

S láskou zpátky do sedla

PÁTEK 13. BŘEZNA 2026 Č. 51 • WWW.METRO.CZ

metro®



O LIDECH A KONÍCH

ZÍTRA 20.15

Prima

UŽ NYNÍ

prima+

Nová rostlinná formule obnovuje správnou činnost střev, reguluje rytmus vyprazdňování a ulevuje od nejméně obtěžujících trávicích obtíží již po 1. dávce.

ZÁCPA? BŘICHO JAK BALON? TRÁPENÍ NA WC?

**Vaše střeva volají o pomoc
- pročistěte je, než Vám vezmou zdraví!**



Jednou provždy se zbavte úporné zácpy, nadýmání, plynatosti, křečí, bolestí břicha, pocitu těžkosti po jídle a nadváhy - bez složitých diet, klystýrů a agresivních projímadel!

Věděli jste, že ve Vašich střevech se může nacházet až 3-5 kg škodlivých usazenin, které je ucpávají a brání jejich správné funkci? Právě tyto usazeniny jsou příčinou nadýmání, plynatosti, zácpy, bolestí břicha, křečí, břišní obezity a dalších problémů spojených s nesprávným trávením.

Současné tempo života, průmyslově zpracované potraviny, stres a léky jsou tichými zabijáky našeho trávicího systému - úplně narušují přirozený metabolismus. Dochází k dysbióze - poruše rovnováhy střevní mikroflóry, kdy škodlivé bakterie a toxiny blokují trávení a ucpávají střeva hnilými usazeninami. **Výsledek? Váš trávicí systém je otrávený a přetížený.** Vy se cítíte špatně, nemůžete se vyprázdnit, pociťujete nepohodlí po jídle, nadýmáte se a přibíráte i přesto, že jíte zdravě.

Úleva již po 1. dávce

Vědci z Institutu gastroenterologie ve Stockholmu vyvinuli ENSIM Comfort - zcela přírodní probiotickou formuli na bázi rostlinných extraktů, mimo jiné z *Euterpe oleracea*, benediktu lékařského a šťovíku čínského. Na rozdíl od agresivních projímadel tato formule bezpečně a šetrně pročistí střeva od nahromaděných usazenin, toxinů, parazitů a škodlivých produktů metabolických procesů.

Kúra obnovuje přirozený 24hodinový trávicí cyklus, synchronizuje činnost střev s denním rytmem organismu. Regeneruje střevní sliznici a střevní klky, navrácí správnou peristaltiku a pravidelný rytmus vyprazdňování. Díky hluboké detoxikaci obnovuje zdravou střevní mikroflóru, podporuje činnost jater a slinivky a posiluje imunitu organismu. **Okamžitě pociťte lehkost a úlevu při vyprazdňování**, a jídla (i tučná jídla) přestanou vyvolávat nepříjemné příznaky.

Jednou z prvních osob v Česku, které se díky kúře ENSIM Comfort zbavily trávicích problémů, je paní Milada Ž. (57 let) z Prahy:

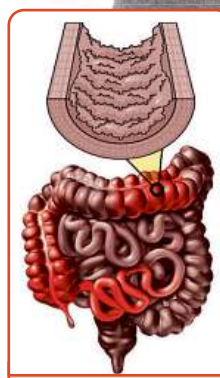
„S trávicími potížemi jsem se potýkala mnoho let. Jednou jsem měla zácpu celý týden, jindy to bylo, jako by někdo uvolnil zátku, a já v panice spěchala na WC. V břiše mi kručelo, byla jsem nafouklá i po obyčejném sendviči. Někdy jsem měla takové plynatosti, že jsem v práci nemohla vysestět. Cítila jsem se hrozně, bylo mi těžko a byla jsem nafouklá, jako bych byla těhotná.“

Myslela jsem, že mám syndrom dráždivého tračníku, ale lékař tvrdil, že je to moje přirozenost a že musím zdravěji jíst. Ale ani diety nepomáhaly! Švestky, kvašené potraviny, kefiry, bylinné čaje... nic nefungovalo, jen projímadla pomáhala, ale jen na chvíli. Potom to bylo ještě horší, už jsem se téměř nemohla vyprázdnit, protože jsem si podráždila střevní sliznici těmito experimenty.

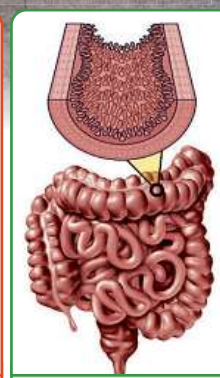
**„Konečně jím, co chci,
BEZ RADIKÁLNÍCH ZMĚN!“**

A tehdy moje dcera našla na internetu informace o ENSIM Comfort. Pomyslela jsem si: další zázračné tablety?! Ale rozhodla jsem se, že to zkusím, přece nemohou ublížit, a třeba pomohou. A pomohly... hned! Byla jsem v šoku, protože už první den bylo břicho méně nafouklé. Cítila jsem se lehce, i když jsem ten den toho snědla hodně, protože jsme zrovna slavili manželovy narozeniny.

Asi po týdnu všechno zmizelo, jako mávnutím kouzelného proutku! Žádné nepříjemné nadýmání, plynatost ani kručení ve střevech. Na WC je také všechno v pořádku, jde to hladce, dá se říct. Jím, co chci, a už si nehraji s žádnými bylinkami. A co je dobrý, shodila jsem 5,5 kg a dala hubnu! Tělo se zbavilo zátěže, já se cítím lehce a mám spoustu energie.“



PŘED: Zvadlé střevní klky a narušená mikroflóra nejsou schopny správně trávit a vstřebávat živiny. Objevují se trávicí potíže, zhoršení pohody a oslabení imunity.



PO: Díky kúře ENSIM Comfort se střeva pročistila a střevní klky zregenerovaly. Prospěšné bakterie obnovily ochrannou bariéru střev, zajišťují jejich správnou funkci a posilují imunitu celého organismu.

Jak užívat kúru ENSIM Comfort?

Pravidelné užívání kúry po dobu minimálně 6 týdnů je klíčem k hluboké regeneraci střev a trvalému zlepšení pohody.

Týden 1-3:	Týden 4:	Týden 5-6:
užívejte 2x denně po jídle	pauza	pokračujte v užívání 2x denně pro upevnění účinků

**100% PŘÍRODNÍ
SLOŽENÍ!**

**NE NECHÁ STŘEVA
LENIVĚ!**

**NEZPŮSOBUJE
ZÁVISLOST!**

ENSIM Comfort - účinky již po 7-21 dnech:

Vaše imunita závisí na střevech!

Střeva jsou Vaš „druhý mozek“ - ovlivňují vaše rozpoložení a až 70 % imunity organismu. Právě zde se imunitní buňky učí bojovat s patogeny a bakteriemi. Střeva plná toxinů znamenají problémy pro celé tělo - chronickou únavu, nadváhu, migrény, vysoký krevní tlak a časté infekce.

Správná činnost střev znamená:

- ✓ Silná imunita - méně nachlazení, infekcí a nemocí
- ✓ Lepší syntéza vitamínů a živin
- ✓ Dobrá pohoda, zdravější vlasy, hladká pokožka



- ✓ Pravidelné vyprazdňování bez bolesti a námahy
- ✓ Ústup nadýmání, plynatosti a zažívacích potíží po jídle
- ✓ Žádné křeče ani bolesti břicha
- ✓ Upravení konzistence stolice
- ✓ Snížení příznaků syndromu dráždivého tračníku
- ✓ Snížení břišní obezity o 2-3 velikosti
- ✓ Nárůst energie a zlepšení celkové pohody

ZBAVTE SE NADÝMÁNÍ, ZÁCPY, PLYNATOSTI A JINÝCH STŘEVNÍCH POTÍŽÍ UŽ ZA 7-21 DNI

Proč se trápit, když se můžete zbavit nepříjemných potíží a znovu si užívat radost z jídla i pohodlí každodenního života? Vyzkoušejte ENSIM Comfort už dnes - nejsou to obyčejné tablety na trávení, ale probioticky aktivní formule, která regeneruje celý trávicí systém!

Prvních 100 osob, které zavolají do 16.03.2026, získá 100% slevu od výrobce. To znamená, že máte šanci získat balení kúry ENSIM Comfort úplně ZDARMA!

Neotálejte - rozhoduje pořadí přihlášení!

ZAVOLEJTE: 558 272 898

(Po-Pá 8:00-20:00, So-Ne 9:00-18:00, běžné místní volání)



ZARUČENÍ

3 MILI NÁŘI!

PÁTEK
13



PÁTEK 13. 3.
LOSUJEME!

18+ Ministerstvo financí varuje
účastí na hazardní hře
může vzniknout závislost

pátek 13. března 2026 / č. 51

PRAHA denikmetro

metro

Vyhrává hlavou

„Pokud chcete být v casting sportu úspěšní, stává se z něj celoživotní cesta,“ říká v Rybářském magazínu deníku Metro úspěšná česká reprezentantka Kateřina Marková. Rozpovídala se například o tom, proč je dokonalý hod především otázkou jednoduchosti, rytmu a svalové paměti. **STRANA 16**

„Simča = tvrďák“

„Úžasná, dělá čest republice,“ dojíímá se trasér David Šrůtek. Nejen jeho nevidomá lyžařka Simona Bubeníčková udivuje svým odhodláním a obrovskou profesionalitou. Sedmnáctiletá česká lyžařka a biatlonistka má z probíhajících paralympijských her už dvě stříbrné medaile a rozhodně se nechystá polevit. Právě naopak! **STRANA 18**

NOVÁ TALKSHOW

u Adely

DNES 22.05

Prima

Podruhé, a ještě ne naposledy

Pátek třináctého, den opředený pověrami o smůle, se v kalendáři objevuje maximálně třikrát do roka. Letos ho v kalendáři najdeme v únoru, březnu a listopadu. Třináctce se přisuzuje smůla. Dodnes v mnoha hotelech žádný z pokojů toto číslo na dveřích nemá. Rada sedadel s tímto číslem chybí i v letadlech. Negativní sílu třináctky uznávala údajně už pohanská mytologie. A strach z pátku třináctého je dokonce zanesen do lékařské terminologie jako paraskevidekatriafobie. To, že by kalendářní pátek třináctého skutečně přitahoval neštěstí, se však nikdy neprokázalo. **MET**





NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Svítí ohony z komet

Po soumraku je vidět světlo rozptýlené na částicích meziplanetární hmoty.

Na večerní obloze v těchto dnech svítí zvířetníkové neboli zodiakální světlo. Jde o sluneční světlo rozptýlené na částicích meziplanetární hmoty v rovině ekliptiky, tedy v rovině zemské dráhy. Částice pocházejí například z ohonů komet, drolicích se asteroidů nebo planety Mars. Úkaz bude možné vidět do 20. března. „Protože částice jsou rozprostřeny především v rovině ekliptiky, promítá se nám světelný kužel na oblohu do zvířetníkových neboli zodiakálních souhvězdí. Odtud je tedy odvozen název,“ uvedl astronom Petr Horálek z Fyzikálního ústavu Slezské univerzity v Opavě. Připomněl, že v oblas-

tech poblíž rovníku je zodiakální světlo pozorovatelné po celý rok, protože nikdy nespírá s obzorem tak malý úhel, aby se ztratilo nízkou nad obzorem. „Z našich zeměpisných šířek je můžeme nejlépe sledovat okolo rovnodenností, na jaře večer po soumraku nad západním obzorem a na podzim naopak na východě ráno před rozbřeskem. V těchto obdobích totiž rovina ekliptiky v našich zeměpisných šířkách svírá s obzorem největší úhel a světlo je tak nejvíce zřetelné,“ řekl Horálek.

Jev je nejlépe vidět v místech, kde je čistý vzduch a také minimum umělého osvětlení. Je možné ho spatřit hodinu po západu Slunce nad západním obzorem jako neostrý bílý kužel světla. K pozorování je ideální Šumava, Vysočina nebo Manětínsko, které patří k oblastem s nejmenším světelným znečištěním u nás. **ČTK**



PROFIMEDIA

S prkny na duny Sahary

Vzácné sněžení proměnilo písečné duny Sahary v Alžírsku. Tenká vrstva sněhu pokryla slavné oranžové duny a vytvořila neobvyklý kontrast. Toho využili fanoušci se svými prkny. Místo písku si konečně užili sněh. Specifické klimatické podmínky sice občasný výskyt sněhu umožňují, přesto jde teprve o sedmý případ za posledních 40 let. Historicky lidé sněh v pouštního města Ain Sefra zaznamenali například v roce 1979 a až do roku 2016 šlo o velmi ojedinělou událost. **PROFIMEDIA**

INZERCE

ŽALUZIE ROLETY
DODACÍ LHŮTA 2-3 dny
 SÍŤE PROTI HMYZU
 MARKÝZY A VEŠKERÉ OPRAVY
 Nabízíme 50% slevu z ceny montáže
ZÁRUKA 5 LET
 tel.: 728 863 201
 ŽALUZIE SUCHÝ
 www.zaluzie-suchy.cz

Pašování mravenců přibývá

Celníci na letišti v keňské metropoli Nairobi zadrželi 27letého Číňana, který se snažil v zavazadle propašovat více než 2 200 živých mravenců. Jde o další z rostoucího počtu případů pašování živého hmyzu z Keni.

Pašerák měl mravenci královny uložené ve speciálních

zkumavkách a část z nich byla zabalená do roliček z papírových kapesníků. Milovníci mravenců platí velké částky za chov kolonií ve velkých průhledných nádobách známých jako formikária. Ty umožňují pozorovat složité sociální struktury a chování mravenců.

Případů přibývá, což naznačuje existenci rozsáhlé a organizované sítě pašování mravenců. Podle odborníků na přírodu naznačují tyto případy posun v pašování od trofejí, jako je slonovina, k méně známým druhům, které jsou však pro ekosystémy velmi cenné. **ČTK**

Válka v Íránu ničí památky

Organizace UNESCO vyjádřila hluboké znepokojení nad osudem památek světového dědictví v Íránu i celém regionu. Konfliktem je poničený třeba Golestánský palác v Teheránu nebo mešita Džáma známá svou perskou a islámskou architekturou. **ČTK**

INZERCE

TŘINÁCTKA PRO ŠTĚSTÍ?

ZKUSTE TO SVÉ V PÁTEK 13.

a allwyn

Hraj s rozumem

Ministerstvo financí varuje:
Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+

EURO JACKPOT



Lišák doplul z Anglie do USA

V anglickém přístavu Southampton se na nákladní loď vplížil lišák. Nakonec doplul až do New Yorku, kde skončil v zoologické zahradě v Bronxu. „Vypadá to, že se dobře zabydluje,“ uvedl zástupce zoo Keith Lovett o kuriózním případu zvířecího černého pasažera a dodal, že pět kilogramů vážící odhadem dvouletý lišák toho má hodně za sebou. Jak se lišák na loď přepravující automobily dostal, není jasné. Ze Southamptonu loď vyplula 4. února a do New Yorku připlula 18. února. Do zoo byl lišák přivezen následující den. Podle Lovetta z newyorské zoologické zahrady lišák ještě čeká několik kontrol u veterináře a je o něj dobře postaráno. **ČTK**

Babské rady: co platí, a co ne?



Česnek jako přírodní antibiotikum, zázvor s medem, slivovice na zahřátí nebo cibulový sirup na kašel. Co z tradičních rad má oporu ve vědě? Jaké „babské rady“ skutečně fungují a co je jen zakořeněný mýtus? „Pokud člověk při lehkém nachlazení zkusí osvědčené domácí postupy, je to v pořádku. Všechno, co děláme pro své zdraví, je pozitivní a dobré. Teplý čaj s medem, klidový režim nebo bylinné přípravky mohou u mírných obtíží skutečně ulevit. Jsou však situace, kdy už domácí léčba nestačí. Asi je každému jasné, že u bakteriální angíny způsobené streptokokem „babské rady“ problém nevyřeší a že je namístě odborná léčba a antibiotika,“ říká praktický lékař Tomáš Kaštovský, který je populární i na sociálních sítích. „Stále jsem především lékař, tedy více doktor než influencer. Odezva na sociálních sítích mě ale mile překvapila. Je zřejmé, že lidé se o své zdraví skutečně zajímají, ať už jde o doplňky stravy, lékařské rady, nebo různé aktuální trendy.“ Čtěte v novém vydání týdeníku Téma.

KRÁTCE

Co bude s kauzou Čapí hnízdo?

Europoslankyně Jana Nagyová bude i nadále obviněná a souzená za účast na 50mili-

onovém dotačním podvodu kauzy Čapí hnízdo z let 2007 a 2008. Soud v Praze nařídil hlavní líčení, termín neuvedl. Premiér Andrej Babiš se prozatím trestnímu stíhání vyhne.

Okradena dvakrát, zmizely miliony

Seniorka z Ostravy se dala zlákat podvodníky. Zaplatila pět

miliónů korun. Okradli ji dvakrát během půlroku. Podvodníci jí tvrdili, že investici peněz vydělá. Postupně poslala tři miliony. Později ženu oslovili s další nabídkou. Půjčila si u banky dva miliony. **ČTK**

INZERCE

NEPORAZITELNÉ

PLATÍ
POUZE

~~SO~~ - ~~NE~~

14. 3. – 15. 3. 2026

Květák
• 1 ks

99.90 **-30%**

69.90

Kuře bez drobů
a 2 čtvrtky
• chlazené • 1 kg



CHOV PORÁŽKA BALENO

59.90 **-50%**

29.90



31.90

-43%

17.90

Šunka
nejvyšší
jakosti
• 100 g



93%
MASA

albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

NEPORAZITELNÉ – produkty, jejichž cena byla nejnižší ve srovnání s cenou uvedenou v letáčích vybraných obchodních řetězců ke dni tisku letáku 4. 3. 2026. Nelze garantovat, že cena produktů označených jako **NEPORAZITELNÉ** zůstane nejnižší po celou dobu platnosti letáku. Více na www.albert.cz/neporazitelne. Ceny platí v prodejnách Albert od 14. 3. do 15. 3. 2026 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na www.albert.cz.

POPCORIN

„Holubi“, ani ti dobří, se do kapes nevracejí

Látka, nebo celulóza? Jarní smrkací evergreen umí rozdělit společnost na dvě nesmiřitelné púle.

„Fuuu! Ty používáš látkové kapesníky? A to ti mám začít říkat Pan nudlička?“ Pokud jste někdy nebyli svědkem podobné dehonestace používání klasických látkových kapesníků, nejspíš je vaše sociální bublina až nadlidsky nekritická. Deník Metro využil záminku v podobě častějšího smrkání kvůli jarním pylům k tomu, aby si posvítil na jedno z překvapivě třaskavých témat. Preferujete papírové, či látkové kapesníky? A kterou z těchto dvou druhů hygienických pomůcek lidé podle vás vnímají jako ekologičtější?

Bavlna v nemilosti

V běžné západní společnosti včetně Česka jsou v současnosti hlavním standardem papírové kapesníky. Látkový kapesník je zejména mezi mladšími lidmi často vnímán jako relikvium minulosti – něco, co používali spíše rodiče nebo prarodiče. Nejrozšířenější názor je ten, že bavlenné kapesníky mnozí považují za nehygienické, protože jejich zastánci si podle kritiků ukládají bakterie spolu s „nudlemi“ a „holuby“ zpátky do kapsy.

Zároveň se ale objevuje menší ekologický trend návratu k látkovým kapesníkům. Zatímco smrkání do nich je nyní pro mnohé spíše „out“, šetrnost k životnímu prostředí je naopak velmi trendy. Jak to tedy je?

Co na to mladí lidé?

Abychom měli pro účel tohoto článku nějaká vlastní data, respektive zjištění, oslovili jsme prostřednictvím sociálních sítí pěti čtenářů deníku Metro pod třicet let, aby nám zodpověděli jednoduchou dvojici otázek: Preferují látkové, či papírové kapesníky? A proč tomu tak podle nich je? Z odpovědí respondentů, které si můžete v celé délce přečíst v boxu vpravo, vyplývá, že všichni preferují používání papírových kapesníků před látkovými. Hlavním důvodem je vyšší hygiena a praktičnost, protože papírové kapesníky lze po po-



užití ihned vyhodit. Látkové kapesníky si někteří respondenti spojují spíše s dětstvím nebo se starší generací a v běžném životě se s nimi setkávají jen zřídka. Přestože si někteří uvědomují jejich ekologickou výhodu díky možnosti opakovaného použití, tato skutečnost pro ně není dostatečným důvodem k jejich používání.

Popeláři fandí látce

S poměrně zajímavým názorem na problematiku „látka versus celulóza“, tedy hmota, ze které se papírové kapesníky obvykle vyrábějí, přispěl pro deník Metro mluvčí největší svozové společnosti v hlavním městě – Alexandr Komarnický. Z pohledu popelářů totiž nejde jen o to, zda je někdo považuje za hygienické, či nikoli. V popelnících totiž látkové kapesníky, na rozdíl od těch papírových, končí jen zřídka.

„Nejprve si ujasněme, že ač si spousta lidí myslí opak, použít papírové kapesníky rozhodně nepatří do tříděného odpadu. Z hygienických důvodů patří jen a pouze do směsného komunálního odpadu, tedy do běžné černé popelnice nebo kontejneru. Papírové kapesníky jsou totiž po použití zpravidla znečištěné biologickým materiálem a zároveň mají velmi krátká a naru-

šená vlákna. To znamená, že nejsou vhodné pro další recyklaci papíru a mohou zhoršovat kvalitu vytríděné suroviny,“ vysvětluje Komarnický.

Pracovníci Pražských služeb se při svazu i při dotřídování odpadu občas setkávají s tím, že musejí dávat na třídících linkách stranou posmrkané chuchvalce celulózy.

„Papírové kapesníky se někdy objevují zejména v kontejnerech na papír. Přesná čísla ale v tomto případě k dispozici nemáme, protože tvoří pouze část znečištěného vytríděného odpadu a při analýzách se obvykle sledují širší skupiny než jednotlivé drobné předměty,“ krčí rameny Komarnický.

Ekostránka věci

Z pohledu životního prostředí může být podle zástupců svozové firmy opakovaně použitelný výrobek obecně výhodnější než jednorázový. „Látkové kapesníky lze prát a používat opakovaně, takže nevzniká tolik odpadu jako u jednorázových. Na druhou stranu je potřeba zohlednit také spotřebu vody, energie a pracích prostředků při praní. V praxi tak záleží na tom, jak často a jakým způsobem se kapesníky perou a jak dlouho vydrží v používání,“ uzavírá Komarnický.

SMRKY SMRK

Co preferují čtenáři?

- **Adéla Veselá:** Z pohledu ekologie a udržitelnosti mi používání látkových kapesníků dává smysl a vlastně se mi ten princip líbí. Osobně si je ale spojuji spíše s dětstvím nebo se starší generací. V běžném životě se s nimi v současnosti setkávám jen výjimečně a ani bych vlastně nevěděla, kde je koupit.
- **Terezie Nováková:** Používám výhradně jen papírové kapesníky, upřímně ani žádné látkové nevlastním. Mám na ně takovou tu klasickou vzpomínku z dětství, kdy prarodiče vytáhli látkový posmrkaný zasklý kapesník a utírali mi s ním nos. Takže si dnes vážím těch papírových. Paradoxně je problémem v tom, že si papírové kapesníky často zapomenou vzít nebo koupit, takže to často řeším tak, že si někde naberu ubrousky nebo toaletní papír, když mám rýmu. Obecně mi ale papírové přijdou hygieničtější a vzhledem k tomu, že bych ty látkové musela prát, asi by to stejně dopadlo tak, že bych u sebe žádný neměla, určitě zrovna když by byl nejvíc potřeba.

- **Bára Pošvářová:** Látkové kapesníky jsou určitě ekologičtější, ale přijde mi to nechutné. Používám papírové.

- **Adam Jeníček:** Používám papírové kapesníky, které mohu kdykoli vyhodit. Upřímně ale jsem hovořil, a i když mám poslední, stejně do něj smrkám, jako kdyby byl látkový. Ale zase látkový pak nechci házet do pračky, když je celý od mých soplů, je to divné.

- **Kristýna Mrázová:** Preferuji papírové kapesníky i hlavně kvůli dětem. Vysmrkám, utřu, vyhodím a nemusím prát. Látkové kapesníky jsou ekologičtější, díky znovupoužitelnosti.

TES

JAK TO SMRKA ON

Gentleman?

Pokud mám na sobě kalhoty, vždycky mám u sebe nejméně tři papírové kapesníky. Je to kompulzivní záležitost. Látka přichází na řadu v momentech, kdy mám na sobě i sako. Je ideální k utření potu či k zapůjčení dámě.

FILIP JAROŠEVSKÝ
REDAKTOR



JAK TO SMRKA ONA

Tým papír

Smrkám zásadně do papíru. Je mi jedno, jestli je to kapesník, ubrousek, nebo toaleták. Paradox ale je, že do jednoho mohu smrkat i pětkrát, dokud z něj není holubové origami. Takže jsme si kvit.

TEREZA ŠIMURDOVÁ
REDAKTORKA



Zneužitá psychiatrie v ČSSR. Kniha se s ikonami nemazlí

V Sovětském svazu končili odpůrci režimu často na psychiatrii. Československo si proti „nepříteli“ taky vypomáhalo.

Kontakt s lékaři, kteří nerovnají nohy, ale hlavy, byl po staletí stigmatem. Ani éra komunismu u nás nebyla jiná. Kdo by se přiznal, že musel k psychiatrii? Toho využíval totalitní režim u nás, po vzoru Velkého bratra na východě. Zdrojem nátlaku byli psychiatři i údaje o pacientech.

Spolupracovali s StB i s KGB

Kniha, která to podrobně odkrývá, není příjemné čtení. Ústav pro studium totalitních režimů a Muzeum XX. století vydaly nedávno



Publikace je bohatě ilustrována originálními spisy. ÚSTR

rozsáhlou studii Miroslava Vodrážky s poměrně dlouhým názvem Systémově zneužitá a zneužívající československá psychiatrie v soft-sovětském stylu 1944–1989.

Pokud jde o zneužívání psychiatrické vědy u nás před rokem 1989 proti politic-

ky nepohodlným osobám, není to z pohledu alespoň trochu znalého čtenáře novin-ka. Po pádu komunismu přestalo být toto téma tabu.

To, v čem je ale kniha nová, a také dost nelítostná, je otevřenost, s jakou odkrývá úlohu mnohých psychiatrů obecně, ale i to, že ji rozkrývá jmenovitě, a jak popisuje na zachovaných dokumentech, čím se některé známé osobnosti na chodu masinerie podílely. Jak mnozí dokázali, ochotně či pod nátlakem, devastovat životy jiných. Někteří i ve spolupráci se sovětskou KGB.

Pro neznalého čtenáře, který si v posledních třech dekáдах pročítal v časopisech rozhovory s mediálně proslulými lékaři či spisovateli, obdivoval se jim a bavil se jejich myšlenkami a moudrostmi, nebude čtení Vodrážkovy knihy určitě žádnou kratochvílí.

Ačkoli o spolupráci napří-

klad spisovatele Josefa Nesvadby, psychiatra Miroslava Plzáka nebo psychiatra Cyrila Höschla a dalších se vědělo, neurčitě mluvílo i psalo. A jejich obránci se střetávali v diskusích s jejich kritiky.

Chťel do svazu spisovatelů, pomohlo mu vnitro

Jenže autor této publikace předkládá konkrétní úřední a policejní záznamy uvede- ných lékařských kapacit a právě na nich ukazuje, že jejich osobní obhajoba či obrana ze strany jiných lidí více než plave na vodě... Díky spolupráci s StB a také dobrozdání tehdejšího ministra vnitra Jaromíra Obziny a svým dopi- sem generálnímu tajemníkovi ÚV KSČ Gustávu Husákovi se například populární spisovatel sci-fi Josef Nesvadba stal členem Československého svazu spisovatelů. Ujišťování, že podporuje režim, ho dostalo mezi vyvolené literáty...

Jestli za jeho selháním stály „hrátky s holčičkami“, jichž se měl kdysi účastnit s Miroslavem Plzákem, který také aktivně spolupracoval s tajnou policií, je už nedohledatelné.

Kdyby to nebylo smutné, muselo by to být k smíchu, když si v knize nalistujete, jak jeden psychiatr donášil na druhého psychiatra a oba jsou na seznamu státní bezpečnosti. Někteří vypracovávali posudky na politické „nepříteli“ režimu, někteří se současně snažili týmž pomáhat.

Kniha Miroslava Vodrážky má mnohem širší záběr než osobnostní „drby“ psychiatrických kapacit. Ale dává je do souvislostí, a to často ne dvakrát povzbudivých. Vodrážka ale nesoudí. Jen odkrývá smutnou historii československé psychiatrie s konkrétními jmény. Soud už je na čtenáři. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

MEGAMAXA

Z plných tiketů
zaručeně vylosujeme

3 MILI NÁŘE!

PÁTEK 13. 3.

VSAĎTE SI

He'll be back! Hollywood oprašuje Schwarzeneggera



Arnold jako John Matrix v *Komando* 20TH CENTURY FOX



Koncept Conana jako krále byl naznačen i v závěru prvního dílu.



Jako Conan se zapsal do paměti diváků předtím, než v roli cyborga cedil mezi zuby slavnou frázi 'I'll be back'. 2x UNIVERSAL PICTURES

KINOBOX

Zaujali vás články o návratu akční legendy a chcete si prohlédnout další? Rádi pročítáte texty s filmovou tematikou? Právě pro vás je určen QR kód níže. Po jeho načtení naším chytrým telefonem se ocitnete na webu kinobox.cz.



Je tu Arnoldova renesance. Třetí Barbar Conan vzniká s hvězdným tvůrcem. Vráť se i Predátor a Komando? Více o tématu přináší Jakub Vopelka z webu kinobox.cz.

Legendární Arnold Schwarzenegger ztvárnil několik osvalených akčních hrdinů počínaje sebou samým na vrcholných kláních v kulturistice. Postavou, která mu roku 1982 zprostředkovala první výrazný hit v hollywoodském

mainstreamu, je ale slavný Barbar Conan. Spoře oděný válečník vykonávající krvavou pomstu se dle Arnieho vrátí v novém filmu od režiséra a scenáristy Christophera McQuarrieho (*Mission: Impossible*), přičemž Holly-

wood evidentně procítá na úsvitu Arnoldovy renesance – bývalý guvernér má prý na stole také pokračování *Komanda* a Dan Trachtenberg jej láká do svého příštího filmu ze světa *Predátora*.

Návrat do kulturní role

Conana dle předlohy Roberta E. Howarda zvěčnili na stříbrných plátnech John Milius s Oliverem Stonem. Audiivizualní hostina s božskou hudbou Basila Poledourise si nežádala mnoho slov, rakouská kulturistická legenda v hlavní roli tudíž mohla šermovat robustním mečem a vystavovat svaly, jaké v branži ještě nikdo neměl. Kulturní a úspěšný snímek s fantastickými prvky, v němž záporák skvěle zahrál James Earl Jones, o dva roky později pokračoval slabým sequelem *Ničitel Conan*. Arnold se objevil také ve feministickém derivátu Rudá Sonja, ale roku 1984 povýšil – nikoli objemem dialogů – jako zabijácký stroj v megahitu *Terminátor*.

Terminátor a Predátor

Stallonea by rázem zašlapal do země a podlý záporákům upouštěl páru v akčním kultu *Komando*, načerpal se v jihoamerické džungli natrhl bahnem v nerovném souboji s *Predátorem*. Z těchto formativních rolí, které z něj udělaly nejlépe placeného herce světa, si od té doby několikrát zopakoval jen *Terminátor* – naposledy (a celkem počtvrté v „kladném modu operandi“) roku 2019 v celovečer-

ním propadáku *Temný osud*. Barbar Conan se bez Arnolda vrátil roku 2011 v neoslavné verzi s Jasonem Momoou od remakového patlala Marcuse Nispela (*Texaský masakr motorovou pilou*), což by v Hollywoodu zřejmě rádi smazali.

Nový film od McQuarrieho

Osmasedmdesátiletý Schwarzenegger se přirozeně účastnil primárně sportovní akce Arnold Sports Festival, kde nicméně rozhlásil spoustu štavnatých drbů hodných hoštických slavností. „Právě najali skvělého scenáristu a režiséra, který dělal poslední čtyři filmy Toma Cruise,“ navnadil Arnold na novinky ohledně Christophera McQuarrieho, jenž prý dostal za úkol napsat a režirovat snímek *King Conan*. McQuarrie má prsty ve většině velkoprodukcí Toma Cruise, kromě čtyř finálních částí *Mission: Impossible* fušoval i do scénáře druhého *Top Gunu*. Conan má přivést z důchodu i s jeho původním představitelem, takže postava se skutečně ocitne v jiné situaci než před čtyřmi dekádami.

„Teď to dělají tak, že mi roli píšou přímo na míru. Nepišou ji tak, jako by mi bylo čtyřicet – napíšou ji tak, aby odpovídala mému věku. Pořád tam vstoupím a někomu nakopu zadek, ale bude to trochu jiné,“ sděloval publiku Schwarzenegger, jenž si dal od filmů sedmiletou pauzu a naposledy natáčel netflixovskou akční komedii *FUBAR*. Jako Conan dostane pří-

ležitost načít zjevně poslední fázi pozoruhodné žánrové kariéry.

„U Kinga Conana je skvělý starý příběh: Conan byl čtyřicet let králem, ale teď je donucen opustit království, a samozřejmě vznikne konflikt. Někým způsobem se ale vrátí a je v tom spousta šilenství, násilí, magie, různých tvorů a podobně. A dnes jsou tu samozřejmě i všechny ty speciální efekty. Studio má dost peněz na to, aby tyhle filmy udělalo opravdu velkolepé, takže se na všechny ty projekty moc těším.“

Je kam se vracet

Zájem o probuzení spícího hrdiny mají zejména ve 20th Century Studios, kde v posledních letech ožívují *Predátory*. Zatímco svět Cameronova *Terminátora*, zasažený dystopií umělé inteligence SkyNet, od roku 2019 pospává, vesmírný lovec znovu nahání lidskou i mimozemskou škodnou pod režisérem Danem Trachtenbergem. Arnold se Kořisti ani loňského *Nebezpečného území* osobně neúčastnil, ale jeho hrdina Dutch se objevil v potulkové scéně animáku *Zabiják zabijáků*. A tím to možná nekončí.

„Udělati dalšího *Predátora* a režisér Dan Trachtenberg na tom odvádí skvělou práci. Teď chce, abych byl v dalším *Predátorovi*. Mluvili jsme o tom,“ potvrdil Arnold, podle něhož skutečně existuje také scénář ke druhému *Komando*. MET a KINOBOX.CZ

Objevte VELO Smooth Peppermint



Hledáte způsob, jak si dopřát nikotin diskrétně, stylově a bez omezení svého okolí? Moderním řešením jsou nikotinové sáčky VELO, které představují beztabákovou alternativu k tradičním výrob-

kům. Novinka VELO Original Smooth Peppermint 8 mg nabízí spojení sladké máty a jemného mentolu s příjemně chladivým dozvukem. Více informací naleznete na webu inspirationstore.cz.

www.7.cz

**MOST MEZI
ENERGETIKOU
DNEŠKA A ZÍTRKA**

SEV.EN
ČESKÁ ENERGIE

V Rajhradě je voňavý labyrint

Vše má ve skladu své místo. Prim tu hraje rychlost.

Cvrkot strojů, blikající skenery a vůně parfémů ve vzduchu. V logistickém centru společnosti Notino v Rajhradě u Brna se každý den balí desetitisíce objednávek. Sklad, který patří mezi klíčové uzly logistické sítě firmy, nyní posiluje kapacitu díky poloautomatizovaným balícím linkám. Nahlédli jsme do jeho útrob.

Na první pohled působí jedná z hal jako dobře organizovaný labyrint polic. Každá má svou barvu, která zaměstnancům usnadňuje orientaci. Picker – pracovník přichystávající objednávky – dostane pokyn do skeneru a ten ho navede přesně k místu, kam sáhnout. Barvy i číselné označení pomáhají zrychlit orientaci mezi tisíci položkami.

Návštěva v plném provozu

Každá věc tu má své místo. A každý prostor má svůj ští-

tek. Na policích, regálech i na podlaze jsou nápisy: „Sáčky“, „Nepřestávej doplňovat“, „Průběžně doplňuj“ nebo „Roztříd mě“. I tento popisný systém má urychlit celý proces. V něm hraje nemalou roli člověk. Zaměstnanci křížují haly s vozíky a vše má svůj řád a rutinu.

Tu jsme však během novinářské prohlídky občas drobně narušili. Náš hlouček se totiž někdy připlétl do trasy vozíku, který převážel zboží. Po chvíli jsme se ale naučili se víc rozhlížet kolem sebe, a pokud se někdo blížil, raději jsme uvolnili cestu.

Provoní celou Evropu

Logistické centrum v Rajhradě je jedním ze čtyř hlavních skladů společnosti Notino v Evropě. Společně s distribučními centry v polské Lodži, rumunské Bukurešti a italském Telgate tvoří logistickou síť, která obsluhuje zákazníky ve 27 zemích.

Jen rajhradský sklad loni odbavil téměř 15 milionů objednávek. Zboží odtud putuje do 13 evropských zemí včetně



Jasně pokyny urychlují práci.

ně Česka, Slovenska, Francie nebo Velké Británie. Celkem Notino v roce 2025 vyřídilo přes 32 milionů objednávek.

Klíčoví lidé se nejprve školí

„Když otevřete nový sklad, trvá zhruba rok, než se vše stabilizuje,“ vrací se k začátkům místa ředitel logistických center společnosti Notino Jozef Taraba. „Snažíme se to urychlit tím, že klíčové lidi nabíráme ještě před otevřením. Ti pak procházejí školeními v jiných distribučních centrech, aby už při spuštění provozu vše fungovalo.“

Rostoucí objemy objednávek nutí firmu stále více investovat do automatizace. Právě proto Notino zavádí

moderní poloautomatizované balicí linky.

Proces kombinuje práci lidí a technologii. Zaměstnanec nejprve objednávku připraví a vloží do krabice. Dopravníková linka ji poté převzme a automaticky pokračuje v dalším procesu. Systém například vyhodnotí velikost objednávky a zvolí odpovídající typ balení.

Zajímavostí je i způsob, jakým se balí samotné produkty. Krabice se totiž uzavírají zesponu, a tak se krémy nebo parfémové flakony ukládají víčkem dolů. Když zákazník balík otevře, najde zboží otočené správně – etiketou a víčkem nahoru.

Technologie proces zrychlují

Díky nové technologii může sklad výrazně zvýšit výkon. Balicí linky zvládnou až třikrát vyšší rychlost než manuální balení a produktivita může vzrůst z přibližně 40 na 120 balíků za hodinu.

„Máme jednu plně automatizovanou linku v Itálii a tři v Polsku. Další plánujeme instalovat,“ říká Taraba. Celkové in-

vestice do automatizace podle něj dosahují desítek milionů eur.

Rajhradský sklad ale zároveň narazí na limity samotné budovy. Ta se totiž postupně rozšiřovala a její vnitřní uspořádání není ideální pro plnou robotizaci. „Kvůli tomu není tok zboží úplně ideální,“ vysvětluje Taraba.

Vánoční frmol

Nejnáročnější období přichází vždy na konci roku. Black Friday a Vánoce totiž tvoří více než polovinu ročního objemu objednávek. Jen během Black Friday firma odbavila zhruba 4,45 milionu zásilek. „V sezoně přecházíme ze dvousměnného provozu na třisměnný a jedeme prakticky 24 hodin denně. Každý rok je to velká výzva,“ říká Taraba. Automatizace má podle něj pomoci zvládat tyto extrémní špičky efektivněji.

Cílem společnosti je postupně modernizovat logistickou síť a zrychlovat doručení objednávek. Na českém trhu nyní Notino doručuje zásilku v průměru za 1,5 dne. **MAH**

INZERCE

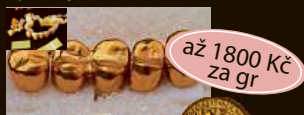
KDY pondělí 16. 3. a úterý 17. 3. 2026 od 10 do 17 h.

KDE **Národní dům na Vinohradech,**
(bývalý dům železničářů - 1. mezipatro),
Náměstí Míru 820/9,
P-2 Vinohrady, metro stanice A

**VÝKUP ZLATA, STŘÍBRA,
STAROŽITNOSTÍ
a obrazů 17. až 20. stol.**

ZLATO:

zubní zlato i (nečištěné)
šperky mince a zlomkové



až 1800 Kč
za gr

STŘÍBRO:

příbory, tabatěrky
a technické stříbro



ŠPERKY:

granátové a brilliantové šperky



HODINKY:

náramkové, kapesní
až do roku 1990



200 Kč

z vykoupeného předmětu
při předložení vydání.

firma H&Š tel.: 776 150 222, 603 505 686



Bezpečné řezáky jsou vždy po ruce. Jsou často potřeba.



Rajhradský sklad loni odbavil téměř 15 milionů objednávek.

Ψ Pomoc, když ji potřebujete: psychologické služby DPP

Pro zaměstnance DPP i širokou veřejnost nabízíme:

- dopravně psychologická vyšetření
- vyšetření k navrácení řidičského oprávnění
- vyšetření na žádost lékaře
- poradenství pro pracovní i osobní situace
- krizovou intervenci po nehodách, konfliktech či při vyčerpání

Provozní doba: pondělí – pátek od 6:00 do 14:00.

Po předchozí telefonické domluvě je možné si sjednat jiný než uvedený čas. Psychologické služby nejsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění.

Proč to děláme?

Abychom podpořili duševní pohodu, bezpečnost a profesionalitu v každodenním provozu. Naše služby jsou dostupné, odborné a přizpůsobené potřebám jednotlivců i týmů.

Kontakt a objednání

✉ psychologie@dpp.cz
☎ tel.: 296 193 204 | tel.: 296 193 266



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Šťastné dvojky v Rezervaci Dja



ZOO PRAHA - PETR HAVERNÍK

Dnešní pátek třináctého nesou pověřiví lidé těžce. V největším a současně nejnovějším pavilonu v Zoo Praha je teď naopak šťastným číslem dvojka. V Rezervaci Dja již nějakou dobu dovádějí dvě gorilí mláďata, mimořádně oblíbené a roztomilé samičky Mobi a Gaia. Později k nim

VÍKEND V ZOO



přibyli i dva potomci černobílých opic gueréz pláštíkových.

Nyní přivítali dva přírůstky také jedni z nejmenších pri-

mátů Afriky, málo chovaní talapoini severní. Zatímco gori-ly a guerézy bývají neaktivnější při krmení v 10 a 15 hodin, talapoiny včetně drobných mláďat lze dobře pozorovat v průběhu celé otevřené doby pražské zoo. Ta je v březnu otevřena od 9 do 17 hodin. **FILIP MAŠEK, ZOO PRAHA**

KRÁTCE

Pomoc v nouzi

Dům v Dobrovského ulici v Praze 7, který v úterý poškodil požár, byl předán zpět vlastníkům, ale nyní není obyvatelný. Dům je odpojený od všech energií, jsou v něm poškozené rozvody. Radnice proto jedná s osmi obyvateli domu o poskytnutí náhradních bytů a s provozovatelem dětské skupiny a ordinací o náhradním zázemí.

Do konce roku

Dočasné sídlo pražské záchranné služby v areálu Polikliniky Prosek by mělo být hotové do konce roku. Stavba nabrala zpoždění kvůli komplikacím při bourání původní přízemní budovy. Administrativní objekt staví radnice po dohodě s magistrátem. Předpokládané náklady jsou zhruba 340 milionů korun bez DPH. Připravuje se i nové sídlo. **ČTK**

Prodáno. Podařilo se na osmý pokus

Novorenesanční budova má čtyři nadzemní a dvě podzemní podlaží.

Pražský Národní dům na Vinohradech se Úřadu pro zastupování státu ve věcech majetkových (ÚZSVM) na osmý pokus podařilo prodat. Zájemce ve včerejší ukončené elektronické aukci nabídl za nemovitost na náměstí Míru vyvolávací cenu 399 milionů korun, vyplývá to z aukčního webu. Prodej patří mezi nejvýhodnější, jaké majetkový úřad uskutečnil. Majetkový úřad už před zahájením aukce nabídl Praze možnost dorovnat nejvyšší podanou nabídku.

„Proto nyní ÚZSVM osloví město k dorovnání nejvyšší nabídky z výběrového řízení, která činí 399 milionů korun. V případě, že tak neučiní, uzavře ÚZSVM smlouvu s vítězem elektronické aukce,“ uvedla mluvčí úřadu Tereza Francová. Vítězem aukce je právnická osoba z Prahy. Ma-



Národní dům na Vinohradech

STAROPRAMEN

jetkový úřad převzal Národní dům na Vinohradech na konci roku 2024 od Státního fondu kultury. Vzhledem k tomu, že o nemovitost neprojevil zájem žádná státní instituce, nabídl ji úřad k prodeji v aukci. První kolo se uskutečnilo loni v dubnu s vyvolávací cenou 760 milionů korun, ÚZSVM cenu následně postupně snižoval až na současných 399 milionů.

Národní dům na Vinohradech byl postaven v letech 1893 a 1894 podle projektu

architekta Antonína Turka. Novorenesanční budova má čtyři nadzemní a dvě podzemní podlaží. Nacházejí se v ní tři velké reprezentativní sály a čtyři společenské salonky. V současnosti dům slouží především k pořádání plesů a dalších společenských akcí. Do poloviny roku 2032 má dům pronajatý společnost Národní dům-Kulturní dům železničářů. Prodej Národního domu na Vinohradech patří mezi nejvýhodnější, jaké ÚZSVM uskutečnil. **ČTK**



PROFIMEDIA

Speciální host v metropoli

Britský zpěvák Tom Grennan se představí jako speciální host koncertu kapely OneRepublic, který se uskuteční 27. června 2026 na Letišti Letňany v Praze. Fanoušky si získal emotivním hlasem a hity jako Little Bit of Love nebo Remind Me a jeho koncerty jsou známé silnou energií i blízkým kontaktem s publikem. Vstupenky na koncert stojí 1 700 Kč plus poplatky prodejních sítí a jsou k dispozici v prodejních sítích Ticketmaster a Ticketportal. **MET**

Majitel bytu versus nájemník. Pojištění oba, ale každý jiné

Domácností, které nežijí ve vlastním bytě, ale v nájmu, stále přibývá.

Pronájem nemovitostí je v České republice stále populárnější. S pronájmem však přichází i spousta věcí, které je potřeba si mezi oběma stranami, tedy majitelem bytu a nájemníkem, dohodnout, aby se předešlo případným nepříjemným konfliktům. Například v souvislosti s majetkovou škodou, která by mohla vzniknout pronajímateli, nájemníkovi, ale třeba také sousedům.

„Pronajímatel by měl zajistit, aby nájemník měl sjednané přiměřené pojištění domácnosti a odpovědnosti, a nájemník by měl být informován o tom, jaké pojištění je pro něj nezbytné,“ doporučuje Milan Káňa, tiskový mluvčí pojišťovny Kooperativa. A na kvalitní pojistku by měl pamatovat rovněž majitel bytu. Ale jakou, aby splnila účel? Mýtů a nejasností kolem této problematiky panuje stále dost. „Nejčastější chybou v nájemních vztazích je předpoklad, že pojištění nemovitosti automaticky kryje i majetek nájemníka nebo naopak, že odpovědnostní pojištění nájemníka pokrývá všechny škody na nemovitostech.“

Realita je taková, že každá strana by měla mít sjednané vlastní pojištění odpovídající jejím potřebám a odpovědnosti,“ vysvětluje Tomáš Klápa, pojišťovací specialista ze společnosti FinGO.

Pojištění nemovitosti pronajímatele

Byt nebo dům je obvykle ve vlastnictví pronajímatele, a proto by měl mít sjednané pojištění nemovitosti a pojištění odpovědnosti z vlastnictví nemovitosti. „Pojištění nemovitosti pomůže při škodách na takzvaných pevných částech domu či bytu, například na zdech, podlahách, stropích, oknech, dveřích, vestavěných skříních, sanitárním vybavení nebo elektroinstalaci,“ říká Martin Svoboda, produktový manažer KB Pojišťovny. Typickými příčinami pojištných událostí jsou vodovodní škody, zatečení srážek, povodně, požár nebo vandalismus. Pojistka by měla zahrnovat krytí proti živelným pohromám, vodovodním škodám, vandalismu, přepětí, zkratu či odcizení.

Pojištění odpovědnosti z vlastnictví nemovitosti

Důležité je, aby měl majitel sjednané i pojištění odpovědnosti z vlastnictví nemovitosti, které pomáhá řešit škody, jež nemovitost „způsobí“ třetím osobám. „Může se jednat o situaci, kdy ze střechy spad-

ne taška a poškodí zaparkované auto nebo kdy dojde k úniku vody z bytu v důsledku prasklého potrubí a k následnému vytopení sousedů,“ uvádí příklady Svoboda. „Únik vody patří mezi nejčastější pojištné události a dokáže poškodit nejen nemovitost samotnou, způsobuje vysoké škody i na majetku sousedů.“

KB Pojišťovna řešila případ, kdy v podlaze v kuchyni praskla odpadní trubka a došlo k vytopení bytu o patro níž. Vzniklá škoda se vyšplhala na 330 tisíc korun. „Slušnou paseku“ způsobila rovněž prasklá hadička přívodu vody v kuchyňské lince. Unikající voda protékla stropní konstrukcí k sousedům, kde došlo k poškození stavebních součástí. Pojišťovna vyplatila 190 tisíc korun.

Pojištění domácnosti – majitel, nebo nájemník?

Na tuto otázku není jednoznačná odpověď, protože záleží na konkrétní situaci. „Pokud majitel pronajímá byt včetně vybavení, měl by mít pojištění domácnosti, které kryje škody na nábytku, spotřebičích a dalších zařízeních, určitě také sjednané,“ říká Káňa.

Pojištění by mělo být sjednáno na konkrétní adresu pronajímaného bytu a nastaveno s ohledem na to, že se jedná o nemovitost určenou

k pronájmu. „Informaci je vhodné pojišťovně sdělit již při sjednání, může to být rozhodující při posuzování a likvidaci případné pojistné události,“ zdůrazňuje Svoboda. Důležité je, že toto pojištění se bude vztahovat pouze na vlastní majetek pronajímatele, ne na věci nájemníka.

Jak upozorňuje Svoboda, věci nájemníků a podnájemníků jsou většinou z pojištění domácnosti majitele vyloučeny a nejsou pojištěny. Nájemník by tedy měl mít sjednané pojištění domácnosti, které kryje jeho vlastní majetek.

A pro majitele bytů (nemovitostí), kteří chtějí mít jistotu, že vše bude dostatečně pojištěno a budou to mít „pod palcem“ sami, je zde ještě jedna možnost. „Pojistník-pronajímatel bytu může sjednat pojištění domácnosti ve prospěch nájemce. Do pojistné smlouvy uvede nájemce jmenovitě jako pojištěného. Pokud nemůže nebo nechce nájemce či podnájemce konkrétně jmenovat, třeba protože se v bytě častěji mění, lze využít volbu „nespecifikovaný nájemce“ či „nespecifikovaný podnájemce“,“ popisuje Káňa. V tomto případě pak bude pojištěn v domácnosti majetek vlastníka bytu i nájemce. Tuto volbu nelze použít pro byty určené k přechodným a krátkodobým nájům (respektive ubytovacím službám).

Nájemník a pojištění odpovědnosti

Zásadní je pro nájemníka rovněž pojištění odpovědnosti. To pomáhá uhradit škody, které způsobí třetím osobám – například vytopení sousedního bytu přetékanou vanou nebo neúmyslné poškození společných prostor domu.

Je důležité počítat s tím, že běžné pojištění odpovědnosti se obvykle nevztahuje na škody na pronajatém majetku, tedy na věci, které patří majiteli bytu. „Pokud nájemník neúmyslně poškodí vybavení domácnosti ve vlastnictví majitele, běžné pojištění odpovědnosti tuto škodu neuhradí. Pro tyto případy je třeba mít sjednané pojištění odpovědnosti nájemce, které zahrnuje také škody na věcech, jež má nájemník v pronájmu,“ vysvětluje Svoboda.

Při sjednávání pojistek je proto důležité věnovat pozornost detailům, aby v případě potřeby zafungovaly tak, jak mají. Za zvážení stojí rovněž sjednání kvalitních asistenčních služeb, které pomohou třeba při zabouchnutí klíčů nebo opravách havárií. Ve všech případech, ať už půjde o pojištění pronajímatele, nebo nájemce, je dobré pamatovat na pravidelnou aktualizaci smluv nebo si v nich rovnou nastavit automatickou indexaci, aby byla vždy aktuální a pojistné krytí tak bylo dostatečné.

KDYŽ JDE O HODNĚ, 60 % NESTAČÍ

Když jde o hodně, 60 % nestačí. Většina českých domácností dostane v případě ničivé škody nazpět pouze 60 % reálné ceny své nemovitosti. Zkontrolujte si, zda právě vaše nemovitost není vlivem inflace a zdražování kriticky podpojištěná na 60nestaci.cz

čap Česká asociace pojišťoven



Největší omyl Čechů. Šedesát procent pojištění domu stačí

Věříme, že máme pojistku nastavenou správně. Realita je jiná.

Podpojištění – termín, který se pravidelně skloňuje ve všech pádech v okamžiku, kdy přijdou nějaké živelní události, jako jsou povodně a záplavy, nebo jako bylo před pár lety tornádo na jižní Moravě. Proč? Protože ve chvíli, kdy je dům podpojištěný, dostane majitel nemovitosti v případě pojistné události nižší částku, než s jakou počítá. A takových případů je bohužel spousta.

Podle České asociace pojišťoven (ČAP) se totiž tento problém týká přibližně 70 procent rodinných domů. Majitelé mají své nemovitosti pojištěné v průměru jen na 60 procent jejich skutečné hodnoty. „Podle našich zjištění se to týká bohužel většiny klientů, kteří jsou takzvaně podpojištěni, tedy že pojistná částka neodpovídá hodnotě nemovitosti. V případě pojistné události pak dochází ke zklamání, že to tak není, a nový dům si kvůli podpojištění nepostaví,“ vysvětluje Lenka Slabejová, gestorka oblasti neživotního pojištění v ČAP.

Doplňuje, že konkrétně se ale situace liší region od regionu. Nejlepší situace je podle očekávání v Praze, což si lze podle Slabejové vysvětlit vyšší informovaností i celkovou lepší socioekonomickou situací Pražanů. Přesto i zde třetina rodin hrozí, že při katastrofě nebudou mít dosta-



Zkontrolujte si pojistku. Ať si nervete vlasy vztekem. PROFIMEDIA

tek financí na novou stavbu. „Nejkritičtější situace je naopak v Moravskoslezském kraji, kde je podpojištěno až 46 procent nemovitostí. Navíc se o této situaci ví – téměř polovina místních obyvatel přiznává, že jejich domy jsou pojištěny na méně, než by stála jejich obnova,“ poukazuje na alarmující situaci Lenka Slabejová.

Problém přitom často vzniká nenápadně. Dům, který stál před dvaceti lety tři miliony korun, může mít dnes kvůli růstu cen stavebních materiálů i několikanásobně vyšší hodnotu. Pokud majitel pojistku neaktualizuje, zůstává částka ve smlouvě výrazně nižší. „Přitom kvůli špatně nastaveným pojistkám přicházejí Češi ročně až o 700 milionů korun,“ upozorňuje Jan Matoušek, výkonný ředitel ČAP.

Jak se podpojištění projeví při škodě

Podpojištění však může výrazně snížit vyplacené pojistné plnění. Pojišťovna totiž škodu hradí jen v poměru,

v jakém je nemovitost pojištěná. „Pokud má dům hodnotu šest milionů korun, ale pojištěný je jen na tři miliony, jde o padesátiprocentní podpojištění. Když pak vichřice poškodí střechu za 400 tisíc korun, pojišťovna vyplatí jen polovinu – tedy 200 tisíc korun,“ vysvětluje Milan Káňa, tiskový mluvčí pojišťovny Kooperativa.

Podobný princip se uplatňuje u většiny dílčích škod. Majitelé domů tak mohou být překvapeni, že i relativně menší oprava bude z velké části na jejich náklady. Výjimkou bývají pouze situace totální škody, kdy je nemovitost zcela zničena a pojišťovna vyplácí sjednanou pojistnou částku.

Podle odborníků by proto měla pojistná částka odpovídat reálné hodnotě nemovitosti. „To znamená, že pro případ zničení nemovitosti například požárem nebo velkou vodou je třeba mít nastavenou takovou pojistnou částku, za kterou budou lidé schopni postavit celý dům znovu,“ doplňuje Adéla Janů z České podnikatelské pojišťovny (ČPP).

Smlouvu je potřeba pravidelně kontrolovat

A právě zde je „zakopaný pes“. Lidé totiž pojistku dlouhodobě nekontrolují. Podle dat ČAP téměř 80 procent Čechů věří, že mají pojištění nastavené správně, a to přesto, že jen menší část ho pravidelně aktualizuje.

Odborníci proto doporučují smlouvu revidovat alespoň jednou za dva až tři roky nebo vždy při větší investici

do domu. „Pokud dojde ke zhodnocení majetku, například výměně střechy, instalaci fotovoltaiky nebo přístavbě pergoly, měl by to být impulz pro aktualizaci pojistných částek,“ říká Adéla Janů.

Pomoci může také takzvaná indexace, tedy automatické navyšování pojistné částky podle vývoje cen. „Pojišťovna při indexaci pravidelně upravuje pojistné částky a limity podle inflace a dalších faktorů, aby majetek klienta nebyl podpojištěn,“ dodává Milan Káňa. Díky tomu se hodnota pojištění postupně přizpůsobuje vývoji cen stavebních prací i materiálů a podobně. V takovém případě pak majiteli zbývá jen hlídat, zda nedošlo k navyšení hodnoty domu jiným způsobem. Například již zmíněnou instalací fotovoltaiky. To za něj nikdo udělat nedokáže.

Na trhu lze ale najít i produkt s bezlimitním pojištěním nemovitosti, zde se pojistná částka odvíjí od plochy domu.

Na jaká rizika nezapomenout

Vedle správně nastavené pojistné částky je důležité také hlídat rozsah pojištěných rizik. Také jejich špatné nastavení vám totiž může udělat pořádnou čáru přes rozpočet.

„Základní ochrana by měla zahrnovat především požár, vichřici, krupobití, povodeň, vodovodní škody, krádež nebo vandalismus,“ říká Káňa. Ty nejvyšší škody vznikají při velkých přírodních katastrofách a požárech. Nejčastější škody pak při běž-

ných haváriích v domácnosti. Například vodovodní škody, ke kterým dojde třeba kvůli prasklému potrubí nebo hadičky, patří dlouhodobě mezi nejčastější pojistné události. Právě těchto škod pojišťovny řeší v praxi nejvíce. „Pokud chcete eliminovat riziko, že byste ve smlouvě zapomněli na nějaké důležité pojistné nebezpečí, lze zvolit allriskovou variantu pojištění,“ dodává Adéla Janů.

A Milan Káňa z Kooperativy upozorňuje, že kromě samotné stavby – rodinného domu, bytové jednotky – je zásadní pojistit i její vybavení, tedy domácnost.

Důležitou součástí pojistné ochrany bývá také pojištění odpovědnosti, které kryje škody způsobené třetím osobám – například při vytopení sousedního bytu nebo při škodě způsobené domácím mazlíčkem.

Pomoci mohou i asistenční služby

Moderní pojistné smlouvy často zahrnují také asistenční služby. Ty mohou pomoci například při havárii vody, poruše elektřiny nebo zabouchnutých dveřích. Pojišťovna může zajistit instalátora, elektrikáře, sklenáře nebo zámečníka. „Asistenční služby klienti využívají čím dál častěji. Dříve šlo hlavně o zabouchnuté dveře, dnes lidé přes asistenci běžně řeší instalatéry, topenáře nebo elektrikáře,“ říká Adéla Janů. Výhodou je, že pojišťovna často zajistí nejen samotného řemeslníka, ale také organizaci opravy nebo první zásah při havárii. **DANA JAKEŠOVÁ**

KDYŽ POTŘEBUJETE INSTALATÉRA, NE SLEPOU VÍRU V KOBERCOVKU

Volejte 957 105 105.
Pojištění majetku s asistencí


Kooperativa
WIENNA INSURANCE GROUP

Pro život, jaký je

Komplexní pojištění majetku

Kooperativa nabízí řadu nových asistencí.

„Chceme, aby nové pojištění domu a domácnosti řešilo co nejvíce obtíží. Klid klientům zajistí široký okruh asistencí pro nouzovou situaci – elektrikář, instalatér, plynář, topenář, sklenář, zámečnick, pokrývač nebo kominík. Opravíme i tepelné čerpadlo po záruce, fotovoltaickou elektrárnu, solární systém nebo nabíjecí stanici pro elektromobily,“ popisuje ředitel Úseku neživotního pojištění Kooperativy Luboš Hudec.

Proč vlastně nabízíte k pojištění asistenční služby?

My v Kooperativě jsme přesvědčeni, že moderní pojišťovna by měla klientům nabídnout něco více, než „jen“ zaplacení škody. Skutečné a praktické řešení situace, jako je vodovodní škoda, škůdci, údržba domácnosti, topení, rozbité okno, za-

bouchnuté klíče. Dodatečné služby zvyšují spokojenost klientů, což je pro nás velmi důležitý faktor.

Které asistence klienti nejčastěji využívají?

Nejčastěji potřebují elektrikáře, zámečnicka a instalatéra, přičemž průměrná cena za zásah je kolem čtyř tisíc korun. Vloni jsme pomohli v domácnostech skoro 17 tisíci zásahy. Zajímavé je, že 1 094 zásahů, o 30 procent více než v roce 2024, směřovalo k odstranění vosích nebo sršních hnízd. A pomohli jsme také 85 cyklistům při havárii nebo závadě na jejich kole.

Přicházíte s novým produktem pojištění majetku. Rozšiřují se i asistence?

Neustále chceme rozšiřovat nabídku pomoci klientům a jdeme s dobou. Což znamená přidání nových druhů zásahů do naší nabídky: opravy tepelných čerpadel po záruce, fotovoltaických elektráren, solárních systémů či nabíjecích stanic pro elektro-



Luboš Hudec

KOOPERATIVA

bily. Nově umíme i zapůjčit náhradní spotřebič, třeba lednici, mrazák nebo mikrovlnnou troubu. Pomůžeme i při údržbě domácnosti asistencí „Hodinový manžel“.

Jaké další výhody pro klienty přináší nový produkt?

V jedné smlouvě můžete pojišťovat rodinný dům, domácnost, garáž, chatu, ale i sportovní výbavu. Nebo třeba tři

byty, každý na jiné adrese, a tři domácnosti. A jedna domácnost může být klidně táty, druhá babičky a třetí tchyně. Můžete si pojišťovat věci na stavbu a údržbu nemovitosti, například míchačku, lešení nebo hasicí přístroj. Uhradíme také přiměřené náklady na náhradní ubytování, když nastane škoda, kvůli které není možné v nemovitosti bydlet z bezpečnostních nebo hygienických důvodů. A například při stěhování je pojištěná stávající i nová domácnost současně.

Praktické je pojišťovat si určitě i pojištění odpovědnosti...

To určitě ano, protože zejména my v pojišťovně víme, že stát se může prakticky cokoliv. Pojištění odpovědnosti v běžném občanském životě platí po celém světě a je nově možné sjednat jej samostatně. Limit se vztahuje na každou pojistnou událost zvlášť. Pojištěný je nejen ten, kdo je uvedený ve smlouvě, ale i všichni členové jeho domácnosti.

Rok 2025. Za požáry více než pět miliard

O desetinu více pojistných událostí z požárů s téměř dvojnásobnou celkovou škodou – tak lze shrnout meziroční srovnání statistik pojistného trhu za celý rok 2025 (srovnávají se hodnoty sesbírané po konci daného roku, tedy se srovnatelnou dobou vývoje bez vlivu pozdějších zpřesnění), tak mlu-

ví statistiky České asociace pojišťoven.

V roce 2025 tak pojišťovny registrovaly 5 730 pojistných událostí z požárů, tedy o deset procent více vůči roku 2024 (kdy bylo 5 231 událostí). Celkový objem škod přitom s 5,71 miliardy korun vykazuje v meziročním srovnání nárůst o 83 procent, to je téměř na dvojnásobek proti 3,13 miliardy korun za celý rok 2024.

Hodnota za rok 2025 tak opravdu výrazně překračuje objemy škod za všechny ročníky s ucelenými přehledy od roku 2016, neboť dlouhodobý průměr pojištěných škod z požárů za roky 2016 až 2024 činí cca 2,75 miliardy korun. Z dlouhodobého hlediska je tedy rok 2025 z pohledu požárů nejhorším za poslední desetiletí.

Průměrná výše pojistné události z požárů navíc narostla z 598 tisíc korun v roce 2024 na 996 tisíc korun, za celý rok 2025, jedná se tedy o nárůst o 67 procent.

JE TO ČASTÉ

37

Požáry patří dlouhodobě mezi nejničivější pojistné události. A Češi je podle aktuálního průzkumu České asociace pojišťoven také za největší riziko pro svůj majetek považují (ve 37 procentech). Průměrná výše pojistné události z požárů navíc narostla z loňských 569 tisíc korun na aktuálních 1 111 tisíc korun, tedy o 95 procent. MET

30% SLEVA NA ONLINE
POJIŠTĚNÍ MAJETKU

POUZE
DO 30. 4.



Pojištění majetku
a odpovědnosti občanů
DOMEX+



SERVIS

Tréma

Praxe ukazuje, že začínající rádiový moderátor obvykle po pár vysíláních trému ztrácí. Ale pořád tu je častý jiný problém, uvěřitelnost. Mluvíte do prázdná vysílacího studia, ale zároveň k ohromnému davu lidí u rozhlasových přijímačů. Není lehké být v takové chvíli přesvědčivý. Najdou se různé způsoby, jak publikum ve studiu nahradit. Například na své první rozhlasové praxi v Saarbrückenu – to se psal rok 1990 – jsem zažil jednoho tamního moderátora, který chodil na vysílání se svým psem a mluvil k němu. Jeden

„Milostných vzkazů chodilo málo, tak jsme je museli s kolegou vymýšlet.“

můj kolega z Rádia RockZone tvrdil, že na jedné venkovské stanici, ze které přišel, byl dýdžej, který měl na mix pultu fotografii své přítelkyně a mluvil k ní. Prý se někdy ve večerním vysílání i docela rozněžnil a fungovalo to. Kdysi jsme měli v jednom rádiu večerní pořad Milostné vzkazy. Jenže vzkazů nejdřív chodilo málo, tak jsme

je museli s kolegou Leošem vymýšlet. A vznikaly i perly: „Ty moje plzníčko orosená...“ Kdysi jsem byl přítomen diskusi o moderátorské trémě na rozhlasovém semináři v Las Vegas. Šéf rádia odkudsi ze Středozápadu si tam postěžoval, že někteří jeho moderátoři řeší trému alkoholem. „A já, když si toho všimnu, tak takovýho týpka hned vyhodím.“ Nato vstal jiný programový ředitel a povídá: „To já si naopak vždycky dávám s moderátory před vysíláním panáka!“ Na Rádiu RockZone jsem zatím takové dilema neřešil, ale třeba si jen se mnou nechtěl nikdo fuknout.



ROCK ZONE
PEPY VLČKA

@mojemetro



Věděli jste, že se na pražském Karlově skrývá jeden z nejužasnějších svatostánek v celé zemi? „Kostel Nanebevzetí Panny Marie a Karla Velikého vás okamžitě dostane svou atmosférou. Ta neuvěřitelná klenba vypadá, jako by popírala gravitaci, a světlo, které se láme v oknech, dodává celému místu až nadpozemský klid.“ básní **@miroslav.kopriva.prague**, autor publikované fotky. Celou sadu si můžete prohlédnout na Instagramu, zadejte tag **#mojemetro**.

#METROTAG

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

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: PEHRIMOVSKO

LUŠTĚNKA

- kryt motoru auta
- kdo šije oděvy
- kloub nohy
- samec od slepice
- podzemní části rostlin
- menší klika
- filmovací přístroj
- kvokající slepice (j.č.)
- lahůdka z jesetera
- oblečení herců (j.č.)
- zadržávat v řeči
- prodejný stánek

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K

KOMIKS RED MEAT
A DALŠÍ SKVĚLÉ KOMIKSY
OD NAKLADATELSTVÍ CREW



K DOSTÁNÍ NA
WWW.OBCHOD.CREW.CZ
A U DOBRÝCH KNIHKUPCŮ.

RED MEAT

není to jen hrozně...
je to strašně hrozně

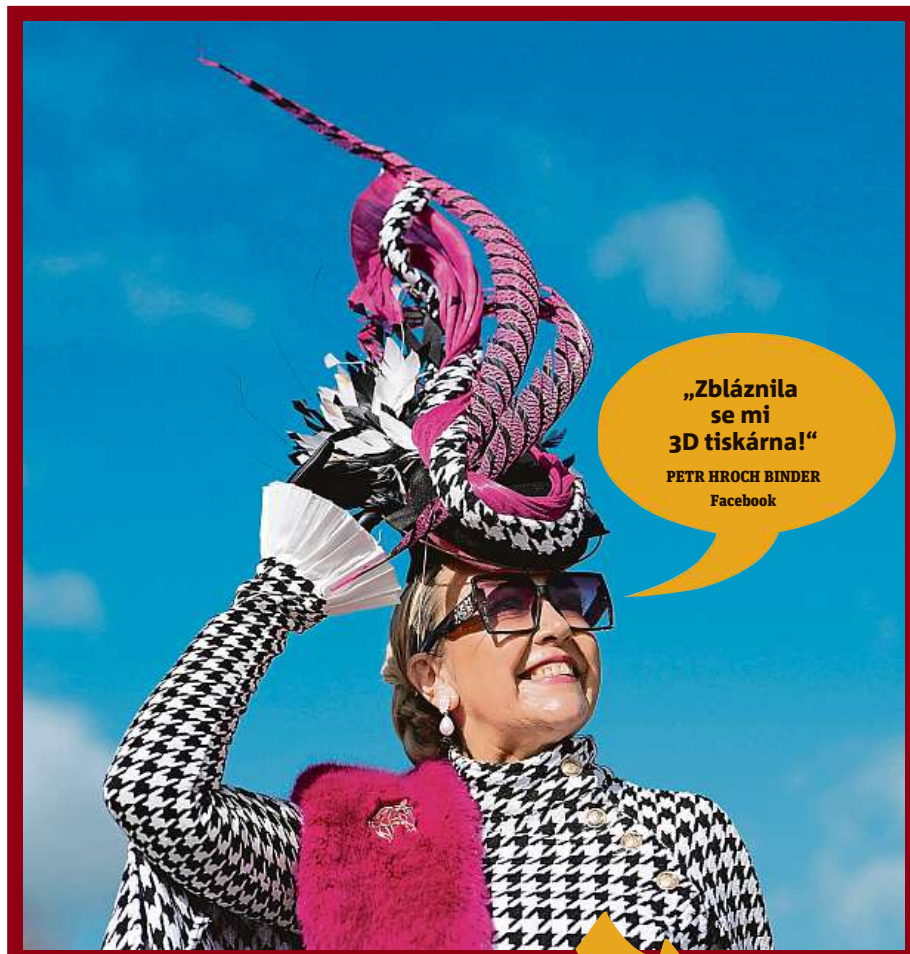
Z tajných archivů
Maxe Cannona



SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	NEDELE	PONDĚLÍ
13/17 °C	13/17 °C	8/12 °C	7/11 °C

Teplotní rekordy: ↓ -11,8 °C (1785) ↑ 18,7 °C (2002) Bio: ❤️❤️❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro
FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Vyprávěj
Překvapení. Seriál (ČR, 2009-2013). Hrají: R. Vojtek, A. Keres-
tešová, V. Freimanová, S. Skopal

21.05 Všechnopárty
Zábavná talk show Karla Šípa

22.00 Hercule Poirot
Záhada španělské truhly. De-
tektivní seriál (VB, 1991). Hrají:
D. Suchet, H. Fraser, P. Jackson,
M. Sinclair

22.55 Hercule Poirot
Detektivní seriál (VB, 1991)

23.45 Inspektorka
Candice Renoirová VI

ČT2



20.00 Vdova Coudercová
Drama (Fr., 1971). Dvě nespou-
tané osobnosti v dramatu
podle G. Simenona. Hrají:
A. Delon, S. Signoretová,
O. Piccolová, J. Tissier a další.
Režie P. Granier-Deferre

21.35 Křížová palba
Akční thriller (VB, 2016). Hrají:
C. Murphy, B. Larsonová,
S. Copley, A. Hammer

23.05 Rodinka Béliérových
Komedie (Belg./Fr., 2014).
Hrají: K. Viardová, F. Damiens,
E. Elmosnino, L. Emeraová

00.45 Televizní klub neslyšících

NOVA



20.20 Sex O'Clock (5)
Komedialní seriál (ČR, 2023).
To, co rodina Anenských a ze-
jména Judita potřebovala nej-
více, je? Hrají: J. Révai, P. Bučková,
S. Korbelová, M. Kocek

21.10 Sex O'Clock (6)
Komedialní seriál (ČR, 2023)

21.55 Labyrint: Vražedná léčba
Sci-fi thriller (USA, 2018). Hrají:
D. O'Brien, D. Darden, T. Bro-
die-Sangster, R. Salazarová.
Režie W. Ball

00.55 Kriminálka
Las Vegas X (10, 11)
Krimiseriál (USA, 2009)

PRIMA



20.15 Máme rádi Česko
Zábavný pořad Máme rádi
Česko opět prověří nejen znal-
osti diváků, ale především vě-
domosti českých celebrit. V roli
kapitánů se opět proti sobě
postaví Jakub Prachař a Vojta
Kotek. Dále účinkují J. Mouč-
ková, M. Chytilová, I. Korolová,
F. Švarc, P. Tesař a M. Holán

22.00 U Adely
Nová talk show nabízí jiskřivou
konverzaci, kde se hosté baví
spolu – a vy s nimi

23.00 Ano, šéfe!
Jsme tu proto, abyste v hospo-
dách nejedli blafy!

ÓČKO



19.00 Óčko hity

**19.30 DAVID GUETTA WEEK:
Top 3 TIPY**

19.45 Óčko hity
Klípy nonstop

20.00 Party ride
Dance music na večerní mejdan

22.00 O Black Party
Hip hop a R'n'B

23.00 PARTY RIDE D&B
Drum and bass

0.00 Party ride
Dance music na noční mejdan



RYBÁŘSKÝ MAGAZÍN

Česká královna castingu o cestě na světový vrchol



Občas Katka vyrazí i na „opravdické“ ryby.

Několikanásobná mistryně světa v rybolovné technice popisuje, proč se vyhrává hlavou.

„Vyrostla jsem v rybářském prostředí, vystudovala jsem rybářské školy. Nejblíže je mi lov dravých ryb, takže pokud vyřáším k vodě, je to právě přívlač.“

KATEŘINA MARKOVÁ
CASTING SPORTERKA

VÍCE NA METRO.CZ

Jste nadšení rybáři? Nebo vás jen fascinuje tento koníček? Po načtení QR kódu níže si můžete přečíst více obsahu na toto téma na našem webu metro.cz.



Od prvních náhozů na Orlíku až po světové rekordy a ocenění atletky dne na Světových hrách. Úspěšná česká reprezentantka v casting sportu Kateřina Marková vypráví v rozhovoru pro deník Metro o rodinných začátcích, hodinách tréninku, dramatických závodech i o tom, proč je dokonalý hod především otázkou jednoduchosti, rytmu a svalové paměti.

K rybářskému prutu jste se dostala už jako velmi malá. Jaká je vaše úplně první vzpomínka na rybaření nebo nahazování?

Už jako malé děti jsme s bráchou trávili hodně času s dědou na rybách, hlavně na naší „domácí“ přehradě Orlík. Tam vlastně začínala naše rybářská vášeň. Postupně jsme se pak přirozeně dostali i do kroužku casting sportu, kde jsme začali trénovat společně s dalšími dětmi, právě pod vedením dědy a našeho táty. Bylo to něco, co u nás v rodině vzniklo úplně přirozeně.

Pamatujete si okamžik, kdy jste si poprvé řekla, že byste mohla být nejlepší?

Myslím, že to nepřišlo v jeden konkrétní moment. Od malička jsem prostě dělala něco, co mě hrozně bavilo, věnovala jsem tomu spoustu času a poměrně brzy jsem začala vyhrávat i větší závody. Postupně jsem začala vnímat

reakce svého okolí, a hlavně uznání od zkušenějších a velmi dobrých závodníků. A právě ve chvíli, kdy přicházely tyhle reakce od lidí, kterých si člověk váží, jsem si začala uvědomovat, že v sobě asi mám určitý talent a že by se to mohlo posunout ještě dál. Tehdy mi asi poprvé došlo, že bych v tom sportu jednou mohla být opravdu hodně dobrá.

Mnoho lidí zná klasické rybaření, ale rybolovnou techniku už méně. Jak byste tento sport jednoduše vysvětlila někomu, kdo o něm neslyšel?

Rybolovná technika je vlastně sportovní disciplína, při které se pomocí rybářského náčiní soutěží v přesnosti a délce hodu. Závodí se na hřišti, v hale nebo na stadionu, ne u vody, takže při ní vůbec nepřicházíme do kontaktu s rybou. Cílem je buď trefit terče, nebo dohodit zátěž či závodní umělou mušku co nejdál do vyznačené výše. Celý sport je rozdělený do devíti různých disciplín a každá z nich vyžaduje trochu jiné vybavení i techniku. Závodník tak musí umět pracovat s muškařskými pruty, smekacími navijáky i multiplikátory. Dá se říct, že je to taková technická a atletická verze rybaření, která vychází z reálných rybářských technik – jen místo chytání ryb soutěžíme v tom, kdo hodí přesněji nebo dál.

„V rukách profika může casting sport vypadat jednoduše, ale kdo ho nikdy nezkusil, ten často netuší, kolik trpělivosti, disciplíny a let práce stojí za opravdu dobrým hodem. Pokud v něm chcete být úspěšní, stává se z něj celoživotní cesta.“

KATEŘINA MARKOVÁ
RYBÁŘKA



Poháry a medaile už nemá česká šampionka kam dávat.



Kateřina Marková v akci při tréninku 3x ARCHIV K. M.

VÍCE NA METRO.CZ

Co podle vás nejvíc rozhoduje o úspěchu v castingu – technika, psychika, nebo dlouhodobý trénink?

Všechno dohromady. Technika je základ, bez ní se člověk nikam nedostane. Dlouhodobý trénink je to, co vás posouvá. Ale ve chvíli, kdy stojíte na startu velkého závodu, rozhoduje hlavně hlava. Já často říkám, že nejdříve musíte vyhrát ve své hlavě – a teprve potom můžete vyhrávat na hřišti.

V čem podle vás spočívá tajemství dokonalého hodu?

Určitě v jednoduchosti a v opakování. Dokonalý hod není o síle, ale o načasování, rytmu a technice. A hlavně o tom, že ten pohyb máte v těle tolikrát zažitý, že o něm už vlastně nemusíte přemýšlet. Paradoxně totiž ve chvíli, kdy člověk začne hod příliš analyzovat, často ho pokazí. Proto hodně spoléhám na svalovou paměť a na to, že tělo udělá přesně to, co má za ty roky tréninku naučené. V ideálním případě je to velmi plynulý a automatický pohyb, který vychází z dlouhodobé praxe a jistoty v technice.

Jak vypadá váš běžný trénink a kolik času mu věnujete?

Samotný trénink většinou vypadá tak, že se přesunu na hřiště – často trénuji i u nás na zahradě – připravím si terče jednotlivých disciplín, na-

chystám pruty a postupně procházím všechny disciplíny. Rybolovná technika má celkem devět disciplín, takže obsáhnout je všechny je poměrně časově náročné. Není výjimkou, že trénink trvá čtyři nebo pět hodin a člověk má stejně pocit, že by potřeboval ještě víc času. Ten sport je navíc poměrně komplexní i po technické stránce. Nejde jen o samotný výkon – závodník totiž musí rozumět i vybavení, prutům, navijákům, šňůrám nebo návazcům a umět si všechno správně připravit podle podmínek. Často rozhodují i technické detaily a dobrá příprava materiálu než pouze samotná fyzická výkonnost.

Jak moc se během let změnila technika nebo vybavení, které závodníci používají?

Materiály, pruty i navijáky se samozřejmě za ty roky posunuly obrovsky dopředu. Technologie jde pořád dál a dnešní vybavení je lehké, přesnější a často i specializovanější. Já ale pořád zastávám názor, že prut je vlastně jen prodloužená ruka závodníka a že vyhrávat se dá i s vybavením, které není zrovna nejnovější nebo nejdražší. Sama jsem toho možná dobrým příkladem. Dodnes házím s pruty, se kterými jsem vyrostla – některé z nich mám skoro dvacet let. Stejně je to i s navijáky. Pokud fungují, nemám důvod je měnit. **KAREL KOPEČEK**

Starožitnosti

AŽ 300 000 Kč za starožitnosti!

- Nábytek, obrazy, lustry.
- Stříbro (přibory, tácy, svícny, tabatěrky, pudřenky atd.).
- Hodiny, hodinky, porcelán, sklo, šavle a jiné zajímavosti.

PORADÍM. Tel.: 603 505 686

KOUPÍM CELOU POZŮSTALOST

tel.: 728 819 664

• KOUPÍM OBRAZY- krajinky, portréty atd. v jakémkoli stavu a jiné starožitnosti. Kontakt: email: manvel4@seznam.cz, Tel.: 721235964

STAROŽITNÍK KOUPÍ:

Obrazy, knihy, grafiku, šperky, sklo, porcelán, mince a bankovky, hodinky, sošky.

Tel.: 702 401 621

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

Auto-moto - poptávka

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

Ostatní

• Výkup nářadí, skla, porcelánu, cd, LP. Tel. 734126889

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme (pro více než 300 ks) zaPlatíme odvezeme

Celá ČR

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

VYKUPÍME KNIHY

zaplatíme á 2000,- Kč za každou banánovou krabici knih, které od Vás koupíme.

Bibliofilie a cenné knihy oceníme každou zvlášť.

Telefon: 773 735 939

Práce - nabídka

• PRACOVNÍK OSTRAHY – Praha, k dispozici až 20 míst. Zálohy na mzdu. Mzda 135–180 Kč/hod. Tel.: 606091674 (volat vždy až po 13:00)

• Hledáme kolegy na ostrahu objektu v Modleticích, nové moderní pracoviště, práce s PC a skenerem, odbavování kamionů, 140,- až 150,-/hod neto, DPP/HPP, stravenky a další bonusy, čistý TR, nástup ihned. Volejte Po-Pá 9-16 hod tel. 724328126.

• Bezpečnostní služba přijme pracovníky na klidnou recepci v době od Po - Pá v centru Prahy. Vhodné i pro OZP. Info na tel.: 777774099.

• Přijmeme řidiče na AVII-kontejner na poloviční úvazek. Podmínkou řidičský průkaz sk.C. Praha 9-Hloubočín.T.:608160100

• Firma Trigat s.r.o., hledá šikovnou výpomoc do kanceláře, práce na PC, komunikace se zákazníky. Zkušenosti výhodou, ne však nutností. Rádi začneme. Práce na dohodu či živnost. Platové ohodnocení dohodou. Email:info@trigat.cz, tel. 604222605

• Domov sv. Karla Boromejského hledá zkušenou a odpovědnou kolegyni či kolegu na pozici ekonoma. Jsme zařízení, které poskytuje zdravotní služby (léčebna dlouhodobě nemocných) a sociální služby (odlehčovací pobyty a denní stacionář). Více informací o pozici a o našem zařízení najdete na: www.domovepy.cz. Životopisy prosím zašlete na michaela.kolouchova@domo-vrepy.cz.

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

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

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

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

POPTÁVKA CHATA HORY

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

• Specialista na výměny, prodej a pronájem bytů, RD. Služby notáře na naše náklady, 25 let na trhu, volejte 777060126 ZOOM REALITY

Služby - nabídka

• Oprava žaluzií na plastových okna. Výměna-silonového vedení, řetízového ovládání (přetržený řetízek). Cena za křídlo 200Kč. Doprava 300Kč T. 774518402

HLEDÁME MISTRA NA NOČNÍ SMĚNY

DETAIL POZICE NA PSAS.JOBS.CZ VAŠE BENEFITY:

5 TÝDNŮ DOVOLENÉ, FINANČNÍ BONUSY, MHD ZDARMA, STRAVENKY, MULTISPORT KARTA, PROPLACENÉ PŘESČASY, FLEXI PASSY, PŘÍSPĚVKY NA PENZIJNÍ PŘIPOJIŠTĚNÍ ATD...

KONTAKTUJTE NÁS NA:

ŽIVOTOPIS POSÍLEJTE NA ROMAN.MALINSKY@PSAS.CZ

705 809 151

PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s. POD ŠANCEMI 444/1 PRAHA 9



Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

KOUPÍM PODÍL NA NEMOVITOSTI

koupím vaši část na jakékoliv nemovitosti (byt, dům, pozemek) za nejvyšší možnou cenu. Peníze ihned, vše ohledně prodeje zajistí advokát na mé náklady. Tel.: 704 698 239

DARUJTE KREVNI PLAZMU

Získejte finanční náhradu **1000 Kč*** za každý odběr

DÁRCOVSKÉ CENTRUM METRO A HRADČANSKÁ

Milady Horákové 116/109 Tel.: 733 474 770

unica by Kedrion plasma

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

PŘÍRODNÍ MEDICÍNA NAŠICH BABIČEK

BABSKÉ RADY OČIMA DNEŠNÍ MEDICÍNY: CO FUNGUJE A CO NE

ROZHOVOR CHIRURG PROF. MUDR. PAVEL PAFKO

TÉMA

PRÁVĚ V PRODEJI



Rusy vidí jasně

Simoně Bubeníčkové je teprve 17 let a už má dvě stříbra z paralympiády.

„Simča je hrozný profík, vždycky se dokáže stoprocentně koncentrovat. Hodně ji obdivuju,“ chválí přístup paralympijské lyžařky její trenér a trasér David Šrůtek.

Znají se již sedm let. „Její rodiče mi řekli, že má vadu očí a že se to s dospíváním bude rychle zhoršovat,“ vzpomíná Šrůtek na úplné začátky v Machově na Broumovsku. „Ale do třinácti to bylo pořád stejné, tak jsem si myslel, že to třeba vydrží. Ona dělala všechno, občas sice někde zakopla, ale to bylo celé. Chodili jsme s ní i do docela těžkého terénu, běhali jsme ve skalách,“ vypráví.

Návrat do běžecské stopy

Jenže postupně se ukazovalo, že dospívání oční vadu oprav-



Simonu Bubeníčkovou vede trasér David Šrůtek.

PROFIMEDIA

du zhorší. A poměrně rychle. Najednou častěji padala, sjížděla do stran. Až jednou před závody Šrůtek přišel s nápadem: Co kdybych jel před tebou? Když byl někdo před ní, jelo se jí lépe. Viděla obrys, který následovala. „A tak se ze mě pomalu stal její trasér,“ uvádí Šrůtek.

Také on se musel hodně věcí naučit. Lyžovat uměl perfektně, v mládí aktivně dělal severskou kombinaci. „Na vysoké jsem s vrcholovým sportem skončil. Ale

běžky mě stále bavily, postupně jsem se do nich zase zamiloval.“ A tak započala i cesta za paralympijskými medailemi – jedna cinkla v biatlonu v individuálním závodě, druhá v 10kilometrovém běhu na lyžích klasickou technikou.

Dělá čest republice

Aktivně dvojice spolupracuje pět let, Bubeníčková definitivně oslepla před třemi roky. A jestli se kvůli tomu změníla? „Vůbec,“ odpoví Šrůtek

bez přemýšlení. „Ona byla vždycky hrozně cílevědomá a šikovná.“ Třeba před dvěma lety, kdy už se prosazovala mezi výrazně staršími soupeřkami ve Světovém poháru, oslnila nejen svými výkony, ale i tím, jak zkušeně odpovídala na otázky v angličtině. „Je úžasná, dělá čest republice,“ dojmá se Šrůtek, jehož svěřenkyně dala najevo své postoje při vyhlášení běžeckeho závodu. Češka odmítla společné focení s vítězkou, Ruskou Anastasijí Bagijanovou. Taktéž odmítla vyjádření pro novináře Ruska, země, která měla podle mínění mnoha účastníků paralympiády zůstat doma.

Ještě tři závody

Již zítra se Bubeníčková předvede v biatlonovém stíhacím sprintu, v sobotu půjde o běžecke lyžování, štafetu 4 x 2,5 km, v neděli se paralympička i trasér představí ve 20kilometrovém běžeckeém závodě volnou technikou.

HAL a IDNES.cz

Padly s Mali

České basketbalistky prohrály v kvalifikaci mistrovství světa s Mali 64:77 a zkomplikovaly si boj o účast na zářijovém šampionátu v Berlíně. Svěřenkyně trenérky Romany Ptáčkové ve Wu-chanu nenavázaly na středeční úvodní vítězství nad Jižním Súdánem 89:52. Nezabránila tomu 15 body Petra Holešinská, o bod méně zaznamenala Emma Čechová. V dalším zápase vyzvou Češky brazilskou reprezentaci, hrát se bude zítra od 6.30 SEČ.

ČTK



PROFIMEDIA

Co je s Šulcem?

Zraněný Pavel Šulc nenastoupil za fotbalisty Lyonu ani ve včerejším úvodním utkání osmifinále Evropské ligy na stadionu Celta Vigo.

Podle spekulací francouzského deníku L'Équipe by se pětadvacetiletý záložník mohl vrátit do hry za týden v domácí odvetě, tedy pár dní před srazem národního týmu na play-off o mistrovství světa.

Česko vyzve reprezentaci Irsko ve čtvrtek 26. března, hrát se bude v Edenu. V případě postupu vyzvou Češi na Letné vítězný tým z dvojice Dánsko a Severní Makedonie. Termín zápasu je stanoven na úterý 31. března. Vítěz



Pavel Šulc

PROFIMEDIA

pocestuje na mistrovství světa, které se uskuteční v Kanadě, Mexiku a USA od 11. června do 19. července.

Českou reprezentaci čeká v případě postupu skupina A. Soupeři budou Mexiko, JAR a Jižní Korea.

HAL

KRÁTCE

V čele se Štefelou

Na halové MS do Toruně (od 20. do 22. března) pojede 21 českých atletů. Lídrem výpravy bude výškař Jan Štefela, úřadující halový vicemistr Evropy a bronzový medailista z loňského venkovního MS v Tokiu. Třináct reprezentantů bude závodit v individuálních disciplínách, zbytek jsou běžci pro mužskou a ženskou štafetu na 4 x 400 metrů.

V top desítce

Český biatlonista Vítězslav Hornig obsadil na SP v Otepää deváté místo ve sprintu a vyrovnal nejlepší výsledek v sezoně. Zvítězil Nor Sturla Holm Laegreid.

Jediní Evropané

Italští baseballisté postoupili jako jediný evropský tým do čtvrtfinále turnaje World Baseball Classic. Po nečeka-

né výhře 8:6 nad hvězdným výběrem USA si v Houstonu poradili i s Mexikem a bez porážky ovládli skupinu B. Italy, kteří se do čtvrtfinále WBC probojovali i před třemi lety, nyní čeká zítřejší zápas proti Portoriku.

Porážka o gól

Fotbalisté Sparty v úvodním osmifinálovém utkání Konferenční ligy v Alkmaaru prohráli 1:2. Za nizozemský

tým se dvakrát trefil Troy Parrott. Premiérovou soutěžní brankou v dresu Pražanů si připsal Matyáš Vojta. Odveta se hraje za týden.

Sparta prohrává

Hokejisté Kladna zvítězili ve třetím utkání série předkola play-off extraligy nad Spartou 2:1 v prodloužení. V sérii vedou 2:1 na zápasy a jediná výhra jim chybí k postupu do čtvrtfinále.

Velká cena Číny

Britský jezdec formule 1 George Russell a jeho týmový kolega Andrea Antonelli se pokusí ve víkendové Velké ceně Číny potvrdit výborný vstup stáje Mercedes do sezony. Týden po zisku doublu v zahajovací Grand Prix Austrálie mohou v Šanghaji zvýraznit vedení v šampionátu. Zastavit je chtějí Ferrari, Red Bull či McLaren.

ČTK