

metro

„Hledám dívku na celý život“

Najít spřízněnou duši pro život není nic snadného, ti odvážnější zkouší štěstí i přes inzeráty. Ten úplně první, ve kterém se chtěl někdo seznámit, v českých zemích vyšel před 230 lety, 8. března 1794, v tehdejších Poštovských novinách.

STRANA 4

Zpátky na kurty

Společně získaly pět grandslamových titulů, letos se na kurty znovu sejdou. Lucie Šafářová a Američanka Bethanie Matteková-Sandsová si nejdříve od června zahrají debla na několika turnajích. Česká tenistka se totiž po pěti letech od ukončení kariéry rozhodla do profesionálního sportu na pár měsíců vrátit.

STRANA 11



Máňa bude vystavená doma

Do „rodných“ Kunovic na Uherskohradištsku se včera **po více než 40 letech** vydal **letoun L-410 UVP-T**, který donedávna **v Pardubicích** sloužil k armádnímu letovému výcviku. Z Máni se v Kunovicích stane **exponát**, ve sbírce tamního muzea tento typ stroje chyběl. Letadlo **vyrobené 25. listopadu 1981** už není v provozuschopném stavu.

Kolik klientů potřebuje nová banka k přežití?

Devadesátky byly zlatým časem bankovního sektoru. Houby po dešti nerostly rychleji. Jenže krachů taky nebylo málo a – boley.

Nová Partners banka, která se „vyvinula“ z poradenské firmy do nové etapy, je ambiciózní. Do šesti let chce mít jeden milion klientů a figurovat minimálně v první desítku velkých bank působících na českém trhu.

Vsází na migraci i pomalost „dinosaurů“

Její optimismus vychází z toho, že za necelých dvacet let působení jako finanční poradenská společnost má Partners ve svém seznamu sedm set tisíc klientů, nejen jednotlivce, ale i celé rodiny. „Počítáme částečně i s migrací z jiných bank, počítáme ale i s tím, že na náš vstup na bankovní trh v Česku bude konkurence reagovat,“ říká generální ředitel Partners banky Marek Ditz.

Zdrojem jeho nadějí jsou nejen zkušenosti z ČSOB, kde



Stabilitu peněžního trhu má pod dohledem centrální banka. Kdo chce podnikat v tomto oboru, musí mít licenci od ČNB. MAFRA

kdysi působil, ale sází i na to, že velké finanční korporáty jsou v zavádění novinek stále ještě strnulější a pomalejší než menší ústavy. „Je také fakt, že je obvyklé, že lidé nemají své peníze jen v jedné bance, takže i s tím počítáme,“ dodává Ditz a nepřímou tak naráží na fakt, že například mobilních čísel je v Česku mnohem víc, než má země obyvatel.

Pokud bychom se podívali na banky podle počtu stádatelů, milion a víc jich má sedm z nich. Většina je pak pod touto hranicí a není mimo mísu si položit otázku,

kolik klientů banka potřebuje, aby existovala. „Ekonomicky ze zkušenosti současných i minulých bank vidíme, že i v bankovníctví jsou citelné výnosy z rozsahu a provozovat banku se stovkami či jednotkami tisíc zákazníků nedává smysl,“ odpovídá na dotaz deníku Metro ekonom Dominik Strouhal.

Někdo žije s desítkami tisíc, jiný padl se stovkami tisíc

Pro jeho názor by hovořil například loňský konec Hello bank, ta se stáhla z trhu poté, co měla necelých 350 tisíc klientů. Přitom v roce 2018,

FINANČNÍ SVĚT V ČR

53

Tolik bylo k 29. 2. 2024 v České republice měnových finančních institucí. Jedná se jak o klasické banky, tak stavební spořitelny, různá úvěrová a spořitelní družstva (kampeličky) i společnosti zabývající se například posíláním peněz do zahraničí. ČNB

když začínala, jich měla o padesát tisíc víc. Momentálně je v Česku jen šest bank, které mají méně než milion zákazníků, u jedné jsou to desítky tisíc, u dalších dvou činí počet pod dvě stě tisíc.

V posledních deseti letech vstoupila na trh necelá desítky nových bankovních domů. Z necelých 750 tisíc získaných zákazníků se v prvních pěti letech dostal jejich počet na takřka čtyři miliony. Kolik bylo „emigrantů“ a kolik zákazníků, kteří si zřídili první účet, nebo druhý a třetí, banky podrobněji nezveřejňují. PAVEL HRABICA

INZERCE

SOUTĚŽ DENÍKU

metro
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

**VYHRAJTE
3 DÁRKOVÉ BALÍČKY
S NOVÝM ANIMÁKEM
KUNG FU PANDA 4.**

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Jak se jmenuje postava hlavní pandy?

A) Go
B) Mo
C) Po

ODPOVĚDI zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Panda. 3 výherci obdrží dárkový balíček s novým animákem Kung Fu Panda 4. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

PRÁVĚ VYCHÁZÍ

*Půlhodinová pauza na oběd?
To mi přijde perverzní*

**ZDENĚK
POHLREICH**

TÝDENÍK 5 PLUS 2
každý pátek ZDARMA

UMĚNÍ ČÍST ČÍSLA

Počet klientů bank je nutné interpretovat. Absolutní počty nejsou všechno.

- Do počtu zákazníků se mohou počítat nejen ti, kteří mají u banky svůj hlavní účet, ale i stavební spoření, jež je vedeno jako samostatné.
- Některé banky mají vedle stavebních spořitelien i externa poskytovatele půjček.
- Také banka s desítkami nebo nižšími stovkami zákazníků může být rentabilní, pokud její portfolio tvoří finančně zdravé firmy, které si půjčují, a hlavně pravidelně splácí úvěry.
- Některé banky posilují své podnikání i kdysi netradičními činnostmi, jako je třeba developerství.

I přes silnou digitalizaci branže se banky v České republice stále nevzdávají kamenných poboček. PH

KRÁTCE

Bubeník kapely Blur v politice

Bubeník britské alternativně rockové kapely Blur Dave Rowntree bude kandi-

dovat do parlamentu za labouristy. Místo v Dolní sněmovně se pokusí získat v jihoanglickém obvodu Mid Sussex, který je tradičně nakloněný spíše konzervativcům.

Problém s Ficem

Česká vláda přerušila jednání s kabinetem slovenského premiéra Roberta Fica kvůli rozdílnému postupu v pomoci Ukrajině. Slovenská

média citují i expremiéra a šéfa opozičního hnutí ANO Andreje Babiše, který Fialovu vládu v této záležitosti kritizoval. „Není důvod, aby naši partneři a spojenci ve strukturách EU či

NATO poslouchali, jak je nějaký z řetězu utržený premiér jedné malé země odkázané na jejich podporu urážel a jednal v rozporu s jejich bezpečnostními zájmy,“ uvedl Denník N. **ČTK**

Gangy dětí útočí na vrstevníky

Kriminalisté v Jablonci nad Nisou znovu řeší konflikt mezi dětmi a mladistvými v ulicích. S množícími se často velmi brutálními útoky se potýkají už více než rok. Naposledy vznikl konflikt mezi skupinami mladých lidí před týdnem. Podle tamní radnice útočníci požadovali po obětech peníze a vyhrožovali jim bitím, pokud výkupné nedostanou. Policisté informovali, že se na sociálních sítích objevily komentáře, které znevažují práci státní i městské policie a nabádají k řešení těchto situací dalším násilím. **ČTK**

Jídlo ovlivňuje psychiku. Jak?



Psychoterapeut Andrej Drbohlav se zaměřuje především na poruchy emocí a na výbušné a agresivní chování. „Kromě práce na změnách chování je pro mě důležité přemýšlet i nad celou řadou dalších věcí, které chování a tomu předcházející prožívání zásadním způsobem ovlivňují. A to je mimo jiné i strava,“ říká odborník z Institutu behaviorálních studií (zabývají se lidským chováním ve společnosti). „I když máme pocit, že hlava všechno řídí, byla by úplně marná, kdyby střední buňky nevyroběly dostatečné množství látek, které hlavu zklidňují a stabilizují. A když jich je málo, nastává problém.“ Jak potraviny ovlivňují naši hlavu? A jak chemie v jídle mění lidskou psychiku? Čtěte v novém vydání týdeníku Téma.

INZERCE

Pá-Ne

super prodloužený víkend

OD 8. 3. DO 10. 3.

NEJLEPŠÍ
CENA
PRO ČESKO



BIVOJ
Vysočina
370 g
(=100 g 16,19)

100 G VÝROBKU VYROBENO ZE 118 G MASA

CHLAZENÉ POTRAVINY

AKCE!
pouze **59,90**



ADRIANA
Semolinové těstoviny
bezvaječné různé druhy
500 g
(=100 g 51,80)

AKCE!
pouze **25,90**



1,5 l PET láhev

COCA-COLA/ FANTA/ SPRITE
Limonáda
1,5 l PET láhev
(=1 23,27)

AKCE!
pouze **34,90**



Strážnické brambůrky
různé druhy
60 g
(=100 g 16,50)

AKCE!
pouze **9,90**



HANÁČKA
Vodka
37,5%
0,5 l láhev
(=1 l 239,80)

AKCE!
pouze **119,90**



16 rolí v balení

LINTEO
Toaletní papír
3vrstvý
16x15 m
(=1 role 5,62)

AKCE!
pouze **89,90**



Konzerva pro kočky
různé druhy
415 g
(=100 g 3,35)

AKCE!
pouze **13,90**

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 prodejn. 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

Developer přivezl lidem kontaminovanou suť

Lidé ve středočeské obci Trnová by neměli používat vodu ze studní, dokud nebudou výsledky jejich rozborů prováděných kvůli navážce kontaminované zeminy v sousedství. Na sociální síti X to napsala Hygienická služba ČR. Na pozemky v Trnové navezl developer materiál, jehož část je kontaminovaná, a Česká inspekce životního prostředí (ČIŽP) kvůli tomu podala trestní oznámení. Odpadní výkopová zemina a další stavební odpady k nevoleným terénním úpravám v Trno-

vě podle ČIŽP částečně pocházejí pravděpodobně z pozemků po bývalé továrně na nátěrové hmoty Tebas v pražských Vysočanech. O podezřelém navážení odpadního materiálu na pozemek pro nové domy psaly před několika dny Seznam Zprávy. Autoři reportáže sledovali nákladní auta, která vyráží z obřího pozemku ve Vysočanech. Podle serveru vozy vytěženou a pravděpodobně kontaminovanou zeminu vozily právě na pozemky pro nové domy v Trnově. **ČTK a MET**



„Hnojivo pro pražské zahrádkáře“

Přes 700 traktorů přijelo do Prahy. Zemědělci protestovali proti tomu, že s nimi vláda nekomunikuje. Traktory zablokovaly na část dne příjezdy do Prahy. Jeden ze zemědělců vysypal ze svého vozu hnůj. A zablokoval tak trasu tramvají. Toho policie stáhla za přestupek. Vláda bude se zemědělci, kterým se nelíbí dotační politika a další podmínky pro podnikání, dál věc řešit. Na několika facebookových skupinách věnujících se pražským městským částem si lidé dělali legraci. Zaznělo například, že zemědělci přivezli pražským zahrádkářům hnojivo. A že je dobře, že zemědělci věnují svou energii a peníze, které jim poslala EU na jejich stroje, zpět dalším českým farmářům a pěstitelům. **MET**

BENZIN BUDE ZLEVŇOVAT

38,41

Zdražování pohonných hmot v ČR se zastavilo. Benzin Natural 95 se u čerpacích stanic prodává v průměru za 38,41 koruny. Nafta stojí průměrně 38,60 koruny. Nejlevnější paliva jsou v Ústeckém kraji, nejdražší tradičně v Praze. Podle analytiků paliva v příštím týdnu mírně zlevní. **ČTK**

VSTUPNÉ DO PAMÁTEK

60

Většina státních památek v hlavní sezóně, která začíná 28. března, zdraží vstupné. Zvýšení bude od 20 do 60 korun, na čtvrtině památek se vstupné nezmění. Národní památkový ústav zdůvodnil zdražení zvýšenými náklady na správu památek a úspornými opatřeními ministerstva kultury. **ČTK**

INZERCE

Nemožné se podařilo a 237 153 lidem byl přirozeně navrácen sluch!

Nový způsob, jak jasně slyšet...

BEZ OPERACÍ A SLUCHOVÝCH PŘÍSTROJŮ!

Máte problémy se zřetelným sluchem a bojíte se, že Vás čeká jen operace nebo naslouchátko? Nic nemůže být dále od pravdy! Díky přirozenému, zvukově aktivnímu recepturu na regeneraci sluchu profesora z Oxfordské laboratoře budete opět slyšet jasně jako ve svých 25 letech - a to bez nutnosti kupovat drahá sluchadla nebo složité operace!

Lidé, kteří již přípravek vyzkoušeli, jsou nadšeni a tvrdí, že se jejich sluch zlepšil až o 60-70 %:

„Dnes slyším, jako bych s ním nikdy neměl žádné problémy, i když ještě před třemi dny musela moje žena křičet, abych jí rozuměl! – Ladislav, 73 l.
Mluvit doma nebo v obchodě je opět snadné! Zřetelně slyším každé slovo a nemusím neustále žádat o opakování – Barbora, 68 l.“

Zkušenosti spokojených uživatelů potvrzují klinické studie, které ukazují:

► snížení šumu a zkrácení až o 79%,

- jedenáctinásobné zlepšení při zachycení šepotu a hlasů v davu a při poslechu rádia nebo televize,
- 3× lepší rozpoznávání zvuků a jejich polohy.

Vzhledem k účinnosti přípravku a pozitivní zpětné vazbě na něj je to skutečná záchrana pro lidi, kteří se potýkají s problémy se sluchem. **Vyplatí se však pospíšet si, protože prvních 50 lidí získá kúru ZDARMA.**

VYZVEDNĚTE SI DNES vzorec pro aktivní regeneraci sluchu! **Za 0 Kč!**

Pouze do 11.03.2024 obdržíte balíček s formulí profesora ZDARMA!

Počet bezplatných balení: 50

555 441 690

Pokud by byla horká linka obsazená, volejte, dokud se nedovoláte! Hovory přijímáme 7 dní v týdnu.
Po-Pa 8:00-20:00, So-Ne 9:00-18:00.
Cena jako za běžný místní hov.

„Ať netouží po módě, ať nemá tvář zjizvenou“

Dnes je to 230 let, kdy v českých zemích vyšel první seznamovací inzerát.

Najít spřízněnou duši pro život není nic snadného a ti odvážnější zkusí štěstí i přes inzeráty. První inzerát na seznámení v českých zemích vy-

šel před 230 lety, 8. března 1794, v tehdejších Poštovských novinách. Adept jeho prostřednictvím hledal „na celý život dívku dobrého vychování, jejíž tvář není poznamenána nešťovicemi“. Hledaná dívka se dále „měla spokojit jen s jednou služkou, být dobrou hospodyní, přiměřeně důstojnou svého stavu a netoužit příliš po módě a společnosti“. **ČTK**

ZA PRVNÍ REPUBLIKY ROZHODOVAL MAJETEK

Seznamovací inzeráty v tisku po tom prvním zdomácněly, nejvíce hledali pánové mezi 25 až 35 lety a dámy ve věku 35 až 45 let, na jednoho muže připadalo 1,67 inzerentky.

- Muži zpravidla požadovali dívku hodnou, skromnou, citově založenou, se smyslem pro rodinný život, ženy zase charakter, solidnost, zájem o kulturu, cestování, lásku k dětem a vztah k rodině.
- Majetkové poměry hrály v inzerátech velkou roli v době průmyslové revoluce, kdy začínající podnikatelé hledali partnerky s možností vložení kapitálu do jejich firmy. S rozvojem emancipace zase rostl důraz na zájmy a koničky. Přesto se seznamování až do první světové války odehrávalo podle velikosti majetku a vlastní vůle

seznamovaných nehrála roli. Seznamování zprostředkovávali dohazovači a dohazovačky a na tuto tradici navázaly seznamovací kanceláře.

- S rozvojem techniky a digitalizací databázi mohly poskytovat tipy klientům podle vzájemné shody v požadavcích vyhodnocených počítačem. **A pak do tohoto oboru vtrhl internet.** V ČR navštěvuje nyní seznamovací weby na 60 procent mužů a 40 procent žen a převládají uživatelé ve věku 18 až 25 let.
- Podle výzkumu společnosti Nielsen Admosphere z roku 2022 považují více než tři pětiny Čechů aktivních na internetu **on-line seznamky za běžnou součást dnešních vztahů** a téměř polovina má s touto formou seznamování osobní zkušenost. **ČTK**

Proč e-Finance, a. s.?

**ZAJIŠTĚNÉ E-FINANCE
DLUHOPISY**

8,5 %

**ROČNÍ
VÝNOS**

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Skupina e-Finance disponuje zajímavým 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-Přístovicích**
- ▶ **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](mailto:info@e-finance.eu)

+420 515 555 555

Bratislavská 52, Brno

SPECIALISTÉ NA PRODEJ ČI PRONÁJEM INVESTIČNÍCH NEMOVITOSTÍ V CELÉ ČR

ZAJISTÍME:

- Posouzení záměru prodeje
- Určení výnosové a obvyklé ceny
- Navrhne zhodnocení nemovitosti před prodejem nebo nájmem
- Zajistíme prodej nebo pronájem Vaší nemovitosti včetně souvisejících služeb

**BYTOVÉ DOMY, HOTELY, OBCHODNÍ, KANCELÁŘSKÉ, SKLADOVÉ
OBJEKTY, KOMERČNÍ POZEMKY, BYTY A RODINNÉ DOMY.**



IVO ŠKAROUPKA

SKAROUPKA@E-FINANCE.EU • TEL.: +420 602 523 215






EFI HOSTINEC
OSMEČ

HLEDÁME KUCHAŘE

CHCETE SE STÁT SOUČÁSTÍ NAŠEHO TÝMU?

Do moderní restaurace v centru Brna s přátelským kolektivem hledáme zkušeného kuchaře/kuchařku. Budete pracovat pod vedením skvělého šéfkuchaře mgr. Jana Malinky, který podpoří Vaši kreativitu.

Zájemci kontaktujte našeho šéfkuchaře na tel.: **+420 725 277 228** nebo malinka@e-finance.eu



Ženská síla. Vzájemná podpora je víc než důležitá

Životem žen se již od dětství táhnou jako červená nit určitá očekávání spojená se vzhledem. Existence sociálních sítí tento tlak ještě umocňuje.

Madeleine Albrightová kdysi řekla: „V pekle je zvláštní místo pro ženy, které nepomáhají jiným ženám.“ Snažme se tedy, aby toto místo zelo prázdnotou, protože výzev, jimž ženy neustále čelí, je tolik, že by při jejich překonávání neměly být nuceny ještě přeskakovat překážky, které jim pod nohy hází jiné ženy.

Podpora na pracovišti

Místo, kde trávíme spoustu času a kde je pro nás vzájemná podpora velmi důležitá, je naše práce. Samo o sobě dokáže být toto prostředí značně stresové. A pokud k tomu všemu musíme řešit ještě problémy související se vztahy, může to mít negativní dopad na naše psychické i fyzické zdraví. Jestliže na pracovišti zafunguje ženská solidarita, začnou se dít velké věci. Skvěle se v pracovní sféře osvědčily mentoringové programy a networking, díky nimž dochází k vzájemné podpoře a inspirování. Pokud jste dáma a najdete-li si svou mentorku, získáte tak podporu a vedení na cestě vzhůru i určitě know-how.

Propojení žen v rámci různých komunit, programů, spolků a akcí přinese nejen kontakty, ale také nejrůznější tipy, jak dosáhnout profesních cílů či vybalancovat pracovní a soukromý život, což bývá mnohdy hodně velký kámen úrazu. Mluvte s ostatními ženami ve svém okolí, inspirujte se, nebojte se ukázat slabost. Nikdo totiž není dokonalý.

Vzhled hýbe světem

Životem žen se již od dětství táhnou jako červená nit očekávání. Ta bývají obvykle spojená se vzhledem a existence sociálních sítí tento tlak ještě zvyšuje. Krása je přitom značně relativní. Co se líbí jednomu, nemusí se líbit jinému. Zapomeňte proto na někdy až toxické představy o kráse



Doba, v níž žijeme, na nás klade stále větší nároky. A obzvláště ženy čelí značným tlakům v pracovní i soukromé sféře. 3x JAN HRDÝ

a mějte se ráda, jaká jste. Zdravé sebevědomí je fajn, ale i stydlivost odráží vaši osobnost a ukazuje, že jste prostě taková, a je to zcela v pořádku.

Nejproblematičtější bývá vnímání vlastního těla. Média, sociální sítě, naše nejbližší okolí či ekonomické a sociální zázemí nám nastavují určitá měřítka. Což ale neznamená, že jsou pravdivá a máme se jimi řídit. Bohužel zpravidla činíme opak, podléháme jejich diktátu a aplikujeme až nebezpečné rady, jak své tělo změnit. I v této oblasti se otevírá prostor pro vzájemnou podporu.

Opravdové já

Některé ženy již začaly tím, že sdílejí svá opravdová já, aby ostatní viděli, že ani ony nejsou tak dokonalé jako na naaranžovaných fotogra-

fiích. Přijímání sebe samé však vychází již z rodiny a okruhu nejbližších přátel. Podpořte dceru, kamarádku, sestru, maminku nebo kolegyni namísto toho, abyste ještě víc upozornila na její nedostatky, ty má totiž každý. Proto vždy pamatujte, že nikdo není dokonalý a i nepatrná kousavá poznámka může napáchat velkou škodu. Stejně tak dobře však kolikrát postačí malé zalichocením nebo nabídnutí pomoci a vše je hned hezčí. Empatie je zkrátka důležitá v životě i práci a bývá zpravidla doménou právě žen.

Někdy pomůže málo

Dokázete-li se do druhého vcítit a pochopit ho, snáze pak můžete i nabídnout pomocnou ruku. Podívejme se na úplně jednoduchý příklad, kdy se vaše kamarádka



Dost často ženy mívají pocit, že musejí vše zvládnout samy. Protože pokud by si řekly o pomoc či radu, působilo by to jako slabost.

potýká s nějakým zlovykem či nedostatkem vůle. Když je jejím cílem začít se více hýbat, nabídněte jí, že spolu začnete chodit do fitness, na taneční kurz nebo třeba lecke sebeobrany. Ve dvou se to koneckonců lépe táhne.

Trápí ji, že se kouření podepisuje na jejích vztazích, ale nedokáže se ho úplně vzdát? Poskytněte jí ty správné informace o bezdýmých alternativách a podpořte ji v přechodu na ně. Například na zařízení s nahřívací technologií IQOS ILLUMA, které uspokojí potřebu nikotinu, ale bez škodlivých dopadů zapříčiněných hořením. Zařízení produkuje pouze aerosol, jenž je bez zápachu a obsahuje až o 95 procent méně škodlivých látek než cigaretový kouř. Ačkoli není bez rizika, protože obsahuje návykový nikotin, a přestat s kouřením

by samozřejmě bylo nejlepší, je úplný přechod na IQOS lepší volbou pro zdraví než pokračování v kouření. Trápi-li kamarádku něco jiného, ať již ve vztahu, či práci, to nejmenší, co můžete udělat, je být jí vrbou, případně poradit, ale neodsuzovat.

Nehleďte jen na povrch, zjistěte, co je skryto uvnitř

Uvedená témata lze rozšířit ještě jedním směrem. Ten se týká odsuzování či určitých předsudků souvisejících s líčením a stylem oblékání. Pokud je žena přirozená, považují ji ostatní za někoho, kdo o sebe nedbá, je-li vždy skvěle upravená, dostane také určitou nálepku. Přitom vždy záleží hlavně na tom, v čem se kdo cítí nejlépe.

Jedná se svým způsobem také o nástroj sebevyjádření. Když si na sebe vezme kousky z druhé ruky, může to zkrátka znamenat, že daná osoba fandí udržitelnosti, ale také to, že se nachází v tíživé situaci. Naopak pokud žena nosí dražší návrhářské kousky, je to dost možná proto, že podporuje místní podnikatele. Důležité tedy je vždy zjistit, jaký příběh je za danou osobností, uvědomit si, že každý je jedinečný a zamyslet se nad tím, zda je opravdu ideální probírat trochu jinak obléčenou kolegyni v kuchyňce u ranní kávy. Zastanete-li se jí, když je cílem drbů, a dáte najevo, že byste se měli spíš vzájemně podpořit než pomlouvát, o vás vypoví víc, než když budete mlčet. MET



Když je žena přirozená, považují ji ostatní za někoho, kdo o sebe nedbá, je-li vždy skvěle upravená, dostane také určitou nálepku. Když se ženy začnou navzájem podporovat, nic je nezastaví.

” Kouření už
mi lezlo moc
do peněz.

“

Tomáš, 36 let

Každý z nás
měl jiný důvod.
Jaký bude ten váš?



vasduvod.cz

Přidejte se i vy mezi více než
500 000 bývalých kuřáků,
kteří odložili cigarety
a udělali změnu.

Nejlepším způsobem, jak snížit zdravotní rizika spojená s užíváním
tabákových a nikotinových výrobků, je úplně přestat tabákové
výrobky a výrobky s obsahem nikotinu užívat.

Skutečný spotřebitel,
který byl za svou účast
v kampani odměněn.

UNSMOKE
YOUR WORLD


PHILIP MORRIS ČR

PLAY

Dřeváci na ledu

Posledně jsem si zde posteskl, jak letos bleskově zmizel sníh a s tím se vypařila i moje možnost uběhnout vysněnou Jizerskou pětadvacítku. Já jsem ale žal odložil a pustil se do něčeho dalšího. Vy to ještě nevíte, kromě běžkaře, motorkáře, cestovatele, zahradníka, kutila, rolbaře a táty jsem i hokejistou. Jednou za čas, řekněme co dva roky, obuju brusle, najdu výbavu, hokejku, přilbu, rukavice a vyrazím na led. No a v hale je vždycky jistota, že tam nic neroztaje. Tedy pokud se neporoučí chlázení a neunikne čpavek. Vyrazil jsem na berounský stadion, kde jsem kdysi hrával za místní Lokomotivu. Jenže jsem si neuvědomil, že moje vybavení zřejmě neodpovídá standardům 21. století. „Jé, Aleši, co to máš za hokejku?“ ptá se mě hned u vchodu trenér Marek. „Tobě se nějak nezdá?“ opáčil jsem nesměle. „Upřímně, s tímhle kusem dřeva se hrálo tak před padesáti lety. Říkáme tomu

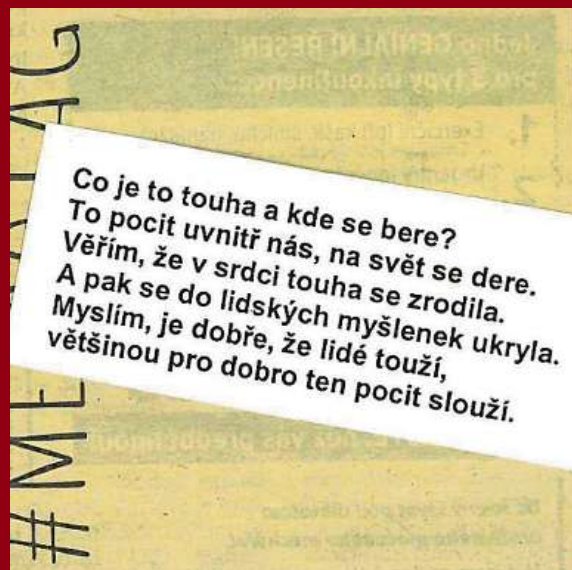
„ Jsme v půlce zápasu. Ledva popadám dech. Hraju ve žlutém dresu.

javor,“ kontruje Marek. „Vážně? I když... na to moje hraní,“ zkouším zachránit situaci a suše polknu. Jsme v půlce zápasu. Ledva popadám dech. Hraju ve žlutém dresu proti zeleným. „Aleši, dělej, nahraj! Kam čumíš?“ řvou na mě spoluhráči. Ani se nedívám, puk mě minul o dobrých pět metrů a já ho už nedohnal. Musím se ale pochlubit, že jsme nakonec dali jeden gól a já získal jeden plusový bod. Přesto jsme prohráli 1:3, ale o tom raději psst. „Hele, hráli jsme jako dřeváci, ale užili jsme si to,“ hodnotí zápas Marek. Říkají tomu „jít se vyprdět“. Prostě se v tom našem věku nezničit.

ZURIVÝ REPORTÉR
ALEŠ RŮŽIČKA
VYSÍLÁ KAŽDÉ VŠEDNÍ RÁNO NA RÁDIU IMPULS



@mojemetro



Jsme nadšení. S předčasným jarem nás oblažuje veršová smršť, která nemá v historii **metrotagů** obdoby. Tentokrát se k nám rýmy slétly od jihu, z **Ohrobců** kousek od Prahy, od **Martiny Hradecké**. Její ohrobecká poezie je chytrá, zadumaná, podnětná. Děkujeme, paní Martino.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vyzvu, 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!

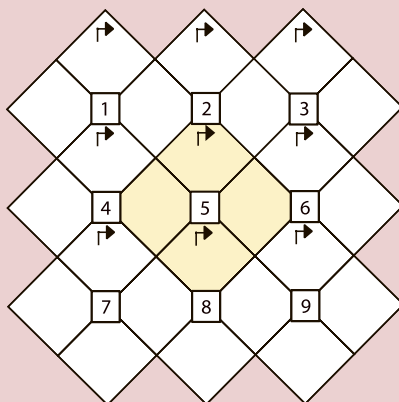
1	4	5	6	2	9	7	8	3
8	2	3	1	4	7	5	6	9
9	7	6	8	3	5	4	2	1
2	6	8	7	1	3	9	4	5
5	9	1	2	8	4	3	7	6
4	3	7	9	5	6	8	1	2
6	8	4	3	9	1	2	5	7
7	5	9	4	6	2	1	3	8
3	1	2	5	7	8	6	9	4
7	5	4	1	8	9	6	3	2
8	2	9	6	7	3	4	5	1
6	1	3	2	4	5	9	7	8
2	3	6	8	5	4	7	1	9
5	4	7	9	1	6	2	8	3
1	9	8	7	3	2	5	4	6
3	8	4	6	7	1	9	2	5
4	6	5	3	9	1	8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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: SKLO

LUŠTĚNKA

Slova vpisujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

1. opravny loď
2. svalovina zvířat
3. bodavý hmyz
4. kruh
5. tajenka
6. jehličnatý strom
7. silný provaz
8. pletiva pod kůrou stromů
9. vyrobený rytím



TĚŽKÝ ŽIVOT KNIHOMOLŮ #2

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





Účinek léčebné procedury
potvrdilo Zdravotní centrum
MedicReporters
 MedicReporters

Zavolejte na telefonní číslo **354 978 421** a získejte **100% uhrazené částky za léčbu, která odstraní bolesti a otoky kloubů během 8 minut**

Toto je jediná příležitost, jak získat ZDARMA inovativní přípravek, který působí na 43 různých onemocnění!

DOBŘÝ DEN,

jmenuji se Jiří Dvořák. Jsem odborník v oblastech revmatologie a ortopedie. Již 32 let provozuji ordinaci, ve které jsem pomohl tisícům lidí v boji proti artritidě. Vystudoval jsem v České republice a v Londýně, absolvoval jsem desítky kurzů a léta jsem spoluvytvářel a vyhodnocoval specifika, která mají lidem pomoci odstranit kloubní potíže. Souhlasil jsem s napsáním tohoto dopisu, abych vás informoval o nejnovějším speciálním přípravku, který je sice na trhu teprve 3 měsíce, ale už se mu podařilo způsobit revoluci v léčbě artritidy..

MÁTE UŽ DOST ODBORNÍKŮ A PŘÍPRAVKŮ, KTERÉ VÁM NEDOKÁŽOU POMOCI?

Uvědomuji si, že pokud jde o podporu léčby degenerativních onemocnění, je situace v České republice dramatická. Podle dat nemá 85% obcí snadný a rychlý přístup k odborníkům. Lékární neobjednávají moderní přípravky na podporu funkce kloubů, protože je nikdo nepožaduje. Uvědomujete si, že televizní reklamy ve skutečnosti propagují jeden a tentýž přípravek na klouby, jen pod různými názvy? Stačí se podívat na jejich složení! Jediné, na čem reklamním agentům záleží, je, aby se vám v hlavě usadil název konkrétního přípravku a vy jste si ho šla jako poslušná ovečka do lékárny nebo obchodu koupit. Koupit přípravek, který vám vůbec nepomůže. Není to jen váš problém, každý je ovládnán podobným způsobem. Proto chci dnes říci DOST. Dost bylo lži a zneužívání nevinných lidí. Dovoďte mi, abych vám nabídl účinné řešení, kterému pevně věřím.

I VY MŮŽETE ZVRÁTIT POŠKOZENÍ KLOUBŮ Z 97%

Jsem hrdý na to, že vám mohu nabídnout inovativní metodu, která byla doposud dostupná jen malé skupině lidí. Díky technologickému pokroku a nejnovějším objevům v oblasti přírodní medicíny se může váš život změnit k lepšímu. Tento inovativní speciální přípravek již pomohl mnoha lidem získat zpět plnou pohyblivost, zbavil je bolesti a otoků kloubů i ranní ztuhlosti. Jedná se o revoluční léčbu, jejímž cílem je dát každému v naší zemi šanci vrátit se do plné kondice a vyhnout se invaliditě ve stáří.

JEDEN SPECIÁLNÍ PŘÍPRAVEK JE PŘÍLEŽITOSTÍ PRO MILIONY LIDÍ

Úžasné výsledky, o kterých se dočtete níže, jsou možné díky inovativnímu švédskému přípravku na regeneraci kloubů, který vyvinul profesor Christopher Karlsson z Göteborg Arthritis Institute. Zde je úryvek z jeho prohlášení:

Dámy a pánové, s velkým potěšením vám představuji ocenění 7 let práce mého týmu. Výsledky našich testů nezvratně dokazují, že vhodně syntetizované účinné látky, které jsme získali z rostlin, jsou schopny aktivovat jednotlivé prvky pohybového aparátu k intenzivní autoregeneraci [...]. Studie provedená na kontrolní skupině 5 000 mužů a žen ve věku od 35 do 85 let ukázala, že již po necelém týdnu užívání našeho přípravku se zvýšila kloubní synoviální sekrece v průměru o 46% a produkce kolagenu se zdvojnásobila. [...] Tento přípravek dokáže především zcela odstranit bolesti zad, otoky a necitlivost končetin, praskání kloubů a pomáhá regenerovat kloubní chrupavky. Jedná se o bezprecedentní úroveň léčby kloubních onemocnění.

GÖTEBORG
ARTHRITIS INSTITUTE



POKUD CHCETE:

- Zbavit se bolesti zad, kolen, ramen a kyčlí během 8 minut
- Odstranit otoky a mravenčení kloubů, zmírnit svalovou ztuhlost
- Překonat necitlivost končetin a dvojnásobně zvýšit produkci kolagenu v těle
- Zlepšit pružnost kloubů
- Zvýšit produkci kloubního mazu o 46% během 7 dnů.
- Podpořit eliminaci záchvatů artritidy, artrózy a ischiasu
- Zmírnit revmatické a artritické bolesti
- Urychlit zotavení po úrazech, pohmožděninách a poraněních.
- Obnovit plnou pohyblivost nohou a rukou
- Zbavit se pálení a zánětů kloubů
- Eliminovat praskání v kolenou a loktech při ohýbání.
- Obnovit pohybový aparát z 97%.
- Získat zpět radost z každého kroku

... zavolejte a vyzkoušejte tuto průlomovou metodu zcela zdarma a vylepšete své pohodlí od 1. dne.

STOJÍ PŘED VÁMI ŽIVOT BEZ BOLESTÍ A OMEZENÍ POHYBU

Vědci, odborníci i uživatelé, kteří již měli možnost inovativní metodu vyzkoušet, potvrzují, že nový přípravek představuje naprostý průlom v regeneraci poškozených kostních buněk a kloubů. Pomůže vám překonat bolesti kloubů, svalů a posílí celý pohybový aparát během 8 minut. Pocítíte, jak se vaším

nohám vrací dřívější lehkost, přestane vás náhle píchat v zádech a díky tomu získáte zpět svou plnou kondici. Zvedněte telefon a zavolejte - nic neztratíte a můžete mnoho získat. Je to jediný způsob, jak získat tento skvělý přípravek, protože jej nekoupíte v žádném obchodě ani lékárně. Rozhoduje pravidlo „kdo dřív přijde, ten dřív mele,“ tak si pospěšte. Hodně štěstí!

**Důvěřujte mým znalostem
a zkušenostem, jsem přesvědčen, že
tento přípravek změní váš život.**

Jiří Dvořák
odborník v oblastech
reumatologie a ortopedie

Jak je možné, že si výrobce inovativního přípravku může dovolit rozdat 100 balení zcela zdarma?

Je to snadné. Místo toho, aby výrobce utrácel miliony za reklamy v televizi a rádiu, dává vám možnost produkt zdarma vyzkoušet. Na vlastní kůži se tak můžete přesvědčit o jeho fantastických účincích a neutráte za něj ani korunu!

**Zavolejte a získejte 1 balení revolučního
přípravku na klouby za 0 Kč.**

**Tato nabídka platí do 23.03.2024
a nebude se již nikdy opakovat.**

354 978 421

Po-Pá 08:00-20:00, So 8:00-20:00.
Běžný místní hovor bez dalších poplatků.

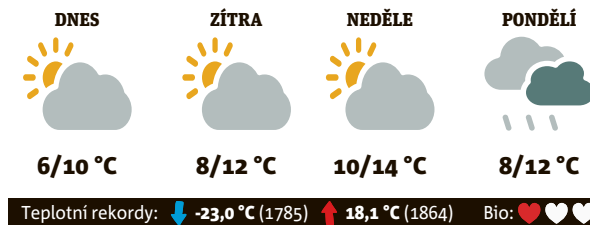
SUDOKU

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

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



POČASÍ



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

FOTO: 2x AP

ČT1



- 20.13 Rok s prezidentem Petrem Pavlem**
Bilanční rozhovor s hlavou státu a první dáma
- 21.15 Všechnopárty**
Talk show Karla Šípa
- 22.10 Hercule Poirot**
Smrt v oblacích. Detektivní seriál (VB, 1992). Vrah známé pařížské lichvářky počítal se vším. Hrají: D. Suchet, P. Jackson, C. Harrisonová, S. Woodwardová
- 23.55 Komisař Montalbano**
Krimiseriál (It., 2000)
- 01.35 AZ-kvíz**

ČT2



- 20.00 Povídka o policajtoví**
Krimidrama (Fr./It., 1975). Zločinec bez zábran a neúnavný policejní inspektor jako jeho stín. Hrají: A. Delon, J.-L. Trintignant, R. Salvatori, A. Pousse. Režie J. Deray
- 22.00 Most špiónů**
Drama (USA, 2015). Hrají: T. Hanks, M. Rylance, A. Alda, A. Ryanová. Režie S. Spielberg
- 00.15 Letecké katastrofy**
Smrtící nedbalost
- 01.00 Greta Thunbergová – rok ke změně světa (1/3)**
Dokumentární trilogie BBC

NOVA



- 20.20 Rychle a zběsile 9: Rychlá saga**
Akční krimithriller (USA, 2021). Dom Toretto si myslí, že svůj život mimo zákon nechal ve zpětném zrcátku, ale ani on nemůže ujet své minulosti. Hrají: J. Brewsterová, V. Diesel, T. Gibson, Ludacris. Režie J. Lin
- 23.05 Nikdo**
Akční film (Čína/Jap./USA, 2021). Hrají: Ch. Lloyd, C. Nielsenová, B. Odenkirk, A. Serbrayakov a další. Režie I. Najšuller
- 01.00 Kriminálka Miami II (5, 6)**
Krimiseriál (USA, 2004)

PRIMA



- 20.15 Máme rádi Česko**
Zábavný pořad Máme rádi Česko opět prověří nejen znalosti diváků, ale především vědomosti českých celebrit. V roli kapitánů se opět proti sobě postaví Jakub Prachář a Vojta Kotek. Dále účinkují D. Bárta, M. Viktorík, O. Klempíř, M. Dancingerová, J. Nedbal a O. Hes
- 22.05 Máme rádi Česko**
- 23.50 Ano, šéfe!**
Ano, šéfe! pod stanem aneb návštěva v největším kempu v České republice
- 01.00 Policie v akci**

ÓČKO



- 18.00 Top 4 Óčko chart**
První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka
- 18.15 Óčko hity**
Klipy nonstop
- 19.00 Party ride**
Příprava na dnešní mejdan
- 21.00 O black list party**
- 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

SPORT

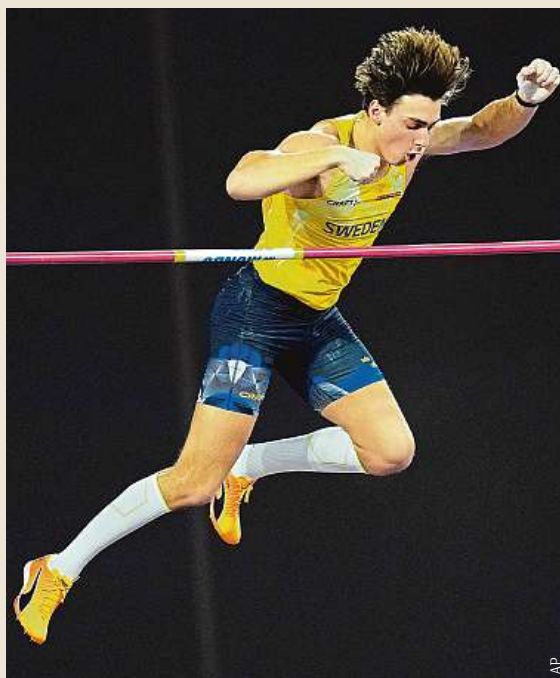
KRÁTCE

Mezi osmičkou

Beachvolejbaloví mistři světa Ondřej Perušič a David Schweiner postoupili na turnaji Pro Tour Elite v Dauhá přímo do dnešního čtvrtfinále. Včera nejprve zdolali brazilský pár André, George 21:17, 21:16 a připsali si druhé vítězství. V posledním utkání ve skupině pak na katarském písku prohráli s Nizozemci Immersem a Van de Veldem 21:23, 19:21. Skupinu nakonec Češi ovládli díky lepšímu celkovému poměru míčů.

Uctili předsedu

Fotbalisté Slavie nastoupili k včerejšímu úvodnímu utkání osmičtinále Evropské ligy v Miláně proti AC s černými páskami, jimiž uctili památku zesnulého Jiřího Vrby. Dlouholetý bývalý klubový předseda zemřel na začátku týdne ve věku 93 let. **ČTK**



Opět bude skákat na Tretře

Světový rekordman ve skoku o tyči Armand Duplantis (na snímku) přijede i na atletickou Zlatou tretru 2024. Do Ostravy se na mítink zlaté kategorie Kontinentální Tour, který se uskuteční 28. května, chystají také italská olympijská šampionka Marcell Jacobs a Gianmarco Tamberi. **ČTK**

ČÍSLA DNE

1

Český basketbalista Vít Krejčí se podruhé v této sezoně objevil v dresu Atlanty na hřišti v utkání NBA. Hawks ho povolali po solidních výkonech v nižší G-League. Reprezentační rozehrávač při domácím vítězství 112:101 nad Clevelandem odehrál tři minuty a 21 sekund. Stejně jako v polovině února proti Charlotte se nedostal k žádné střele, do statistik se zapsal jedním faulem.

186

První trénink na Velkou cenu Saúdské Arábie formule 1 vyhrál úřadující světový šampion Max Verstappen z Red Bullu. Šestadvacetiletý Nizozemec zajel na trati v Džiddě o 186 tisíc sekund rychleji čas než druhý Fernando Alonso z Aston Martinu. **ČTK**

„Aby mě mé děti viděly v akci“

Lucie Šafářová se vrací. Už podruhé.

Lucie Šafářová ohlásila krátkodobý návrat do profesionálního tenisu. Necelých pět let po ukončení kariéry a následné mateřské přestávce obnoví dřívější úspěšnou spolupráci s Američankou Bethanií Mattekovou-Sandsovou, s níž vyhrála pět grandslamových titulů. Obě budou v létě star-

tovat na Livesport Prague Open, řekla Šafářová pro televizní stanici CANAL+ Sport.

„Chci, aby se náš Team Bucie vrátil na scénu, abychom si užily nějakou legraci a aby mě mé děti viděly v akci při zápasech,“ uvedla 37letá rodačka z Brna, která je nyní přihlášená do antidopingového programu. V něm musí podle pravidel strávit alespoň šest měsíců. Lhůta finalistce Roland Garros z roku 2015 skončí 6. června. Poté bude

moci nastoupit k oficiálnímu duelu.

Šafářové a Mattekové-Sandsové jako jediný z grandslamů chybí titul z All England Clubu. V letech 2015 a 2017 triumfovaly na Australian Open a Roland Garros, před osmi lety vyhrály také US Open. Šafářová, která má s bývalým hokejistou Tomášem Plekancem dceru Leontýnu a syna Olivera, by si tenis ráda zahrála také se svými neteřemi. **ČTK**

LUCII ŠAFÁŘOVÉ PRVNÍ COMEBACK ZATRHLI

Bývalá světová pětka ve dvouhře a deblová jednička se vrátila na kurty už loni. V říjnu startovala na turnaji ITF v Remeši, kde ve dvouhře porazila Yaroslavu Bartashevichovou. ITF ale Šafářové oznámila, že nesplnila kompletní podmínky pro návrat do profesionálního tenisu, a česká hráčka musela odstoupit. **ČTK**



Lucie Šafářová

MAFRA

„Nejde to“

Španělský tenista Rafael Nadal v Indian Wells opět odložil svůj návrat na kurty po zranění z úvodu sezony. Sedmatřicetiletý vítěz 22 grandslamových titulů se z prestižního turnaje v Kalifornii na poslední chvíli odhlásil, protože na plnou zátěž stále není připraven. „Jsem velice smutný, že se nemůžu zúčastnit tohoto skvělého turnaje. Tvrdě jsem pracoval, ale stále nejsem ve stavu, abych mohl hrát na nejvyšší úrovni na tak důležitém turnaji,“ uvedl Nadal. **ČTK**



Japonci zahráli „perfect game“

Baseballisté Evropy s českými reprezentanty Martiny Mužíkem a Červenkou a Markem Chlupem prohráli v exhibiční sérii Global Baseball Games s Japonskem i druhý zápas. V Ósace se ani jednou nedostali na metu, světovým jedničkám podlehl 0:2. **ČTK**

Kancelář rádkové inzercí: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1

Auto-moto - poptávka

• Poptávám jakýkoliv traktor, vlek za traktor, zemědělskou techniku i nepojízdné, nekompletní nebo jen doklady a díly, platí stále. Tel. 734843403



DREAMWORKS
**KUNG FU
PANDA
4**

V KINECH OD 7. BŘEZNA

DREAMWORKS
ANIMATION STUDIOS

UNIVERSAL
PICTURES
A UNIVERSAL FILMS COMPANY

TV
mami

Matériďbuska

Slunřek

makoviře

SPUNTICI

LURITY

INPUBLIC
group

AMPUS
Rááááá

GRUNEX

CFD

CinemArt