

Snídaně z **KFC** zvyšují počet úsměvů v metru

o 57%.

Snídanová brioška

65 Kč



Snídanové Quritto

85 Kč



Snídanový talíř

109 Kč



Snídaně v KFC trvá do 10:30 a každý si zaručeně najde to svoje! Pokud chcete zlepšit náladu ještě víc, doporučujeme přihodit také křupavé kuře, dostupné od rána po celý den.



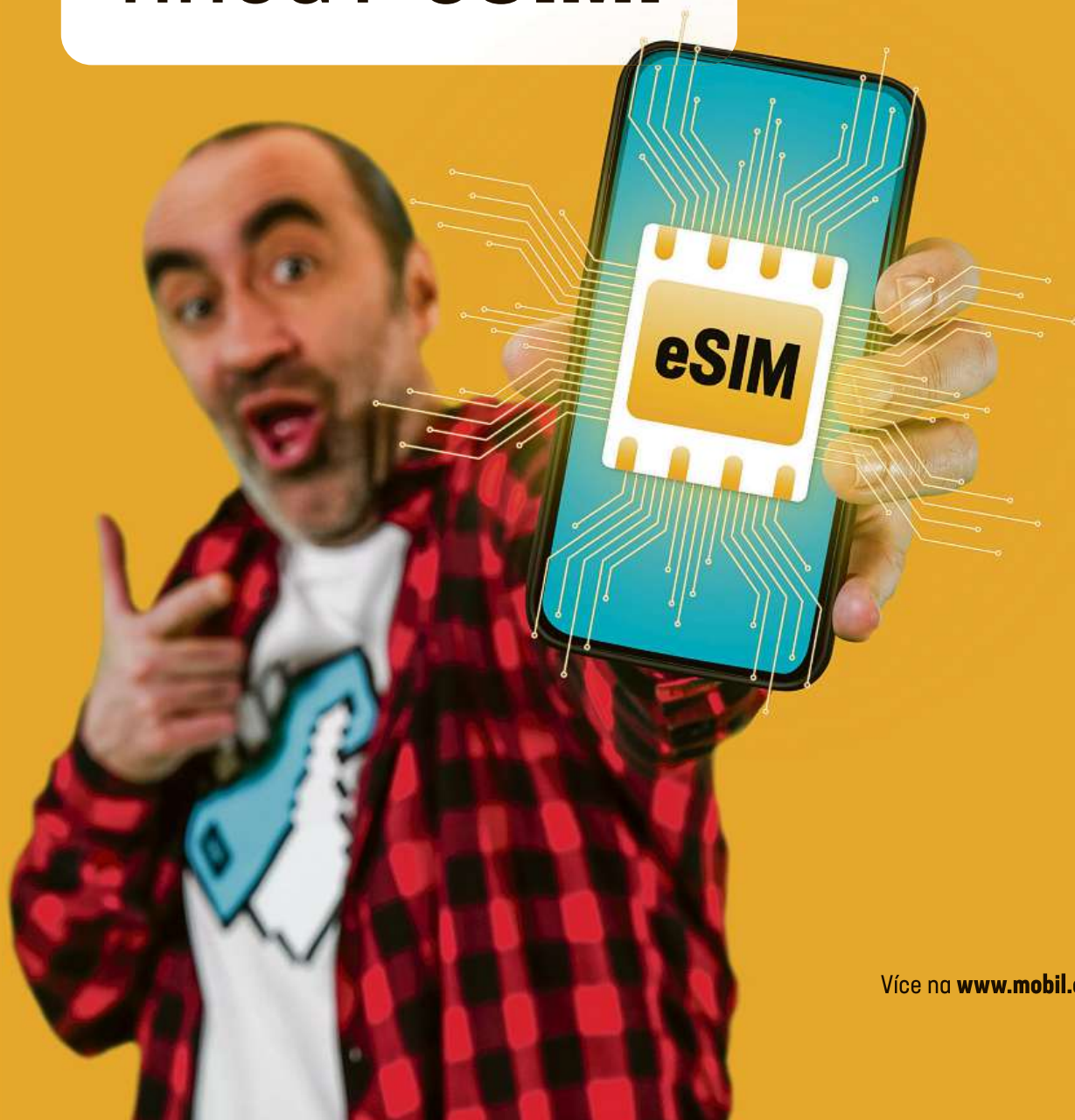
**MOBIL
.CZ**

Kup eSIM

~~200 Kč~~

99 Kč

**Data a volání
hned? eSIM!**



Více na www.mobil.cz

metro

Kapela Mirai slaví 10 let na pódiích novou deskou. „Její velkým tématem je čas,“ říká Mirai Navrátil.

STRANA 6



INZERCE



Kněžka zažehne oheň pro Paříž



V tradičních kulisách, ovšem s novou představitelkou nejvyšší kněžky. **V řecké Olympii** včera **herečka Mary Minaová** v novém černo-bílém kostýmu při **generální zkoušce** trénovala zažehnutí olympijského ohně pro letní pařížské hry. „**Naostro**“ **vzplane olympijská pochodeň dnes**, prodej vstupenek na hry začne ve středu.

strana 10

Garsonka je hit

Čím menší byt v Praze, tím rychleji se vrátí investice do něj, tvrdí odborníci. Ti také spočítali, že pokud si v metropoli pořídíte byt do 39 metrů čtverečních a budete jej pronajímat, peníze se vám vrátí za 25 let. O takové bydlení je navíc největší zájem, naopak při snaze pronajmout ty největší si počkáte třeba i několik měsíců.

STRANA 2

Kdo zatančí ve StarDance?

Česká televize odhalila první pěti účastníků 13. ročníku oblíbené taneční soutěže StarDance. Ta se na televizních obrazovkách objeví letos na podzim. Pozvání na parket tentokrát přijaly například zpěvačka Lucie Vondráčková či herečka Jana Paulová.

STRANA 3

Češi a konopí

V Německu od dubna legalizovali až tři rostlinky marihuany na dospělou osobu v jedné domácnosti. „Ukázalo se, že lze konopí částečně dekriminalizovat. U nás bychom se měli rozhoutat a pomoci třeba nemocným lidem,“ říká v rozhovoru pro deník Metro zakladatel Konopných lékáren Jiří Stabla.

STRANA 4

Zemřela hrdinka dvou národů

Ve věku jednadřesáti let odešla do sportovního nebe Olga Fikotová-Connollyová, olympijská vítězka v hodu diskem z Melbourne 1956. Kvůli komunistickým zákazům nemohla později reprezentovat Československo, a tak oblékala trikot Spojených států.

STRANA 10

Nejlepší je garsonka

Čím menší byt v Praze, tím rychleji se vrátí investice do něj, tvrdí odborníci.

Počítáno v současné době – investice do pronajímaných bytů do 39 metrů čtverečních v Praze se vrátí za 25 let. To tvrdí experti na realitu. Nejdražší pronájem bytů jsou v Praze 1, 2 a 5. Vyplyvá to z da portálu Sreality.cz.

Rychle se pronajmou

V hlavním městě je pořizovací cena nemovitostí nejvyšší v celé ČR, přesto mnoho investorů vidí metropoli jako velmi lukrativní lokalitu. „V Praze stoprocentně platí, že čím menší rozlohu byt má, tím rychleji se vrátí investice do něj vložená. To v zásadě platí i v jiných větších městech. Menší byty se v Praze, zejména v centru nebo s dob-

rou dostupností do něj, pronajímají rychle. Déle si na nového nájemníka počkají majitelé bytů o velikosti 120 metrů čtverečních a více. U nich je průměrná doba inzerce delší než 60 dní,“ řekla manažerka oborových služeb portálu Sreality.cz Hana Kontriš. Výnosnost investice podle Sreality.cz záleží na mnoha parametrech, včetně stavu a dispozice konkrétního bytu. Byt v Praze se pronajímá v průměru okolo 40 dnů od zadání inzerátu.

Velký byt za 55 let

Investice do bytů o více než 120 metrech čtverečních, které v průměru stojí přes 20 milionů korun, se majitelům vrátí podle dosavadních propočtů za 55 let. Nájemné v takto velkých bytech je v průměru 31 156 korun. Metr čtvereční v Praze nyní stojí 125 400 korun, na začátku roku to bylo 121 700 korun. **ČTK**

KRÁTCE



Výstava modelové železnice a železničních modelů

ČTK

Cenná sbírka

Několik set kusů převážně železničních, ale i tramvajových modelů z 30. až 90. let minulého století zaplní výstavní prostor ve druhém patře Technického muzea v Brně. Rozsáhlou sbírku za svůj život zkompletoval železniční nadšenec Lubomír Kysela a stal se prvním správcem Muzea MHD ve Střešovicích v Praze. Po jeho smrti, zemřel loni v červenci, sbírku převzalo do svých sbírek Technické muzeum v Brně. Výstava se otevře zítra. **MET**

Zemřela nejstarší siamská dvojčata

V Pensylvánii zemřeli sourozenci Lori a George Schappelovi, které Guinnessova kniha rekordů označovala za nejstarší žijící siamská dvojčata. Sourozenci se dožili 62 let. Každý z nich měl vlastní kariéru, zájmy i vztahy. Lori byla během svého života zasnoubená, ale její budoucí manžel nakonec zemřel při automobilové nehodě. „Když jsme chodili na rande, tak si George s sebou bral knížky,“ popsala. **ČTK**



Tramvaje opět na Václaváku

Výstavba nové tramvajové trati v horní polovině pražského Václavského náměstí začne letos 29. června a potrvá tři roky. Tramvaje v horní části náměstí jezdily do roku 1980, o jejich návratu rozhodlo minulé vedení města. Oproti původnímu stavu budou podle dřívějších informací jezdit po stranách náměstí a uprostřed bude proměnáda. Město také na náměstí počítá s utlumením provozu automobilů. **ČTK**



Nejkrásnější česká města

Kdo získá titul Historické město roku?

Čtrnáct vítězů ve svých krajích jde do finále prestižní soutěže Historické město roku 2023. Titul se udílí za nejlepší využití peněz z jednoho z programů na péči o památky, které spravuje ministerstvo kultury. Vyhlášení výsledků se uskuteční ve čtvrtek u příležitosti Mezinárod-

ního dne památek a sídel v centru Pražská křižovatka. Soutěž pořádá Sdružení historických sídel Čech, Moravy a Slezska a ministerstva kultury a pro místní rozvoj už od roku 1995.

Žádné město titul dosud nezískalo dvakrát. Letos to může změnit šest finálových měst, která dříve soutěž vyhrála – Prachatice, Cheb, Jičín, Šternberk, Chrudim a Uherské Hradiště. **ČTK**

KROMĚ PĚČE SE HODNOTÍ I ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Do finále soutěže se popáté dostal Kolín a poosmé za sebou Žatec.

- Dalšími finalisty jsou Praha 1, jihomoravská Lomnice, Jablonec nad Nisou, Opava, Horažďovice a Moravské Budějovice. Loni vyhrálo Vysoké Mýto. „Smyslem sou-

těže je propagace památkové péče,“ řekl šéf pořádajícího sdružení Libor Honzárek.

- Kromě péče o památky (i nově opravené) se hodnotí také například centrum města, životní prostředí, doprava nebo aktivita úřadu v souvislosti s památkami. **ČTK**



CHILI TA



MARTINA PTÁČKOVÁ



LUCIE VONDRÁČKOVÁ

StarDance

Tuzemská verze celosvětově mimořádně úspěšné taneční soutěže BBC StarDance se už na podzim vrátí do programu ČT1. O přízeň diváků se bude ucházet hvězda seriálu Kukačky Marta Dancingerová, divadelní a filmová herečka Jana Paulová, osminásobná mistryně světa v bojových sportech Martina Ptáčková, kuchařka a influencerka Chili Ta i herečka a zpěvačka Lucie Vondráčková. **MET**



MARTA DANCINGEROVÁ



JANA PAULOVÁ

5X MARIE ANNA BARÁKOVÁ

INZERCE

BENU

Jít s receptem k nám se vyplatí!

V BENU Lékárnách pořídíte s kartou **BENU PLUS** více než 3000 léků z vybraných kategorií bez doplatku na recept.

BEZ DOPLATKU NA RECEPT VĚTŠINA LÉKŮ z vybraných kategorií



Zeptejte se na bližší informace přímo vašeho lékárníka nebo si vyžádejte ukázkový ceník. Informace naleznete také na www.benu.cz.

KRÁTCE

Zákaz pálení

Státní podnik Lesy České republiky kvůli riziku požárů zakázal ve svých lesích od dubna do konce října pálení klestí. Letos zatím podnik eviduje devatenáct požárů celkem na pěti hektarech lesa se škodou milion korun. Lesy ČR spravují téměř polovinu lesů v zemi. „S oteplováním a klimatickou změnou výrazně stoupá riziko lesních požárů. Podle dlouhodobých statistik hoří nejčastěji kromě letních měsíců také v dubnu,“ uvedla pro ČTK mluvčí podniku Lesy ČR Eva Jouklová. Nejčastější příčinou požárů je lidská nedbalost. To se podle mluvčí děje i letos, kdy nejvíce hořelo o prodlouženém velikonočním víkendu, kdy lidé vyrazili na výlety do přírody. **ČTK**

INZERCE

Se spolumajiteli není řeč?



608 728 636

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte.

- § nepotřebujete souhlas spolumajitelů
- 👍 cenová nabídka zdarma
- 💰 peníze ihned při podpisu smlouvy
- 👉 skayocapital.cz

Češi si potrpí na kvalitu. Radši si připlatí za konopí než bylinky

Svět kanabinoidů se rozpíná, aktivisté chtějí potlačit černý trh.

Až tři rostlinky marihuany a dospělou osobu v jedné domácnosti a legální držení omezeného množství na veřejnosti toleruje od dubna Německo. I v Česku se čeká na odevzdání návrhu vlády na legalizaci konopí. V rozhovoru pro deník Metro konopný aktivista a zakladatel Konopných lékáren Jiří Stabla vysvětlil, proč nestačí legalizace konopí pro léčebné účely, co legalizace v Německu znamená pro další státy a jaké argumenty v Česku používají odpůrci legalizace.

Co legalizace v Německu znamená pro zbytek Evropy?

Německo ukázalo, že lze do částečné míry dekriminlizovat konopí a že je to důležité nejen kvůli stále více se rozpínajícímu trhu se syntetickými kanabinoidy, ale také proto, aby se z vybraných peněz z konopného sektoru platila preventivní část programu „prevence pro děti“. Těch podle německého ministra zdravotnictví Karla Lauterbacha přibýlo mezi uživateli konopí za poslední desetiletí 50 procent. Německo chce z represe přejít k lepšímu modelu a věří, že bude inspirací pro Evropu, a to hlavně v edukaci společnosti, aby se drogám vyhlá. U nás bychom se měli minimálně rozhoupat a pomoci nejen nemocným lidem, ale i všem, kteří dovršili 18 let a rozhodli se pro kono-

pí. Neuděláme-li to, trh nás zaplaví syntetickými látkami, které policii i celé veřejnosti pěkně zavaří. Chemické látky, které u nás slouží jako náhrada konopí, mohou mít za následek velmi nebezpečné zdravotní problémy.

Které argumenty používají odpůrci legalizace?

Odpůrci říkají, že se stane více automobilových nehod nebo se ohrozí děti, což se v současnosti děje. Tehdy nikdo konopné aktivisty nepslochl. Také argumentují, že se začnou nechtěně vyvolávat psychické potíže u potenciálních pacientů latentních nemocí. Abychom zmírnili chuť konopí konzumovat, musíme lidem říkat, co může s jejich životy udělat. Ne každý na konopí reaguje dobře. Je třeba to lidem říct a inteligentními postupy to od nejmenších k dospívajícím nenásilně tlumočit.

Proč?

Děti totiž mají své „vůdce“ a ti se dají ovlivňovat. Můžeme zlepšovat stav mládeže smyšlejší směrem k drogám včas a bez následků. Musíme se pokusit jejich plány s konopím v mladém věku zastavit.

Proč je důležité začít u dětí?

Do pětadvacátého roku života se navíc nedoporučuje s konopím ani s žádnými jinými společenskými drogami zacházet. Tvaruje se totiž stále šedá kůra mozková. A hlavně, děti by měly vědět, co mají dělat, když nechtěně pozrout třeba syntetický bonbon z automatu a netuší, co v něm vlastně je.

THC V KOSTCE

Konopí patří do rodu *cannabis*. Často se označuje jako *cannabis sativa* a *cannabis indica*.

- Konopí obsahuje kolem 300 kanabinoidů a profil každé odrůdy je unikátní.
- Sativa má povzbuzující účinky a indica zase sedativní. **TES**

Nestačí legalizace konopí pro léčebné účely?

Nestačí, protože jsou stále častěji referovány nové, účinnější a uvolňující odrůdy. Je třeba chápat, že se musíme v první řadě dívat směrem k nemocným. Ti mají dnes volný internet plný informací, plný naděje, která je namístě. Kanabinoidní svět se rozpíná, stejně jako informace o něm. Zařadit vybraný model a doufat, že vám ho vypěstuje externí firma zajišťující medikální konopí, to je vyloučené.

Jak je to možné?

Existuje tisíce odrůd, které plní každá jinou harmonii a povahu. A nejen pro konzumenty vnitřního užívání konopí, ale také pro ty, kteří mají neřešitelné kožní problémy a dozvídají se, že konopí je už tisíce let předním pomocníkem na kožní defekty. Lidé by měli právo sami najít přírodní hnojivo, ze miny a o rostlinu pečovat, podle svých možností, jako je to od prvního dubna možné v Německu.

V jaké fázi je momentálně česká legislativa?

Čeká se na odevzdání zákona vládě České republiky, která, jak všichni doufáme, jeho nové znění schválí. Jako konopná komunita voláme a žádáme naše úředníky, aby se tématem začali zabývat, už jen z profitu, který to v budoucnu může mít. Ty benefity jsou obrovské a neplánovat konopnou budoucnost, znamená, že nepřijde. Konopí je totiž všude okolo, všichni ho chtějí tak nějak dekriminlizovat. Také pěstování na výměře či dle pravidel počtů povolených rostlin a jejich maximální množství držení budou předloženy. Za mě to je v tomto kroku fér a nezbytné. Mohly by vzniknout třeba konopné spolky, které by pomohly těm, kteří nemohou konopí pěstovat sami.

Měl by pak černý trh s drogami šanci na snížení?

Myslím si, že ano. Mnoho uživatelů se přestane zásobovat na černém trhu a tím pádem bude černý trh méně schopný dodávat lidem konopí. Češi jsou národ, který si rád potrpí na kvalitu. A z mé práce a cest za konopným přiběhem světa vím, že lidé si na kvalitní konopí potrpí více než na jiné bylinky. Dnes všichni tak nějak doufají, že se konečně dočkají. Někteří si dojíždějí pro konopí i stovky kilometrů. U toho dělají chyby, riskují zdraví – svoje i okolí – a dopouštějí se trestných činů. Děje se to v době, kdy kousek od nás mohou lidé svobodně vítat krásu přírody, kterou jsme pojmenovali konopí. **TEREZA ŠÍMRUDOVÁ**



reiterman

OBCHODNÍ CENTRUM - Seifertova 4, Jihlava

OTEVÍRACÍ DOBA:

Po–Pá 8.00–18.00 / So 8.00–12.00

Platnost akce do 24.4. a do vyprodání zásob.

AKCE DUBEN

Roundup Express 6h - 1,2 l rozprašovač

6h - 5l rozprašovač
990 1379

249 399

SUPER CENA

NPK 1 kg granulované hnojivo, Forestina



2,5 kg 69⁹⁰ 129⁹⁰
5 kg 129⁹⁰ 199
10 kg 249 419

34⁹⁰ 65

AKCE

Zakrývací plachta 2x3 m

130 g/m², s oky a rohovou výstuhou, šedá



3x4 m 164⁹⁰ 259
3x5 m 209 349
4x5 m 279 399
4x6 m 334⁹⁰ 509
5x8 m 559 789
10x15 m 2099 2999

84⁹⁰ 139

Substrát zahradnický 75 l Agro

S aktivním humusem, vitality komplexem a kristalonom na 6 týdnů.

Cena platná s kartou **VIP**Cena bez karty **VIP**
199 239

189 239

Ranní únava, špatný spánek a nulová nálada? Aneb roztoči kolem nás.

Pokud po 5 letech vypereme polštář nad 60 stupňů, dojde k masové vraždě asi 50.000 roztočů. Na prvním místě jakékoliv diety či očisty organismu musí být redukce všech parazitů, kteří nám brání v jakékoliv zásadní změně životního rytmu. Když prospívají, hostitel sice přibývá na váze, ale celkově chřadne. Nevůle, únava, nechut k pohybu, pokašlávání. Přitom půst nebo očista výrazně pomáhá.

Nepochopitelná únava a bolest celého těla? Běžné problémy i v zimě.

Pokud se však detoxikace neprovádí komplexně, nemá žádný smysl. Akorát se více projeví alergie, bolesti celého těla a únava se většinou ještě zhorší. Navíc přibereme. Jste tak několik dnů či týdnů nepochopitelně vyčerpaní? Paraziti totiž vegetují v těle hostitele tak, že mu vysávají zásoby energie

nabrané spánkem. Tu člověk nabírá zpět zvýšeným příjmem potravy. Energie jakoby však neexistovala. Koloběh únavy, nekvalitního spánku, alergií a žádné nálady tak většinou nikdy nekončí. Během 5 let tak přibereme 10 kilo. Nenálada, nevěle a věčné pokašlávání v rodině už nám přijdou normální. Bohužel.

Více na www.antiparazitikum.cz

Polštáře vyprat, vyházet šatníka zbavit se parazitů.

S parazity je složité bojovat právě proto, že se miliony let umí schovávat, maskovat a hlavně vyčerpávat svého hostitele. Umí ovlivňovat jeho chování, nutí ho přijímat víc potravy a jinak nic nedělat. Máme je všichni, to je prokázáný fakt. Bohužel preventivní odčervení se do moderní doby dochovalo pouze u mazlíčků, koní a chovných zvířat. Přitom všichni jsme savci a paraziti jsou přenosní. Babičky dělaly různé nakládané bylinky a mělo to svůj zásadní smysl. My už můžeme najít přírod-

ní extrakty, které změni naši vnitřní homeostázu a maximalizují naši obranyschopnost. Odčervení vyhledává čím dál více lidí právě na podzim, kdy se parazité většinou přemnoží a naše energie se tak blíží nule.

Redukcí parazitů si výrazně pomůžeme na jaře i na podzim.

„Detoxikace bez redukce parazitů nemá smysl. Jde o cestování v létě, přehnaný kontakt s mazlíčky nebo požívání neumyté zeleniny,“ uvádí nezávislý server antiparazitikum.cz, který se na testování látek specializuje. Je pravda, že lidé vyhledávají vlastní odčervení čím tím více preventivně. Většinou hned po létě, kdy je detox velmi účinný. Podzim si tak užijí bez ztráty nálady a energie, ale aktivně, na kole a s úsměvem. Zjišťovali jsme jak to. Najdeme léky na předpis nebo v lékárnách také směs přírodních extraktů řady Wurm-Ex. Využívá kombinace silných extraktů, které se k odčervení používají již přes 50 let.

Ve spojení s extrakty ořešáku a kurkuminu tak působí nebývale komplexně a šetrně.

Nepropáskněte omezenou akci a maximalizujte imunitu!

Snížená imunita stojí za mnoha vleklými zdravotními problémy. Především za vleklou únavou, postupnou nadváhou, za bolestmi a alergiemi. Tělo je náchylné k jakékoliv nákaze. Wurm-Ex imunitu maximalizuje a kromě možného nežádoucího úbytku tělesné hmotnosti nemá nežádoucí účinky. Získáte ho v každé lékárně nebo na stránkách výrobce www.wurm-ex.cz. Tam lze také aktuálně do vyprodání získat velmi cenově zvýhodněné balení pro celou rodinu. Obsahuje 2x sirup pro děti zdarma a 2x velké balení pro rodiče. Ideálně kúru spojit s odčervením mazlíčků a desinfekcí lůžkovin. Redukujte parazity, únavu a maximalizujte imunitu. Nepropáskněte příležitost výhodného balení a načasování.



Wurm-Ex[®]
by **clineX**

- ✓ Ořešák královský
- ✓ Kurkumin
- ✓ Piperin
- ✓ Selen
- ✓ Jód

HELICOBACTER



DEMODEX



**POZOR
NA PARAZITY
V LIDSKÉM TĚLE**

Doplněk stravy **Wurm-Ex** přispívá k přirozené obraně těla před externími agenty, k normální funkci střevního traktu a k udržení normálního stavu sliznic.

Doporučené dávkování: Wurm-Ex - 1 tobolek večer před jídlem po dobu 10 dnů, při tělesné hmotnosti nad 70 kg 2 tobolky. **Wurm-ex Plasma pro děti** - 5 ml/den. Detoxikace a odčervení se doporučuje provádět 2x ročně. **Nepřekračujte doporučené denní dávkování.**
Nežádoucí účinky: Způsobuje úbytek váhy.



Nezávislá studie na www.antiparazitikum.cz

Žádejte ve své lékárně, nebo získajte slevu 100 Kč při zadání slevového kódu **METRO100** na www.wurm-ex.cz

„Teď můžeme určovat trendy a překvapit“

Kapela Mirai, nesoucí jméno svého frontmana Miraie Navrátila, obrátila česká pódia už deset let. „Tak to pěkně vyšlo k výročí, že vydáváme čtvrtou desku,“ říká Navrátil v rozhovoru pro deník Metro o nové desce, která se opět jmenuje japonsky, tentokrát Tomodachi.

Znovu jste se rozhodli rozšířit japonské znalosti českého publika, proč se tentokrát deska jmenuje Kamarádi?

Je to deset let, co jsme vznikli a neberu jako samozřejmost, že se furt máme rádi a že jsme fakt parta kámošů. Není úplně běžné po takové době nemít zásadní ponorky. Na to, že jsme pořád v nějakém kolotoči, jsou naše vztahy pořád dobré. Dlouho jsem vymýšlel, jak by se album mohlo jmenovat. Nakonec se zase stalo to, že v názvu nezachycujeme témata písniček na desce, ale spíš naši kapelní fázi.

Při poslechu mi v textech nejvíc rezonovalo téma bilancování v různých souvislostech.

Řekl bych, že zásadním tématem desky je čas. Samozřejmě také holky a vztahy, protože to je něco, co člověk tak nějak řeší a asi to bude tématem navždy. Mně bylo 30, kapela slaví 10 let a při kulatinách má člověk vždy tendenci v sobě spouštět bilanční procesy. Nejsme žádní zelenáči a máme už něco za sebou, to dobré i to špatné. Jdeme dál a myslím si, že už není tolik věcí, které nás snad můžou překvapit. Ale teď v pozici, kdy naše tvorba evidentně nějakou ne úplně malou skupinu lidí zajímá, můžeme trochu určovat trendy a se zkušenostmi, které máme, můžeme vymýšlet i různé věci a způsoby, jak překvapovat.

Co tedy fanoušky na Tomodachi čeká?

Možná, že je trochu pestřejší, ale podle mě jsou to pořád ti stejní Mirai, akorát jsme si víc prohráli se zvukem, ale podstata zůstává stejná. Chceme lidem přinášet něco nového a nedržet se jenom těch prověřených vod a principů, o kterých víme, že fungují, a s tím kalkulovat.

Když jste před pár měsíci vypustili první singl s názvem dopis, zaznamenali



Mirai Navrátil se svou kapelou letos slaví desáté výročí. Nadělili si desku i vlastní festivaly.

PETER HOOPOE

la jsem hodně negativních reakcí.

Od těch ortodoxních fanoušků asi vždycky dostanete, když přijdete s něčím novým. My jsme s tím do toho šli, trochu postrašit, co se vlastně děje?! Singl dopis je zvukově opravdu jinde, takže se to dalo čekat. Ale album se skládá, v tomto případě, z 11+1 písničky a je tam fakt od každého něco, i spousta věcí, kde si i ten věrný fanoušek Mirai řekne: Jo, to je to, co jsem od nich čekal. Byť já si nemyslím, že Tomodachi je nějaká extrémní novota, ale chceme trochu uvažování našich posluchačů posouvat.

Slyšela jsem, že pro ten neotřelý zvuk byl hodně i producent desky Ondřej Fiedler.

Myslím si, že mezi námi a jím je krásná rovnováha. On už v muzice dokázal opravdu hodně, má stovky milionů zhlédnutí na YouTube a poslechů na streamech, a má potřebu se hudbou hodně bavit. Někdy je pak trochu extrémnější, než na co je klasický český posluchač zvyklý. Ale zase si myslím, že právě tím těm písničkám dává nový směr a náboj – a já jsem za to hrozně rád. Za ten už zmiňovaný singl dopis jsme dostali naloženo, ale neměnil bych. Navíc si myslím, že nějaká reakce, ať už pozitivní, nebo negativní, nějaké rozvíření vod, je v této fázi mnohem lepší než si jet nějakou klasiku a širší publikum postupně unudit.

Posluchači už mohli znát pět skladeb, které jste průběžně

zveřejnili. Byl jste nervózní z vydání desky, nebo jste už tušil, jaké reakce čekat?

Jsem, vždycky. Teď možná ještě o trochu víc právě proto, o čem jsme se bavili, že je zvučkově jiná. Ale ty písničky, které jsme už vydali, jsou větší a ty odváznější.

Máte za sebou klubové turné po Slovensku, jaké tam byly na vás reakce?

Bylo to naše druhé slovenské turné a užili jsme si to. Klubové koncerty úplně milujeme, je to fakt strašně nabíjecí a extrémně intenzivní a kontaktní. Člověk lidi i slyší zpívat, jak jsou hodně blízko. Baví nás na tom i to, že Slovensko je teď pro nás jako dobývání nového území, jako když začnete chodit s holkou a ořukáváte se. Všeobecná znalost o Mirai tam byla ještě před rokem nulová a teď jsme prodali dvakrát více vstupenek než vloni. Pro slovenské fanoušky jsme tedy docela čerstvý objev, což tomu dává trochu jiný náboj. Hráli jsme tam i ty už zveřejněné nové písničky a bylo vidět, že každý další koncert to neznali jenom lidi v první druhé řadě, ale i v patnácté.

Budete desku někde kritičt?

Ano, na speciálních koncertech. V květnu uděláme v Praze, Brně a Frýdku-Místku tři malé koncerty, pro 300 až 400 fanoušků. Na nich přehrajeme Tomodachi od první do poslední písničky, což je sice hodně experimentální formát, ale pro nejvěrnější fanoušky skvělý, protože ti už to budou mít naposlouchané.

I pro nás to bude dost obohacující, všechny skladby se budeme muset naučit tak, aby byly prezentovatelné i naživo, to je totiž dost odlišné od toho nahrát písničku ve studiu. Navíc některé písničky už jsme nahráli před mnoha měsíci.

V létě se chystáte pořádat vlastní hudební akce, Summer Festy. Můžete o nich něco prozradit?

Je to akce, kde si chceme všechno udělat podle svých představ. Roky jezdíme festivaly, kde jenom odehrajeme svůj set a konec. Teď jsme to chtěli uchoptit nějak jinak a uspořádat si ty akce po svém. Vybíráme si třeba sami dodavatele jídla tak, že podle Gastromapy Lukáše Hejlíka jezdíme a ochutnáváme, takže stánkaři, kteří u nás budou prodávat občerstvení, mají svoje restaurace s dobrým jídlem. Takže ve výsledku tam bude za nás skvělý burger, pizza, asijská jídla... Vymyslíme také vlastní drinky, budeme tam mít i herní zóny, to sami máme rádi. Chceme spíš takový moderní a osobní přístup, kdy budou mít lidi možnost přijít s kapelou do bezprostředního kontaktu. Budou autogramiády, odpoledne akustický koncert, večer velká show a teď se učíme dýdžejovat, abychom si sami mohli odehrát i afterparty. Bude to určitě náročné, ale moc se na to těšíme.



IVETA BENÁKOVÁ
iveta.benakova@metro.cz

KONCERTY

Frydecko-místeckou partu Mirai tvoří Mirai Navrátil, Šimon Bílý, Tomáš Javůrek a Michal Stulík.

- Jejich předchozí tři řadová alba se také jmenovala japonsky Konnichiwa (2017), Arigato (2019) a Maneki Neko (2021). Japonština v názvech desek odkazuje ke kořenům frontmana.
- Nyní čekají kapelu koncerty na festivalech Majáles. Ten první už tuto sobotu v Hradci Králové. Poté Praha, Brno a Ostrava.
- Jako překvapení k albu si pro nejvěrnější fanoušky Mirai připravili květnové koncerty v Praze, Brně a Frýdku-Místku, kde nové album pokřtí.
- Pro letošní rok si skupina připravila své vlastní festivaly s názvem Summer Fest, které budou mít 14 zastávek napříč republikou. Do všech měst jsou lístky na webu vstupenky.mirai fest.cz.

U příležitosti oslav 3 000 000 prodaných balení kultovního přípravku na klouby rozdává výrobce 100 přípravků za 0 Kč!

BOLESTI KLOUBŮ, ZAD A KOLEN ZMIZELY ZA 6 MINUT

BEZPLATNÉ BALÍČKY ČEKAJÍ NA ČÍSLE: **354 770 347**



Právě v této budově vytvořil profesor James Scott se svým týmem preparát, který obnovuje kloubní chrupavku až o 90 % během 14 dnů.

Za svůj objev získali prestižní ocenění Nejlepší lékařský objev roku 2022.

Toto je jediná příležitost, jak si zdarma vyzvednout inovativní prostředek na klouby, který odstraňuje bolest, necitlivost a otoky nohou, rukou a zad během pouhých 6 minut. Již více než 3 000 000 lidí po celém světě potvrzuje, že tato vynikající kúra odstraňuje bolesti po úrazech a problémy s artritidou již po 1. aplikaci. Specifický výrobek vyvinul významný odborník profesor James Scott. Jak vznikl?



„Chtěl jsem najít způsob, jak se zbavit bolesti.“

Dobré ráno, jmenuji se James Scott. Rád bych vám pověděl o produktu, který mě před několika měsíci zachránil a dnes pomáhá milionům lidí po celém světě. Pravdou je, že donedávna chyběla účinná léčba, která by si poradila s artritidou. Sám jsem si to vyzkoušel na vlastní kůži. Před několika lety jsem se potýkal s hroznými bolestmi páteře a necitlivostí končetin. Bolest byla tak nesnesitelná, že jsem se nemohl soustředit na práci. Upřímně řečeno, už jsem nebyl schopen ničeho, ale nemohl jsem se smířit s myšlenkou, že takový bude od nynějška můj život. Smutný, prázdný... mrtvý.

Rozhodl jsem se bránit. Dal jsem dohromady tým špičkových vědců a společně jsme vyvinuli vzorec, který pomáhá doplnit až 87 % deficitu kloubní synovie. A to znamená, že se vaše klouby brzy přestanou o sebe třít, mikropoškození kloubní chrupavky se zregeneruje a bolest, otoky a záněty navždy zmizí. Přesně to se stalo v mém případě.

Dnes jsem zdravý, fit a aktivní muž, který si užívá života. Doufám, že náš vzorec bude dělat totéž i pro vás.

Věděli jste, že každý, kdo je starší 35 let, musel až dosud počítat s tím, že jeho klouby budou každým rokem tužší a méně odolné vůči zranění? Naštěstí se to díky profesorovi Scottovi změnilo. Lidé v nejlepších letech už nejsou odsouzeni k poklesu kondice. Ne nadarmo je jeho inovativní vzorec mnohými odborníky označován za zázračný preparát proti artritidě. A přestože od jeho uvedení na evropský trh uplynulo teprve několik měsíců, získal již řadu ocenění v oboru.

Jedná se o jednu z nekomplexnějších a nejdražších léčebných metod, které kdy byly vyvinuty. Donedávna byla dostupná pouze na soukromých klinikách v zahraničí. Nyní se vám může dostat do rukou zcela zdarma.

Nezáleží na tom, zda vás artritida postihla po úrazu či poranění, nebo se objevila s věkem. Nezáleží na tom, zda trpíte bolestmi zad, kyčlí, kolen nebo loktů - v každém případě můžete nepříjemnosti porazit působením „zevnitř“. To je velký krok vpřed v prevenci a boji proti problémům s klouby.

Jaké účinky můžete očekávat?

- Okamžitá úleva od bolesti kloubů, kolen a páteře
- Odstranění slzení, necitlivosti a tření kloubů do 6 minut
- Snížení otoků
- 90% rekonstrukce chrupavky
- 3násobné zvýšení produkce kolagenu v těle
- Úleva od revmatické a artritické bolesti
- Urychlení zotavení po úrazech, pohmožděninách a poraněních.
- Obnovení plné pohyblivosti nohou a rukou
- Eliminace vystřelování v kolenou a loktech při ohýbání

Pro koho je tato akce výhodná?

Každá osoba žijící v České republice, která zavolá na uvedené číslo a odkáže na tento článek. Nemusíte nic podepisovat ani posílat žádná potvrzení.

Do kdy je nabídka platná?

Tuto nabídku můžete využít do **30.04.2024** v nebo do vyčerpání zásob propagačních přípravků. Proto je velmi důležité zavolat co nejdříve, abyste si mohli balení rezervovat.

Proč rozdáváme balení ZDARMA?

Protože společnost výrobce letos slaví 20. narozeniny a minulý týden dosáhl prodej jejího nejoblíbenějšího přípravku (nejprodávanějšího přípravku na klouby) 3 000 000 balení! Nejlepším způsobem, jak tento úspěch oslavit, je uspořádat akci, v rámci které mohou ti, kteří ještě neměli tu čest konkrétní preparát užívat, získat za 0 Kč.

Pozor na podvodníky! Na trhu je nyní mnoho padělků tohoto opatření. Nechte se oklamat. V naší zemi si originální preparát Prof. Scott nekoupíte v žádné lékárně, získáte ho pouze prostřednictvím specializované infolinky.

Zavolejte a získajte ZDARMA regenerátor kloubů

Prvních 100 lidí, kteří zavolají na číslo **354 770 347**, obdrží od výrobce 100 % refundaci.

V souladu s podmínkami akce platí omezení: 1 balení na domácnost.

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

PLAY

Garážový prodej

Několik měst poblíž Prahy pořádá pravidelně dvakrát do roka „garážový prodej“. Asi víte, o co jde. Kdo chce, vystaví před svým domem věci, kterých se chce zbavit. A pak čeká na kolemjdoucí nebo častěji na „lovce“, kteří procházejí ulicemi v naději, že ukořistí nějakou zajímavou věc. Ceny bývají vstřícné. Často se dostanete do dojemných situací, když vám náctiletá dívka nabízí svoje odložené plyšáky nebo seniorka zánovní turistické boty, které si nechala vnutit dřív, než si uvědomila, že už toho po přírodě moc nenachodí.

„ Za našich mladých let bylo důležité hračku mít a mít k ní vztah.

Nejčastěji se lidé logicky zbavují dětského oblečení nebo příliš malých lyží či bruslí. Před některými domy pak najdete explozi růžového. Následek důkladné čistky v dívčím pokojíčku. Všechno z plastu. Všechno růžové, nanejvýš světle modré. Barbíny, jednorožci, růžový cadillac, petshopáci, koníci a „monstrhajky“. Dobře, ale to množství? To

by zásobilo jedno malé hračkárství. V hlavě vám letí otázky, jestli holčička byla tak náročná nebo jestli jí rodiče tak často potřebovali dávat najevo lásku nebo jestli si tím vlastně nedělali radost sami kupující a co je s tou holčičkou teď? A zároveň vás zaplaví smutek z té přemíry plastové dočasnosti. Za našich mladých let bylo důležité hračku mít a mít k ní vztah. Dnes jako by bylo hlavní hračkou dostat – a odložit. A dostat další a tak dále. Vyplavuje se při tom hormon oxytocin, takže všechno to obdarovávání je tak trochu dealerství s pocitý štěstí.



IVAN ADAMOVIČ
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTI

@mojemetro



Ne, nebojte se, tam v dáli, nalevo od žižkovského vysílače, nevidíte předzvěst apokalypsy. To jen malešická spalovna rozehrála kouřový tanec v dubnovém ranním oparu. Celou nádhru nafotil [@peter.cech.photography](#). #prague #praga #pragueworld #best_earthscapes #praguestagram #praguecity #citylife

#METROTAG

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

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

REŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: CHATKA

LUŠTĚNKA

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

3 – KEŘ, NIL

4 – AFRO, KŠÍR, VSUN

5 – FALEŠ, CHOPOK, POKRM, ŘÍMSA

6 – HNÍZDO, PLÁTEV, UŽOVKA, VSÁZKA

7 – ARCHIVÁŘ

10 – ŠÉFLÉKAŘKA, ŽURNALISTÉ

Stripoff.....ZCELANA H.



SUDOKU

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

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



„Musím rychle vymyslet bublinu. Za chvíli je uzávěrka!“

MARK KRÁČMAR
Facebook

POČASÍ

DNES



8/12 °C

ZÍTRA



7/11 °C

ČTVRTEK



7/11 °C

PÁTEK



7/11 °C

Teplotní rekordy: ↓ -4,7 °C (1852) ↑ 24,2 °C (1934) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?

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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Chata na prodej
Komedijní drama (ČR, 2018).
Hrají: I. Chýlková, D. Vávra,
J. Synková, J. Kačer.
Režie T. Pavlíček

21.25 Velký případ
Drama (ČR, 1999). Hrají: J. Bar-
toška, J. Somr, T. Brodská,
H. Maciuchová.
Režie Z. Zelenka

23.10 Komisař Moulin
Rodinné záležitosti. Krimiseriál
(Fr., 2005). Hrají: Y. Rénier,
B. Rosselli, A.-Ch. Pontabryová

00.40 AZ-kvíz
Soutěž pro každého

ČT2



**20.00 Hrdinové legend:
Záhada krále Artuše**
Král Artuš, rytíři kulatého stolu
a svatý grál

21.00 Ahoj, váš Karel Kryl
Autentická zpověď muzikanta,
glosátora a výjimečného
svědka své doby

21.55 Zázraky lidského génia II

22.45 Agent Hamilton II (5/8)

**23.35 Zapomenuté příběhy
2. světové války (2/6)**

**00.30 Antropocén –
věk člověka (2/3)**

NOVA



20.20 Jedna rodina
Potřebuju zachránit. Kome-
diální seriál (ČR, 2024). Hrají:
P. Pagáčová, V. Matějovský,
V. Hradílek, M. Zounar

**21.40 Survivor
Česko & Slovensko III**
Soutěžící mají za sebou drama-
tické týdny plné emocí

**23.40 Kriminálka
Miami IV (13, 14)**
Krimiseriál (USA, 2005). Hrají:
D. Caruso, K. Alexanderová,
E. Procterová, A. Rodríguez

01.35 Specialisté (219)
Krimiseriál (ČR, 2024)

PRIMA



20.15 Zoo (191)
Dům na prodej. Rodinný seriál
(ČR, 2023). Sid se bojí o Alici.
Pivoňka se nechce vzdát. Hrají:
M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Bu-
rešová, T. Klus

21.40 7 pádů Honzy Dědka
7 pádů Honzy Dědka
z Malostranské besedy

22.50 7 pádů Honzy Dědka

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

01.00 Policie v akci
Čtyři případy, čtyři lidské osudy

ÓČKO



17.00 Óčko hity

**18.00 Czech dance tour 2024:
Praha**
Taneční soutěž pro všechny

18.05 Óčko hity
Klipy nonstop

19.00 Party ride
Příprava na dnešní mejdan

21.00 Hot hity

22.00 Naked Attraction

22.30 Virtuální svět TV

0.00 Óčko flirt

V Olympii vzplane oheň pro Paříž

Prodej vstupenek na olympijské hry začíná ve středu.

Dnešní zapálení olympijského ohně před letními hrami v Paříži bude v řecké Olympii řídit nová představitelka nejvyšší kněžky herečka Mary Minaová. Právě ona použije parabolické zrcadlo a pomocí slunečních paprsků zažehne pochodně, která pak bude putovat do rukou řeckému veslaři Stefanosi Duskosovi, jenž se stane prvním členem štafety na řeckém území.

„Je to pro mě velká čest. Doufám, že nezklamou důvěru, kterou jste mi dali,“ svěřila se herečka, která si odbyla generálku této slavnostní chvíle včera dopoledne. Všechny kněžky měly už při ní nové kostýmy – černo-bílé šaty, což je změna oproti dosavadním jednobarevným bí-



Včerejší generální zkouška v řecké Olympii ČTK

lým nebo světle modrým kostýmům.

Po Řecku se bude pochodně pohybovat 11 dní. Organizátoři her v Paříži ji převzou 26. dubna v Athénách, přes noc ji uloží na francouzské ambasádě a následující den se olympijský oheň vydá na palubě třístěžňové plachetnice z Athén na plavbu po Středozemním moři do Marseille. Tam by měla dorazit 8. května. Štafeta pak bude křížovat Francii.

Zítra pak začne prodej více než 250 tisíc vstupenek na jednotlivé sportovní disciplíny. Vlnu prodeje vstupenek francouzští organizátoři ohlásili na termín 100 dní před zahájením letní olympiády. S výjimkou surfingu na Tahiti, na který se vstupenky neprodávají, si na webu tickets.paris2024.org mohou objednat vstupenky na 31 ze 32 sportovních olympijských odvětví. K dispozici jsou i lístky na atletiku, plavání, sportovní gymnastiku nebo slavnostní zahájení na Seině.

Téměř 20 000 vstupenek bude za 24 eur, v přepočtu tedy za zhruba 600 korun. Na této částce budou začínat i lístky na plážový volejbal nedaleko Eiffelovy věže, kde budou hrát i úřadující mistři světa Ondřej Perušič a David Schweiner. Nejdražší lístky na beachvolejbal budou za 420 eur, což znamená asi 10 600 korun. IDNES, ČTK

KRÁTCE

Policie řeší prasečí hlavy

V souvislosti s incidentem u Androva stadionu v Olomouci, jehož vstup z pátku na sobotu kdosi potřísnil červenou barvou a umístil tam tři uříznuté prasečí hlavy, zadržela policie 19letého cizince. Případ zatím vyšetřuje pro podezření z poškození cizí věci, sdělila včera ČTK mluvčí olomoucké policie.

Finále začíná

Po historickém obratu z 0:3 na 4:3 na zápasy v semifinále se Spartou, ovšem s pořádnou dávkou únavy, vstoupí dnes hokejisté Třince do prvního finálového duelu hokejové extraligy proti Pardubicím. Domácí Dynamo si v semifinále hladce poradilo s Litvínovem a v ostrém zápasovém rytmu nebylo od 5. dubna. Klání začíná v 18 hodin. MET

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1

Oznámení

• Srdečně zveme na přednášku Archeologie a Bible – nejnovejší nálezy 30.4. v 18.00 ve Freskovém sále Staré radnice Brno. Přednese historik W. Bynum. Pořádají Krestane-brno-vin.cz. Vstup zdarma.

Nemovitosti - poptávka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

Cestování - nabídka

RELAX V TERMÁLNÍCH LÁZNÍCH

Maďarsko – Zalakáros - Hotel Park Inn****
Strava all inclusive akce 4=3
Termín: 2.6.-6.6. 2024
Cena: 11.490 Kč/os.

Zahrnuje: dopravu z Prahy a okolí, 4x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji, stravu all inclusive, neomezený vstup do termálních lázní, delegáta

Nástupní místo: Praha, Příbram, Tábor, Brno

KONTAKT: CK A.Ša s.r.o. Příbram,
tel.: 318 63 99 99 a 603 864 519
po-pá 9.00 – 17.00 hod. • www.ckasa.cz



Nejstarší mužský světový rekord padl

Litevský diskař Mykolas Aleka překonal nejstarší mužský atletický světový rekord. Na nedělním vrhačském mítinku v Ramoně hodil jednadvacetiletý úřadující mistr Evropy 74,35 metru a o 27 centimetrů vylepšil výkon Jürgena Schulta z někdejší NDR z roku 1986. Nový světový rekordman dokázal něco, co se nepodařilo v úspěšné kariéře jeho otci Virgilijovi, dvojnásobnému olympijskému vítězi i mistru světa. Jeho maximum je výkon 73,88 z roku 2000 a patří mu s ním nyní nově „až“ třetí místo v historických tabulkách. ČTK

ČÍSLO DNE

1

Útočník Jan Jeník si v dresu Arizony připsal svůj první bod v letošní sezoně NHL, v níž zatím odehrál pět zápasů. Po nahrávce českého křídelníka skóroval do branky Calgary Dylan Guenther, prohrě svého týmu 5:6 tím ale nezabránil. ČTK



Zemřela diskařka Fikotová-Connollyová

Když se diskařka Olga Fikotová na olympijských hrách v roce 1956 v Melbourne postarala o jedinou československou zlatou medaili, byla doma za hrdinku. O rok později, po svatbě s americkým kladivářem Haroldem Connollym, upadla v rodné zemi svírané komunistickým režimem v nemilost. Na dalších čtyřech hrách pod pěti kruhy tak reprezentovala USA a dotáhla to až na vlajkonosku americké výpravy. Velkou část života zasvětila ochraně životního prostředí a pomoci druhým. Zemřela v pátek ve věku 91 let. S odkazem na informace francouzského kouče a insidera PJ Vazela, který se odvolává na rodinu, to včera uvedl server Sport.cz. ČTK