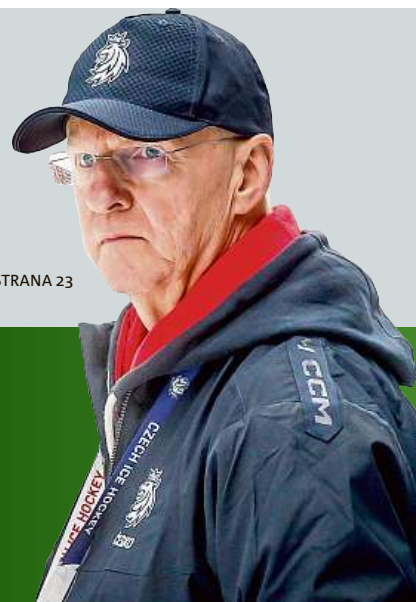


RIGA A TAMPERE. PĚT JISTÝCH POSIL Z NHL

TRENÉR ČESKÝCH HOKEJISTŮ KARI JALONEN SKLÁDÁ TÝM NA MS STRANA 23



metro



PRAHA

Pátek
21. dubna 2023

Č. 77
www.metro.cz

Svátek slaví: Alexandra

mojemetro | denikmetro

Dejte platební kartě jméno i vlastní design

Banky. Lákají zákazníky na nejrůznější výhody. **Pobočky.** Počítají, že dorazíte s dětmi, psy i jídlem v ruce. Pro sportovní nadšence. Platební karty má 10 klubů. **Internetové bankovníctví.** Nabízí spořicí obálky STRANA 7



World Press Photo. Soutěž vyhrála fotografie z porodnice v Mariupolu

Vítězným snímkem ve světové soutěži novinářské fotografie World Press Photo za rok 2022 je fotografie z rozbombardované porodnice v ukrajinském Mariupolu od ukrajinského fotoreportéra agentury AP Jevhena Maloletky. Zachycuje smrtelně zraněnou těhotnou ženu, kterou záchranáři odnášejí na nosítkách. Fotografii z ukrajinského města, jež nyní ovládají ruští okupanti, Maloletka pořídil 9. března 2022, když Rusové prováděli brutální útoky na přístavní město v počátečních fázích stále trvající agrese. „Pro mě je to chvíle, na kterou chci celou dobu zapomenout, ale nemohu,“ řekl autor. ČTK

Až k Vltavě

Další pražské nádraží je nově průchozí. Holešovice se tak přidaly po bok například Vršovici či hlavního nádraží. Holešovický podchod, který dříve vedl jen ke třetímu nástupišti, je prodloužen a ústí v oblasti u Vltavy. Novinka souvisí s projektem Port7. Administrativní budovy tu staví společnost Skanska. Ta u řeky zároveň buduje nový park. **MET**



Náplavky. Jsou opět otevřené

I když je v Praze dál povodňová aktivita, magistrát s ohledem na dobrý výhled počasí znovu otevřel náplavky, které kvůli zvýšené hladině Vltavy v neděli dal uzavřít. Město přesto nadále prosí veřejnost, aby v místě dbala zvýšené opatrnosti, protože v případě pádu do řeky by kalná voda znesnadňovala práci zá-

chránářům. Zbývá opatření, tedy uzavření protipovodňových vrat na Čertovce a přerušování provozu přívozů, zůstanou v platnosti do úterý.

Odborníci nepředpokládají další zvyšování hladiny Vltavy, protože rozhodující přítoky, tedy Berounka a Sázava, již kulminovaly a jejich průtok se postupně snižuje. **ČTK**

Teď je tu Strach z prázdná, brzy tu vyrostete nové město

V Holešovicích začala poslední výstava.

Vltavská. Místo, které sice znají všichni Pražané, ale většinou jím chtějí rychle projít, přestoupit na tramvaj a odjet pryč. Původní urbanistický záměr, kdy část veřejného prostoru sloužila též k přestupu z metra na vlak, vzala za své se zrušením stanice Praha-Bubny. Vzniklo tak vágní místo, které čeká na své případné využití, v tomto případě pro výstavbu budovy pražské filharmonie.

Právě s tímto místem pracuje umělec Hynek Skoták. Ve vizuálně složitém prostředí betonových soklů, laviček,



Venkovní galerie vznikla v roce 2020 na nevyužívaných kaskádách u stanice Vltavská. Takto vypadá v současnosti. **2x M. STRÁNSKÝ**

truhlíků a téměř nepoužívaného schodiště si Skoták vyzval výšek zasahující do chodníku i stěny. Odstranil odpadky, graffiti, náletové dřeviny, místo ztvrdlé hlíny dovezl na místo úrodnou zeminu, do které zasadil traviny a kvě-

tiny. Vznikl tak projekt s názvem *Horror vacui* (latinsky *strach z prázdná* – pozn. redakce). „Porotu oslovil záměr oslavit původní architektonickou ideu místa, ale její náhlý a fatální konec se v kontextu daného díla stává téměř symbo-



lickým. Po Strachu z prázdná bude následovat opravdové prázdná. Na jeho místě následně vyrostete nové město,“ uzavírá Anna Švarc, architektka pražského metra a projektová manažerka Dopravního podniku Praha.

Výstava je sedmá a zároveň poslední umělecká intervence na tomto místě. Instalace potrvá maximálně do 23. června nebo do doby zahájení stavebních prací v rámci nového urbanistického řešení oblasti Bubny. **MET**

INZERCE

JURIS REAL

Ihned vykoupíme,

zprostředkujeme prodej rodinného domu, bytu nebo chaty. **Vyřešíme právní vady, dluhy nebo exekuce. Okamžitá výplata zálohy! Již 23 let zkušeností.**

Volejte zdarma **800 22 33 88**

www.prodejtojinak.cz

Dekáda Toulavého autobusu

Zoo Praha usiluje o ochranu goril a dalších chráněných zvířat v Biosférické rezervaci Dja v Kamerunu. Jednou z cest, jak omezit pytláctví a ničení tropického deštného lesa, jsou osvěta a vzdělávání. Na děti z vesnic v okolí rezervace se proto zaměřuje projekt Toulavý autobus – tento rok už deset let. Umožňuje jim navštívit záchranné centrum Měfou, kde na vlastní oči vidí živé gorily a šimpanze. Většinou poprvé v životě.

Autor fotografie



Miroslav Bobek
Zoo Praha



Pošta v Jindřišské. Pro úředníky?

Pokud by Praha odkoupila od České pošty její hlavní budovu v Jindřišské ulici, jednou z variant využít ji, že by v ní v budoucnu mohli sídlit magistrátní úředníci. „Zda se tak stane, ale není jasné, mēs-

to nejdříve musí znát podmínky odkupu,“ říká městský radní Adam Zábranský. Vedení města už zahájilo jednání s poštou, která plánuje prodej kvůli úsporám. Za poštu musí vyjednávat s Prahou

ještě posvítit dozorčí rada státního podniku.

Česká pošta se letos kvůli špatnému hospodářskému stavu rozhodla od července zrušit v celé zemi 300 poboček, v metropoli to bude

35 ze 106 pošt. Při hledání úspor vedení firmy v minulosti uvedlo, že chce prodat i větší část budovy v centru Prahy a postavit nové sídlo ve Vysočanech. Možnost prodeje podpořil v pondělí ministr vnitra

Vít Rakušan. V případě, že budovu získá hlavní město, mohli by se sem přesunout úředníci, kteří jsou nyní ve Škodově paláci. Magistrátu totiž končí v roce 2028 nájemní smlouva s vlastníkem. **ČTK**

Památkově chráněná

Rozsáhlá novorenesanční budova České pošty v Jindřišské ulici byla postavena v letech 1871 až 1874 a následně rozšiřována.

• V roce 1998 byla prohlášena za kulturní památku.

• Česká pošta v budově sídlí od roku 1873 a v bočním traktu s vchodem z ulice Politických vězňů je umístěno její ředitelství. **ČTK**

Blokády silnic. Pojďme mluvit

Už několik týdnů se v Praze konají protesty za plošné snížení rychlostního limitu na 30 kilometrů v hodině. Akce se konají na důležitých pražských komunikacích, které zpomalují dopravu a tím řidiči nejen z Prahy ztrácejí čas. Zástupci vedení Prahy se sešli s aktivisty. Primátor Bohuslav Svoboda vyzval k ukončení blokad a navrhl zřídit funkci zmocněnce, který bude prostředníkem mezi diskutujícími stranami. Zástupci iniciativy „30 pro Prahu“ uvedli důvody pro zavedení plošného zklidnění dopravy a snížení rychlostního limitu. Bývalý primátor a současný náměstek pro dopravu Zdeněk Hřib řekl, že je jen na městských částech, zda 30 km/h zóny zavedou. Některé už tak v určitých oblastech činí. **IDNES.cz**

Proč třicítka?

Zmírnění rychlosti podle aktivistů zajistí bezpečnost zranitelných účastníků provozu, snížení intenzity automobilové dopravy, plnění klimatického závazku a zlepšení kvality veřejného prostoru a života ve městě.

• Akce se konají na základě shromáždovacího práva garantovaného Listinou základních práv a svobod, takže pražský magistrát je nepovolen a ohlášenou akcí může zakázat jenom v omezené počtu případů. **IDNES.cz**

INZERCE

Pá-Ne

super prodloužený víkend

OD 21. 4. DO 23. 4.

25 LET

NEJLEPŠÍ CENA

pro Česko



CHOCENSKÉ
tradiční pomazánkové různé druhy
150 g
(=100 g 18,60)

CHLAZENÉ POTRAVINY

~~44,90~~
27,90 -37%



OLMA
Tvaroh polotučný/tučný tuk 3,5%/9%
250 g
(=100 g 7,96)

CHLAZENÉ POTRAVINY

~~30,90~~
19,90 -35%



ZLATÝ SÝR
Gouda polotvrdý sýr plátky v EKO obalu
500 g
(=100 g 13,98)

CHLAZENÉ POTRAVINY

~~79,90~~
69,90 -12%



Trvanlivé mléko
polotučné tuk 1,5%
Max. 12 kusů na osobu/den 11

CLASSIC

~~21,90~~
16,90 -22%



BUDWEISER BUDVAR ORIGINAL/ BUDVAR 33
Pivo světlý ležák
Max. 80 kusů na osobu/den
0,5 l vratná láhev
(=11 37,80)

VŽDY LEVNĚ
pouze **18,90**



HARMONY Kuchyňské role
Good for Food 2x19 m
(=1 role 19,95)

VŽDY LEVNĚ
pouze **39,90**

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

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

 [KauflandCeskaRepublika](#)

 [kauflandcesko](#)

 [kauflandcesko](#)

Akceptujeme tyto platební prostředky:



VŽDY LEVNĚ = zboží nabízené v našem letáku za výhodnou cenu opakovaně nebo mimořádně do vyprodání zásob. Za tiskové chyby neručíme. Prodej jen v množství obvyklém pro domácnost. Všechna foto jsou pouze ilustrační. Kompletní nabídka také na www.kaufland.cz



Moje první volba

Maso škodí planetě, vědci ho umí vypěstovat ze vzorku

Na zvířecích farmách je zvýšené riziko šíření virů a vzniku pandemií.

Emise skleníkových plynů dosahují na naší planetě neskutečných výsledků. Podle Mezinárodního panelu pro změnu klimatu chov zvířat a konzumace tradičního masa způsobuje až 15 procent emisí. Mezi hlavní příčiny tohoto efektu patří hospodářská zvířata, která vylučují oxid uhličitý a metan. Jak si doplnit potřebné živiny, které z masa čerpáme, a zároveň tím neškodit planetě?

Stačí kapka, v laboratořích si už poradí

Buněčné zemědělství začíná být ve světě čím dál oblíbenější. Je to jedna z možností, jak získat plnohodnotné

maso humánním způsobem. Díky této nové technologii bude možné vyrobit živočišné produkty z buněčných kultur, jako jsou skořápky, peří, tkáň. Tato metoda funguje na principu odebrání a množení buněk v laboratořích, tudíž je pro zvířata relativně bezbolestná.

Výsledek tohoto buněčného zemědělství se nazývá kultivované maso, které je v současnosti dostupnější než kdy dříve.

První hovězí burger z tohoto masa stál dva miliony eur (přibližně 47 milionů korun), nyní už je k sehnání za osm eur (zhruba 188 korun).

Jeden z přínosů této výroby masa je mimo dobré životní podmínky zvířat i lidské zdraví. Do masa se totiž nedostanou žádná antibiotika nebo jiné viry či bakterie, které by zvíře v sobě léta nosilo. Stále je ale potřeba metodu vylepšovat, zatím je k sehnání pou-

ze v oblastech, kde se maso vyrábí.

Covid 19 si své oběti nevybírá

Lidé si často chtějí koupit velký kus masa za co nejmenší cenu. Jatka, kožešinové chovy a další zvířecí tábory stále pokračují a s nimi i riziko šíření virů nebezpečných pro člověka, mezi nimi i covidu 19, který si „oblíbil“ jak lidi, tak zvířata. „První záznam o infekci Sars-CoV-2 ve velkochovech je z dubna 2020 z Holandska z norčí farmy, postupně se prokázal i na štokách farem v Dánsku, Španělsku, Itálii, Švédsku, Řecku, Francii, Litvě, Lotyšsku, Polsku i Kanadě a USA,“ vysvětluje Barbora Pangrácová, aktivistka za lepší život pro zvířata, která spolupracovala na kampani Za Evropu bez kožešin.

„V Holandsku byla také poprvé zaznamenána mutace

v norcích a následný přenos zpět na člověka, který se pak potvrdil i v dalších státech,“ dodává Pangrácová.

Dalším známým virem šířícím se v těchto zařízeních je ptačí chřipka. Tato nemoc postihuje jak volně žijící ptáky, tak drůbež, jako jsou slepice, krůty nebo husy. V Česku se odhadují škody až na 300 milionů korun na chovatele.

„Kvůli šíření viru ptačí chřipky panují obavy, že by virus mohl opět mutovat, snadněji se přenášet na lidi a vyvolat tak další pandemii. Kožešinové farmy představují nejen riziko zhoršení současné pandemie, ale i potenciální podporu vzniku pandemií budoucích,“ říká Pangrácová.

Lidé nesouhlasí s trápením zvířat

Viry a další onemocnění v daných zvířecích farmách nejsou jediná témata, proti

kterým aktivisté bojují. „Lidé se obecně stále více zajímají o to, v jakých podmínkách zvířata žijí a zda jsou jejich životní podmínky humánní,“ vysvětluje Pangrácová.

Další skutečností, jež sytí zvědavost lidí, jsou sociální sítě. Nyní už se k informacím dostaneme mnohem snadněji, než tomu bylo za našich babiček. Děsivé záběry z kožešinových farem pak ve společnosti vyvolávají bouřlivé diskuse. „V současnosti bere drtivá většina lidí kožešinové farmy jako přežitek, který už do moderní doby nepatří. Zároveň stále narůstá i obava o zdraví, jak vidíme například ze situace okolo covidu-19 nebo ptačí chřipky,“ podotýká Pangrácová.

Svět bez kožešinových farem

Téma zrušení jatek a dalších zvířecích farem už v dnešní době není takové tabu, jako tomu bylo ještě před pár lety. Nedávno skončila kampaň Za Evropu bez kožešin. Organizace Svobody zvířat se ve spolupráci s evropskou občanskou iniciativou snažila přispět k ukončení kožešinových farem v Evropské unii (EU). Za celou EU se vybralo přes 1,7 milionu podpisů, přičemž za Česko jich bylo přes 38 tisíc. Po ověření pravosti podpisů a jejich předání Evropské komisi nakonec kampaň získala celých 1,2 milionu podpisů z potřebného jednoho milionu. Evropské komisi tudíž nezbude nic jiného než se iniciativou zabývat.

Podatř se jednou zrušit také jatka?

I když se zrušení jatek zdá v současnosti nereálné, existují organizace, které pracují na tvorbě udržitelného plánu. Předmětem organizace ETSA (End The Slaughter Age, česky Za svět bez jatek) je právě postupné zrušení jatek a propagace už zmíněného kultivovaného masa. Organizace mimo podporu masových laboratoří také pomáhá lokálním farmářům.

„Iniciativa prosazovaná organizací ETSA se zasazuje o více prostředků na produkci zeleniny, které se odečtou od prostředků určených na produkci živočišných produktů,“ udává organizace. Cílem je zvýšit produkci rostlinné výroby, která podle organizace má oproti jatkům větší budoucnost. **BETTY PATAK**

INZERCE

pojdte pracovat na nejkrásnější místa v praze

Hledáme desítky nových spolupracovníků a stálých brigádníků!

Staňte se kustodem, pokladní/m, průvodcem/kyní na Staroměstské radnici, Petřínské rozhledně, Prašné bráně a dalších krásných památkách.

Pošlete nám životopis na brigada@prague.eu a my se s vámi domluvíme na pozici, která by vám nejvíce vyhovovala.

S láskou pečujeme o pražské věže a udržitelný cestovní ruch.



prague
city tourism

Spotřeba živočišných produktů

Přestože jsou Češi masožravci, výroba masa na jatkách dlouhodobě klesá.

- Podle dat Českého statistického úřadu (ČSÚ) zkonzumoval v roce 2020 jeden člověk 84 kg masa. Největší podíl mělo vepřové (51,7 procenta), dále drůbeží (35,5 procenta) a hovězí (10,5 procenta).
- „V roce 2022 se snížila výroba masa na jatkách na úroveň před čtyřmi lety a jen s malými rozdíly mezi druhy masa,“ uvádí Radek Matějka, ředitel odboru statistiky zemědělství a lesnictví, průmyslu, stavebnictví a energetiky ČSÚ. Tento pokles byl podle něj doprovázen i snížením hrubé tuzemské produkce. „Ta se meziročně nejvíce snížila u jatečných prasat v souvislosti s předchozím omezením jejich stavů,“ doplňuje Matějka. **MET**



Liška z kožešinové farmy

SVOBODA ZVÍŘAT

Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

Proč e-Finance, a. s.?



1,2 miliardy Kč

je hodnota komerčních a bytových nemovitostí ve vlastnictví koncernu e-Finance, a.s.

181 milionů Kč

již vyplatil koncern e-Finance, a.s. na úrocích plynoucích z dluhopisů určených veřejnosti

22 let

Koncern e-Finance, a.s. byl založen v roce 2001 a již 22 let investuje v ČR do nemovitostních projektů

až 10% ročně

je nadstandardní zhodnocení z dluhopisů pro veřejnost

Bližší informace o nemovitostním portfoliu e-Finance, a.s. najdete na internetových stránkách www.e-finance.eu v záložce **Pro Investory**

Dluhopisy e-Finance určené pro veřejnost - investice od 50 000 Kč



Dluhopisový program e-Finance

Skupina e-Finance, a. s. vydává dluhopisy určené pro občany a firmy v rámci dluhopisového programu e-Finance CZ.

Úrokový výnos z dluhopisů

Dluhopisy nesou zhodnocení, které je vždy určeno v prospektu dluhopisů, který je každoročně schvalován Českou národní bankou a konečných podmínkách pro danou emisi dluhopisů. Česká národní banka schvaluje tento prospekt pouze z hlediska toho, že splňuje normy týkající se úplnosti, srozumitelnosti a soudržnosti, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Toto schválení by se nemělo chápat jako potvrzení kvality cenných papírů, které jsou předmětem tohoto prospektu.

Zhodnocení může být dáno pohyblivou nebo pevnou sazbou. V současnosti e-Finance nabízí dluhopisy **se sazbou pohyblivou ve výši inflace+1%** u tzv. protiinflačních dluhopisů a **nebo s pevnou sazbou od 7% do 10%** podle délky investice, která je od jednoho do čtyř let. Pohyblivá sazba je odvozena od změny bazického indexu spotřebitelských cen tzn. o inflaci. Pevná sazba je fixována ve stejné výši pro všechna výnosová období nebo je určena konkrétní sazba pro každé výnosové období. **Úrok bude majiteli dluhopisu vyplácen vždy jedenkrát ročně.**

Splacení dluhopisu

Dluhopisy jsou obvykle dvou až čtyřleté, přičemž držitel dluhopisu je oprávněn požádat o mimořádný odkup s dvouměsíční výpovědní dobou.

JEDNOLETÉ ZAJIŠTĚNÉ DLUHOPISY

roční výnos

9%

Roční dluhopisy s výnosem 9%. Dluhopisy jsou zajištěné zástavním právem na celém exkluzivním areálu Zámku Račice-Pístovice čítající pozemky o výměře přes 50 000 m², nemovitosti a samotný zámek.

ČTYŘLETÉ PROTIINFLAČNÍ DLUHOPISY

roční výnos

Inflace +1%

Čtyřleté protiinflační dluhopisy s výnosem ve výši roční inflace plus 1%. Prostředky jsou investovány do stávajících nemovitostí generující pravidelné výnosy z nájmu a ubytování.

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



www.e-finance.eu



info@e-finance.eu



+420 515 555 555



Bratislavská 52, Brno

EFI SPA HOTEL **** SUPERIOR & PIVOVAR

Ubytujte se v jednom z projektů e-Finance!

Rezervujte si svůj pobyt na webových stránkách hotelu www.efihotel.cz, zadejte do kolonky promo kód „INVESTOR“ a získáte tak slevu 20% na svůj pobyt. Tato sleva platí pouze pro EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar na ubytování do 30. 4. 2023.

- SLEVA 20%
- PROMO KÓD: INVESTOR
- PLATÍ PRO REZERVACI NA WWW.EFIHOTEL.CZ



EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar
náměstí 28. října 23, 602 00 Brno
+420 515 557 500
recepce@efispahotel.cz

**20%
SLEVA**



Jasná ochrana Krušných hor

Města, která jsou na seznamu UNESCO, se dohodla na spolupráci.

O krušnohorské hornické památky, zapsané na seznamu světového a kulturního dědictví UNESCO, se obce, města a Ústecký a Karlovarský kraj

postarají dohromady. Jejich zástupci podepsali smlouvu o partnerství, která má zajistit efektivní rozvoj a správu české části hornické kulturní krajiny Krušnohoří/Erzgebirge. Letos dohromady na péči o památky rozdělí dva miliony korun.

Na seznam byly památky na české a německé straně Krušných hor zapsány v roce 2019. Zhruba čtyři roky tak tr-

vala příprava partnerské smlouvy, jejímiž signatáři jsou vedle obou krajů obecně prospěšná společnost Montanregion Krušné hory/Erzgebirge, Boží Dar, Jáchymov, Krupka, Měděnec, Loučná pod Klínovcem a Horní Blatná. „Pro Karlovarský kraj přinesla nominace a zápis rozvoje cestovního ruchu, zviditelnění Krušných hor a zároveň jsou tím daná pravidla,

jak se o památky starat, abychom je zachovali pro budoucí generace,“ uvedl hejtman Petr Kulhánek. Zápis na seznam UNESCO přináší obcím nejen zviditelnění, ale i povinnosti. „Kromě světové prestiže, kdy jsme se ocitli vedle takových velikánů, jako jsou egyptské pyramidy, znamená zápis i ochranu kulturních hodnot. Je třeba hledat zdroje financování, jedním

z nich je rozvoj turistického ruchu,“ uvedl například místostarosta Krupky Rostislav Kadlec. Města mohou získat peníze nejen na infrastrukturu, ale také na samotnou propagaci.

Připomeňme, že letos na podzim bude o zapsání na seznam UNESCO usilovat také Žatec se svou unikátní chmelařskou historií a technickými památkami. **ČTK**

Slavní

Muzeum českého karosářství ve Vysokém Mýtě dnes zahájí dlouhodobou výstavu nazvanou Dvorana slávy českých karosářů. Představí na ní šest firem, které se výrobě karosérií v meziválečném období věnovaly. Tedy karosárny Uhlík Praha, Brožík Plzeň, Petera Vrchlábí, Sodomka Vysoké Mýto, Lepil Slavíkovi a Bohemia Česká Lípa. Vystaveny jsou vozy značek Tatra, Walter, MG, Fiat a Horch. **ČTK**



Krátce

Konec izolace

Ministerstvo zdravotnictví po víc než třech letech od vypuknutí epidemie covidu-19 v Česku zrušilo vyhláškou povinnou sedmidenní izolaci po pozitivním testu. Lékaři nebo hygienici budou moci dál izolaci nařídít v individuálních případech, například při vyšším riziku v zaměstnání. Lékaři dál doporučují koronavirem nakaženým,

aby se vyhýbali například starším a chronicky nemocným.

Krásný víkend

Česko čeká v závěru týdne slunečné počasí, teploty se dostanou ke 20 stupňům. Po víkendu se ale opět ochladí a vrátí se přehánky, v půlce týdne teploty přes den spadnou pod deset stupňů a v noci bude mrznout. **ČTK**

INZERCE

invia
WWW.INVIA.CZ

Máme dovolenou pro každého!

Akční nabídky za nejvýhodnější ceny

Tisíce zájezdů od českých a zahraničních cestovk na jednom místě

Rezervujte si lehátka včas

ARMEX ENERGY slaví 18 let na trhu.

Výročí připomíná soutěži pro nové i stávající zákazníky

Dodavatel elektřiny a zemního plynu ARMEX ENERGY si v těchto dnech připomíná 18 let od svého založení. Původně lokální poskytovatel se postupem času rozrostl do celorepublikové působnosti a dodává energii do téměř 80 000 odběrných míst. ARMEX dlouhodobě roste a plánuje další inovativní projekty.

„Plnoletost“ oslaví ARMEX ENERGY společně se svými zákazníky. Všechna stávající odběrná místa budou zařazena do slosování o hodnotné poukazy na nákup úsporných spotřebičů. Losování bude probíhat každý všední den a platí také pro nově uzavřené smlouvy. Během šesti týdnů trvání soutěže odmění ARMEX ENERGY více než 250 výherců. „Chceme touto cestou poděkovat našim stávajícím i novým zákazníkům za přízeň. Do soutěže jsme automaticky zařadili každé odběrné místo, ať už jde o elektřinu, či plyn, v domě, bytě, nebo na chatě. Šanci vyhrát má tak každý a násobí se počtem odběrných míst,“ upřesňuje David Otoupalík, člen dozorčí rady společnosti.

„Po složitém období, které vrcholilo na přelomu roku, nyní nastává na trhu s energiemi jisté uklidnění. Energie se opět dostávají do popředí zájmu domácností, které si naplno uvědomily, že mohou díky změně dodavatele ušetřit,“ doplňuje pak David Otoupalík. ARMEX ENERGY zaznamenal v loňském roce významný nárůst odběratelů, a to jak v případě elektřiny, tak i zemního plynu, a potvrdil tak své místo v první desítce dodavatelů.

„V poslední době sledujeme návrat tržního prostředí, kdy jsme schopni se díky vývoji cen dostat v cenících pod vládou stanovené stropy a opět tak nabízet to, díky čemu jsme vyrostli: spolehlivé dodávky energií za dostupnou cenu,“ dodal David Otoupalík. Kromě organického růstu chce ARMEX ENERGY posilovat také formou akvizic menších dodavatelů energií. Pomáhá mu k tomu i silné finanční zázemí skupiny ARMEX, jíž je od počátku součástí.

Stranou zájmu vedení ARMEX ENERGY nezůstává ani současný trend výroby elektrické energie z obnovitelných zdrojů. V letošním roce firma plánuje spustit nový model výroby elektřiny z fotovoltaických elektráren na pronajatých střeších a v plánu je také zprovoznění fotovoltaiky na vlastních čerpacích stanicích.

Podrobnější informace o soutěži a seznamy výherců budou k dispozici na webových stránkách www.armexenergy.cz/narozneny.

ARMEX
ENERGY

Banky lákají zákazníky nejen na výběry zdarma nebo úroky

BLONDYNA. PROFESOR. Na přání můžete mít registrační značku na autě. Byť za nemalé peníze. Odlížit se ale můžete i zdarma. Například kartou v peněžence.



Spočítali jste si někdy všechna vstupní jména, kódy, hesla a PIN, kterými disponujete? Buď k internetovému bankovníctví, k nejrůznějším e-shopům, slevovým aplikacím, placeným televizním kanálům, a čert ví ke všemu ještě. Každé zjednodušení určitě uvítáte.

Heslo? Třeba Mistr ligy

„Jednou z novinek, kterou zařazujeme do nabídky vedle dalších možností, je volba vlastního názvu účtu,“ říká Miroslav Hiršl, člen představenstva Komerční banky a vrchní ředitel Retail Banking. Fantazii se meze nekladou, je-li v zákonných mezích a neurazí paragrafy či city ostatních lidí.

Můžete dát účtu slovní pojmenování, vlastní čísla, třeba rok, kdy váš oblíbený klub vyhrál fotbalovou ligu (pozor v případě, že tým je vícenásobným šampionem), nebo kombinaci obojího.

S jídlem ani se psem vás před banku nevykážou

Stejnou výhodu nabízejí i v Air Bank. „Můžete si přejmenovat jak účet, tak dát vlastní název své platební kar-

tě,“ připomíná Roman Macháček z tiskového oddělení banky. K samozřejmostem na pobočkách této banky patří třeba to, že si můžete vyřídit záležitosti s jídlem v ruce, nevyhostí vás ani tehdy, když jdete se psem.

„Na pobočkách počítáme i s dětmi, jsou pro ně připravené pastelky a omalovánky,“ dodává mluvčí banky Macháček. Protože jsme v Česku, nabízela banka například i pozvání na pivo (nebo jiný oblíbený nápoj). Až 35 korun se pak vrátilo klientovi poté, co si odkliknul příslušnou odměnu v nastavení mobilní aplikace.

Na slevy z plateb sázejí obvykle všechny banky. A to buď trvale, nebo v nejrůznějších akcích. Například Moneeta nyní umožňuje pětiprocentní slevy při nákupu pohonných hmot. Slevové kupony používá v současnosti dalších pět bank na českém trhu, zaměřeni se liší. Někde jsou to sportovní aktivity, jinde lze získat slevu ve vybraných obchodech s elektronikou, jinde poskytují výhody v lékárnách, v plaveckých areálech a u dalších obchodníků.

Pro klubové nadšence i přání k narozeninám

To, že jste vlastním platební, debetní či jiné bankovní karty, už nikoho neohromí. Zvláště v éře, kdy se placení přesunulo už před pár lety i do mobilních telefonů nebo chytrých hodinek. Přesto je stále oblíbená možnost vytáhnout z peněženky kartu s individualizovaným designem (viz box).

Nedávno získali možnost vlastní platební kartu v barvách svého klubu fanoušci fotbalové Sparty. Je to již desátá klubová, fotbalová i hokejová karta ČSOB. Klubovými barvami se mohou chlubit například příznivci fotbalové Dukly Praha, severočeského Liberce, ostravského Baníku nebo hokejoví fanoušci Litvínova. „Součástí jsou samozřejmě i některé bonusy spojené s fanshopem klubu nebo nákupem lístků,“ vysvětluje Michaela Průchová, mluvčí ČSOB.

Obálkové šetření

Úsměv a poděkování je služba zadarmo. Někoho ale potěší i fakt, že mu třeba jeho banka popřeje k svátku nebo narozeninám. I to může roz-

Zdarma i za stovky

32

Tolik bank působilo v Česku na konci roku 2022. Do výčtu spadají i stavební spořitelny. Ze seznamu časem vypadne Hello bank!, která nezískala dostatek klientů a ukončuje působení v České republice.

541

Až na tolik korun může vyjít měsíční poplatek za vedení karty. Jedná se ale o karty, které jsou přiřazené k prémiovým účtům. Většina bank poskytuje běžné platební či další karty zdarma. V Česku je přibližně kolem 14 milionů všech možných bankovních karet. ČBA, iDNES.cz

hodnout o jeho zákaznické věrnosti. „Všem, kteří dali marketingový souhlas a aktivně platí kartou, posíláme od roku 2021 přání k Novému roku,“ připomíná jeden ze zákaznických bonusů Filip Hrubý, mluvčí České spořitelny. E-mailové přání obsahuje i souhrn klientova hospodaření za uplynulý rok.

V posledních letech přicházejí banky i s praktickým pomocníkem. V rámci internetového bankovníctví zavádějí spořicí obálky, kam si může majitel účtu přesouvat peníze na pračku, nové auto, dovolenou či jinou položku. V nabídce je najdete třeba u Air Bank, Komerční banka má takových elektronických obálek až deset. PAVEL HRABICA

Co by karta neunesla

Pro vlastní design karty mají banky přísná pravidla. Jde také o dobrou pověst, stejně jako o autorská práva.

- Hrdé češství si například na kartě nemůžete zdůraznit českou vlajkou ani dalšími státními symboly.

- Banka zamítne podobiznu vašeho idolu. Na Karla Gotta, Ewu Farnou či prezidenta Petra Pavla zapomeňte.

- Kdyby si zapomnětlivý majitel karty chtěl jako design zvolit PIN karty či jiné citlivé údaje k účtu, telefony nebo e-mailové adresy, schvalovacím procesem neprojde.

- Sociálně nebo společensky nepřijatelné motivy rovněž nemají šanci.

- Pornoherci by také neuspěli, kdyby chtěli kartu vyvést v barvách a scénách zobrazujících jejich vrcholné výkony.

- Při návrhu je dobré brát v úvahu i to, že budete platit v zahraničí. A tam nemusí být všechny symboly a ilustrace či znaky akceptovatelné. I to se snaží banky při schvalování pohledat.

- Poplatky za individuální design se různí. U chytrých karet to může být několik stokrát každý rok, u ostatních poplatků při každém vydání nové karty. Pro juniory nabízejí banky obvykle bezplatnou volbu vlastního designu. MESEC.CZ, ČS, KB

INZERCE

TUCSON Freedom. Kamkoliv. Limitovaná edice.



Navigace
a příslušenství za 1/2

Zvolte si svou vlastní cestu s limitovanou edicí Hyundai Tucson Freedom. Nabídne vám překvapivou výbavu, ve které nechybí 18" kola z lehkých slitin, bezklíčový přístup a startování i digitální přístrojový panel. Komfort vám přinesou vyhřívaná sedadla a volant, automatická dvouzónová klimatizace, ještě větší pocit bezpečí vám dodá asistent hlídání mrtvého úhlu či parkovací kamera. Součástí nabídky je i zvýhodněný 50 % na integrovanou navigaci a bohaté příslušenství včetně střešních nosičů a boxu či tažného zařízení. V Česku vyráběný Hyundai Tucson Freedom za atraktivní cenu 669 990 Kč přijíždí také se všemi benefity Hyundai.

AutoPalace®

HYUNDAI

5 Záruka

5 Hyundai Assistance

5 EPC

5 CZ

* Reprezentativní příklad financování Hyundai Tucson Freedom 1,6 T-GDI s programem Hyundai Finance: pořizovací cena 669 990 Kč vč. DPH, výše úvěru 200 997 Kč, přímá platba 70 % (468 993 Kč), pevná úroková sazba 0,99 % p. a., RPSN: 20,16 % p. a., 1.-24. měsíční splátka úvěru bez pojištění 8 462 Kč, měsíční splátka pojištění 1 620 Kč, měsíční splátka úvěru s pojištěním 10 082 Kč, poplatek za poskytnutí úvěru 0 Kč, délka úvěru 2 roky. Celková částka k uhrazení (jistina, úroky, pojištění, poplatky) 241 968 Kč, pojištění obsahuje havarijní pojištění a povinné ručení (spolučást 10 %, min. 10 000 Kč). Platnost nabídky je do 31. 3. 2023 nebo do odvolání. Poskytovatelem úvěrového financování a zadávatelem reklamy na finanční produkt je společnost ESSOX s.r.o. Poskytovatelem pojištění je společnost UNIQA pojišťovna, a.s. Příkladem financování je orientací. TUCSON – kombinovaná spotřeba 1,5-7,8 l / 100 km, emise CO₂ 34,3-178 g/km. Fotografie je pouze ilustrativní.



HISTORICKÁ AUTOBUSOVÁ LINKA K VYJÍŽDÍ! ZAŽIJTE, JAK JSME JEZDILI V MINULOSTI!

V provozu od 22. 4. 2023 o sobotách, nedělích a svátcích,
v červenci a v srpnu také ve středu.

Jízdné 100 Kč pro dospělé, 60 Kč zlevněné, platí také celodenní
jízdné z linky 42.

Více informací na muzeum.dpp.cz



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Ruska se snažila vraždit dortem

Dřívější domina omamovala a okrádala muže z internetu.

Soud v New Yorku ve středu poslal na 21 let do vězení Rusku, která tvarohovým dortem otráвила svoji kamarádku. Odsouzená se snažila využít toho, že si byla s poškozenou fyzicky podobná, a chtěla jí ukrást identitu.

Případ se stal v srpnu 2016, kdy se Viktorija Nasyrovová podle obžaloby vydala ke své kosmetičce Olze Cvikové s krabicí s dortem. Sama snědla dva kousky a třetí, otrávený, nabídla Cvikové. Ta po jeho snědení zvracela, měla halucinace a téměř dostala in-

farkt. Nasyrovová jí ukradla ukrajinský cestovní pas, americké pracovní povolení a šperky v hodnotě okolo čtyř tisíc dolarů (přes 85 tisíc korun). Cvikovou druhý den našel její přítel. Byla oblečená v krajkovém prádle a kolem sebe měla rozházené léky, aby to vypadalo, že chtěla spáchat sebevraždu.

Kamarádce chtěla ukrást identitu

V době, kdy se čin stal, obě ženy vypadaly podobně, měly tmavé vlasy, stejný typ pleti a hovořily rusky. Vyšetřovatelé ve zbytku dortu, který Nasyrovová Cvikové podala, našli silné sedativum vyvinuté v někdejších Sovětském svazu. Tuto látku obsahovaly i pilulky rozházené po zemi. Jeden z vyšetřovatelů Nasyro-

vovou označil za „bezcitnou a vypočítavou podvodnici“. Soudce Kenneth Holder, který o trestu rozhodoval, řekl, že „jde o mimořádně nebezpečnou ženu“, která vymyslela „dábelský“ plán, jak využít svoji kamarádku. Nařídil, aby po propuštění z vězení dalších pět let zůstala pod soudním dohledem.

Políčeno měla i na jiné

Nasyrovová měla problémy se zákonem už v minulosti. V roce 2015 na ni Interpol vydal mezinárodní zatykač kvůli vraždě ženy v Rusku. Podle amerických médií tato žena dříve působila jako domina a byla obviněna z toho, že drogami omamovala a pak okrádala muže, které poznamenala na seznamovacích portálech. **MET**



Tisíce meteoritů ročně

Podle studie vědců z Manchesterké univerzity publikované v časopise *Geology* ročně spadne asi 17 tisíc meteoritů. Jen minimum z nich dopadne na Zemi nebo jsou pozorovatelné, protože jejich velikost se po průletu zemskou atmosférou zmenší natolik, že jsou prakticky nepostřehnutelné. Meteor je světelný jev v atmosféře způsobený tělesem meziplanetární hmoty (meteoroidem), které vstoupí do atmosféry a třením o ni se zahřívá a svítí. Pokud je světelný jev jasnější, nazývá se bolid. V podstatě všechny meteory shoří v atmosféře, u bolidů se ale může stát, že část původní hmoty průlet atmosférou přečká a dopadne na zemský povrch. V takovém případě se pak hovoří o meteoritu. **ČTK**

Prezident. Býval ve škole zlobivý

Při včerejší návštěvě Evropské školy v Bruselu, do které chodí 280 českých dětí, se prezident Petr Pavel setkal se školáky. V drtivé většině jde o děti diplomatů či zaměstnanců evropských institucí, jichž v Bruselu pracují stovky. Děti se prezidenta ptaly na jeho školní minulost, veli-

kost jeho pracovny, slávu, strach či život jeho kočky. Prezident se dětem kromě jiného svěřil, že nebyl zcela vzorným žákem.

„Vy jste mnohem hodnější, než jsem býval já,“ řekl Pavel a pozval všechny děti do své nynější pracovny, kam se pry tak akorát vejdou. **ČTK**

Německé kořeny

4

Každý čtvrtý obyvatel Německa má podle statistik přistěhovalecké kořeny. V loňském roce žilo v Německu 20,2 milionu lidí s migračním původem. Osoby s přistěhovaleckou historií jsou podle definice všichni, kdo do Německa přišli po roce 1950, případně mají rodiče, kteří se takto do Německa přistěhovali. **ČTK**

Krátce

Ledovce tají

Loňský rok byl v Evropě druhým nejteplejším v měřené historii. Provázela ho řada klimaticky extrémních jevů. Kombinace vůbec nejteplejšího léta a suché zimy vedla k rekordnímu úbytku alpských ledovců. Více slunečního svitu představuje také zvýšené riziko pro lidské zdraví.

Únik plynu

Dánský energetický úřad oznámil, že již nepovažuje za nebezpečné pro loď pohybovat se v oblasti úniků na plynovodu Nord Stream v Baltském moři. Potrubí plynovodů Nord Stream 1 a Nord Stream 2 loni v září poškodily dosud nevysvětlené úbchy. Pachatelé stále nejsou známí. **ČTK**

INZERCE

BAUHAUS®

MUŠKÁTY 4PACK

Pelargonium peltatum, zonale převislé i vzpřímené, mix barev, prémiová kvalita z ČR, ø květináče 9 cm

4pack

119,-!

Nakupte on-line na bauhaus.cz

Odhalí i riziko pádů

S mírnými potížemi při chůzi se potýká až třetina českých šedesátníků. Trable nejsou pouze důsledkem přirozeného stárnutí nebo nemoci kloubů. Patří také k nejrozšířenějším neurologickým poruchám. A mnohdy jsou navíc vůbec prvním varovným signálem řady vážných onemocnění. „Také nepatrné změny v chůzi mohou hodně napovědět o zdravotním stavu lidí s roztroušenou sklerózou, Parkinsonovou chorobou nebo diabetem,“ říká neurolog docent MUDr. Oldřich Vyšata, Ph.D., z Fakultní nemocnice Hradec Králové. Spolu s kolegy vyvíjejí přístroj, který dokáže odhalit okem neviditelné odchylky v lidské chůzi a varovat tak nejen před rozvojem vážného onemocnění, ale i před rizikem pádu či zhoršení zdravotního stavu. Více čtěte v novém vydání týdeníku Téma.



Ohňostroje. Vítěz vítězů

Tématem zahájení bude 95 let od otevření brněnského výstaviště.

Mezinárodní soutěž uměleckých ohňostrojí Ignis Brunensis bude letos kláním vítězů předchozích čtyř ročníků. Přehlídku zahájí tradičně ohňostroje z Česka, Francie, Norska a Švédska. Dva z ohňostrojí doplní dronová show.

„Letošní ročník jsme pojali jako soutěž o titul Vítěze vítězů, soutěžní ohňostroje tak letos nemají společné téma ani povinnou skladbu na první dvě minuty, jako tomu bylo v minulých letech. Soutěžící tak mohou naplno a ne-

omezeně ukázat své umění,“ uvedl za pořadající agenturu Snip & Co Ondřej Morávek.

Základní parametry přehlídky, která se letos koná po šestadvacáté, zůstávají stejné. Zahajovací nesoutěžní ohňostroje je naplánovaný na sobotu 27. května a lidé jej uvidí nad hradem Špilberk. Jeho tématem bude 95 let od otevření brněnského výstaviště, které právě o posledním květnovém víkendu pořádá velkou akci pro veřejnost.

Soutěžní část přehlídky začne o dva týdny později, v sobotu 10. června, a další tři ohňostroje budou následovat vždy ve středu a sobotu. Sobotním ohňostrojem na brněnské přehradě bude od 21.50 předcházet dronová show. Pokud by ji překazilo v některém z termínů počasí, přesune se před střední ohňostroje.

Podrobný program najdete na ignisbrunensis. **ČTK**

INZERCE

NA FOTBAL DO EDENU VLAKEM



SLAVIA – BOHEMIANS
22. DUBNA | 19:00
FORTUNA ARENA

VÍCE NA SLAVIA.CZ





Přírodní tonikum snižující bolest a protizánětlivé tonikum

TRADIČNÍ RECEPT ve vylepšené podobě

Jak zmírnit bolest a zánět za 16 minut?

HIT: HŘIJÍCÍ KOMFORTNÍ LOTION

– bioaktivní rostlinné extrakty v nejvyšší koncentraci pro soukromé použití!

Již 89 700 Čechů potvrzuje
blahodárný účinek na:Otoky
a modřinyBolest svalů
a namožené kloubyKořeny
a bolesti zadStres, únava
a migrény

Odstraňuje následky únavy a přetěžování organismu, tiší bolesti svalů, odstraňuje bolestivost, otoky a pocit „těžkých nohou“ a také pomáhá bojovat proti zánětům, migréně a tenzním bolestem, působí relaxačně a urychluje regeneraci po úrazech a pohmožděninách. Můžete to vyjmenovávat dlouho, protože vylepšený kostivalový balzám je skutečným lékem na široké spektrum psychofyzických neduhů a mimořádně účinným všelékem při stavech vyčerpání organismu. Máte jedinečnou šanci získat jej **ÚPLNĚ ZDARMA**.

U rčitě znáte tradiční bylinné masť, které po staletí pomáhaly našim předkům udržet si plně zdravý a rychle zregenerovat přetížené tělo při stavech zvýšeného napětí, vyčerpání nebo při chřipkách a infekcích. Věděli jste, že dnes máte k dispozici ještě silnější, dokonce 3x účinnější hřejivý balzám, který okamžitě zklidňuje a regeneruje mikropoškození tělesných tkání a odstraňuje většinu bolesti a zánětu pouhých 16 minut po aplikaci?

**POUŽÍVEJTE PŘI
PŘENATÍNĚNÍ, BOLESTI
SVALŮ A KLOUBŮ, OTOCÍCH
A POHMOŽDĚNINÁCH –
jak se cítíte dobře**

1 **Ve formě relaxační koupele**
– pro odstranění rozpustíte trochu balzámu v teplé vodě napětí, zpevnit tělo a zbavit se bolesti

2 **Jako masáž – prohřívající, proti otokům, uvolňující a odstraňující bolesti svalů**

3 **Lokálně jako analgetikum a zklidňující prostředek – aplikujte několikrát na bolavá místa pro rychlou úlevu**

Vitamínovo-bylinná analgetická bomba

Neocenitelná receptura, která holisticky léčí tělo, byla dotažena k dokonalosti – možná ji brzy budete mít ve svých rukou. Intenzivně regenerační kostivalový balzám díky použití nejvyšší koncentrace bioaktivních rostlinných extraktů je nejsilnějším lékem na bolesti svalů, hlavy či páteře, na neduhy osteoartikulárního systému a záněty. Až 148/150 lidí přiznává, že do 24 hodin po použití balzámu mizí

problémy s klouby, bolestivost, neduhy z artritidy, napětí a bolesti svalů, svědění a podráždění kůže, modřiny a otoky. To vše proto, že bohaté složení rostlinných extraktů a éterických olejů okamžitě proniká hluboko do těla, prohřívá, rozšiřuje cévy a zlepšuje prokrvení tkání a spouští v těle automatické opravné procesy. Je to bezesporu nejsilnější, 100% přírodní regenerátor podporující a pečující - doporučený pro každodenní použití zejména seniorům, i když jej s úspěchem využívají i mladší generace.

Relaxace a úleva za pouhých 16 minut

Výzkum MedicReporters potvrzuje, že účinnost hřejivého balzámu až v 97 % případů předčila očekávání lidí, kteří jej používají. To znamená, že je to pro zdraví mast je schopna odstranit i ty neduhy, které se zdá nemožné zmírnit bez užívání silných perorálních léčiv. Mezitím stačí 3-4 aplikace kostivalového balzámu denně, aby zmizely i ty nejvytrvalejší bolesti svalů a kloubů.

Odbornice vysvětluje: „Synergie účinných látek vylepšené pleťové vody zvyšuje v průměru o polovinu propustnost cév a také posiluje a tonizuje stěny žil. Kombinace extraktů z rostlin, bylin a éterických olejů poskytuje okamžité účinky proti otokům, analgetické a protizánětlivé účinky - zklidňuje, zklidňuje a uvolňuje, odstraňuje bolesti z napětí nebo problémy se spánkem“.

Multidimenzionální všelék – bioaktivní protizánětlivý balzám:

- Uklidňuje svalové napětí, snižuje otoky, snižuje revmatické bolesti
- Odstraňuje bolesti kloubů, svalů, páteře, krku a hlavy za 16 minut
- Poskytuje pocit úlevy, uvolnění a dodává sílu při stavech vyčerpání
- Odstraňuje příznaky stresu, přetížení a vyčerpání organismu
- Urychluje regeneraci po úrazech, pohmožděninách
- Působí protizánětlivě na pokožku – pomáhá odstraňovat křečové žíly, křečové žíly, zabarvení
- Podporuje správný krevní oběh
- Odstraňuje pocit „těžkých nohou“

**Celostní regenerace těla – doplňte si lékárníčku HNEDE**

Vylepšený kostivalový balzám nesmí chybět v každé domácí lékárníce. Jeho komplexní působení vám pomůže bojovat s celým spektrem neduhů v extrémně krátkém čase. Uleví vám od bolesti kloubů, svalů, či trháni kořínků, zmírní záněty, otoky, pomůže uvolnit přetížené tělo i mysl a pomůže v boji s infekcemi.

Nečekejte, až proplacené balíčky balzámů zmizí z českých skladů - zvedněte telefon již nyní a zažádejte si o originální, **bioaktivní protizánětlivý balzám za 0 Kč!**

**ORIGINÁLNÍ
HŘIJÍCÍ
BALZÁM
+ telefonická konzultace zdarma**

**Nepostradatelný pro mou bolest krční páteře a věčně studené nohy**

Hřejivé masťi používala i moje babička - tato tradice se ukázala jako nesmrtelná, protože dnes už jen tento vylepšený kostivalový balzám mi tak účinně pomáhá zbavit se napětí, uvolnit svaly zejména kolem krku a ramen, odstraňuje bolesti a dokonce mě věčně hřeje. studené nohy a ruce. Miluji ho pro jeho všestranné působení - moje maminka ho používá na spánky při silných migrénách a vždy přináší úlevu při záchvatech. Je nenahraditelný a nejlepší.

Klárinka, 39 let, Plzeň

ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 05.05.2023

OBRZÍ 100% NÁHRADU VÝROBCE!

Zavolejte: **296 183 108**

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

Nová atrakce. Moderní muzeum piva

Nejnávštěvovanějším turistickým místem v celém Irsku je Guinness Storehouse. Také Pilsner Urquell by rád své nové zážitkové muzeum Pilsner Urquell: The Original Beer Experience dostal mezi nejnávštěvovanější místa v Česku.

Nová interaktivní audiovizuální expozice se rozkládá na třech patrech historické budovy bývalé Pražské úvěrní banky ve spodní části Václavského náměstí. Pro veřejnost se otevírá zítra. Kromě moderního výčepu nabídne školu čepování nebo de-

gustační bar, kde se bude k pivu podávat také drobné občerstvení. Ke každému z pěti vzorků dostane návštěvník malou porci jídla, která k němu ideálně pasuje.

Hlavní atrakcí je takzvaná The Original Tour. Trvá zhruba 90 minut a provede hosty historií i současností piva Pilsner Urquell. Návštěvníci získají informace o původu piva nebo také o tom, proč má správný kousek pořádnou pěnu. Audioprůvodce se během tour automaticky propojuje s prvky expozice během pohybu návštěvníků prosto-

rem. Každý si navíc může například sáhnout na chmel a pochopitelně i ochutnat ležák. Audioprůvodce je dostupný hned v osmi jazycích. Kromě češtiny či angličtiny ve sluchátkách zní třeba i japonština a mandarínština.

Vstupné na tour činí 490 korun a zahrnuje rovněž jednu ochutnávku piva a dvě 0,3l piva v pivnici. Vstupné na školu čepování pak začíná na 659 korunách. Méně tradiční je i nákup vstupenek. Zákazník je získá díky dotykovému kiosku, jaký je typický pro fastfoody. MET



Sáhněte si na chmel, z kterého se dělá pzeň.

PILSNER URQUELL

Pozvedněte půllitry a připijte ženám. Jejich dílo jde na čep

Z amerického chmele čeští sládkové vykouzlili samé dobroty.

Co se vám vybaví, když se řekne sládek? Bodrý chlapík s červenými tvářemi, knírem od pěny a pupíkem? Tak na to honem zapomeňte. Sládkem může být i dáma. V Česku máme navíc žen v pivovarnictví celkem dost. Vrchní sládkovou je například Lenka Straková z pivovaru Proud. Na začátku března, na Mezinárodní den žen, jsme se za ní vydali.

Tentokrát měla k ruce i pár pomocnic. Společně vařili limitovanou edici piva Raise Your Glass APA. Pivovar Proud, stejně jako několik

dalších, se letos zapojil do celosvětové akce Pink Boots Collaboration Brew Day, jejímž symbolem jsou růžové holínky a cílem je podpořit a oslatit ženy v pivovarnictví. Projekt se koná už poněkolidáté a vždy je spojujícím prvkem chmelová směs z americké společnosti Yakima Chief Hops. „Letos se ve směsi nacházejí již známé chmelové odrůdy Loral a Ekuanot, které jsou doplněny jedním novošlechtěncem, jenž nese zatím jen označení HBC 586,“ popisuje směs Straková.

Společnost Yakima Chief Hops dostala název podle území, odkud pochází její chmel. „Yakima je velké území pouště obklopené horami, z kterých sbírá vodu. Díky této zvláštnosti má stabilní podnebí, kde panuje teplo a suchost. Hory zároveň za-



Lenka Straková vaří pivo Raise Your Glass APA.

2x METRO

jišťují dostatek vody pro celé vegetační období chmele,“ popisuje oblast sládková a dodává: „Podnebí je trochu po-

dobné tomu v Žatci a Lounech. Ty jsou ale horami uzavřené jen z jedné strany,“ doplňuje.

Proud ze směsi letos vytvořil american pale ale. „Jde o studeně chmelené svrchně kvašené pivo, které má obsah alkoholu 5,3 procenta,“ upřesňuje Straková.

Plzeňský pivovar uvařil šest tisíc litrů, jednoduchým dělením zjistíte, že jde o 12 tisíc piv. Jestli se vám už sbíhají sliny, máte štěstí. Narážekka piva Raise Your Glass APA je na programu v plzeňském podniku Štípec nejen Bistro v Riegrovce už ve čtvrtek 27. dubna.

Proud ale nebyl jediným pivovarem, který se do projektu na podporu žen v pivovarnictví zapojil. Ruku k dílu přiložila třeba sládková Žaneta Petružálková z pivovaru Zlatá kráva. Její svrchně kvašené světlé pivo Lady cow NEIPA si můžete objednat na e-shopu pivovaru už nyní. MAH

INZERCE



PREMIUM
KUPÓÓÓÓÓÓN

MÖBELIX

Sleva 1000 Kč
při nákupu nad 3500 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ
KUPÓNU
SI STÁHNĚTE
APLIKACI



Portmonka VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ



Zen se zapojilo víc.

PYL BRUSINEK

pro pevný měchýř a zdravé močové cesty

Vylepšená lékařská formule proti inkontinenci moči má tuto jednu pozoruhodnou složku, kterou se vědci z celé Evropy snaží vyvinout již po staletí. Pyl brusinek - částice vysrážené během specializovaného laboratorního procesu z nejkvalitnějších plodů do 3,5 hodiny po sběru. Bojuje proti inkontinenci moči a utěšňuje močový měchýř za pouhých 12 hodin - bez nutnosti použití dalších opatření. „**Absolutní revoluce v urologii,**“ uvádí WHO.

Brusinky se již po staletí používají v medicíně při onemocněních močových cest - jejich antimikrobiální účinky byly opakovaně potvrzeny klinickými studii, ale způsob, jakým se získávají, a forma, v níž se podávají do těla - čaje, bylinné tablety - stále nestačí v boji proti nejzávažnějším, pokročilým infekcím močových cest. Chronická inkontinence, opakované záněty močového měchýře, časté močení, ochabnutí močové trubice, bolest a pálení při močení - pro tyto a všechny další nepříjemné potíže je zapotřebí mnohem silnější, lepší a intenzivnější zbraň. A právě o tomto přípravku dnes mluví celá Evropa. „Dosáhli jsme převratného objevu,“ potvrzují odborníci Zdravotnické organizace a dávají k dispozici pro všeobecnou distribuci **revoluční prostředek s brusinkovým pylem,**

„Klinická pozorování potvrzují, že inovativní přípravek proti inkontinenci moči vykazuje bezprecedentní účinnost (99,8%) při přirozeném buněčném utěsnění močové trubice a potlačení hyperaktivity močového měchýře. Jedná se o první takto účinnou záchranu pro osoby trpící inkontinencí moči a infekcemi močových cest - odhaduje se, že v příštím roce sníží počet lidí hospitalizovaných kvůli onemocněním močových cest až o 72%“.

Konrád Novák,
MedicReporters,
odborník na urologii



Urologický koktejl na míru pro 21. století +



který potlačuje nekontrolovaný únik moči a bojuje proti jakémukoli typu úniku moči během 12 hodin.

Složení pro utěsnění močového měchýře 5v1

Kompletní složení je samozřejmě chráněna patentem, ale účinné látky - jak je stanoveno v podmínkách - byly zveřejněny. Na nedávné konferenci BioMedica ve Stockholmu bylo potvrzeno použití specializovaného pylu z plodů brusinek ve výrobku. Toto „**urologické zlato**“ - jak ho nazývají odborníci, posiluje stěny močového měchýře až o 87% již po 1. užití, zcela blokuje přilnavost bakterií E.coli ke stěnám močových cest a utěšňuje močovou trubici, **čimž brání nekontrolovanému úniku moči a odstraňuje falešný tlak na močový měchýř,** spojený s bolestí, štípáním, pálením a nepříjemnými pocity.

Inovativní formule proti inkontinenci s pylem brusinek

MEDYCZNY HIT 2022 na:
► stresové a urgentní inkontinenci moči ► opakovaným zánětům

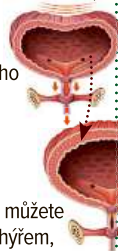
močového měchýře ► litiáze a potížím s ledvinami ► častému močení a poruchám prostaty.

Konec inkontinence moči již po 12 hodinách

Za méně než jeden den se zbavíte potíží spojených s únikem moči a nebudete již pociťovat neustálé nutkání na močení. Konec běhání na toaletu každých 10 minut skrz bolestivých pár kapek moči. Konec opakovaných zánětů močového měchýře, pálení a nepohodlí. Přesně tak funguje inovativní blokátor úniku moči, který jen v testovací fázi

Přípravek číslo 1 na inkontinenci moči:

- Zabraňuje samovolnému, nekontrolovatelnému úniku moči již během 12 hodin
- Obnovuje normální napětí svalů a tkání, které tvoří močové cesty
- Bojuje s inkontinencí moči a problémem hyperaktivního močového měchýře
- Obnovuje normální reflex vyprazdňování močového měchýře již po 1 použití
- Prodlužuje dobu, po kterou můžete být s plným močovým měchýřem, až o 1,5 hodiny - bez úniku moči!
- Odstraňuje bolest, pálení, bodání, nepohodlí a časté močení
- Posiluje imunitu a předchází infekcím močového měchýře



Chcete zastavit nepříjemný samovolný únik moči během 12 hodin?

PRODUKT DOSTANETE ZDARMA NA TELEFONNÍM ČÍSLE: 296 183 106

Léčivá formule z brusinek je pouze nyní na zkoušku za 0 Kč!



„Už žádný stud a mokré skvrny na spodním prádle“

Čtyři roky jsem se potýkala s inkontinencí moči, nosila pleny, utrácela astronomické částky za další a další léky, které mi jen dočasně ulevily od zánětu močového měchýře. A zde stačily dvě dávky přípravku a samovolný únik moči zcela zmizel. Znovu jsem získala kontrolu nad močovým měchýřem. Získala jsem zpět **NORMÁLNÍ život,** děkuji!

Dagmar, 37 let, Brno



„Časté močení ustoupilo po 1. užití“

Je to jediný prostředek, který zmírňuje trapnou inkontinenci - a to jsem jich vyzkoušel spoustu. Ráno jsem ho užil a večer bylo po problému. Zbavil jsem se nočního častého močení, problémů s prostatou a získal zpět fantastický intimní život. **Paráda,**

Hanuš, 44 let, Hradec Králové

pomohl již více než 8700 lidem v boji proti inkontinenci moči, onemocnění ledvin nebo problémům s prostatou a menstruačním cyklem. Nezáleží na tom, kolik je vám let, jakého jste pohlaví, jaká je příčina - v každém případě **získáte 100% kontrolu nad močovým měchýřem bez nutnosti operace močové trubice.**

PROBÍHÁ BEZPLATNÉ TESTOVÁNÍ PRODUKTU! Zažádejte si o blokátor inkontinence za 0 Kč, než vás předběhnou jiní.

Vypořádejte se s inkontinencí moči během 12 hodin

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 05.05.2023, získá od výrobce **100% UHRAZENÉ ČÁSTKY ZPĚT!**

ZAVOLEJTE: 296 183 106

Těšíme se na rozhovor s vámi: Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžný místní hovor bez dalších poplatků

Krátké z cyklistiky

Vyrážte na kemp

Chcete-li se ve svých dovednostech na kole posunout dále, můžete zkusit kurzy pořádané Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Nejbližší se koná na Žadově, a sice od 18. do 21. května.

Do práce na kole

Tradiční výzva se koná i letos. Do té květnové už probíhají registrace na webových stránkách dopracenakole.cz. Lidé, kteří se zapojí, mohou namotivovat i ostatní k pravidelnému pohybu.

Bikemaraton

První závod letošního seriálu Kolo pro život se koná v Berouně v sobotu 29. dubna. V rámci Bikemaratonu Beroun budou k dispozici různé trasy. Už v pátek bude připraven dětský den, v neděli se budou zase pálit čarodějnice. **PUR**

Češi berou elektrokola útokem, ale bojí se pádů

Prodejci mají plné sklady. Je ideální čas na pořízení nového „partáka“.

Cyklistice se v Česku věnuje zhruba tři miliony lidí a letos tohle číslo možná ještě poroste. Tak třeba o víkendu, kdy má být konečně pěkné počasí, vyrazí jistě mnoho lidí na kolo. Vždyť po celé zemi je na 40 tisíc silničních cyklotras.

Kdo nemá na čem, nebo by chtěl už ojetý stroj vyměnit za nový, neměl by váhat.

„Situace známá zákazníkům z dob covidu, kdy kola nebyla, už je pryč. Nyní jsou zásoby naopak veliké. Obchodníkům dorazila objednaná kola, na která čekali dlouho kvůli potížím s výrobou způsobeným právě covidem. Ideální čas na nákup kola je tím pádem teď, protože takový



Na elektrokole se dá jet s rozumem kdekoli.

PROFIMEDIA

výběr tu dlouho nebyl,“ říká zakladatel a výkonný ředitel vyhledávače kol Outfindo.cz Jan Matějů.

Podle něj je v poslední době výrazně vyšší zájem o elektrokola. „Poptávka po nich tvoří až třicet procent zájmu, který vidíme. V některých segmentech dokonce už elektrokola začínají válcovat ta normální. Například v seg-

mentu kol pro přemísťování po městě a stezkách, tedy městská a trekingová elektrokola,“ líčí Matějů. Zatímco průměrná cena klasického bicyklu se pohybuje okolo třiceti tisíc korun, u elektrokol se začíná na dvojnásobku.

Vyšší prodeje elektrokol potvrzuje pro Metro i obchodní zástupce firmy KTM Tomáš Krč: „Loni na jaře jsme čelili

nedostatku materiálu pro výrobu elektrokol, tato situace se začala lepší od srpna, kdy jela naše výroba na sto dvacet procent. Posílili jsme prodej celoodpružených a hardtail elektrokol, kde se ve specifických rozřích nový smart systém od firmy Bosch.“

Dopravní prostředek s pohonem je však pro mnohé Čechy v některých směrech také trochu strašák. Srážka s autem a pád v terénu jsou dva největší. Jezdit mezi auty se bojí více než třetina lidí.

Jako dopravní prostředek pro ty, kteří by jinak již na kolo nesedli kvůli kondici nebo zdravotnímu stavu, vnímá elektrokolo 80 procent dotázaných v průzkumu agentury Median pro Bosch eBike Systems. Většina Čechů si myslí, že elektrokolo lidem umožňuje ujet v omezeném čase větší vzdálenost. Velké procento je ale přesvědčeno, že jsou moc drahá. **PUR**

INZERCE

• Přibráli jste? • Máte migrény nebo hypertenzi? • Bolí Vás klouby? • Zhoršil se Vám zrak?

Musíte se postarat o játra!

Jsou jedním z nejdůležitějších orgánů ve vašem těle. Pokud přestanou fungovat, vaše tělo nevydrží ani hodinu!

Všeobecně se má za to, že problémy s játry mají lidé, kteří zneužívají alkohol, jedí tučná jídla nebo užívají hodně léků. To je chyba. Ve skutečnosti, pokud je vám více než 30 let, můžete si být jisti, že vaše játra jsou již unavená a přetížená! Stačí že každý den jíte jídlo plné pesticidů a hormonů, dýcháte vzduch plný smog!

MÁTE TYTO PŘÍZNAKY

- špatné trávení • hypertenze • bolesti kloubů • nespavost • zvýšený cholesterol
- nadváha • špatný zrak
- vypadávání vlasů • nevhledná pleť
- neustálá únava • zvýšený cukr

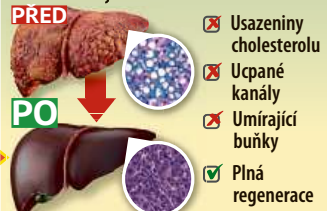
POKUD MÁTE BÝT JEN 2 Z NICH, VAŠE JÁTRA POTŘEBUJÍ DETOXIKACI!

Záchranou pro játra je ŠVÝCARSKÁ DETOXIKAČNÍ KÚRA. Jde o novinku Kliniky aplikované hepatologie v Curychu. Receptura je založena na tuctu různých rostlinných extraktů, obohacených o vitamíny. Během 11-31 dnů jsou játra kompletně detoxikována a odmaštěna. Bez ohledu na váš věk a závažnost vašich onemocnění. Už vás nebudou bolet klouby. Budete moci jíst

normálně – žádné pálení žáhy a zažívací potíže. Znormalizujete hladinu cukru v krvi a krevní tlak se vrátí do normálu. A pocítíte takový přívál energie, jako byste byli o 10 let mladší!

Jak funguje detoxikační kúra jater?

Ztučnělá játra nejsou schopna filtrovat krev a nedokážou si poradit s toxiny, které otravují celé tělo.



Po 11-31 dnech kúry jsou z jaterních tubulů odstraněny usazeniny cholesterolu a toxiny. Plně detoxikovaná játra účinně čistí krev. Zmizí nepohodlí a bolest.

Aktuálně probíhá velká propagační kampaň a pokud zavoláte do **24.04.2023**, dostanete **ZDARMA BALENÍ** přípravku!

NEČEKTE – VYČISTĚTE JÁTRA A ZÍSKEJTE ZDRAVÍ ZPĚT!

Zavolejte do **24.04.2023** a dostanete švýcarský přípravek na detoxikaci jater

v hodnotě 2500 Kč nyní **ZCELA ZDARMA**

Pospěšte si
– počet balíčků
zdarma je pouze
50 kusů!

Zavolejte: **555 441 791**

Po - Pa 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků

Prague Bike Fest

Akce je určená široké veřejnosti a zejména milovníkům cyklistiky. Protože právě tento sport se těší v České republice velké oblibě, zavítá s jednodenním zážitkovým festivalem také do pražského areálu Výstaviště na Bruselskou cestu u Maroldova panoramatu, a to už zítra od 10 do 20 hodin.

- Festival nabídne celodenní program a zážitky pro aktivní rodiny s dětmi, bikery i hobby cyklisty.

- Hlavní programová část bude naplněna cyklozážitky, testováním nových kol, servisem pro kola návštěvníků, vyjíždkami a soutěžemi v rámci areálu Výstaviště Praha i na přilehlých cyklotrasách. Chybět nebude relax zóna, dětské skills centrum nebo food zóna s pestrout nabídkou jídla pro masaře i vegetariány.

- Vstupenky jsou k mání na GoOut.cz. Více info na webu navystavisti.cz. **MET**

Děti. Kolo jako kamarád

Dětská cyklistika zažívá boom. Rozšiřují se možnosti, zlepšuje se vybava, a především roste zájem samotných dětí. Pohyb by měl být součástí života dětí a celé rodiny, pravidelná pohybová aktivita udržuje v dobrém zdravotním i duševním stavu. Bez správné motivace ale potomky sport nebaví. Co dělat, když děti chtějí sedět u tablety či mobilu a ztrácí o sport zájem?

„Doporučoval bych pestrý, pravidelný pobyt venku. Žádné píde asi nenaláde na procházku s rodičem, ale pokud s sebou vezmete kolo, určitě bude společný pobyt radostnější. Kolo je kamarád, vítaná změna. V parku na louce snadno připravíte pro své ratolesti dovednostní soutěže na kole, například slalom mezi šiškami či závody k nejbližšímu stromu,“ líčí ředitel seriálu Kolo pro život Tomáš Pravenec.

Podle sportovní instruktorky dětí a studentky Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy Andrey Duchoňové je jízda na kole pro děti zdravý sport i rozptýlení. „Do přibližně dvou a půl let je ideální odraždění,

kde se dítě naučí držet rovnováhu a ovládat říditka, zhruba od tří let tedy mohou přesedat na kolo,“ zmiňuje Duchoňová a dodává: „Němčině pozor, příliš ambiciózní rodiče nereflektující schopnosti svých ratolestí mohou kolo dítěti znechutit, děti ze sportu musí mít radost a těšit se.“

Roman Blažek se před několika lety dokonce rozhodl vytvořit speciální značku zaměřující se pouze na dětský sportovní sortiment. Ví tak velmi dobře, jak by měli rodiče vybírat kolo pro své děti. „Nejčastější chyba je špatná výška sedla, další věc je dlouhý představec, kvůli kterému je dítě příliš natažené. Někteří výrobci dělají rámy velmi dlouhé, protože pouze zmenšili dospělá kolo, aniž by vzali v potaz poměr tělesných proporcí dítěte. Dále pak šířka říditek, měla by být na šířku ramen plus pět až deset centimetrů. S širšími říditky malý jezdec ztrácí stabilitu a hůře zatačí. Když jsou ruce moc u sebe, nemá dostatečný prostor k dýchání,“ zmiňuje zástupce značky Beany Blažek. **PUR**

99 Rozmazluji a hýčkám sama sebe66

certifikovaná
přírodní kosmetika



alverde
noční
pleťový olej
15 ml

89⁹⁰
Kč

59,93 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 08.02.2023 89,90 Kč

Zvyšuje pružnost
pokožky a podporuje
její regeneraci.

Značka



VEGAN

Balea
pleťové sérum Q10
proti vráskám
30 ml

79⁹⁰
Kč

26,63 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 28.01.2023 79,90 Kč



VEGAN

Balea
tělové mléko Q10
400 ml

49⁹⁰
Kč

12,48 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 49,90 Kč
26.03.2019 59,90 Kč



VEGAN

Balea
dvoufázový
odličovač očí
100 ml

29⁹⁰
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 02.02.2023 29,90 Kč

Zmírňuje pocit
napjaté pokožky.
S olivovým olejem.



VEGAN

Balea
krém na ruce
100 ml

19⁹⁰
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 19,90 Kč
29.05.2022 27,90 Kč



Balea
Retinol
pleťová maska
1 ks

24⁹⁰
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 25.02.2023 24,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

BYT/DŮM POPTÁVKA

s přátelky hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkujeme za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

• **IHNED ZAPLATÍM**, koupím byt, dům. Nabízím zdarma možnost dožití seniorů, příp. dluh uhradím. Služné jednání, právní servis. Děkuji J. Jurdová 725805115

• **VYKUPÍME IHNED** do investičního firemního portfolia byt v osobním vlastnictví v Praze. Právní servis pro Vás zdarma. Děkuji za nabídku. Tel: 602212121

Hobby - poptávka

• Koupím v pozůstalosti staré kožichy, dečky, nábytek, obrazy, kabelky, bižuterii, odznaky, mince, knihy, porcelán, oděvy, housle atd. Tel: 608221020.

Starožitnosti

KNIHY!

Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj.

T. 603 478 873

• **STAROŽITNÍK** koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy, starožitný nábytek. Tel: 702401621

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

• Koupím obrazy českých a zahraničních malířů - krajinky, portréty atd. a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

Práce - nabídka

• **POKLADNÍK** za 150-178 Kč/hod, zaškolení, směny si volíte sami-online rezervace, Praha a okolí, zálohy druhý den. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Nabízíme 150-185,90 Kč/hod za noční/denní vybalování zboží, ONLINE REZERVAČE směn, zálohy, prodejny v Praze a okolí. Více na tel: 222534534

• **Přivýdělek** v týdnu nebo na víkendy - pulťový prodej lahůdek, 176,60 Kč/hod, směny celé Praze, s nástupem ihned. Tel.: 222534534

• **Brigáda** za 176,60 Kč/hod - dopek pečiva, i BEZ PRAXE - za školíme, zálohy, prodejny po celé Praze, s nástupem ihned. Tel: 222534534, www.creditczech.cz

• **Přijmeme zámečníka** (nebo podobné zaměření - černé řemeslo). Práce v areálu FN Motol. Volejte 602654313, 602871315.

• **Agentura PANCÉR s.r.o.** přijme zaměstnance na pozici dozor expozic v rámci celé Prahy (objekty Národního muzea). Velmi nadstandartní mzdové podmínky. Možné DPP. Možné i pro OZP (náborový příspěvek). Tel.: 800888042. E-mail: nabor@pancer.cz

• **Agentura PANCÉR s.r.o.** přijme zaměstnance na pozici ostraha v rámci celé Prahy (objekty Národního muzea). Velmi nadstandartní mzdové podmínky. Možné i pro OZP (náborový příspěvek). Možné DPP i HPP. Tel.: 800888042. E-mail: nabor@pancer.cz

• **Agentura PANCÉR s.r.o.** přijme zaměstnance na pozici zálohová jednotka Praha (Národní muzeum) - mzda 182 Kč/hod. Možné DPP i HPP. Tel.: 800888042. E-mail: nabor@pancer.cz

• **Školního ekonoma/ku** hledá Fakultní ZŠ a MŠ Praha 8-Ďáblice (v dosahu Metro C-Ládví). Záměr se mohou hlásit u ředitele školy (reditel@skoladablice.cz, t el. 601214827) nebo stávající ekonomky (ekonom@skoladablice.cz, tel. 601214828), u nich i více informací. Jsme škola s příznivou pracovní atmosférou. www.skoladablice.cz

• **Přijmeme strážné** na pozici na Praze 1, 4, 8 a 9. Pochůzková činnost, práce s PC na DPP, čistý RT, zálohy možné. Tel: 777077611, volat 8-17h.

• **Školní jídelna P4** hledá pomocnou kuchařku do kuchyně MŠ na plný úvazek. Nástup možný ihned. Praxe v hromadném stravování vítána. Kontakt skolnijidelna@ksidlisti.cz, 241090239

• **Kadeřníci (kadeřníka)** přijmu na živnostenský list. Provozovna Praha 6 - Řepy. Podmínkou je výuči a živnostenský list. Tel.: 728995661

• **Hledám zahradníka** s dlouhodobou praxí, dobré finanční ohodnocení, podmínka vlastní auto. Blíží info na tel. 605789346

• **Hledáme přijímač** technika a automechanika do menšího autoservisu/půjčovny v Praze 5 - Motole. Volejte 603389211 nebo email: info@diamec.cz

• **Obch. firma** přijme muže/ženu pro sklad. práce. Prac. P-3, Po-Pá, možno i zkrác. úv., nástup.130 Kč/hod., požad. pečlivost, nekurák. Tel.: 601574269

G4S Services s.r.o
hledáme zaměstnance
OŠTRAHA OBJEKTU STAZAP PRAHA 10
Tel.: 724 793 669

Čerpací stanice TOMEGAS
Plzeňská ul., Praha 5
Přijme obsluhu na HPP
Pouze pro zájemce s invalid. důchodem / ZPS.
Mzda 30.000 - 35.000 Kč/měs.
Tel.: 727 871 595

meC
Kariéra
OŠTRAHA VELÍNU PRAHA
Nabízíme práci po celé Praze
Možnost HPP / DPP
Mzda až 180 Kč/h
800 111 112

Jedličkův ústav a školy v Praze 2 přijme
VRÁTNÉ - nepřetržitý provoz
Kontakt: Dana Bukovská, Tel.: 241 083 515, e-mail: d.bukovska@jus.cz
VYUČENÉ KUCHAŘE/KUCHAŘKY + pomocné síly do školní jídelny
Kontakt: Věra Kuchtová, Tel.: 241 083 395, e-mail: v.kuchtova@jus.cz

Staňte se dárce
krevní plazmy
800 Kč* za každý odběr → 1600 Kč* měsíčně → 20 800 Kč* za rok
- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerstvení zdarma a zajímavé dárky
Metro Hradčanská
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unica plazma www.unicaplasma.cz Tel.: 733 474 770

ABAS
IPB MANAGEMENT
PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OŠTRAHY
Chcete střežit hodnoty jako **STRÁŽNÝ**?
Mít pevnou pozici jako **RECEPČNÍ**?
Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH**?
A můžete být **klidně i VEDOUCÍ**!
Dáme Vám **služební oblečení**.
Do práce to můžete mít **blízko** nebo Vás rovnou **ubytujeme**.
A taky Vám dáme **zálohu na mzdu**.

• **Úklidová firma** přijme pracovníka/ci na dopolední úklid prodejny stavebnin v Berouně. Mob. 737231950.

Pronájmy - poptávka

• **Hledáme byty** k pronájmu pro prověřené zájemce za které ručíme. Od pronajímatelů neúčtujeme poplatky. Již 25 let na trhu. T: 606740390, hledambyty.cz

• **HLEDÁM PRO** své zaměstnance stavaře, architekty a jejich rodiny byty k dlouhodobému pronájmu pouze v Praze. Právní servis firmou zajištěn. T. 274784428

Hobby - nabídka

• Koupím housle, violu, violoncello, i staré a poškozené. Tel.: 604737990

Auto-moto - poptávka

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

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
Nabízíme
přímý výkup nemovitostí.
Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.
800 22 33 88
prodejtojinak.cz

Nemovitosti - poptávka

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

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

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

Ostatní

SBĚRATELSKÝ KABINET
Michelská 12A, Praha 4, Michle
VYKUPÍ IHNED ZA HOTOVÉ
odznaky, známky a staré pohlednice, staré gramofony, desky, veskeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejdoucí, všech značek (i PRIM), starou bižuterii, český granát, nábytek do r. 1975. Šavle, bodáky a uniformy, rádia a tranzistory, vánoční ozdoby, formičky na vánoční cukroví, betlémy, housle a hudební nástroje. Kufry, textilie, veskeré nádoby, síci a psací stroje, obrazy a grafika, lampy a lustry, hmoždíře, žehličky, konvice, lavory a umyvadla, sklo a porcelán, paroží, fotoaparáty, staré nářadí, malířské válečky, přístroje, kabelky, kufry a staré uhláky. Staré rybářské potřeby (pruty, navijáky, podběráky...). Papírové peníze - v podstatě vše co přijde pod ruku. Bereme opravdu téměř vše.
Přijedeme rádi kamkoliv v Čechách i na Moravě.
Návštěvy u Nás až po tel. domluvě.
Likvidujeme též celé pozůstalosti.
Tel.: 602 229 348
sberatelskyykabinet@post.cz

metro

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN
koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.
Přijedeme (pro více než 300 ks) **zaplatíme odvezeme**
Celá ČR
tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariaty.cz

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!


POŠLETE METRO DO DALŠÍHO KOLA

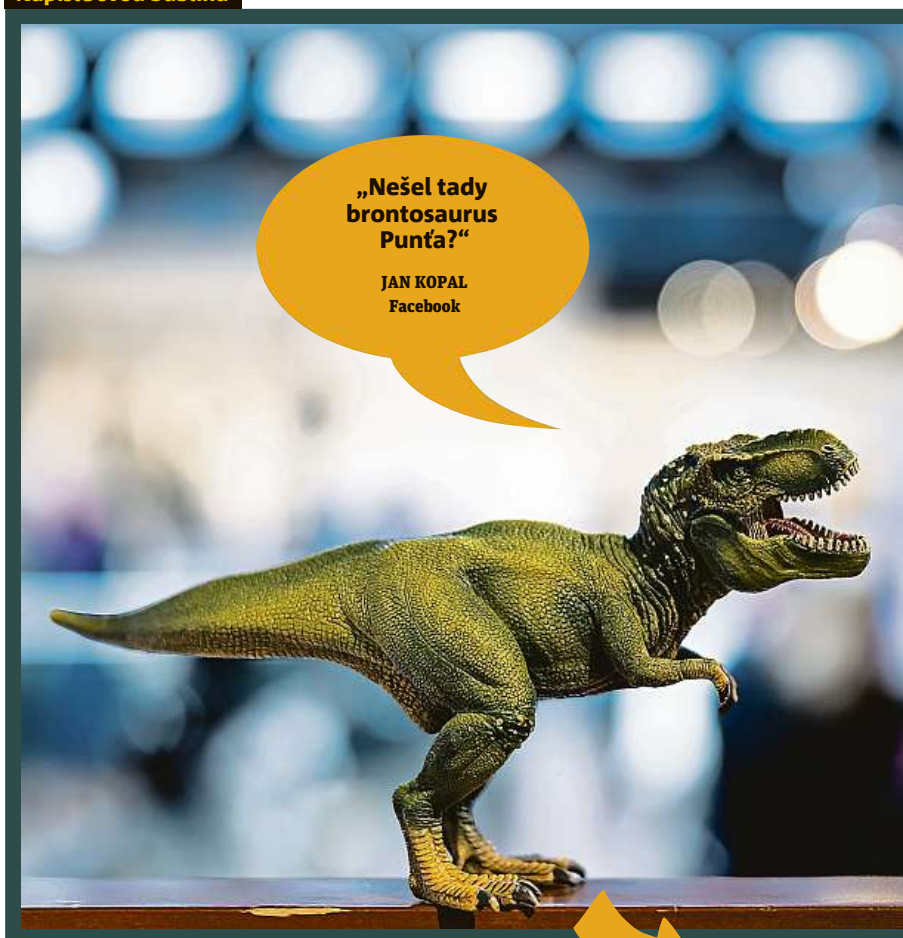
VELEVÁŽENÉ DÁMY A PÁNŮVÉ, VELICE VÁM DĚKUJI! DO PŘETĚNÍ MĚ DÁVATE ZPĚT DO STOJANU, MŮŽU TAK JEŠTĚ CHVÍLI ŽÍT!


NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!


Sudoku

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

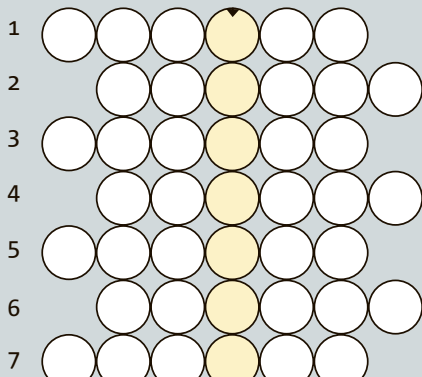
Napište svou bublinu



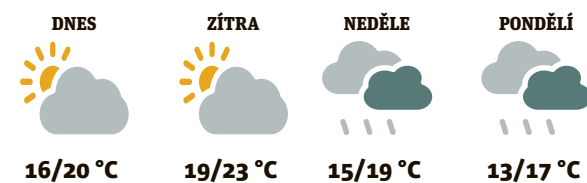
Luštěnka

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.

- 1. opak „záporný“
- 2. mládě jelena
- 3. mláďata kočky
- 4. samice koně
- 5. stoky
- 6. učitel (kniž.)
- 7. kouřovody



Počasí



Teplotní rekordy: -2,4 °C (1861) ↑ 26,2 °C (2018) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.55 Polopatě</p> <p>16.45 Bydlet jako... s muzikou</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Dodejme si energii</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>20.10 Dvanáct měsíků</p> <p>Pohádka (ČR, 2012)</p> <p>21.50 Všechnopárty</p> <p>22.45 Hercule Poirot</p> <p>Tragédie v Marsdonu.</p> <p>Detektivní seriál (VB, 1991)</p> <p>23.40 Hercule Poirot</p> <p>Dvojité stopy</p> <p>00.30 Vražedné šifry II</p> <p>Krimiseriál (VB, 2014)</p> <p>01.15 AZ-kvíz</p>	<p>16.05 Určování času</p> <p>17.00 Krásné živé památky</p> <p>17.30 Sousedé</p> <p>18.00 Pochoduj, nebo zemři</p> <p>18.55 Velká Británie z výšky II</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Smrt na Nilu</p> <p>Detektivka (VB, 1978)</p> <p>Charley Varrick</p> <p>Krimithriller (USA, 1973)</p> <p>00.10 Letecké katastrofy</p> <p>00.55 Tajemství 2. světové války</p> <p>01.50 De Gaulle (5/6)</p> <p>Seriál (Fr, 2020)</p> <p>02.40 Divočina bez hranic</p> <p>03.05 Hranice dokorán – Rozmówki polsko-czeskie</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>Na lovu III</p> <p>17.30 Ulice (4470)</p> <p>Seriál (ČR, 2023)</p> <p>18.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>V létě ti řeknu, jak se mám</p> <p>20.20 Komedie (SR/ČR, 2022)</p> <p>22.45 Život</p> <p>Sci-fi film (USA, 2017)</p> <p>00.45 Kriminálka</p> <p>Miami IX (9, 10)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2010)</p> <p>02.20 Novoshopping</p> <p>Na lovu III</p> <p>02.35 Ulice (4470)</p> <p>03.45 Ordinace</p> <p>04.30 v růžové zahradě (85)</p>	<p>15.50 Koko ve varu</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Máme rádi Česko</p> <p>22.00 České chaty snů</p> <p>23.00 Ano, šéfe!</p> <p>00.05 Policie v akci</p> <p>01.05 Policie Hamburg V (15)</p> <p>Hlad po krvi. Krimiseriál (N, 2010)</p> <p>02.00 Policie Hamburg V (16)</p> <p>Poplach v mateřské škole</p> <p>03.00 Kriminálka</p> <p>Montpellier III (6)</p> <p>Krimiseriál (Fr., 2018)</p> <p>04.10 Jak se stavi sen</p> <p>05.35 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1Charted</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.00 O Feed. Survivor</p> <p>14.05 Óčko hity</p> <p>15.00 Hitrádio desítka</p> <p>15.50 Óčko hity</p> <p>16.00 Gamingmania</p> <p>16.05 Óčko hity</p> <p>17.00 Novinky</p> <p>Nové klipy na jednom místě</p> <p>18.00 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>22.00 O black list party</p> <p>Páteční moshpit s O BLACK selekcí</p> <p>0.00 Óčko flirt</p> <p>Proud klipů se vzásky diváků Óčka</p>



TEREZIE TOMÁNKOVÁ

MODERÁTORKA PARTIE NA PRIMĚ



@mojemetro



Nejspíš po nich šel už každý. Zámecké schody spojují Thunovskou ulici na Malé Straně s hradní rampou na Hradčanském náměstí na Hradčanech jižně od Pražského hradu. Takhle parádně je vyfotil @miroslav.kopriva.prague. Z Instagramu se fotka dostala do deníku Metro díky hashtagu #mojemetro.

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Jak se šetří

Před několika měsíci byl dokončen nový, krásný, velkoryse široký chodník na Smetanově nábřeží směrem od kavárny Slavie k Novotného lávce. Nevydržel ale dlouho. Už je znovu „rozkopaný“. Někd z úředníků si totiž pravděpodobně všiml, že nové stromy, které byly do nového chodníku zasaženy, nejsou „v jednom řádku“ s původními sloupy veřejného osvětlení. Původní sloupy jsou blíže na střed chodníku a stromy blíže k okrajům chodníku. Asi tato estetika někomu vadila, takže chodník byl znovu rozkopán a staré sloupy s krásnými lampami se likvidují a zasazují se nové sloupy, tak aby to asi bylo esteticky vyladěné. Dobře – bude to asi možná lépe vypadat, ale proč to někoho nenařadilo, když se chodník budoval? A potřebujeme tuto „estetiku“ nutně v době, kdy se má šetřit?

PAVLA KOTEROVÁ, BEROUN

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

DLABÁNÍ

Sloupek

DŮLEŽITÉ VOLBY

Často teď slyšíme, že vláda může dělat nepopulární opatření, protože dlouho nebudou žádné volby. A ty, které za rok budou, stejně nikoho nezajímají. Opravdu? A neměly by? Budeme volit své zástupce v Evropském parlamentu. Účast v těchto volbách je nevalná. V roce 2014 to bylo 18, v roce 2019 stoupla na 28 procent. Příští rok vybíráme znovu. Dovolím si pár slov o tom, proč je dobré volby sledovat a o svých poslancích přemýšlet. A třeba je pak jít volit.

Děni a rozhodování v Bruselu a Štrasburku se netěší velkému zájmu českých médií (reagují na své čtenáře a diváky), a často se proto doma díváme. Zákazu spalovacích motorů. Normě Euro 7, která zpřísňuje emisní limity pro auta, a stávající návrh je tak ultimátní, že Škoda Auto rovnou oznámila, že přestane vyrábět malá auta typu Fabia.

Citát

Třeba Češi změni názor na volby do Evropského parlamentu.

Teď se hasí požár a norma zřejmě Evropou neprojde, ale nezám, s jakým téma a problém procházely společnosti, byl udivující. Je pravdou, že Evropský parlament rozhoduje

a hlasuje o velkém množství technických norem, politických rezolucí, které Čechy opravdu zajímají nemusí. Ale také se tady rozhoduje o naprosto zásadních opatřeních, jež mají dopady do životů nás všech. Mohou je zásadně měnit i komplikovat. Změny se teď tvoří v Bruselu a ve Štrasburku.

CNN Prima News proto pro vás přináší zprávy a vysílání přímo z Evropského parlamentu. Ptáme se českých zástupců a zástupkyň v této instituci. Na jejich názory, postoje, proč hlasovali, jak hlasovali. Děláme tím službu pro naše diváky. Je dobré si je poslechnout, protože se pak nemusíme divit. A třeba Češi změni názor na volby do Evropského parlamentu a přijdou si své poslance zvolit.

Anketa

Jakou stolní hru hrajete s dětmi?



Jaroslava Pitařová
Paměťové šachy.
Vždycky prohraju.



Kamil Pálka
Dostihy
a sázky



Jiří Petroušek
Dle věku.
Člověče...
je stálice.

Komiks. Zítra a v neděli hraje Divadlo S+H představení Hurvínkův popletený víkend



Omezit plýtvání pomáhá také IT systém podle minulých dat

Lokální myslivecké spolky a zoologické zahrady mohou za symbolickou částku dostat zboží, jež není vhodné k dalšímu prodeji.

Do jarního kola tradiční celonárodní Sběrky potravin se zítřka zapojí všech 141 prodejen Kaufland. Doufají, že zde navážou na dobré výsledky z podzimu, kdy se jen v jeho prodejnách na pomoc potřebným vybralo celkem 112 tun potravin a drogerie – pětina celostátního výtěžku.

Co nejšířší zapojení do sbírky potravin zapadá do dlouhodobě aktivního přístupu řetězce k odpovědnému podnikání. Jeho součástí je

mimo jiné snaha minimalizovat potravinový odpad.

Jak to bude?

Zákazníci budou moci zítřka od 8 do 18 hodin darovat potraviny a drogistické zboží. To následně prostřednictvím regionálních potravinových bank obdrží neziskové organizace, jež pomáhají potřebným – například opuštěným seniorům, matkám samoživitelkám, rodinám v krizi nebo lidem bez domova.

„V loňské podzimní sbírce naši zákazníci darovali celkem 112 tun potravin a drogerie, což představovalo pětinu z celostátního výtěžku Sběrky potravin. Velice si vážíme každé pomoci a projevené solidarity našich zákazníků i zaměstnanců, kteří pomáhají s organizací a hladkým průběhem sbírky přímo na prodejnách. Věříme, že společně dokážeme pomoci lidem v nouzi,“ říká tisková

mluvčí obchodního řetězce Kaufland Renata Maierl.

Pro zákazníky je Sběrka potravin nejen příležitostí, jak se zúčastnit zavedené, transparentní, a hlavně účinné dobročinné akce, ale umožňuje si také lépe uvědomit, že zatímco řada domácností jídlem plýtvá a vytváří potravinový odpad, jiným se potravin nedostává.

Procesy proti plýtvání

Kaufland kromě pravidelné účasti na celostátní potravinové sbírce věnuje zboží do potravinových bank i z vlastní iniciativy. Kromě toho podporuje také lokální myslivecké spolky a zoologické zahrady, kterým za symbolickou částku přenechává zboží, jež není vhodné k dalšímu prodeji (jako je jednodenní ovoce, zelenina či pečivo). Tato iniciativa je navázána zhruba na polovinu prodejen Kaufland.



Citát

Věříme, že společně dokážeme pomoci lidem v nouzi.

RENATA MAIERL
TISKOVÁ MLUVČÍ OBCHODNÍHO
ŘETĚZCE KAUF LAND

„Díky potravinové sbírce můžeme podpořit lidi v nouzi. Partnerství se zoologickými zahradami a mysliveckými spolky nám zase umožňuje nejen udělat dobrou věc pro zvířata, ale také eliminovat potravinový odpad,“ vy-

světluje Renata Maierl. K omezení plýtvání pomáhá řetězci Kaufland také jeho moderní IT systém. Ten dokáže predikovat poptávku podle minulých dat, vyhodnocuje aktuální nabídku a efektivně objednáva chybějící zboží. Díky vlastnímu masozávodu navíc může Kaufland u masných výrobků využívat systém just-in-time objednávky, čímž taktéž výrazně přispívá k eliminaci potravinového odpadu. Kaufland v minulém roce rovněž doplnil své snažení edukační kampaní Nekrm koš!

Ve spolupráci s neziskovou organizací Zachraň jídlo ukázal na konkrétních případech, jak hospodárně nakupovat, optimálně skladovat potraviny či jak využívat zbytky. Jde tak o další z řady opatření a aktivit v rámci dlouhodobě odpovědného přístupu k podnikání, který Kaufland uplatňuje. **MET**

O 80 % MĚNĚ EMISÍ DO ROKU 2030.

V Kauflandu jsme se zavázali snížit naše provozní emise o 80 % do roku 2030.

Využíváme výhradně elektřinu z obnovitelných zdrojů, úsporné a šetrné technologie či efektivní logistické procesy.

**Přidejte se k nám,
má to smysl!**



www.kaufland.cz/ochrana-klimatu

**KAUFLAND
PRO LEPŠÍ
BUDOUCNOST**



**Rozhodují
činy.**

Kaufland

Svaz: Ve sbírkách potravin se za deset let v Česku vybralo 4200 tun jídla



Češi se do potravinových sbírek zapojují na jaře i na podzim pravidelně. MAFRA

Do aktuálního kola, které se uskuteční zítra, se zapojí 1540 kamenných obchodů a čtyři tisíce dobrovolníků.

Prezident Svazu obchodu a cestovního ruchu ČR Tomáš Prouzy a předseda České federace potravinových bank Aleš Slaviček uvedli, že ve sbírkách potravin, které se v Česku konají od roku 2013, se doposud vybralo

přes 4200 tun potravin, které směřují do skladů potravinových bank. Odpovídá to zhruba 8,4 milionu porcí jídla, jež s pomocí neziskových organizací rozdělují mezi potřebné spoluobčany.

Slaviček už dříve upozornil, že sklady bank jsou nyní téměř prázdné. Minulý týden uvedl, že pomoc potravinových bank v současnosti využívají i lidé, kteří dříve nejako formu sociální pomoci nepotřebovali, a současná ekonomická situace zasáhla i střední třídu.

Do aktuálního kola sbírky, které se uskuteční v sobotu,

se zapojí 1540 kamenných obchodů a 4000 dobrovolníků.

Za deset let fungování sbírky se vybralo také 545 tun drogistického zboží. Od roku 2013 do loňského roku se počet obchodů, kde lze potraviny darovat, zvýšil ze 750 na 1470 v posledním podzimním kole sbírky. Až do 2. května lze přispět také na on-line obchodech iTesco.cz, Košík.cz a Rohlík.cz. Potravinové banky loni podpořily 300 tisíc lidí, podle federace stoupla loni potřeba pomoci meziročně o 30 procent.

Prouza se poznamenal, že banky se loni podílely ve spo-

Míra chudoby

10,2

Předseda České federace potravinových bank Aleš Slaviček upozornil na to, že v České republice je až milion lidí, kteří potřebují pomoc. Podle Českého statistického úřadu byla loni míra příjmové chudoby 10,2 procenta, což odpovídá zhruba milionu lidí. V roce 2021 to bylo 8,6 procenta. Příjmová chudoba člověku hrozí, pokud nemá ani 60 procent mediánu čistého příjmu. Pro jednotlivce to loni bylo 15 571 korun, tedy o 1516 korun víc než v předchozím roce 2021. ČTK

Náklady pro dva

23 356

Pro dva dospělé byl loňský příjem na hranici chudoby na částce 23 356 korun za měsíc. U samoživitele s jedním dítětem do 13 let to bylo 20 242 korun a se dvěma dětmi nad 13 let 31 141 korun. Oba rodiče se třemi dětmi měli hraniční částku 43 598 korun. V příjmové chudobě žili nejvíc samoživitelé domácnosti s dětmi a samotní lidé nad 65 let. Na stanovený příjem nedosáhlo 31 procent neúplných rodin a 38 procent důchodců, kteří žijí sami. Většinou to byly ženy. ČTK

luprácí s řetězci také na pomoci uprchlíkům z Ukrajiny. „Všichni uprchlíci dostali v Kongresovém centru v Praze najíst. Každý den se vozilo čerstvé jídlo,“ řekl.

Od roku 2018 platí novela zákona, který obchodům nad 400 metrů čtverečních ukládá zavazet neprodejné potraviny neziskovým organizacím. Většina potravin, které se do bank dostanou, by se jinak zlikvidovala. Do bank každý den míří svozy z řetězců, sbírka potravin se zaměřuje hlavně na trvanlivé potraviny, jako jsou například konzervy nebo těstoviny.

Podle prezidenta Svazu obchodu a cestovního ruchu ČR Prouzy se lidé díky činnosti potravinových bank učí, jak s potravinami pracovat, a díky osvětě se v minulých letech rozšířilo povědomí o zpracování například některých druhů zeleniny, které lidé dříve neznali.

Doplnil, že řetězce se zapojují i formou například finančních darů, poskytují bankám skladovací prostory nebo jim darovaly dodávky na svoz potravin. Za dobu fungování sbírky podle svazu přispěly téměř 200 milionů korun. ČTK

On-line už nyní a déle. Půjde to až do května

Přes on-line supermarkety je možné do Sbírký potravin přispívat už nyní. Potrvá až do začátku května. Účastní se jí všechny velké platformy tohoto segmentu, Košík.cz, Rohlík.cz a Tesco Online.

„I přesto, že je vzhledem ke všeobecnému nárůstu cen v uplynulém roce situace složitá pro mnoho domácností, naši zákazníci v minulosti ukázali svou ochotu pomoci druhým a věřím, že díky nim i letos odvezeme tuny potra-

vin do potravinových bank po celé ČR. Nejen velký, ale i ten nejmenší balíček za 150 korun je pro lidi v nouzi obrovskou pomocí,“ říká Ivan Utěšil, ředitel on-line supermarketu Košík.cz, a doplňuje, že mají i šest předpřipravených balíčků, které je možné zakoupit.

Stejně to má i Rohlík.cz, došlo ale k drobným změnám. „Dříve jste mohli darovat různé balíčky s pevně daným složením. Nově se je-

jich složení může lehce měnit v závislosti na momentálních potřebách lidí v nouzi. Vaše pomoc je tak mnohem efektivnější. Konkrétní produkty totiž vybere až potravinová banka, která ví nejlépe, čeho se lidem nejvíce nedostává,“ píše firma na svém webu.

Podobný systém zvolil také řetězec Tesco Online, zde budou k zakoupení poukazy na tři balíčky, a to základní, velký a drogistický. MET

Co nakoupit?

Nejvíce pomůžete nákupem základních trvanlivých potravin a drogerie.

- konzervy
- dětská výživa
- polévky
- trvanlivé mléko
- olej
- rýže a luštěniny
- těstoviny
- základní a dětská drogerie

Přímo ve svém regionu

Vybrané produkty putují prostřednictvím regionálních bank přímo do odběratelských neziskových organizací, které pomáhají například opuštěným seniorům, matkám samoživitelkám, rodinám v krizi, lidem bez domova či lidem s psychickým a tělesným postižením.

- V roce 2022 pomohly potravinové banky více než 300 tisícům potřebným prostřednictvím 1368 neziskových organizací. Cesta darovaných potravin je krátká. Darující pomáhá přímo ve svém regionu. Více na sbírka-potravin.cz.

BUDĚJOVICKÝ BUDVAR

MÍSTO, KDE SE DAŘÍ LIDEM I PŘÍRODĚ



Co dělat proto, aby se nám na naší planetě Zemi příjemně žilo za dalších 10, 50 nebo třeba i za 100 let? Tuhle otázku si Budějovický Budvar, národní pivovar, pokládá pravidelně každý rok. Odpovědi na ni pak promítá do celé řady aktivit. Pivovar ve svých strategických plánech každoročně pamatuje na přírodu. Je tomu přesně dva roky, co se Budvar zavázal ke snížení uhlíkové stopy v logistickém řetězci o 20 % do roku 2025. Za svůj auditovaný akční plán rozvoje udržitelnosti získal v minulém roce prestižní ocenění Lean&Green Award, cenu nejvýznamnější evropské organizace pro udržitelnou logistiku.

Kde se pivo vaří, tam se dobře daří. A to nejen lidem, ale také přírodě. Budějovický Budvar v loňském roce vyprodukoval 1,788 milionů hektolitrů piva. Na území České republiky však z tohoto množství zůstává sotva třetina. Budějovický Budvar je silně proexportně orientovaným pivovarem, a tak zbytek výstavu putoval do světa. Představa, že si na naší národní chloubě pochutnávají třeba až v daleké Kolumbii či v Alžírsku, je vskutku povznášející. Nutno podotknout, že vývoz do zahraničí sice představuje pro pivovar radost z mezinárodního úspěchu, ale nese s sebou také velkou zodpovědnost. Budějovický Budvar si je této skutečnosti vědom. Proto v posledních letech svou pozornost soustředí právě na cestu udržitelného podnikání.

Přibližně 1278 milionů hektolitrů piva putovalo v loňském roce za hranice našeho státu. V tom předchozím to bylo ještě o 50,6 milionů víc. Stoupající poptávka ze zahraničí dovedla pivovar k tomu, že v loňském roce odstartoval interní projekt zvaný „Foil away“. Díky tomuto projektu se pivovaru podařilo zredukovat spotřebu fólií na přepravkách určených pro německý trh o celých 52,94 %. Vzhledem k tomu, že Německo pro Budvar představuje 38 % z exportního odbytu, jedná se o skutečně nemalé množství plastu.

Nicméně hlavní roli v oblasti aktivit zaměřených na snížení dopadu provozu pivovaru na životní prostředí hraje doprava. Ani v tomto směru národní pivovar v uplynulých letech nelenil. „*V roce 2021 jsme sestavili akční plán rozvoje udržitelnosti v oblasti obnovitelných zdrojů energie a alternativních pohonů. Program jsme nechali o rok později auditovat a v minulém roce jsme se přihlásili do celoevropské soutěže. V této soutěži jsme uspěli a jako první v České republice jsme za získali ocenění Lean&Green Award.*“ Popisuje jeden z loňských úspěchů pivovaru **Vojtěch Lechner, manažer dopravy v Budějovickém Budvaru.**

Program Lean&Green je součástí Lean&Green Europe, nejvýznamnější evropské organizace pro udržitelnou logistiku, který si klade za cíl komunikovat problematiku snižování CO₂ a skleníkových plynů v sektoru logistiky. Zapojení se do programu umožňuje společně zvýšit svoji konkurenceschopnost a současně snížit uhlíkovou stopu.

Co konkrétně se pod uvedeným akčním plánem Budějovického Budvaru skrývá a k jakému cíli povede? Jedná se o iniciativu, v níž se pivovar zavazuje k tomu, že do roku 2025 sníží svou uhlíkovou stopu v logistickém řetězci o 20 %. Národní pivovar



Pavel Pánek, provozní ředitel v Budějovickém Budvaru

var využívá u některých svých vozidel alternativních pohonů, kde to jde, tak realizuje sdílenou distribuci a pravidelně školí své řidiče k tomu, aby jejich jízdy byly úspornější. Akční plán rozvoje udržitelnosti Budějovického Budvaru pak mimo jiné zahrnuje kroky k dosažení optimalizace paletového hospodářství, vytížení vozidel apod. Součástí plánu je rovněž využití obnovitelných zdrojů energie a zlepšení energetického managementu. „*Mám radost, že se nám podařilo zapojit se do programu na němž si velmi cením možnosti spolupráce, sdílení dobré praxe a výměny zkušeností. Ocenění si velmi vážíme. Je pro nás obrovskou motivací a zároveň velkým závazkem do dalších 5 let,*“ uvedl k vítězství **Pavel Pánek, provozní ředitel Budějovického Budvaru.**

www.budejovickybudvar.cz

e-Finance Sport Team si odvezl stříbro z prestižního slovenského závodu štafet

Tým uspěl v rámci závodu Liptov Ride 2023.

Letošní první závod extrémních štafet Liptov Ride 2023, který proběhl za účasti e-Finance Sport Teamu, přinesl napínavý sportovní zážitek v souboji nejlepšího českého týmu podporovaného brněnskou investiční a realitní skupinou e-Finance s 79 štafetami, z nichž mnohé toužily sedadit loňského premianta ze stupňů vítězů.

Je nutné konstatovat, že toto se nepodařilo a sestava Dominik Trnka, David Novák, Viktor Galuška, Milan Janata a Pavel Srbecký uhájila loňské 2. místo. V hodnocení disciplín bylo tyto borce hodně vidět.

Základ k výbornému umístění položil biker Dominik Trnka, který do cíle disciplíny dorazil ve vedoucí čtyřčlenné skupině s minimálním časovým odstupem. Na vrchol Chopku ve třetím nejrychlejších čase doběhl skialpinista David Novák a po ná-



Tým e-Finance opět uspěl.

4x e-FINANCE

sledujícím sjezdu rutinér Viktor Galuška předával se šestiminutovou ztrátou na 2. místo Milanu Janatovi.

Ten předvedl fantastický běžecký úsek, kdy nejen smazal týmovou ztrátu na stříbrnou pozici, ale navíc předával legendě brněnského extrémního kajakingu Pavlovi Srbeckému s pohodlným náskokem před třetím týmem. Ten předvedl na liptovském kanálu bezchybnou

jízdu a podtrhl stříbro pro e-Finance Sport Team.

Sportovci v průběhu závodu doplňovali energii novým energy drinkem z dílny EFI Pivovaru – EFI Beaa Lemonade ENERGY.

Gratulujeme celému e-Finance Sport Teamu k úspěchu a budeme držet pěsti v dalších extrémních závodech, které tým letos čekají, jako například RedBull Dolomitenmann!



**TÝDENÍK
PŘÁVĚ
V PRODEJI**

**Co lze vyčíst
z chůze**

TÉMA

Herec Příkazký: Volha, Rapl a vysoké podpatky | Vědec Titěra: O strachu a inteligenci včel

TÉMA

- ORTOPEDIE: nemoci kloubů...
- NEUROLOGIE: mrtvice, roztroušená skleróza, neuropatie...
- INTERNA: autoimunitní záněty svalů, cukrovka...



**Co lze
vyčíst z chůze**

První signály vážných nemocí

**PRVNÍ SIGNÁLY
ŘADY VÁŽNÝCH
NEMOCÍ**

**JAK SE PROJEVUJE
NA CHŮZI CUKROVKA
ČI MRTVICE**

**ROZHOVOR
S NEUROLOGEM
DOC. MUDR. VYŠATOU**

**ČESKÝ PATENT
UNIKÁTNÍ PŘÍSTROJ**

Číslo dne

100

Mike Brown získal ocenění pro trenéra roku v NBA a jako první to dokázal s plným počtem hlasů. V premiérové sezoně v Sacramentu dovedl tým Kings po 17 letech do play-off, za což ho odměnilo hlasem všech sto novinářů.

1

Kajakář Josef Dostál i kanoista Martin Fuksa na prvních nominačních závodech, které se konaly v Račicích, dominovali na pětistovce i kilometru.

8

Po čtyřech partiích, které skončily vítězstvím jednoho z šachistů, se včera Čínan Ting Li-žen a Rus Jan Něpomňaščin v boji o mistrovský titul rozešli s remízou. Něpomňaščin tak uhájil vedení, po osmi hracích dnech je stav souboje v Astaně 4,5:3,5 pro ruského velmistra. ČTK



Tiger Woods je po operaci

Hvězdný golfista Tiger Woods deset dní po odstoupení z Masters absolvoval operaci kotníku, který si vážně poranil před dvěma lety při autonehodě. Lékaři se mu pomoci zákroku snaží zmírnit artritidu. Zda a případně kdy se sedmačtyřicetiletý Woods vrátí ke golfu, není jasné. ČTK

Krátké

Odzávodit a domů

Australští sportovci na olympijských hrách v Paříži budou muset opustit vesnici nejpozději do 48 hodin po závodě. Australský olympijský výbor si od nařízení slibuje lepší výkony olympioniků, kteří závodí později. Nedotknou se jich totiž oslavy a uvolněná atmosféra členů výpravy, kteří už mají soutěže za sebou.

Kánik se přiznal

Bývalý prvoligový hráč a funkcionář Michal Kánik, který je spolu s někdejší místopředsedou FAČR Romanem Berbrem a dalšími 19 lidmi a klubem Slavoj Vyšehrad obžalovaný z korupce při ovlivňování fotbalových zápasů, včera u plzeňského soudu přiznal ovlivnění zápasu kvůli sázkám. Nyní usiluje o uzavření dohody o vině a trestu se státním zástupcem. D sud vypovídal Berbr a bývalý rozhodčí Marek Janoch a Robert Hájek.

Fotbalistům nově šéfuje primátorka

Předsedkyně představenstva městského prvoligového fotbalového klubu FC Hradec Králové se stala primátorka Pavlína Springerová. Prohlásila, že klub musí získat strategického partnera, současně bude pod pečlivým dohledem vedení města.

Gólman Stezka míří do Seattlu

Hokejový brankář Aleš Stezka nebude pokračovat v extraligových Vítkovicích. Sportovní ředitel Roman Šimíček na klubovém webu potvrdil, že týmová jednička míří do zámoří. Stezka se podle neoficiálních informací domluvil na spolupráci se Seattlem. V Ostravě končí i obránce Patrik Koch, který by měl v kariéře pokračovat v Trinci, a Tobias Lindberg. Švédský útočník za Vítkovice hrál rok a půl. ČTK

Hokejové MS. Pět posil z NHL

Kanonýr Hertl se z rodinných důvodů omluvil.

Pět jistých posil z NHL má pro přípravu na květnové mistrovství světa v Rize a Tampere trenér českých ho-

kejistů Kari Jalonen. Účast potvrdili brankář Karel Vejmelka z Arizony, obránce David Jiříček se Stanislavem Svozilem z Columbusu a útočníci Dominik Kubalík z Detroitu a Martin Kaut ze San Jose.

„Všech pět kluků má za sebou velmi náročnou sezonu a je pozitivní, že i přesto mají velký zájem reprezentovat

a pomoci českému týmu,“ uvedl generální manažer české reprezentace Martin Havlát. „Dominik Kubalík se k národnímu týmu připojí před Českými hokejovými hrami, ostatní se do reprezentace připravují už příští týden na kempu před dvojzápsem proti Rakousku,“ doplnil Havlát, který dál vyhlíží

možné akvizice z play-off NHL a AHL. „S trenéry jsme se shodli na některých hráčích, kteří aktuálně hrají první kolo play-off a které bychom případně měli zájem oslovit. Musíme ale nejprve počkat, jak dopadnou jednotlivé série, a až poté kluky po konzultaci s trenéry začnu obvolávat,“ doplnil Havlát.

Z rodinných důvodů bude naopak chybět ofenzivní lídr San Jose Tomáš Hertl a kvůli zdravotním neduhům obránce Filip Hronek z Vancouveru, Jan Rutta z Pittsburghu a Radim Šimek ze San Jose a útočník Filip Zadina z Detroitu. Jalonen se rozhodl nevyužít služeb kanonýra Jakuba Vrány ze St. Louis. ČTK



Třikrát hokej

Hokejisté Kladna ve třetím zápase baráže o extraligu deklasovali ve Zlíně tamní Berany 7:1, vedou 3:0 na zápasy a od udržení extraligy je dělí jedna výhra. O jasné výhře rozhodli Rytíři čtyřmi góly v první třetině. Dvakrát se trefil Tomáš Plekanec (vlevo). Čtvrtý zápas se hraje dnes od 17.30 opět ve Zlíně. Reprezentanti porazili v duelu Euro Hockey Challenge v Ostravě Slovensko 5:1 a vyhráli i třetí zápas v přípravě na květnové mistrovství světa v Rize a Tampere. Dvěma góly se na vítězství podílel útočník Jakub Flek (vpravo). A ve Švýcarsku začalo MS osmnáctek. Český výběr na úvod prohrál se Slovenskem 2:3 po nájezdech. ČTK





SUV S-Cross a Vitara s bonusem **33 612 Kč****

Dopřejte si pověstnou japonskou spolehlivost vozů Suzuki a bezstarostně si užívejte s pětiletou* zárukou. Jezděte bezpečněji díky vyspělým bezpečnostním asistentům a úsporněji s novými hybridními motory.



Bonus – kompletní zimní sada čtyř kol zdarma**

Prémiové pneumatiky Continental na originálních alu discích Suzuki.

www.suzuki.cz facebook.com/suzukimotorczech Instagram.com/suzuki_czech

Suzuki Vitara 1.4 BoosterJet Hybrid: emise CO₂ 119–121 g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba 5,3 l/100 km. Suzuki S-Cross 1.4 BoosterJet Hybrid: emise CO₂ 120–126 g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba 5,2–5,3 l/100 km. Fotografie jsou pouze ilustrativní.

* Pět let garance se skládá z tovární záruky (3 roky / 100 000 km) a následně ze smluvní záruky Suzuki Premium (2 roky / 150 000 km), která je poskytována podle záručních podmínek společnosti Real Garant Versicherung AG.

** Platí do vyprodání zásob při objednávce modelu Vitara a S-Cross s pohonem 4x2 uzavřené do 15. 5. 2023 a zároveň musí dojít k předání vozu nejpozději do 31. 8. 2023.

**Nově 5 let*
záruka**

