

KDO HO PORAZÍ? NA MS ZÍSKAL UŽ ČTVRTÉ ZLATO

NORSKÝ BIATLONISTA JOHANNES BÖ PRODLOUŽIL VÍTEŽNOU SÉRII STRANA 15



metro



Sředa
15. února 2023
č. 33
www.metro.cz
Svátek slaví: Jiřina

mojemetro | denikmetro

V Kovárně pro radost lze pochopit řemeslo

Kytínská dílna. Zpracování oceli si můžete vyzkoušet na vlastní kůži. **Kovář Slavata.** Vyučil se kuchařem, ale od plotny utekl k peci a kovadině. **Sřázka se školstvím.** „Kluci vyjdou ze školy a vůbec nic neumí“ STRANA 6



Mohučský karneval. V maskách se promítne politika nebo koronavirus

Když se řekne karneval, vybaví se většině z nás taneční festival v brazilském Riu de Janeiro nebo známý benátský karneval v mnohem bližší Itálii. Ovšem bujaré karnevalové veselí zažívají také v sousedním Německu, hlavně pak v oblasti Kolína nad Rýnem, Düsseldorfu a Mohuče. Právě Mohučský karneval patří tradičně k největším a nejbohatším karnevalovým akcím Německa. Mohučské spolky se v prvních dvou měsících roku pravidelně prezentují v bohatě zdobených karnevalových průvodech, maškarních kostýmech a maskách. Snímek je ze včerejšího představení festivalových postav.

AP

„Nikdy bych toho nebyl schopen“

Dominik Feri se hájí u soudu kvůli nařčení ze sexuálního násilí.

Začal soud s bývalým poslancem Dominikem Ferim. Cílí obžalobě, že se dopustil sexuálního násilí. To expolitik odmítá a věří, že v hlavním líčení prokáže svou nevinu. To je naplánováno na zítřek. „Jsem nevinný. To, co je mi pokládáno obžalobou za vinu, v plném rozsahu odmítám. Pokládám to za něco, co je odporné, co je nechutné, čeho bych nikdy nebyl schopen,“ řekl včera na počátku své výpovědi Feri. Odmítl, že by se dopustil sexuálního násilí či zneužil něčí bezbrannosti. S první dívkou se Feri podle svých slov pouze líbal, s čímž podle něj souhlasila. Když mu řekla, že nechce po-



Dominik Feri u soudu ČTK

kračovat, dál nenaléhal. Připustil, že mohl říct něco, co se dívky mohlo dotknout, odmítl ale, že by pokračoval v intimních aktivitách.

Důrazně odmítl, že by jí podal nápoj s omamnou látkou. Ke druhé dívce řekl, že s ní měla konsenzuální styk. Popsal, že s ní dívka i po styku dále normálně komunikovala. Šlo podle něj o „milostný poměr“. Se třetí dívkou, o které obžaloba mluví, se podle svých slov také líbal s jejím

souhlasem. V její výpovědi jsou podle Feriho faktické rozpory, podle něj by také nedávalo smysl, aby se jednání dopustil na místě, kam mohl někdo přijít. Podle něj také nelze mluvit o situaci jako o pokusu o znásilnění. Po své výpovědi Feri řekl, že je připraven odpovídat na dotazy stran a soudu, nicméně učiní tak až po výpovědích poškozených a svědků, které prý nechce ovlivňovat.

Včera byly za zavřenými dveřmi také zveřejněny výpovědi poškozených dívek.

Ferihovo začali policisté prověřovat poté, co jej několik žen obvinilo ze sexuálního násilí. Svědectví na jaře 2021 zveřejnily weby Deník N a Alarm. Feri řekl, že všechny případy, které texty zmiňují, byly prověřeny a pravomocně odloženy. „Celá tato kauza začala na něčem, co se ukázalo být nepravdivé,“ řekl Feri. ČTK

Číslo dne



Stroj na vodíkový pohon představili jeho konstruktéři. ČTK

200

V Moravskoslezském inovačním centru v Ostravě bylo představeno první české elektroko-
lo na vodíkový pohon. Bicykl má na jednu vodíkovou lahev dojezd až 150 kilometrů. Měl by stát 200 tisíc korun. Primární pohon elektromotoru zajišťuje vodíkový palivový článek. Z přebytečné energie z vodíkového procesu se dobijí druhý, menší zdroj, takzvaná rezervní baterie, na kterou může kolo ujet bez použití vodíku až 70 kilometrů. Baterie se dobíjí za jízdy, ale je možné ji dobít i ze zásuvky. ČTK

3,5

Češi rádi kupují chytré telefony. Průměrně si lidé pořídí nový mobil jednou za tři až 3,5 roku. Ačkoli recyklace vysloužilého telefonu u prodejců elektroniky či operátorů šetří životní prostředí, Češi stará zařízení téměř nerecyklují. Uvádí to analýza projektu datové žurnalistiky Evropa v datech. Staré mobily lze odevzdat v prodejnách s telefony, ty pak zařadí jejich recyklaci. Právě mobily představují více než desetinu z 15,7 kilogramu elektronického odpadu, který každý Čech ročně vyprodukuje. ČTK

INZERCE

Výnos
15% a 21%
p.a.

MODERNÍ INVESTICE

Investujte se zajištěním nemovitostí

Naši klienti si mohou vybrat ze dvou investičních programů s vysokým výnosem, které jsou jistě nemovitostí. Jedná se o vysokou míru zabezpečení investice.

investicesezastavou.cz



V Olomouci hrají i v maďarštině

Soubor opery a operety Moravského divadla v Olomouci uvede v pátek v premiéře inscenaci Modrovousův hrad, symbolistickou operu maďarského skladatele Bély Bartóka doplněnou o Tance z Galanty a Sbory pro mužské hlasy Zoltána Kodálye. Modrovousův hrad je poměrně krátká opera, takže obvykle bývá doplňována ještě dalším dílem. V Moravském divadle zazní spolu s tvorbou Zoltána Kodálye. Výzvou pro hlavní představitele byla i maďarština a její správná výslovnost, která si vyžádala několikaměsíční přípravu a s níž pěvcům pomáhala rodilá mluvčí, kolegyně ze sboru Mária Székelyová. ČTK

Historická fabrika. Zachraňme ji!

V části historicky cenné správní budovy Schichtových závodů v Ústí nad Labem, která je součástí ústecké Setuzy, začaly přípravy na demolici. Také kvůli tomu se v pátek mimořádně sejdou ústečtí zastupitelé. Historik, senátor a opoziční zastupitel Martin Krsek navrhl, aby město správní budovu odkoupilo a za dotace opravilo. „Ten dům je památkou na zlatou éru Ústí nad Labem, kdy tu uvědomělí podnikatelé budovali svá impéria. Schichtovy závody byly největším drogisticko-potravinářským podnikem v Evropě, a když v roce

1929 majitelé spoluzakládali Unilever, centrála pro střední a východní Evropu byla právě zde,“ přiblížil historii areálu Krsek. „Myslel jsem, že tuhle primitivní éru, kdy jenom bouráme, máme

v Ústí už za sebou. Tohle je barbarství,“ dodal. S výzvou na vedení města se dopisem obrátili také bývalí ústečtí primátory Petr Gandalovič a Jan Kubata. Současného primátora žádají o maximální úsilí

o zachování budovy. Schichtovy závody v Ústí nad Labem byly na přelomu 19. a 20. století největším podnikem svého druhu v Evropě. Po druhé světové válce byl majetek Schichtů v Československu

znárodněn, avšak jméno zakladatele zůstalo v názvu firmy až do roku 1951. Ze Schichtových firem později vznikl národní podnik Severočeské tukové závody, dnešní Setuza. **ČTK**

INZERCE



Slavná továrna

2x ČTK

Krátce

Ocenil zájem o chudé regiony

Zvolený prezident Petr Pavel dnes a zítra bude na návštěvě Karlovarského kraje. Chce tam s místními politiky, organizacemi a obyvateli probrat jejich situaci. S Pavlem se včera sešel ministr pro místní rozvoj Ivan Bartoš, který ocenil Pavlův zájem o chudé regiony.

Věž ze starých lodních kontejnerů

Z vysloužilých lodních kontejnerů vznikají po celém světě kavárny, obchody, rekreační chaty, ale i rozhledny. Jednu takovou chce ze symbolu globalizace postavit nad městem i Litomyšl. Rozhlednu chce město postavit příští rok a bude z ní vidět na panorama města včetně zámku nebo severního průčelí piaristického chrámu. **IDNES.cz**

— ◆ —
**SBÍREJTE
BODY NA**



CRYSTAL
BOHEMIA



129.-

SADA 4 KS

S 8 BODY

ALBERT VÁM PŘINÁŠÍ VYSOKOU KVALITU A NADČASOVÝ DESIGN SKLENIČEK OD ČESKÉHO VÝROBCE ZA SKVĚLOU CENU.

- Bezolovnatý křišťál s příměsí titanu, který zajišťuje vysokou pevnost skla
- Vhodné do myčky – nezašednou ani po mnoha mycích cyklech
- Vysoký lesk a odolnost proti otěrům
- Zdravotní nezávadnost



**1 BOD
NAVÍC**

**ZÍSKÁTE KOUPI
JAKÉHOKOLI
VÍNA ZNAČKY**

**SOMMELIER
COLLECTION**



Akce platí ve všech prodejnách Albert od 1. 2. do 21. 3. 2023 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Více informací na: www.albert.cz/sklo nebo u informací prodejen.

„To, že vás někdo pohladí či poslouchá, není samozřejmé“

Hospic Dobrého Pastýře v Čerčanech na Benešovsku pomáhá lidem důstojně prožít poslední dny života. Michaela Pohůnková, koordinátorka terénních sociálních služeb a dobrovolníků, v rozhovoru pro Metro prozradila, jaká je práce v kontaktu se smrtí. „Myslím, že právě u nás v hospici může v rámci možností být i ten odchod hezký,“ věří Pohůnková.

Práce v hospici není pro každého, pohled na odcházejícího člověka je těžký. Co k této práci motivuje vás?

Odmala mne bavilo pomáhat, měla jsem velký vzor ve svojí babičce, která měla neuvěřitelně velké srdce, do kterého se vešel snad celý svět. Před více než deseti lety jsem do hospice začala docházet jako dobrovolník a velmi mne tato činnost naplňovala. Možná si někdo řekne, kdo jde dobrovolně k umírajícím lidem, ještě ve věku kolem 25 let, ale paradoxem je, že tady je tolik života a tolik chuti do života, že domů odcházíte nabití neskutečnou energií, kterou do vás tyto lidé vnášou. Je to práce, která dává smysl, a už to je přece velkou motivací.

Setkáváte se s nějakými mýty o tom, co hospic je, jak to v něm chodí?

Samozřejmě ano, pořád je spousta lidí, kteří se nám vyhýbají obloukem, protože mají pocit, že pokud jen projdou okolo hospice, zemřou, a už vůbec nechápou, že zde chceme dobrovolně pracovat. Další takový zažitý mýtus je, že lidé mají umírat v nemocnici proto, aby jejich nemohoucnost neviděli jejich nejbližší, zvláště pak malé děti.



Pro Michaelu Pohůnkovou je práce v hospici smysluplná.

2x HOSPIC DOBRÉHO PASTÝŘE

Rodiče tím asi chtějí své potomky chránit...

Já osobně jsem zastáncem toho, že i děti by měly mít možnost docházet za svými nejbližšími a že bychom je v tomto směru neměli separovat, a jak mnozí říkají, chránit před umíráním. Smrt tady byla, je a bude. Sama mám čtyřletou, velmi zvědavou holčičku, která za mnou do práce často chodí a dokonce chodí i mezi klienty do stacionáře, pomáhá mi odvázet klienty na pokoje, a pokud u nás zemře ten, s kým se několikrát takto viděla, otevřeně si o tom doma povídáme.

Kdo jsou vaši klienti? S čím k vám přicházejí?

Naši největší základnou zůstává lůžkové oddělení, kde pečujeme o nevyléčitelně nemocné klienty, v konečné fázi jejich onemocnění, s krátkou prognózou dožití. Péče je zajištěna jak ze zdravotního, tak z ošetrovatelského

hlediska, ale samozřejmě i z lidského hlediska. Dále máme domácí hospic, kdy o nemocné pečuje rodina doma s naší zdravotní, sociální, psychologickou i spirituální podporou. Služba je dostupná 24 hodin denně. Disponujeme také osmi sociálními lůžky, takzvanou odlehčovací službou pobytovou, do které přijímáme klienty, kteří potřebují 24hodinovou péči a když si rodina potřebuje třeba jen odpočinout, jede na dovolenou, má plánovaný operační zákrok a podobně. Zde se nejedná o klienty, kterým zbývá pár měsíců života, ale může to být senior, který pouze potřebuje celodenní dohled.

Takže pomáháte i těm, kteří potřebují pomoc jen nárazově?

Ty, co potřebují jenom občasný dohled či dopomoc s hygienou, aktivizací nebo běžnými denními věcmi, přibíráme do pečovatelské či terénní odlehčovací služby, kde péče probíhá u klientů v jejich domácím prostředí. Provozujeme také půjčovnu kompenzačních pomůcek, tudíž jsme schopni zapůjčit například polohovací postele, chodítka a další různé potřebné věci pro usnadnění domácí péče.

Co je na vaší práci to nejtěžší?

Bezmoc je pro mě nejhorší slovo na světě. Vždycky a téměř ve všem v životě jde něco udělat, aby se všem dařilo lépe, v této zdravotní oblasti bohužel nemůžeme udělat víc, než že se sna-

žíme zpříjemnit těch posledních pár chvil. Nejtěžší je vědomí, že i když moc chcete, klienty nevyléčíte, nemůžete.

A naopak, co vás na tom nejvíc těší?

Krásně se samozřejmě poslouchá pozitivní odezva od rodin. Dále je to profesionalita pracovníků v hospici, kde všichni mají srdce na tom správném místě. Mezi ně patří i naši dobrovolníci, kteří klientům rozdávají radost a pozitivní náladu, a já jim za celou jejich odvedenou práci moc děkuji. Ale nejvíc mě těší radost a jiskra v očích klientů, když jim můžeme ještě splnit nějaké přání. Vzpomínám na loňskou mikulášskou, kdy jsme chodili po jednotlivých pokojích, a přála bych všem zažít tu atmosféru, čistou radost a vděčnost za to, že mohli ještě naposledy vidět Mikuláše, čerta, anděla a mohli si s nimi zazpívat koledy.

Dokážete si od silných příběhů udržet odstup?

Jsem velmi emotivní člověk, už i teď se mi derou slzy do očí, když odpovídám a u toho vzpomínám. Je zvláštní se na chvíli zastavit a mít čas o všech a o všem takto přemýšlet a vše si utřídit. Takže mně osobně to zatím moc nejde, držet si ten pomyslný odstup, a stále se učím nacházet v těchto věcech rovnováhu a moc děkuji kolegům, rodině a přátelům, že se mnou stále mají trpělivost. Člověk si v tomto prostředí uvědomí spoustu věcí, že třeba jen to,

Paliativní péče

Pacientům, kteří trpí nevyléčitelnými nemocemi, usnadňují je dožítí paliativní péče.

- Jejím cílem je zmírnit bolest a další fyzické nebo psychické obtíže, dále pomáhá se zachováním důstojnosti.
- Součástí péče je také poskytnutí podpory blízkým a pozůstalým.
- Může probíhat v hospicích, nemocnicích či doma.
- Jedním z mýtů je, že hospice jsou pouze pro věřící. Není to pravda, péče je poskytnuta všem bez ohledu na víru či orientaci. MET

že vás někdo poslouchá, pohladí, poděkuje, není samozřejmost.

Čeho se podle vás lidé na smrti nejvíce bojí?

Největší strach mají asi z bolesti. Bojí se, že to bude bolet nějak jinak. Další říkají, že nebyli v životě moc dobrými lidmi, a že se bojí, že skončí někde v pekle.

Může v sobě mít odchod na onen svět také něco hezkého?

U nás člověk nikdy neodchází sám, pokud si to nepřaje. Může u něj být samozřejmě rodina, ale pokud rodina není, nebo nemůže, vždy je s klientem někdo z našeho personálu.

Pomáháte i pozůstalým. Co pro ně děláte?

To je hodně individuální. Jsou rodiny, které se s tím chtějí vypořádat po svém a jsou rodiny, kterým pomáhá hodně mluvit. Odborně máme k dispozici psychologa, který je tu jak pro klienty, tak pro jejich rodiny. Dvakrát do roka také organizujeme vzpomínková setkání, kde se pozůstalí mohou potkat s jinými rodinami a sdílet tak své zkušenosti s personálem, který o jejich blízké pečoval. Je to vždy velmi krásné a nabitě emocemi. V neposlední řadě jsme tu také my všichni, kteří se nabízíme k potřebnému naslouchání.



VERONIKA REICHELTOVÁ
veronika.reicheltova@metro.cz



Hospic podle pracovníků také posiluje mezilidské vztahy.



Green
Hideaway

HORNBACH EDICE DÍLO

Celý příběh s návodem
na hornbach.cz/dilo

HORNBACH 
S námi to zvládnete.

Kovářnu pro radost najdete za Prahou. Kuje tu exkuchař

Navštívili jsme kytínskou dílnu. Zpracování oceli jsme si mohli také na vlastní kůži vyzkoušet.

Když jsme jednou s mámou seděly u piva, začala mi vyprávět o tradiční akci Svinářské řetězení a o kováři Zdeňku Slavatovi. Její povídání mě zaujalo natolik, že jsem se hned další den s tímhle kumštýřem spojila a domluvila si s ním brzkou návštěvu jeho dílny v Kytíně, vesničky nedaleko Mníšku pod Brdy kousek od Prahy. A vzala jsem s sebou celou naši zvědavou rodinu.

Udělej si to sám

U dveří nás přivítala cedule s nápisem Kovárna pro radost a s výčetem všelijakých dobrot, které si tu můžete dát. Když jsme vešli dovnitř, nevěděli jsme, na co se dívat dřív – páva na kleci, vlašťovky u stropu, drátované šaty, květiny, všelijaké sošky nebo koláče.

„Kovářské řemeslo šlo dřív mimo mě,“ vysvětluje nám hned u dveří Slavata, který je původně vyučeným kuchařem. „V učňovských soutěžích jsme dělali tabule a ve vyšších ročnících jsme si mohli navrhnout něco vlastního. V té době běžel v televizi film o rytířích, kde na stolech měli různé svícny, nože a vidlice. A mně se hrozně líbila ta hrubá selská výzdoba,“ dodává Slavata. Sehnat něco takového ale nebylo v sedmdesátých letech jednoduché, a tak se mladý učeň vydal za kovářem, aby mu to vyrobil. „On mě poslal do háje, ať si to udělám sám,“ vzpomíná Slavata. Jejich rozhovor ale našťastí zaslechl vedoucí, který kováře přesvědčil, aby to kluka naučil, když o to má zájem. „A tak se začínající kuchař dostal ke kovářině,“ usmívá se Slavata.



Kovářský výrobek – šaty



Zdeněk Slavata



Kovářina vyžaduje fantazii

ba,“ dodává Slavata. Sehnat něco takového ale nebylo v sedmdesátých letech jednoduché, a tak se mladý učeň vydal za kovářem, aby mu to vyrobil. „On mě poslal do háje, ať si to udělám sám,“ vzpomíná Slavata. Jejich rozhovor ale našťastí zaslechl vedoucí, který kováře přesvědčil, aby to kluka naučil, když o to má zájem. „A tak se začínající kuchař dostal ke kovářině,“ usmívá se Slavata.

Z kuchyně do kovárny

Ze začátku se nově osvojené základy řemesla staly spíš klukovskou frajeřinou. Časem ale zjistil, že může dělat i další věci, hrál si s materiály, začal do řemesla pronikat a rozumět mu. Pořád to ale pro něj byl spíš takový koníček.

„Po nějaké době mě ale gastronomie přestala naplňovat, tak jsem se začal zabývat prodejem kovářských polotovarů,“ vypráví Slavata. Ježděním po kovárnách získával nové a nové informace o řemesle. Jenže se tahle práce moc nevyplatila – náklady na cestu byly vysoké, a tak si otevřel prodejnu. „Dopadlo to tak, že jsem tu žádné fronty neměl, takže jsem se začal nudit. Měl jsem tu malou pícku a kovadlinu, začal jsem si sem dělat lustry a konzoly,“ doplňuje Slavata. Když začal dělat drobné výrobky, zjistil, že lidi chodící okolo mu je berou z rukou. A tak se stalo to, že začal podnikat v řemesle.

Srážka se školstvím

Postupem času se Slavata dostal do představenstva kovářského spolčenstva a momentálně má na starost Prahu a Středočeský kraj. Kromě kovářů dohlíží i na učňovské školy, kterým se snaží pomáhat. Na tu v Příbrami dokonce na jeden čas nastoupil na místo učitele odborného výcviku. „Byla to jedna z nejhrošších etap mého života. Srážka se současným školstvím je zkrátka katastrofa,“ líčí svoje zkušenosti Slavata. „Školství nefunguje, školy neumí pracovat s tím, co mají, a na podstatu toho řemesla úplně zapomínají. Kluci pak vyjdou ze školy a nic neumí,“ krčí rameny Slavata. Největší problém vidí v tom, že žáci, kteří jdou studovat tento obor, o to často nemají skutečný zájem, chybí jim talent a fantazie.

Fantazie je základ

Kytínská kovárna není jen nějakou atrakcí pro turisty. Hlavním smyslem tohoto místa je pokusit se v lidech probudit zájem o kovářské řemeslo a snahu o jeho pochopení. „Pro spoustu lidí je to atraktivní, rádi se na to dívají, ale nechápu, co dělám,“ vysvětluje Slavata. „Snažíme se, aby lidi chápali princip práce s tím materiálem,“ dodává.

„Podívejte se na tenhle kus železa. Na jedné straně jsme ho z nějakého důvodu pečovali,“ ukazuje nám kus materiálu a vyzývá k zamýšlení, co by z toho mohlo vzniknout. Po chvíli předmět v našich rukách vyměňuje za železnou lžici. „Je důležité umět si

představit, jak s tím materiálem budu pracovat, co s ním musím udělat, jak budu postupovat. Bez toho kovářina moc nefunguje,“ popisuje Slavata.

Perlík do ruky

Při odchodu dostáváme nabídku, abychom přijeli znovu a řemeslo si vyzkoušeli. Okamžitě víme, že si to nemůžeme nechat ujít. Po pár týdnech tak společně s mladším sourozencem vcházíme do kovářské dílny, odhodlaní odnést si zajímavý zážitek a nové znalosti.

„Nepovedu vás za ručičku, já vám to vysvětlím, ale zrealizovat už si to musíte sami,“ vysvětluje na úvod Slavata. Nadšená tímto přístupem se hrnu k výhni – nemůže být přece tak složité poslouchat pokyny. Brzy mě ale oparila krutá realita. Hlava sice rozumí, že mám kleště držet takhle, kladivo pod tímhle úhlem, bouchat určitou silou – ale vysvětlit to zbytku těla a zkoordinovat všechny ty pohyby je náročnější. Když začnu bouchat správně, držím špatně kleště. Když si chytím lépe kleště, mám kladivo pod špatným úhlem. Než si vše pořádně srovnám, držím studený. Pochopit instrukce je to nejmenší – ale správně je využít, to není jen tak. Kovář se mnou měl trpělivost, vše mi několikrát pomalu vysvětlil a ukázal. Ačkoli nejspíše přirozený talent, podařilo se mi nakonec vytvořit pár lístečků. Odcházení jsme příjemně unavení. Rozhodně to nebyla naše poslední návštěva. ANEŽKA VONDRÁKOVÁ

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

answer.cz

Sleva 20 % na novou kolekci a 10 % na již zlevněnou kolekci

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PŘEMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

Cestování - nabídka

• Volné ubytování Šumava-Borová Lada 12.2.-26.3. Chalupa na samotě, pokoje s vlast. soc. zař. stopy na běžky, 350 Kč/os. annenske-strane.cz T. 775645581

Auto-moto - poptávka

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

Nemovitosti - nabídka

• Prodám vilu 196 m2 Praha 9 - Kbely. Na rohovém pozemku 1037 m2 lze dále stavět, pozemek lze rozdělit. Výborná investice. Jen přímí zájemci. 777088490



Příští stanice ZDRAVÍ



Zatočte s hemoroidy díky konopí

Hemoroidy doprovází řada nepříjemných pocitů – bolest, svědění, pálení konečníku nebo krvácení během vyprazdňování. Pokud již s hemoroidy nechcete ztrácet čas a přejete si rychle ulevit od jejich nepříjemných projevů, máme pro vás tip na revoluční novinku z lékárny.

Nový zdravotnický prostředek **Cannaderm Hemox gel na hemoroidy** byl vyvinut tak, aby rychle ulevil od bolesti, ztlumil zánět a omezil krvácení. Jeho unikátnost spočívá v kombinaci konopného extraktu s mikronizovaným diosminem a hesperidinem. Dále je to olej z hroznových jader s resveratrolem a AntiHemo™ komplexem, jenž představuje široké spektrum rostlinných extraktů a silic. Právě tyto složky a mechanismy účinku zkracují dobu obtíží a urychlují regeneraci konečníku. Přípravek je vhodný také pro těhotné a kojící ženy.



Zvedá se vám tlak? Sáhněte po konopí!

Nečekejte na neblahé následky vyššího krevního tlaku a doživotní užívání tablet s vedlejšími účinky. Sáhněte po konopném řešení!

Revoluční doplněk stravy **Hypetezin** využívá spojenou sílu konopí, hlohu a vinnou révu pro efektivní modulaci krevního tlaku a zachování dobrého stavu srdce, cév a celého kardiovaskulárního systému. Unikátní složení je navíc doplněno o šafrán, jenž omezuje nervové napětí a podrážděnost, které mohou vyšší tlak způsobovat. Funguje efektivně a bez vedlejších účinků.

Revoluční, maximálně účinné přípravky CannamedIQ využívající aktivní konopí najdete ve své lékárně.



INZERCE

Zánět? Bolest v krku? Infekce?



Není důvod k panice! Přinášíme novou generaci bylinných pastilek s vysoce účinným a zároveň šetrným složením. Díky nim vyřešíte nejen bolest a škrábání v krku, ale i zánět.

Pastilky **HERBALMED Medical Antivirus Dr. Weiss** rychle ulevují od bolesti, škrábání a pálení v krku. Nejvyšší účinnost a jedinečnost zdravotnického prostředku zaručuje unikátní kombinace a koncentrace bylinných extraktů s vitamínem C. Účinné látky vytváří na povrchu sliznice krku ochranný film, který ji chrání a **omezuje bakteriální a virovou infekci**. Tímto lokálním účinkem tlumí pálení a bolest v krku a omezují zahlenění horních cest dýchacích. Zároveň **aktivují protizánětlivě a regenerační mechanismy**. K dostání v lékárnách.

Trojí síla pro lepší paměť!

Zhoršená paměť? Ztráta myšlenek? Nulové soustředění? Jsou okamžiky, kdy časté zapomínání dokáže pořádně potrápit! Neklesejte na myslí a zamiřte do lékárny pro jedinečného pomocníka.



Pokud pociťujete dlouhodobě výpadky paměti, zhoršení myšlení a soustředění, pak je načase vyzkoušet **GinkgoMax+Bacopa+Lecitin**. Je unikátní svým posíleným složením s obsahem extraktu Ginkgo biloby, který prokrvuje a vyživuje mozkové tkáně a posiluje paměť. Díky obsahu Lecitinu přípravek podporuje regeneraci nervových buněk a pomáhá zlepšovat soustředění. Bacopa zase pomáhá stimulovat myšlení. Tyto látky působí synergicky a mnohem účinněji, než kdyby působily odděleně, a tím se zvyšuje účinnost tohoto doplňku stravy.



Děti se budou učit neplýtvat

České vysoké školy spolupracují s těmi základními v osvětě.

Žáci základních škol (ZŠ) se budou učit neplýtvat potravinami. Projekt s názvem Smart Food nabídne od září nová interaktivní výuková média o spotřebě jídla školám v celé republice. Nyní školáci a učitelé práci s novými vzdělávacími materiály

testují na pěti pražských školách. Na vzdělávacím projektu zaměřeném na předcházení plýtvání jídlem spolupracuje Pedagogická fakulta (PdF) Univerzity Karlovy (UK) v Praze a Provozně ekonomická fakulta Mendelovy univerzity v Brně s pražským magistrátem. „Projekt předkládá účinný vzdělávací komunikační nástroj k oslovení žáků a nepřímě také domácností. Cílem je dětem zábavnou formou vysvětlit, proč je nutné přestat plýtvat jídlem a jak toho jednoduše dosáhnout,“

uvedl děkan PdF UK Michal Nedělka.

Připravené interaktivní výukové materiály nabízí informace o plýtvání jídlem a podklady pro změnu chování zaměřenou na redukci potravinového odpadu. Nyní podle nich začnou učit pedagogové působící v pražských základních školách: ZŠ Radošín, ZŠ Solidarita, ZŠ profesora Švejcar, ZŠ U Studánky a ZŠ Mláď. Interaktivní učebnice tak podle Lucie Veselé, jedné z autorek projektu z Mendelovy univerzity, učitelé vyzkouší

v praxi a zhodnotí, zda jsou materiály pro děti srozumitelné a v souladu s jejich potřebami. Výzkumníci budou podle ní také měřit, zda žáci, kteří s dokumenty o redukci plýtvání jídlem budou pracovat, změni své návyky, budou k vyhazování potravin přistupovat jinak než dosud nebo se o potravinách a jejich využívání dozvědí více.

Podle Igora Červeného z PdF UK by v budoucnu mohly být výukové materiály, které připravili čeští akademici, přeložené i do dalších jazyků.

Vzdělávat by se tak podle nich mohly i děti ze zemí Evropské unie a případně i jiných států.

Mendelova univerzita po tři roky zkoumala komunální odpad z 900 brněnských domácností. Průměrný Brňan vyhodí ročně do popelnice 36,4 kilogramu potravin, přičemž nejčastěji se plýtvá ovocem a zeleninou, pečivem a mléčnými produkty. Nejvíce potravinového odpadu bylo nalezeno na sídlišti. To proto, že lidé nemají jinou možnost kam odpad vyhodit. **ČTK**

INZERCE

Krátké

Ne Rusům na olympiádě

Demonstrace **ČTK**

Před budovou Českého olympijského výboru v Praze se včera konala demonstrace „Ne Rusům na olympiádě“, kterou pořádal Hlas Ukrajiny. O ruské účasti na sportovním svátku se v posledních dnech hodně mluví. Zastánci zákazu ruských sportovců svůj postoj obhajují tím, že během války zemřely dvě stovky ukrajinských sportovců. Někteří přímo na frontě, někteří ve svých bytech a domech při ruských útocích. **MET**

99 Co je lepší než výhodný nákup?66

Intenzivně hydratuje a zklidňuje pokožku.



VEGAN

Balea
Urea
tělové mléko
400 ml

49⁹⁰
Kč

12,48 Kč za 100 ml

DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 49,90 Kč
09.02.2019 59,90 Kč

Na dm dlouhodobé ceny se mohou spolehnout

VŽDY VÝHODNĚ

Moje dm-app
dm.cz

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

2x **ČTK**

Siveni

Rybář Radek Štěpaník na rybníku na Zlínsku chodí na dírky chytat siveny americké. Tyto nepůvodní ryby pomohly udržet zarybnění toků. Mezi rybáři začínají být považovány za invazivní, vytlačující další druhy. **ČTK**



Střední školy. Jak si vybrat

Více než 30 procent všech žáků na středních školách není v posledním ročníku spokojeno s oborem, který si vybrali ke studiu. Je to nedostatkem kvalitních informací o daných školách a nedostatečným odborným poradenstvím. Předějit těmto zásadním problémům má nový projekt kamzezakladky.cz, který pomůže s výběrem vhodného studijního oboru a s kariéřním směřováním.

Proč dochází ke špatné volbě oboru? Výzkum Národního pedagogického institutu České republiky z loňského roku zjistil, že většina žáků

se o oboru rozhodovala sama, přibližně čtvrtina s podporou rodiny a čtvrtinu žáků ovlivnili kamarádi nebo lidé z praxe. „Přímý vliv profesionálních kariérových poradců nebo učitelů na kariérovou volbu žáků byl podstatně nižší. Učitelé a výchovní poradci přímo ovlivnili výběr oboru a školy u přibližně deseti procent žáků. Vliv poradenských pracovníků v pedagogicko-psychologické poradně nebo na úřadech práce byl ještě nižší,“ cituje studii Ondřej Sedloň, ředitel společnosti Bakaláři Software, který je spoluautorem nového projektu.

Student vyplní on-line jednoduchý dotazník a systém odpovědi velmi jasně a srozumitelně vyhodnotí a doporučí danému jedinci studijní obor, včetně konkrétních škol a návazných profesí. Vše probíhá u počítače z pohodlí domova. „Výsledky jsou známé okamžitě a v případě zájmu se student může spojit i s našimi odborníky a výsledky s nimi prokonzultovat,“ vysvětluje Sedloň.

Projekt pomáhá také učitelům. Program jim pomáhá vést své studenty ke správnému kariéřnímu směřování. **MET**

Krátké

Desítky řidičů bez známek na dálnici

Středočeští celníci kontrolovali minulý pátek na D1 platné dálniční známky. Odhalili desítky hříšníků. Na pokutách vybrali 54 tisíc korun. Mezi nimi bylo i 13 tisíc korun za dřívější neuhrazené pokuty. Všichni řidiči je uhradili na místě, protože jinak by jim musela být z vozidla odebrána registrační značka, dokud by svůj dluh za dopravní přestupky nezaplátili. **ČTK**

Češi ve Španělsku. Chtějí byty i domy

Nyní je lepší si koupit investiční byt, ten pronajímat a sám bydlet v nájmu. Když si to spočítáte, je to zkrátka výhodnější, říká v rozhovoru šéf realitní sítě RE/MAX David Krajný, který s realitní značkou přišel na trh před 18 lety. A říká, že kvůli problematickému financování Češi ve velkém objevují jih Španělska. Podle něj nyní dochází k extrémnímu zájmu. **IDNES.cz**

Víc úroků na spořicí účtu? Asi ne, raději investujte

Pro jídlo s tlumokem znehodnocených bankovek zatím chodit nemusíme. Tak rychlá inflace ještě není. Přesto se jí teď bojí tři čtvrtiny Čechů.

Když se někdy koncem roku 2021 chýlila hlavní covidová „sezona“ ke konci a lidé se rozhodli utrácet neutracené covidové úspory, spořicí účty a termínované vklady nabíze-ly s bídou zhodnocení jedno procento. Přitom měna oslabovala od tří do šesti procent. Co bychom za to nyní dali!

Banky se lišily přibližně o tři procenta

Ekonomové však tehdy sli-bovali pokles ke dvěma procentům. Žádná z předpovědí finančních analytiků, bankéřů a ekonomů se však za posledních dva roky nenaplnila. Má vůbec význam předpovídat znehodnocování či neznehodnocování peněz?

„Předpovídat ekonomický vývoj je důležité obecně pro klienty, protože i oni si vytvářejí plány pro své podnikání,“ hodnotí smysl inflačních odhadů Jan Vejmelek, hlavní ekonom Komerční banky (KB). Přiznává, že se ale tak stává obvykle na základě starých informací. „Co se týká odhadu inflace za leden, lišily se jednotlivé banky zhruba v rozmezí tří procent,“ komentuje Vejmelek lednovou inflaci. Ta byla podle vyjádření Českého statistického úřadu (ČSÚ) asi 17,5 procenta.

Komerční banka ve svém nejnovějším strategickém výzkumu a makroekonomické prognóze předpovídá letošní inflaci těsně pod třinácti procenty. „V příštím roce odezní zdražování energií. Inflace by měla klesnout na průměrných 2,5 procenta, což je nepatrně méně, než jsme odhadovali o kvartál dříve,“ upozorňuje Martin Gürtler, komerční ekonom KB.

Lépe se slepeckou holí než bez ní

Prognózy určitě, i přes jejich nyní těžko odhadovanou přesnost, nezavrhne ani Michal Skořepa, ekonom České spořitelny.

„Pro lidské rozhodování v jakémkoli nejistém oboru je vždycky, i v těch nejnepřehlednějších situacích, dobré se snažit o nějakou prognózu. Ale zároveň od ní nesmí-

me čekat zázraky,“ míní ekonom Skořepa. Dobré prognózy podle něho vycházejí ze znalosti vývoje minulých podobných situací, takže jistotou užitečnou informaci v sobě mají. „Nesmí nás ale překvapit, pokud se opakovaně pleťou, a to dokonce opakovaně stejným směrem. Prognózu můžeme přirovnat ke slepecké holí: o překážkách před námi může dávat velmi myl-

né signály, ale pro slepce je pořád lepší chodit aspoň s ní než bez jakékoli pomůcky,“ uzavírá Michal Skořepa.

Je tu individuální inflace

Někteří ekonomové a finanční odborníci přišli v loňském roce s novinkou. Vedle průměrné inflace začali uvádět i inflaci „osobní“. To podle toho, které zboží lidé kupují nejčastěji a jeho zdražování nebo naopak nezdražování jim tahá z peněženek víc peněz v porovnání s předcházejícími měsíci nebo roky.

Pokud tedy někdo víc nakupoval, ceny zboží mu poskočily loni o dvacet procent. Pokud byl víc závislý na službách nejrůznějšího druhu, tam inflace podle údajů ČSÚ dosáhla loni přibližně 12,5 procenta.

Na vyšší úroky na extra účtech zapomeňte

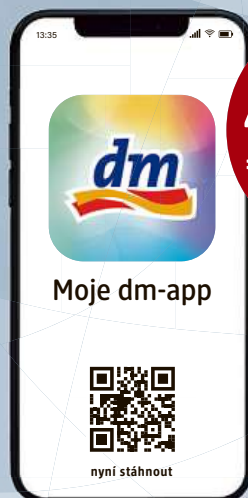
Spořicí účty a termínované vklady nabízejí v současném vývoji zhodnocení v lepším případě kolem šesti procent. Pořád je to ale téměř třikrát méně, než je inflační křivka. Lze čekat, že finanční ústavy, kterým svěřujeme své úspory, nastaví jejich zhodnocení tak, aby se co nejvíce přiblížily skutečné inflaci? „S tím asi nelze počítat,“ říká Jiří Vévo- da, člen představenstva skupiny ČSOB.

Podle jeho rady by měli lidé víc investovat. K tomu se nabízejí akciové trhy, nejrůznější fondy spravované bankami, jejichž výnosy se ale liší podle míry rizika. Jak ukazují výsledky například penzijních fondů, jejich úspěšnost byla obecně v roce 2022 nízká. Ztráty tu byly až dvou- ciferné. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“

Stáhněte si nyní aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA*



* Po stažení aplikace Moje dm, registraci a následném propojení s vaší active beauty kartou získáte eKupon na 400 extra bodů. eKupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. eKupon lze uplatnit pouze jednou. eKupon lze kombinovat s produktovými kupony a eKupony, nelze kombinovat s kupony, eKupony či aktivitami na celý nákup. Sbíráni a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční koleječnou měřnou výzvu dle zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.



dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Jednociferná?

3,4

Tolikaprocentní bude inflace v české ekonomice v roce 2024 podle únorové prognózy České bankovní asociace. Banky přitom předpovídají znehodnocování měny v příštím roce níž, kolem dvou a půl procenta. Přitom koncem roku 2021 už měla být podle některých předpovědí dvouprocentní, což bylo tehdy přání i České národní banky. Dvouprocentní inflaci jsme v České republice zažili naposledy v lednu 2021, kdy vrcholila pandemie covidu.

Indická „tragédie“

Inflace je stará jako dějiny lidstva. Pokud vás nyní trápí znehodnocování české měny v rozptylu od 15 do 20 procent, před třinácti lety řešili indičtí ekonomové „neřešitelný problém“. Indická měna se znehodnovala o „neuvěřitelných“ deset procent. I když proti německé finanční krizi z období po 1. světové válce, kde stál chleba ráno milion marek a večer pět milionů, si v současnosti můžeme výskat. **PH**



Nahoru, nebo dolů?

V prognózách jsou bankovní ekonomové optimistky.

- Patrik Rožumberský, ekonom UniCredit Bank: „Od února by se měl inflační trend zlomit.“
- Vít Hradil, hlavní ekonom Cyrrus: „Inflace je nyní jednoznačně na cestě dolů.“
- ČNB: „Inflace v prvním čtvrtletí letošního roku ještě dočasně vzroste, poté začne klesat a v první polovině roku 2024 se vrátí k dvouprocentnímu cíli.“

AKCE

AKCE, KAM SE PODÍVÁTE



Kuřecí prsní řízky chlazené
cena za 1 kg

-35%

149⁹⁰
229⁹⁰



+1
NÁLEPKA
NAVIC
PŘI KOUPI
2 KS

Jihočeský
Tvaroh
s jogurtem
XXL
250 g, 2 druhy
100 g = 9,96 Kč

-22% XXL

24⁹⁰
31⁹⁰

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 15. 2. do úterý 21. 2. 2023.

Protančil se k velké ostudě

Když přecitlivělý umělec neunes odbornou kritiku, mohou se dít „psí kusy“.

Marca Goeckeho, hlavního choreografa státního baletu v německém Hannoveru, rozčílila recenze kritičky tak silně, že na ni zaútočil psími výkaly. Podle agentury DPA byl za to okamžitě potrestán pozastavením umělecké činnosti a zákazem vstupu do státního divadla v metropoli Dolního Saska.

Munici měl přichystanou v sáčku

Incident se odehrál během baletního představení v holandských horech, když padesátiletý Goecke ve foyer divadla přistoupil ke kritičce Wiebke Hüsterové a začal se jí nasupeně tázat, co tam dělá. Posléze ji ob-



Marco Goecke

B. WEISSBRÖD

vinil z toho, že její nedávný ortel představení v deníku Frankfurter Allgemeine Zeitung vedl k hromadnému rušení předplatného. Nakonec jí obličej pomazal exkrementy svého psa, které měl připravené v papírovém sáčku.

Ve vzduchu je podmíněný trest

Intendantka hannoverské opery vyjádřila šok z toho, co se stalo, a oznámila, že zváží pracovní právní důsledky. To ale listu Frankfurter Allgemeine Zeitung přijde zcela nedostatečné. Útok na novinářku totiž považuje zároveň za útok na svobodu tisku. Agrese navíc svědčí o choreografově „patologické osobnosti“, jež si myslí, že je „nadřazena všem kritickým soudům a v případech pochybností může dokázat svou pravdu za použití násilí“.

Bizarní případ již vyšetřuje policie, choreografovi hrozí až dvouletý podmíněný trest. **HAL a ČTK**



Wiebke Hüsterová

FACEBOOK

Krátce

Potomek a raketa

Dcera severokorejského vůdce Kim Čong-una bude na pěti poštovních známkách ze série, která má připomínat listopadový test balistické rakety. Kim na něj loni dohlížel spolu s ní a s manželkou. Odpálení největší severokorejské mezikontinentální střely Hwasong-17 bylo první příležitostí, při níž se Kimova dcera oficiálně objevila na veřejnosti.

Dodávky vážnou, elektrárnu staví Rusové

Šéf maďarské diplomacie Péter Szijjártó prohlásil, že německá vláda „blokuje“ povolení potřebná k tomu, aby společnost Siemens Energy mohla dodat klíčová kontrolní zařízení pro nové reaktory v maďarské jaderné elektrárně Paks. Ty staví ruská státní firma Rosatom, připomněla agentura Reuters. **ČTK**

Trump. Vyzyvatelka

Expresident USA Donald Trump má prvního potvrzeného soupeře do primárek Republikánské strany před prezidentskou volbou, jež je na programu příští rok. Úmysl kandidovat oznámila Nikki Haleyová, která byla v letech 2017 a 2018 součástí Trumpovy administrativy jako velvyslankyně USA při OSN. V klipu oznamujícím vstup do kampaně prezentovala vlastenecký vzkaz a kritizovala prezidenta Joea Bidena. **ČTK**



Nikki Haleyová

PROFIMEDIA



Kočky udivují evoluční biology

Soukolí evoluce se v Austrálii roztáčí tak rychle, že „odborníci žasnou a laici se diví“. Veleúspěšným obyvatelům nejmenšího kontinentu jsou obyčejné kočky domácí. Ty se zde hojně vyskytují od konce 18. století, kdy Austrálii ve velkém osídlili Evropané. Jejich mazlíčci časem „zvlčili“ a stali se asi nejvíce obávaným zabijákem původní australské fauny. „Likvidují všechno od hmyzu a malých obratlovců až po menší klokany,“ podotýká server The Conversation. Zdůrazňuje, že zdivočelé kočky domácí v Austrálii „kynou“ tak vydatně, že lze běžně narazit na kočičího obřika o váze 12 až 15 kilogramů. Rekordmanem je kocour o délce jeden a půl metru, tedy dvakrát větší, než bývá obvyklé. Za růstem koček je absence predátorů a zároveň neomezená a bohatá „lovná sezona“. Evoluční biolog Michael Jennions z Australské národní univerzity v Adelaide uvádí: „Spád, jaký nabrala evoluce u koček domácích, je téměř šokující. Do poloviny století se můžeme dočkat kusů dlouhých dva a půl metru“.

HAL

Lister, Kocour i Rimmer slaví

Britský komediální sci-fi seriál Červený trpaslík se na obrazovkách objevil poprvé před 35 lety.



Hvězdy Červeného trpaslíka MUBI

Posádka těžařské lodi bloudící v hlubinách vesmíru se ve vysílání BBC představila 15. února 1988 a příběhy skupinky antihrdinů si okamžitě získaly srdce fanoušků nekonvenční zábavy. Už prvních šest dílů Červeného trpaslíka uhranulo typickým britským humorem, kterého jeho střední postavy – flákač David Lister, humanoidní kocour jménem Kocour nebo hologram pedantského, leč neschopného důstojníka Arnolda Rimmera – dostaly do vínku opravdu hodně. Odezva diváků na první sérii byla

více než dobrá, a tak se ještě koncem roku 1988 mohl na obrazovkách objevit další půltucet epizod, kde mimo jiné k hrdinům přibyl roztomile potrhlý android Kryton.

Popularitě Červeného trpaslíka neuškodily ani opravdu dlouhé přestávky mezi jeho sériemi. Jeho věrní diváci si na nové, naprosto nepředvídatelné zápletky dokázali počkat klidně i deset let. Příběh poslední, třinácté série byl odvysílán v roce 2020. **ČTK**



Merci
Čokoláda
100 g
více druhů

-53% **SUPER CENA**
29⁹⁰
63⁹⁰



Monini
Olivový olej
extra panenský
500 ml
2 druhy
100 ml = 23,98 Kč

-45%
119⁹⁰
219⁰⁰



Kofola
2 l, více druhů
1 l = 13,95 Kč
↓ 22,90 Kč

-28%
27⁹⁰
38⁰⁰



+1 NÁLEPKA NAVÍC

Ariel
Prášek
box
od 100 dávek
2 druhy
1 dávka = od 4,17 Kč

-52% **XXL**
479⁰⁰
999⁰⁰


↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 15. 2. do úterý 21. 2. 2023.

INZERCE

S | Televize Seznam



DNES 20:15
**ZÁKON A POŘÁDEK:
ÚTVAR PRO ZVLÁŠTNÍ OBĚTI**



Krausová jako biletářka

Co se stane, když se přetrhne film a o náhradní program v kině se postará temperamentní biletářka? V sobotu 25. února se poprvé na Malé scéně pražského divadla Studio DVA představí Jana Krausová ve one woman show Arnošta Goldflama Biletářka. Hru, která nabízí skvělou příležitost pro jednu herečku, režisuje její syn Adam. **MET**

Horáček Gen XYZ. Nový cirkus nově

Zpěváci 7krát3, Jan Cina, Rozálie Havelková, Katarzia, Bára Poláková, Albert Romanutti, Ondřej Ruml, Naďa Válová a Vladimír 518... Ti všichni zapívají netradičně aranžované písně s texty Michala Horáčka během novocirkusového koncertu nazvaného Horáček Gen XYZ. Jeho premiéru připravuje režisér Rostislav Novák ml. s herci a hudebníky souboru Cirk La Putyka do šapitó Azy178 na Výstavišti Pra-

ha. Na scénickém koncertě tak zazní naživo v podání kapely CLP BND spolu s akrobacií, tancem a divadelní akcí čtrnáct písní v aranžmá Davida Hlaváče a Jana Balcara – například Levandulová, S cizí ženou v cizím pokoji, Bude mi lehká zem nebo Povstání mlh a krásných žen. Projekt zde bude uveden celkem sedmkrát od 19. do 25. dubna. Vstupenky jsou již v prodeji v síti GoOut. **MET**

Svět knihy patří autorům bez hranic

V květnu proběhne v Praze 28. ročník festivalu.

Za mezinárodním knižním veletrhem a literárním festivalem Svět knihy Praha se zájemci mohou opět vydat na Výstaviště Praha v Holešovicích. Příznivce literatury zde přivítá 28. ročník od 11. do 14. května. Pro letošek s výjimečným tématem: Autoři bez hranic. Ten reaguje na současnou dobu, v níž jsou hranice – nejen ty fyzické, ale i kulturní, sociální, sexuální, žánrové či politické – čím dál méně zřetelné. V roce 2023 tedy není čestným hostem žádná konkrétní země, ale literáti, kteří pomyslné hranice překračují.

Tato koncepce neřeší pouze hranice mezi státy či jazyky, ale také hranice sociální, které procházejí společenskými třídami na základě různé úrovně vzdělání nebo ekonomického postavení. Věnuje se také hranicím kulturním, přes něž se prolínají multikulturní odlišnosti. Tématem Autoři bez hranic se festival dotkne i hranic sexuální identity. V neposlední řadě autoři posouvají a překračují hranice žánrů. A na politických hranicích, když stojí před nespravedlností, dávají po celém světě svůj hlas lidem bez hlasu.

Veřejnou tribunu autorům bojujícím za svobodu nabízí akce opakovaně zejména v sekci Literatura jako hlas svobody. Ažyl a podporu tu najde snaha o nejrůznější druhy svobody, ať už o ni usilují političtí disidenti, neortodoxní myslitelé, či bojovníci za genderovou rovnopráv-

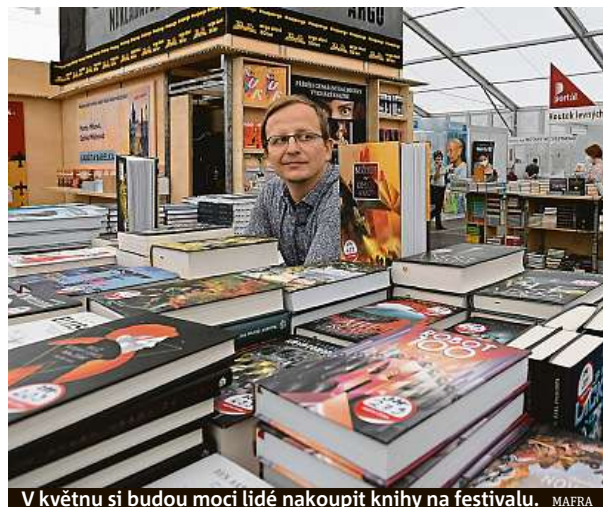
Krátké

Baletní dílna

V neděli od 10 hodin se mohou malí i odrostlejší fanoušci baletního umění zúčastnit mimořádné dílny k inscenaci Leonce & Lena, která se uskuteční v baletním sále Národního divadla (ND) na Anenském náměstí. Setkají se se sólisty Baletu ND Alinou Nanou a Markem Svobodníkem a zažijí atmosféru baletního sálu. Vstupné 180 korun. **MET**

Otrávený Neruda

Chilský básník Pablo Neruda, který zemřel ve věku 69 let v roce 1973, dva týdny po vojenském převratu Augusta Pinocheta, byl otráven. Uvedla to rodina tohoto nositele Nobelovy ceny za literaturu. „Nyní víme, že měl v kostech bakterii clostridium botulinum, která tam neměla co dělat,“ řekl agentuře EFE Nerudův synovec Rodolfo Reyes. **ČTK**



V květnu si budou mocí lidé nakoupit knihy na festivalu. **MAFRA**

nost. Rovněž během 28. ročníku chce dramaturgie této sekce reagovat na aktuální události a společenské tendence v Evropě i ve světě, a přispět tak k podpoře těchto důležitých témat a postojů.

„A stejně jako v loňském roce chystáme prodej knih v ukrajinštině i atraktivní ukrajinský program. Záleží nám na tom, aby naši sousedé neztratili přístup ke svému jazyku a kultuře,“ říká ředitel Radovan Auer.

Svět knihy Praha naváže i na dlouholetou podporu dětského čtenářství. To své najdou dorůstající čtenáři či jejich rodiče především v inspirativní nabídce pavilonu Rosteme s knihou, pojmenované podle kampaně organizované společností Svět knihy.

Besedy a workshopy, setkání s oblíbenými autory a ilustrátory, divadlo, naučné, ale i zábavné pořady – tím vším Svět knihy Praha nejmladší generaci inspiruje, aby ani v době rozvinutých technologií nezapomínala číst. Obohacením kulturního obsahu fes-

Podpora

Novinkou bude kampaň „Podporuj svého knihkupce“, jejímž prostřednictvím organizátoři chtějí upozornit na těžkou situaci nezávislých knihkupců.

- V rámci veletrhu se také poprvé uskuteční dvoudenní Central and East European Book Market, určený pro odbornou veřejnost. **MET**

tivalu pro čtenáře každého věku jsou pak hudební, divadelní či mezinárodní slam poetry performance a představení, jež udržují návštěvníky v proudu dění mezi jednotlivými programovými dny.

Vystavovatelská část se letos uskuteční ve všech nově zrekonstruovaných Křížkových pavilonech, programová část čeká na návštěvníky ve stanech a jejich okolí, jak tomu bylo v minulém ročníku. Na svetknihy.cz jsou k zakoupení vstupenky. **MET**

Sudoku

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

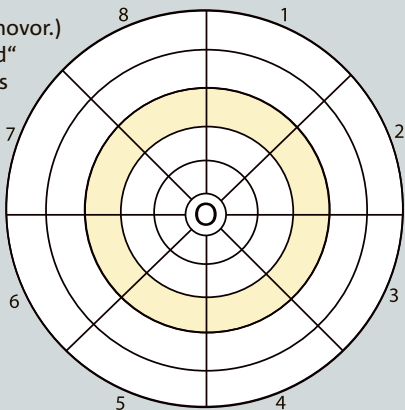
Napište svou bublinu



Luštěnka

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

- příšera
- menší osa
- výrobci brýlí
- okopírovat (hovor.)
- opak „příjezd“
- obal na dopis
- jm. herce Brouška
- díla malířů



Počasí

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
5/9 °C	7/11 °C	6/10 °C	7/11 °C

Teplotní rekordy: ↓ -18,0 °C (1929) ↑ 15,4 °C (1998) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.50 Na krok od nebe VI</p> <p>16.45 Plné hnízdo v Jiho-moravském kraji (3/14)</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.05 Losování Sportky a Sance</p> <p>20.15 Modré stíny (3/4)</p> <p>Krimiseriál (ČR, 2016)</p> <p>21.25 Most! (6/8)</p> <p>Komedie seriál (ČR, 2018)</p> <p>22.15 Příběhy obyčejného šílenství</p> <p>Komedie (ČR, 2005)</p> <p>00.05 Hercule Poirot</p> <p>01.00 AZ-kvíz</p>	<p>16.35 Manželské etudy po dvaceti letech: Ivana a Václav</p> <p>17.35 Manželské etudy po 35 letech: Ivana a Václav</p> <p>18.25 Po jedné stopě do Afriky (5/17)</p> <p>18.55 Katedrála</p> <p>19.15 Babylon</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Modrá krev III (5/10)</p> <p>21.05 Příběhy starých hospod (6/8)</p> <p>21.35 Po jedné stopě do Afriky (6/17)</p> <p>22.00 Mistři medicíny II</p> <p>22.30 Slečna Marplová</p> <p>00.05 Balthazar II (8/10)</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu III</p> <p>18.30 Ulice (4423)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Výměna manželek XV</p> <p>21.35 Survivor</p> <p>Česko & Slovensko (5)</p> <p>23.45 Kriminálka Miami V (11, 12)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2006)</p> <p>01.40 Kriminálka Anděl II (4)</p> <p>Krimiseriál (ČR, 2010)</p> <p>02.45 Na lovu III</p> <p>03.40 Ulice (4423)</p> <p>Seriál (ČR, 2023)</p> <p>04.25 Ordinace v růžové zahradě (40)</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Černé vdovy II (3)</p> <p>Seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 Show Jana Krause</p> <p>22.40 Show Jana Krause</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.05 Námořní vyšetřovací služba XIII (9)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2015)</p> <p>03.05 Policie Hamburg II (7)</p> <p>Krimiseriál (N, 2007)</p> <p>04.15 Komisař Rex (3)</p> <p>Krimiseriál (N/Rak., 1993)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>15.00 O FEED</p> <p>16.00 Óčko hity</p> <p>18.00 #KAMNAAKCI: LEWIS CAPALDI</p> <p>Lewis Capaldi míří 17. 2. do O₂ areny, připravte se s Óčkem na jeho koncert výběrem jeho tří nejhitů</p> <p>18.15 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>20.00 O BLACK LIST</p> <p>To nejlepší z naší rapové stanice</p> <p>21.00 Óčko hity</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Vytuněná vagina</p> <p>23.45 Óčko flirt</p>



PAVEL MAURER

MILOVNÍK JÍDLA



Sloupek

KOLIKRÁT?

„Kolikrát týdně obědváte během práce v restauraci nebo hospodě?“ Na tuto otázku odpovědělo v říjnu loňského roku 5607 čtenářů serveru Seznam Zprávy.

Musím říci, že vyhodnocení ankety mne trochu zaskočilo. Pro vaši představu připomínám některé výsledky: Každý den si dopřeje oběd v gastronomickém zařízení pouze 4,5 procenta dotázaných, třikrát až čtyřikrát 3,1 procenta, jednou až dvakrát 4,9 procenta, občas 8,3 procenta a na otázku „už skoro nikdy“ odpovědělo kladně 79,2 procenta.

Statistika je prý, jak s oblibou říkal náš bývalý prezident a ministr financí Václav Klaus, „přesný součet nepřesných čísel“. No, já nevím, ale každopádně se v těch číslech snažím nějak vyznat. Určitě tu hrají významnou roli dva roky covidu, který

Citát

Dáme si řízek za dvě stovky, nebo si raději něco uklohníme doma?

vzrostly. Ti, co pracovali v gastronomii, si našli jiné zaměstnání a většinou se nechtějí vrátit. To má vliv na kvalitu. Zkrachovalo mnoho dobrých i špatných restaurací. A tak, když se dívám na návštěvnost restaurací před pár měsíci, kladu si otázku: A co dnes? Je to lepší, nebo horší? Ceny jdou nahoru a restaurace na to musí reagovat. Dáme si řízek za dvě stovky, nebo si raději něco uklohníme doma? Budeme nadále podporovat rozvoj gastronomie, nebo na to prostě velká část populace nemá? Pokud ve zmíněné statistice téměř 80 procent dotázaných odpovědělo, že do restaurací nechodí na oběd „už skoro nikdy“.

Co dnes? Jdeme na oběd?

Anketa

f Váš největší sportovní úspěch?



Jaroslav Paulík
Přeplavání Brněnské přehrady v nejšířším místě tam a zpět.



David Ondrejko
V 54 letech jsem začal běhat.



Lukáš Říha
Vítězství v několika šipkových turnajích.

@mojemetro



#METROTAG

BUBLINA

Letí si, letí bublina,
blahem jen vrní.
Neví ta bláhová,
bublina mýdlová,
že svou pouť za chvíli
ukončí v trní.

Mirek Seifert

Příjmení **Seifert** se přesně na tomhle místě stává synonymem pro roztomile rozvívenou básniřskou tvorbu. Tentokrát pan Mirek zacílil na pomíjivost našeho bytí. Svůj vymazlený příspěvek opatřil – jak bývá jeho milým zvykem – minimalistickou grafikou.

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Pokud? Pokud!

Ráda bych se zapojila do jazykové debaty. Poslední dobou trpím, když slyším výraz „pokud“. Už jsme se s přítelem na toto téma i pohádali, že jsem prý extramalicherná, ale mně to prostě rve uši. A říkají to téměř všichni, politici, redaktori i lékaři. Nevím, jestli tomu tak bylo vždycky. Pokud někdo řekne „pokud“, jsem málem ochotna se do něho zamilovat. Čím to asi tak vzniklo taková epidemie „pokudů“?

JANA KVĚTOŇOVÁ, ODOLENA VODA

Sobci v politice

Více než na jazyk a gramatiku by měli být politici testováni na psychické a morálně volní vlastnosti. U mnoha z nich by to mohlo odhalit psychopatické rysy s totalitními sklony, nízkým prahem zábrán, sobecké sledování osobních zájmů a prospěchu s absencí sebekontroly bez ohledu na občany, stát i jejich budoucnost.

OTA DUB, STRÁŽNICE

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

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

Řešení sudoku

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

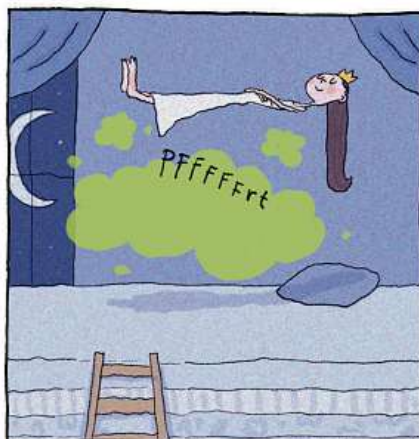
Řešení luštěnky

UČITELKA

Komiks

F POHODĚ
o-o)
Princezna
na
hrašku

A. Židkova



Zase 1. kolo

Čeští lyžaři popáté v řadě vypadli na mistrovství světa v 1. kole soutěže družstev. Martina Dubovská (na snímku vlevo), Jan Zábystřan, Adriana Jelínková a Filip Forejtek v osmičlenné remizovali s favorizovanou Itálií 2:2, ale měli horší součet časů nejlepšího muže a nejlepší ženy. Klíčová byla porážka Zábystřana, jenž byl ve svém duelu v paralelním obrím slalomu jen o setinu pomalejší než Alex Vinatzer. Mistry světa jsou Američané. **ČTK**



Číslo dne

29

Český brankář Karel Vejmelka kryl v souboji s Nashvillem 29 střeleckých pokusů a vychytil Arizoně výhru 4:2. V posledních pěti zápasech Vejmelka pomohl svému týmu k devíti bodům.

2:0

Tenistka Petra Kvitová postoupila na turnaji v Dauhá do druhého kola. Dvojnásobná šampionka na úvod porazila Čiňanku Cang Šuaj 7:5, 6:2.

800

Australský rekordman v běhu na 800 metrů Peter Bol smí po podezření z krevního dopingu opět závodit. Analýza vzorku B nepotvrdila výsledkem první zkoušky a australská jednotka pro bezúhonnost sportu SIA osmadvaceti letům letům zrušila předběžný zákaz startů. **ČTK**

Bö. Na krk si pověsil čtvrté zlato

SF23. První jel Leclerc, rozhodla o tom mince

Tradiční stáj formule 1 Ferrari včera představila monopost SF23 pro novou sezonu mistrovství světa. Místo obvyklé prezentace statických vozů mohli fanoušci italské značky vidět auta naživo v pohybu s jezdci Charlesem Leclercem a Carlosem Sainzem na volantem. Ferrari uká-

zalo nový vůz na svém okruhu Fiorano u továrny v Maranello. Prezenci na zaplněné tribuně přihlíželo pět stovek nadšených příznivců. Jako první dostal možnost projet se v SF23 monacký pilot Leclerc. Rozhodl o tom hod mincí, který provedl nový šéf týmu Frédéric Vasseur. **ČTK**



J. T. Bö získal na mistrovstvích světa 16 zlatých medailí. **AP**

Nejlepší z českých biatlonistů dojel ve vytrvalostním závodě osmý.

Michal Krčmář obsadil na biatlonovém mistrovství světa osmé místo ve vytrvalostním závodě. Ztratil už při úvodní poloze, kdy dlouho odkládal poslední ránu a strávil na podložce 46 sekund. Pak minul první ránu vestoje, ale zbytek střelby zvládl čistě a poprvé se na tomto MS dostal do první desítky. Životním výkonem se v Oberhofu blýskl Tomáš Mikyska, který se s dvěma střeleckými chybami zařadil na čtrnáctou příčku.

Aktuální nadvládu nad světovým biatlonem znovu potvrdil Nor Johannes Thingnes Bø, který navzdory dvěma trestným minutám získal

Šest hodin předem

U českého biatlonu působí teprve pár měsíců, přesto už teď zní na adresu rakouského experta Benjaminu Edera slova chvály.

- V týmu je zodpovědný za broušení lyží a i na MS v Oberhofu se snaží připravit reprezentantům co nejlepší struktury, díky nimž by drželi na trati krok s elitou.
- Dvaatřicetiletý Eder řekl, že lyže připravuje šest hodin před startem, je rád i za zpětnou vazbu od závodníků.

v německém středisku už čtvrtý titul. Šampion rozhodl o vítězství rychlým během. V součtu se střelbou porazil o více než minutu krajana Sturlu Holma Laegreida. **ČTK**

Krátce

Britky nejedou

Britská reprezentace se nezúčastní březnového mistrovství světa žen v boxu. Není spokojena s chováním mezinárodní federace IBA a obává se o olympijskou budoucnost sportu. O případném startu mužů na květnovém mistrovství světa v Taškentu budou Britové ještě jednat.

Pozvali Rusko

Zástupci ruského gymnastického a zápasnického svazu dostali pozvánku k účasti na letošních Asijských hrách. Start v soutěžích by mohl ruským sportovcům otevřít cestu, jak se prostřednictvím asijských kvalifikací dostat na olympijské hry v Paříži 2024.

Zůstává na Hané

Fotbalista Mojmir Chytil, o něhož má zájem Slavia, stráví jarní část ligové sezony v Olomouci. Na Twitteru to uvedl sportovní manažer Sigmy Ladislav Minář. Nevyloučil nicméně, že třidvacetiletý útočník v létě z hanáckého týmu přestoupí. **ČTK**



Jágrův narozeninový zápas

Hokejisté Pardubic mohou dnes v 46. extraligovém kole udělat další krok k zisku Prezidentského poháru a ovládnutí základní části soutěže. Sedm kol před koncem má Dynamo v čele náskok 15 bodů před Vítkovicemi a představí se na ledě Českých Budějovic. Speciální zápas čeká Jaromíra Jágra (na snímku), jehož Kladno se v den 51. narozenin majitele Rytířů utká s Mladou Boleslaví. **ČTK**

Exkluzivní numismatická premiéra



Oslavte významné jubileum jedinečnou medailí!

Emise:

Pamětní medaile Národní divadlo zušlechtěná ryzím zlatem a unikátně kolorovaná


Důležité:

Bez jakýchkoliv dalších závazků

Nejrychlejší způsob rezervace:
www.otevrenidivadla.cz; tel.: 810 50 50 20

Téma:

140. výročí Národního divadla

Distributor:

Národní Pokladnice

Pozor:

1 ks na objednávku

Cena:

pouze 199 Kč (poštovné a balné ZDARMA)

Získejte symbol národní hrdosti do svých rukou


pouze 199 Kč

poštovné a balné ZDARMA

Existuje jen málo monumentů, které by se dotýkaly srdcí nás všech, **Národní divadlo** však mezi ně nesporně patří. Je symbolem národní pospolitosti, kdy se naši předci, chudí i bohatí, kdysi stmelili a vynaložili své nemalé úspory na jeho vybudování. Ne nadarmo nad Hynaisovou oponou v ústředním sále má své čestné místo nápis „Národ sobě“.

A právě **opona Vojtěcha Hynaise** je hlavním motivem naší exkluzivní pamětní medaile **zušlechtěné ryzím zlatem a bohatým kolorováním**.

Využijte jedinečnou příležitost získat za výhodnou cenu 199 Kč, bez jakýchkoliv dalších závazků, originální medaili věnovanou 140. výročí Národního divadla. Společně s medailí navíc získáte **tematicky laděné dárky ZDARMA**.

POZNÁMKA:	Při objednávce prosím uveďte číslo rezervace
VAŠE ČÍSLO REZERVACE:	72017341
CENA:	pouze 199 Kč (poštovné a balné ZDARMA)
DŮLEŽITÉ:	Bez jakýchkoliv dalších závazků
ZPŮSOB REZERVACE:	www.otevrenidivadla.cz ; 810 50 50 20

Nejrychlejší rezervace:

 Internetový rezervační systém:
www.otevrenidivadla.cz

 Telefonní rezervační linka:
810 50 50 20

Po-Pá 9:00-18:00, So-Ne 9:00-15:00

Modrá linka – voláte za běžnou cenu místního hovoru



Vzhledem k exkluzivitě nabídky a očekávanému velkému zájmu je **možné objednat pouze 1 ks pamětní medaile** věnované 140. výročí Národního divadla. Poštovné a balné neplatíte – máte jej ZDARMA. Nenechte si ujít tuto jedinečnou medaili! Objednávka je bez jakýchkoliv dalších závazků.

www.otevrenidivadla.cz

Speciální nabídka je platná pouze 10 dní!

Avers:	Opona Národního divadla
Revers:	Znak lva v erbu s nápisem Národ sobě
Průměr:	33 mm
Hmotnost:	15,5 g
Kov/Zušlechtění:	Mědinikl, Zušlechtěno ryzím zlatem, kolorováno
Dárky ZDARMA k ražbě:	Umělecky zpracované album Tematicky laděná magnetka Certifikát autentičnosti


 Internetový rezervační systém
www.otevrenidivadla.cz


Ilustrační obrázek