo během pandemie, energetické krize, zpropadené ruské války, inflace až do dnešního dne, kdy je zase celkem klid. Tedy až na tu agresi. Vzpomeňte si vůbec, co všechno jsme za tu dobu prožili? Sám jsem se musel podívat hluboko do svého archivu, abych dal dohromady tuhle malou bilanci. Všechno to začalo ve chvíli, kdy jsem jel na kajaku do Hamburku. Ještě teď mi v hlavě rezonují pokřiky malých Drážďanů, která stála na břehu Labe a mávala na pozdrav: „Hallo, hallo!“ Tentýž rok jsem si také zlámal haksnu. Bylo to komplikované období. Bodejť by ne, když se chlapík rozhodne na skejtu přetřansformovat backside flip 180 na unikátní backside flip 360, tedy otočit se kompletně kolem vertikály při předozadní horizontální rotaci prkna. A následovala hospitalizace. Také jsme spolu jeli moskvičem do Moskvy. Zaplatpánbůh nás nepustili přes hranice, kdo ví, v jakém gulagu bych teď vězel. Se starým favoritem jsme profrčeli až do Itálie, na dva pokusy jsme spolu zdolali Mont Blanc a na malém fichtlu projeli skrz naskrz celou republiku. Taky ten kamion, ve kterém jsme mířili na severní pól, stál za to. Garsonka na kolečkách, vzpomínáte? Ještě bych připomněl splněný klukovský sen. Řídil jsem rolbu na zimním stadionu, se kterou jsem vyčistil ledovou plochu! Už teď se těším na další akce a doufám, že to se mnou vydržíte.

Všechno to začalo ve chvíli, kdy jsem jel na kajaku do Hamburku.

ZUŘIVÝ REPORTÉR
ALEŠ RŮŽIČKA
VYSÍLÁ KAŽDÉ VŠEDNÍ RÁNO NA RÁDIU IMPULS



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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: JETEL

LUŠTĚNKA

J	Á	K	V	O	
		1			
L	Á	K	S	E	D
	2				
V	Á	N	T	Ý	R
			3		
E	Z	D	Z	Á	J
			4		
K	O	L	O	Ž	S
5					

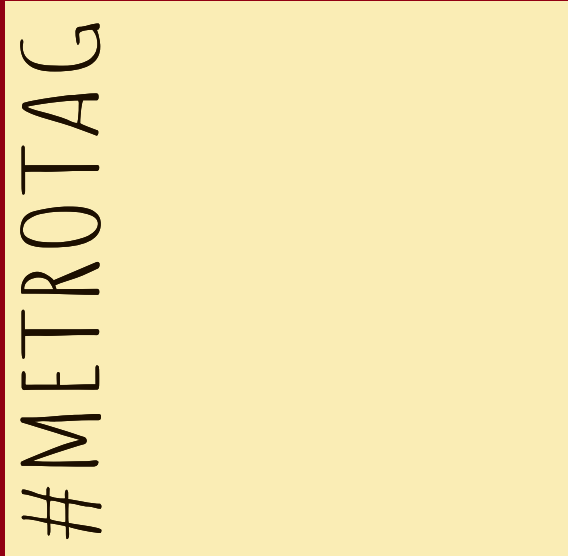
Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

@mojemetro



Po nějaké pauze se nám opět vrací do Metrotagu básně. A s kým jiným než s našim věrným přispěvatelem a básníkem Mirkem Seifertem. Tak si užijte sluníčka, a kdybyste nám i vy chtěli něco napsat nebo namalovat, využijte rámeček níže a na sociálních sítích označte hashtagy #metrotag #mojemetro.



Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vzkaz, básničku nebo něco namalujte. Vytvor 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!

TĚŽKÝ ŽIVOT KNIHOMOLŮ #5

KNIHOMOLSKÉ STRIPY KRESLÍ HANKA GREHOVÁ A PÍŠE MEDOJED. OBJEDNEJTE SI JEJICH KNIHU NA WWW.YACHTU.CZ!



OGRAM PREVENCE DEGENERACE KLOUBŮ A POTLAČENÍ REVMATISMU

ZÚČASTNĚTE SE!!

**Rychle se kvalifikujte do programu na telefonním čísle:
566 809 531. Získejte ZDARMA přípravek
na obnovu kloubů!**

OFICIÁLNÍ DOPORUČENÍ ORTOPEDICKÝCH ODBORNÍKŮ.
Úleva od chronické revmatické a artritické
bolesti již za 12 hodin.

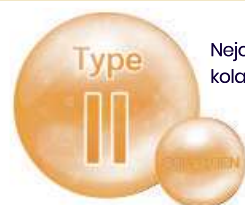


Vážení senioři,

Jste unaveni z bolesti zad, kolen, kyčlí, loktů a ramen?

Trápí vás **bolesti a citlivost kloubů ?**

Trpíte **REVMATISMEM ?**



Nejcennější hydrolyzát
kolagenu typu II

Využijte Program prevence degenerace kloubů a získejte ZDARMA přípravek
s kolagenem typu II s nejvyšší mírou asimilace

Zbavte se bolesti kloubů a zastavte artritidu za 8 dní

**Posilujte kosti, klouby,
šlachy a vazy TEĎ.**

Zdarma opravná formule 3 v 1



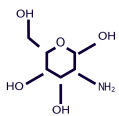
KOLAGEN

+



KYSELINA HYALURONOVÁ

+



GLUKOSAMIN

na které máte nárok, pokud:

- Narodili jste se před rokem 1981
- Dosud jste nevyužili program prevence artritidy.

**Použijte inovativní složení s nejkonzentrova-
nějším kolagenem typu II, a opět:**

- Volně ohýbejte kolena, lokty a zápěstí – bez pocitu tření.
- Rozlučte se s bolestmi zad, vyzařujícími bolestmi kyčlí a ramen, neuralgií a ztuhlostí kloubů.
- Urychlete zotavení po výronech, zlomeninách a zraněních.
- Eliminujte záchvaty ischiasu, kroucení v kořenech, praskání v kolenou.

Registrace do programu prevence degenerace
kloubů + bezplatný přípravek na čísle: **566 809 531.**
Zavolejte hned! Pro prvních 100 volajících!

3 KROKY K ÚPLNÉ REGENERACI KLOUBŮ

**VÝPLŇ DEFEKTŮ NA
POVRCHU KLOUBNÍ
CHRUPAVKY**

**ZVÝŠENÍ PRODUKCE KLOUBNÍ
TEKUTINY + ZLEPŠENÍ JEJÍ
VISKOZITY A MAZIVOSTI.**

**REKONSTRUKCE KOSTNÍ
TKÁNĚ, REGENERACE
KLOUBŮ, ŠLACH A VAZŮ**

Obnovení silného kloubního aparátu a zdravých kloubů. I V SENIORSKÉM VĚKU

Degenerace kloubů a revmatismus jsou běžné zdravotní problémy, které postihují miliony lidí na celém světě – zátěž kloubů je obzvláště akutní u starších lidí, protože s věkem klesá produkce kolagenu. Proto je jeho doplňování tak důležité pro udržení plné fyzické kondice a celkové pohody.

**Dodáním vysoce koncentrovaného kolagenu typu II s nejvyšší
mírou vstřebatelnosti tělu zvýšíte pružnost kloubů, odstraní-
te osteoartikulární bolesti, nepříjemné pocity tření a ztuhlosti,
stejně jako chronické bolesti zad, krku, kolen, kyčlí nebo ramen.**

Jednička v oblasti regenerace kloubů v Evropě

- Zmírňuje bolest kloubů již po první aplikaci • Bojuje proti ranní "startovací bolesti" • Obnovuje ztuhlost svalů a kloubů • Regeneruje poškozené chrupavky
- Zvyšuje klouzavost mezi klouby pro hladký pohyb bez bolesti • Regeneruje poškození kloubní chrupavky • Zvyšuje klouzavost mezi klouby – zajišťuje hladký a bezbolestný pohyb • Navrací degenerativní procesy i po 60. roce života

Nepropásněte svou šanci! Získejte zpět svou mobilitu!

Zdravé klouby, kosti a svaly za pouhých 8 dní

Zavolejte si TEĎ o bezplatnou formulaci
nejcennějšího kolagenu typu II.

Prvních 100 lidí, kteří se ozvou do 20.04.2024,
obdrží od výrobce **100% náhradu!**

Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžné místní spojení bez příplatku.



Zavolejte:

566 809 531

SUDOKU

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

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

„Promiň, synku! Zase jsem se zmaloval jako zvíře!“

VLADIMÍR CEKOTA
Facebook



POČASÍ

DNES

17/21 °C

ZÍTRA

21/25 °C

NEDĚLE

23/27 °C

PONDĚLÍ

22/26 °C

Teplotní rekordy: ↓ -5,5 °C (1929) ↑ 24,4 °C (2016) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



NAPADÁ VÁS VITIPNÝ POPISEK?

Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

FOTO: 2x AP

ČT1

20.10 **Doktor Martin (12)**
V lese. TV seriál (ČR/SR, 2015). Hrají: M. Donutil, T. Měcháček, R. Mikluš, J. Čvančarová

21.05 **Všechnopárty**
Zábavná talk show Karla Šípa

22.00 **Hercule Poirot**
Vražda na golfovém hřišti. Detektivní seriál (VB, 1994). Hrají: D. Suchet, H. Fraser, S. Linfieldová, D. Fletcherová

23.45 **Komisař Montalbano**
Krimiseriál (It., 2002)

01.25 **AZ-kvíz**
Soutěž pro každého

ČT2

20.00 **Ďábelsky váš**
Krimifilm (Fr., 1967). Naboural se jako obyčejný voják ve výslužbě, probral se jako bohatý manžel. Hrají: A. Delon, S. Bergerová, S. Fantoni, C. Piéplu

21.35 **Zjizvená tvář**
Krimidrama (USA, 1983). Na mrtvolách svých konkurentů chtěl vybudovat americký sen. Hrají: A. Pacino, S. Bauer, M. Pfeifferová, M. E. Mastrantoniová

00.20 **Vládcí třetí říše (1/4)**
Vzestup, 1929-1936

01.15 **Tajemné bunkry (2/2)**
Studená válka

NOVA

20.20 **Šifra mistra Leonarda**
Thriller (USA/Fr./VB/Malta, 2006). Hrají: T. Hanks, A. Tautouová, J. Reno, I. McKellen. Režie R. Howard

23.20 **Americký zabiják**
Akční thriller (USA, 2017). Turistická pláž, na které se zrovna nachází Mitch Rapp se svou snoubenkou, se stane cílem útoku teroristů. Hrají: D. O'Brien, M. Keaton, T. Kitsch, S. Adkins. Režie M. Cuesta

01.35 **Kriminálka Miami III (20)**
Krimiseriál (USA, 2004). Hrají: D. Caruso, K. Alexanderová, R. Cochrane, E. Procterová

PRIMA

20.15 **Máme rádi Česko**
Zábavný pořad Máme rádi Česko opět prověří nejen znalosti diváků, ale především vědomosti českých celebrit. Co všechno vědí o České republice?

22.00 **Máme rádi Česko**

23.45 **Ano, šéfe!**
Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!

00.45 **Policie v akci**
Čtyři případy, čtyři lidské osudy

01.40 **Policie Hamburk VII (10, 11)**
Krimiseriál (N, 2012)

ÓČKO

18.00 **Top 4 Óčko chart**
První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka

18.15 **Óčko hity**

19.00 **Party ride**
Příprava na dnešní mejdan

21.00 **O Black Party**
Hip hop a r&b pártý

22.00 **Virtuální svět TV**
Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

0.00 **Óčko flirt**
Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

POZOR!



Pouze teď balení produktu
za 0 Kč

REKLAMNÍ INFORMACE

Objevte novou metodu proti vbočeným palcům, kterou můžete použít sami doma. Pokud trpíte vbočenými palci a bojujete s bolestí nohou, přečtěte si tento článek a zavolejte nám.

„Vbočenými palci jsem trpěla 17 let. Ale zbavila jsem se jich (bez operace!) A teď mám zase krásné, zdravé chodidla.“



Paní Alice se zbavila vbočených prstů díky chytrým ortoelastickým separátorům. Nosila je každý den, doma, na spaní i v práci. Po 49 dnech byly vbočené prsty úplně pryč! Pokud se chcete tohoto problému rychle zbavit, použijte tuto metodu.

Odstraňuje vbočené palce, bolesti a deformace chodidel za pouhých 14 dní



Vbočené palce, křivé prsty, puchýře? Bolest, komplexy? Na tyto problémy můžete zapomenout, stejně jako já! Pokud vám vbočené palce ničí život, vězte, že za pouhé 2 týdny si budete užívat fit a pěkné chodidla – bez jakéhokoli chirurgického zásahu. 17 let jsem trpěla na vbočený palec. Navzdory tomu jsem se oblékla do úzkých vysokých podpatků a chodidla jsem si na vlastní žádost zcela zdeformovala. Nejhorší byla bolest. Bolelo to tak, že jsem nemohla chodit v normálních botách. Koupila jsem si speciální ortopedické. Byly hnusné a připadala jsem si v nich jako invalida.

Korektory ve vašem případě také nefungovaly?

Zkoušela jsem všechno, abych se zbavila vbočených palců. O operaci jsem

ani neuvažoval. Moje kamarádka to riskla. Po operaci kvůli bolestem nemohla měsíc chodit a vbočené palce... SE VRÁTILY rychleji, než si myslela! Mnohokrát jsem se nechala naivně oklamat a kupovala jsem si různé přístroje a korektory. Nejen, že byly drahé, ale vůbec nefungovaly! Namísto toho, aby zbavovaly vbočených palců a bolesti, způsobily puchýře a odřeniny.

Četla jsem o těchto separátorech a rozhodla jsem se je vyzkoušet

Čas od času jsem se podívala na zahraniční internetová fóra, jestli nebyl vynalezen nějaký způsob, jak se vypořádat s vbočenými palci. Jednoho dne jsem na americkém webu četla článek o inteligentních separátorech nohou vyrobených z pružného a prodyšného materiálu. Myslel jsem si, že je to jednoznačně něco jiného než

umělé plastové aparáty, kvůli kterým jsem toho tolik vytrpěla... Proto jsem se rozhodla, že to zkusím a jeden si objednáám! Dnes vím, že to **byla trefa do černého!** Proč? Inteligentní separátory vbočených palců se vlivem tepla přizpůsobí tvaru prstů. Jsou vyrobeny z materiálu speciálně vyvinutého a rezervovaného v patentovém ústavu. Je podobný silikonu, ale „dýchá“, takže se pokožka nepotí. Jsou odolné a velmi pohodlné, proto nezpůsobují oděrky a usnadňují chůzi. Fungují úžasně, protože za pouhých 14 dní: eliminují vbočené palce, dají palec do správné polohy a **nastartují proces obrácení deformace chodidel.**

Chcete se také zbavit bolesti a obout boty na podpatku?

Ve chvíli, kdy jsem si nasadila separátory, pocítila jsem úlevu. Nakonec

jsem začala chodit, běhat a jezdit na kole bez bolesti. Nevěřila jsem svým očím, vbočené palce se den ode dne zmenšovaly a prsty se mi narovnávaly. Za pouhé 2 týdny jsem měla opět krásná a funkční chodidla – jednou provždy jsem se zbavila bolesti a vbočených palců. Konečně se mi to povedlo! Mohu nosit jakýkoli typ obuvi. Nestydím se nosit sandály, jít na koupaliště nebo si udělat pedikúru. Na svatbě své dcery jsem tančila v botách na vysokém podpatku! Mohlo by to být ještě lepší? Pokud také trpíte vbočenými palci, řeknu vám, že to nestojí za to! Protože konečně byla vyvinuta metoda, pomocí které je možné se jich zbavit bez operace. Když to fungovalo pro mě, bude to fungovat pro vás. Víte, jaká je to radost mít zase krásné chodidla? Tuto metodu doporučuji, protože jsem jich vyzkoušela mnoho a opravdu funguje.

Často kladené otázky

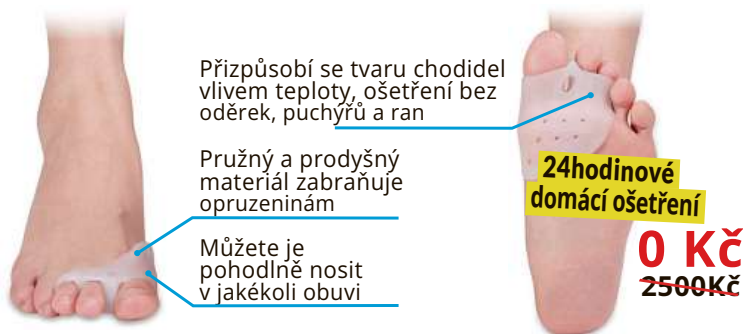
Budou pro mě tyto separátory vhodné? Ano, separátory jsou velmi flexibilní, protože jsou vyrobeny ze speciálního superelastického ortoelastického materiálu.

Jak dlouho by se měly separátory nosit? V noci je používání separátorů nejpohodlnější. Vyplatí se je však nosit i přes den, alespoň 3-4 hodiny denně. Tímto způsobem začnou pracovat kosti a vazy a postupně obnoví správné postavení palce u chodidla.

Bolí nošení těchto separátorů? Právě naopak. Separátory jsou stejně pohodlné jako ty nejpružnější ponožky. Zároveň nezpůsobují oděrky, protože jsou vyrobeny ze speciálního dermokompatibilního, antialergického a prodyšného materiálu.

Ale co když v mém případě separátory nebudou fungovat? Separátory jsou navrženy tak, aby si přesným a stálým, ale zároveň jemným tlakem vynutily správnou polohu palce chodidla. Kosti jsou drženy na místě šlachami a vazy. Postupným protahováním a tlakem na tyto tkáně můžete obnovit správné postavení kostí.

Použijte ortoelastické separátory k rychlému a bezbolestnému odstranění vbočených palců.



**0 Kč
2500Kč**

Umožňují korekci tvaru chodidel **bez bolesti, operace a tuhých ortéz.** Měkké, pružné separátory, vyrobené ze speciálního **termoplastického materiálu**, se působením tepla přizpůsobí tvaru chodidla a **vynucují korekci palce.** Noste je alespoň 6-7 hodin denně, ve dne i v noci. Ošetření bez oděrek, puchýřů, ran.

- Odstraňují vbočené palce, bolesti a deformity chodidel
- Pružný a prodyšný materiál
- Super pohodlné – necítíte je
- Vhodné pro všechny typy obuvi

INTELIGENTNÍ SEPARÁTORY NA VBOČENÉ PALCE:

- ✓ odstranění vbočených palců za 14 dní
- ✓ narovnání křivých prstů
- ✓ odstranění bolesti a zánětu
- ✓ posílení kloubů a svalů chodidel o 97%
- ✓ zabránění další deformaci chodidel

Prvních 100 lidí obdrží balení produktu za 0 Kč!

Zavolejte nám ještě dnes! tel. **577 444 469**

Nabídka platí do: **08.04.2024**

Po-Pá 8-20 hod. So-Ne 9-18 hod.
(Obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

**100%
levněji**



Fotbalistky chtějí navázat na postup

Kvalifikace o Euro se odehraje ve třech termínových oknech.

České fotbalistky vstoupí dnes v Uherském Hradišti zápasem proti Dánsku do kvalifikace mistrovství Evropy. Svěřenkyně kouče Karla Rady čekají ve skupině 2 i souboje s Belgií a úřadujícími světovými šampionkami ze Španělska. Na turnaj, který uspořádá příští rok Švýcarsko, projdou přímo první dva celky ze všech čtyř skupin elitní úrovně A. Týmy na třetích a čtvrtých místech mají jistotu baráže.

Ženská reprezentace dosud na žádném vrcholném turnaji nestartovala, v roce 2021 ji dělil od účasti na Euro jen penaltový rozstřel v baráži proti Švýcarsku. Nyní se pokusí navázat na triumf z roku 2023 ve skupině divize B Ligy

„Vesměs všechny týmy, které jsme v kvalifikaci mohli dostat, mají velkou kvalitu. Španělsko jsme nikdo nechtěli, je to aktuálně nejlepší tým světa.“

KAREL RADA
REPREZENTAČNÍ TRENÉR

národů, který jí zajistil postup mezi elitu. Česky jsou na 30. místě žebříčku FIFA nejnižší postaveným týmem skupiny, kvalifikaci zahájí proti 13. celku světa.

„Dánky jsou v ženském fotbale opravdu dobré. Mají ce-



Ženský národní tým vede od února roku 2017.

MAFRA

lou řadu velkých jmen, co hrají v top klubech. Přesto si myslím, že to můžeme dobrým týmovým výkonem zvládnout. Je to soupeř, který by nám mohl vyhovovat," uvedla kapitánka Klára Cahynová. **ČTK**

ČÍSLO DNE

36

Čeští fotbalisté se po dvou březnových výhrách v přípravných zápasech posunuli v žebříčku reprezentací FIFA o čtyři pozice, na 36. místo, a jsou nejvýše od předloňského října. Pořadí národních týmů nadále vévodí mistři světa Argentinci před poraženým finalistou předloňského šampionátu Francií, na třetí příčku poskočila Belgie.

19

Česko má pro paralympijské hry v Paříži zatím jistých devatenáct míst. Čtrnáct sportovců už si zajistilo kvótu na jméno, zbytek je zatím na stát. Kvalifikace v některých sportech pokračují až do července. Cílem Českého paralympijského výboru je mít na vrcholné akci zhruba tři desítky sportovců. **ČTK**

KRÁTCE

Tenis v Rijádu

Turnaj mistryň se bude podle očekávání konat v Rijádu, který získal závěrečný podnik sezony pro roky 2024 až 2026.

Znovu v Brně

České hokejové hry se na začátku května uskuteční stejně jako loni v Brně. Titulárním partnerem akce bude společnost Betano. Závěreč-

ného turnaje Euro Hockey Tour se zúčastní týmy Česka, Švédska, Finska a Švýcarska, pro které to bude generálka na mistrovství světa v Praze a Ostravě. To začne v pátek 10. května.

Změny ve vedení

Ligové grémium schválilo změnu stanov Ligové fotbalové asociace. Zruší se post předsedy i obou místopředsedů. Sedm členů ligového

výboru bude mít stejné postavení. Zasednou v něm zástupci prvních čtyř klubů nejvyšší soutěže a nejlepšího nepostupujícího celku z druhé ligy. Obě soutěže navíc zvolí jednoho člena. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1, po-pá 8.30 - 17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

Auto-moto - poptávka

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

Cestování - nabídka

Seznámení

• Muž po čtyřicítce hledá kamarádku s výhodami ve věku 18 - 35 let společné chvíle. Nezkoušen rád zaučím. Nejlépe Šumperko. Zatím nezávazně.
Kontakt: Petris37@email.cz



Premiérová trofej

Trojnásobná olympijská vítězka Ester Ledecká převzala z rukou španělského královského páru Trofej Evropské unie. Ocenění pro nejlepšího sportovce ze země EU se ve Španělsku udělovalo poprvé, země ho zavedla vzhledem ke svému loňskému předsednictví v Radě Evropské unie. Držitelé Národních sportovních cen se ve Španělsku vyhlásují od roku 1982. V minulosti je získali například jezdec formule 1 Fernando Alonso, tenista Rafael Nadal nebo fotbalista Xavi Hernández. Ve 14 kategoriích byli včera oceněni také například španělský tenista Carlos Alcaraz a jeho krajan paratriatlonistka Susana Rodríguezová. **ČTK**



AP

☎ 222 231 210, 602 330 913

JEDTE JINAM NEŽ KAŽDÝ POZNÁVACÍ ZÁJEZDY

destinace	termín	cena od
UZBEKISTÁN	20.4. - 29.4.	55 590 Kč
Taškent, Samarkand, Buchara, Chiva		
VŠE V CENĚ: • český průvodce • vstupy do objektů • polopenze + oběd • folklorní večer		
Další navštívená místa: starověký Chórezm, poušť Kyzylkum, pohoří Chinggan		
Další destinace: MADEIRA, MALTA, ITÁLIE, JORDÁNSKO, ARMÉNIE, GRUZIE		

AGL LAST MINUTE
AGL travel

www.AGLtravel.cz, Ploskovicová 19, Praha 8