

RUČIČKY, HÝBEJTE SE. ČAS SE OPĚT MĚNÍ NA LETNÍ

V NEDĚLI VE 2.00 SE HODINY POSUNOU O 60 MINUT DOPŘEDU

metro



PRAHA

Pátek
24. března 2023

Č. 59
www.metro.cz

Svátek slaví: Gabriel



mojemetro | denikmetro

Když můžeš pomoci, tak musíš, říká Tuna

Další výzva. Moderátor pomáhá rozšířit registr dárců kostní dřeně. **Záchrana života.** Dárce si může vybrat ze dvou téměř bezbolestných metod. **Podpora i nábor.** Na koncertě v Praze zazpívá i Dagmar Pecková STRANA 14



Výletníci se i letos budou moci projet takzvaným cyklohráčkem. Ten České dráhy kompletně opravily. Více na straně 11. ČTK

V Podolí si zaplavala i princezna

Plavecký stadion v Podolí byl otevřen v roce 1960 u příležitosti celostátní spartakiády. Denně ho v průměru navštíví téměř šest a půl tisíce milovníků vody. A to i přesto, že její teplota v krytém bazénu se nepatrně snížila. Lidé mají k dispozici celoročně také dva venkovní bazény s délkou drah padesát a třiatřicet metrů. U nich si lze poležet na pečlivě střížené louce. Mezi další lákadla patří tobogan, sauna, pára nebo posilovna. STRANA 2

INZERCE



7 DNÍ PEUGEOT

24.-31.3. 2023



NEZMEŠKEJTE
JEDINEČNOU NABÍDKU



Bazén v závětrí méně chladne

Stadion v Podolí je památka. Plavala tu i princezna.

„Voda jen pro otužilce. Bazény snižují teplotu vody.“ Titulky médií loni strašily plavce. Také já jim uvěřil. Když jsem minulý týden po dlouhé době lezl do bazénu v Podolí, byla mi zima. Chlad jsem si ale spíš vsugeroval. Stačilo uplavat dva bazény a nepříjemný pocit byl pryč. Digitální cedule nad vnitřním bazénem ukazovala teplotu vody 26 stupňů Celsia. Žádné drama se nekoná. Ke snížení teploty vody ale přece jen loni došlo. „Zhruba o půl stupně,“ říká ředitel Plaveckého stadionu Podolí Jan Bezděk. To už ale sedíme v kanceláři bazénu, který přespřístí rok oslaví 60 let od svého vzniku. „Ale i ten půlstupeň je pocitově znát, hlavně je znát na sportřebě plynu,“ dodává Bezděk.

Z ekonomických důvodů došlo v Podolí i k dalším změnám. Zatímco dříve byl vyhříván venkovní bazén se skokanskou věží, nyní je teplejší ten delší, padesátimetrový. „Plavci si změnu chválí, třiadvacetimetrový bazén jim byl malý,“ vysvětluje Bezděk. S novinkou stadion navíc ušetří. Severnější bazén je sice delší, ale není tolik hluboký. Obsah vody je identický. Navíc je padesátka v závětrí a voda v ní tolik nechladne. Minulé pondělí tu voda měla 25,4 stupně Celsia. V neohříváném bazénu bylo pro změnu 9 stupňů a dva otužilci.

INZERCE



Plavecký stadion Podolí akceptuje také Multisport kartu. MET



Výstavba stadionu

ARCHIV ČUS

Venkovní areál má oproti minulým rokům ještě jednu novinku. Všimne si jí ale jen opravdu pozorný návštěvník. V Podolí vyměnili tobogan. Ten je ale v podstatě úplně stejný jako ten, který tu postavili před 36 lety. „To kvůli památkářům. Areál se stal 10. prosince 2020 kulturní památkou. Trochu nám to svazuje ruce při modernizacích

a rekonstrukcích,“ říká ředitel stadionu. Zároveň ale dodává, že tobogan vyměnit potřeboval. „Ještě rok nebo dva by to asi zvládal, pak by ale nejspíš neprošel revizí,“ tuší Bezděk.

Na otázku, zda bude bazén v nejbližší době ještě zvyšovat ceny, krouť hlavou. „Cím víc zdražíme, tím méně sem bude chodit lidí,“ ví Bezděk.

Zajímavá historie

Bazén byl otevřen u příležitosti konání celostátní spartakiády. V roce 1991 tu plavala také princezna Diana.

- V polovině 50. let město rozhodlo o vybudování plaveckého centra pro vrcholový sport s parametry olympijských norem, a to v lokalitě bývalého vápencového lomu a cementárny. Projekt začal připravovat architekt Richard Ferdinand Podzemný v roce 1958. Vedle výtvarného účinku, nyní již pro stadion specifického tvaru vlny krytého bazénu a technologické úrovně, se mu podařilo spojit dvě funkce. Jednak uzavřít venkovní rušný prostor ulice od rekreační zóny s venkovními bazény a přitom poskytnout prostor pro dostatečně velké tribuny.

- Výstavba začala roku 1959. Nejprve se postavily venkovní bazény, které byly v roce 1960 u příležitosti konání celostátní spartakiády slavnostně otevřeny plaveckými závody, skoky do vody a vodním pólem. Voda při těchto závodech byla dost studená, její teplota dosa-

hovala jen 18 stupňů. Proto měli závodníci pod skokanskou věží vanu s horkou vodou, kde se před skokem nahřívali. Přitápění dodatečně přistavenou lokomobilou se ukázalo jako málo účinné.

- Známý je také příběh, kdy Podolí navštívila princezna Diana. Byla na státní návštěvě v Praze se svým manželem. Neohlášeně přijela do bazénu, ochranka jí řádně zakoupila vstupenku a dala 100 korun na zapůjčení zámečku. Princezna si šla zaplavat do bazénu, který byl v tu chvíli vyhrazen pouze pro sportovní treninky. Byla zřejmě velmi dobrou plavkyní, protože trenérka odhalila „cizího“ plavce až ke konci tréninku, když se rozhodla ji doslova vyhodit z pronajaté dráhy. Teprve ochranka trenérce vysvětlila, že jde o princeznu.

- Roční návštěvnost se pohybuje okolo milionu lidí. Dosavadní rekord byl zaznamenán roku 1973, kdy stadion navštívilo 2 321 000 lidí. To je denní průměr 6394 návštěvníků. MET

Připouští, že už nyní návštěvnost oproti minulým letům trochu klesla. „Lidé zkrátka šetří,“ krčí rameny.

O návštěvníky tu ale nouzi nemají, kromě škol či plaveckých oddílů sem často chodí také veřejnost. Kromě tří plaveckých bazénů návštěvníky láká například sauna, pára, posilovna nebo celoročně provozovaný relaxační bazén.

V létě si zase lidé pochvalují třeba rozlehlou louku a venkovní dětské brouzdaliště.

Návštěvníci oceňují také otevřací dobu – denně od 6 hodin do 21.45. Hodinový vstup do areálu vyjde na 185 korun. Za hodinu a půl zaplatíte 205 korun. Důchodci a studenti mají 90 minut za 185, děti do 15 let jen za 120 korun. **MAREK HŘÍR**

ZOOALBUM Poslední z chodníku slávy

Leguán kubánský Pepíno přišel do Zoo Praha na den přesně před 31 lety. Tehdy ho zahrada získala už jako dospělě-

ho přes chovatele přímo z Kuby, kde je tento druh ještě endemitem ohroženým vyhoubením. Pepíno se hned

rok po svém příchodu stal otcem prvních mláďat a současně tak zakladatelem evropského chovu a číslem 1 v ple-

meně knize, kterou nyní pražská zoo i spravuje. Jeho geny mají dnes stovky leguánů a Pepíno je dle záznamů vůbec nejstarším leguánem kubánským na světě a současně jediným žijícím zvířetem, které má stopu na chodníku slávy před hlavním vchodem do zoo. Lidé ho najdou v Pavilonu šelem a plazů. Byť leguáni jeho druhu dostávají především zeleninu, chovatelé přiznávají, že pro jubilanta mají slabost a Pepíno tak občas mlsá i na sladkých hroznech či mazlavých banánech, které má vůbec nejraději.

Autor fotografie



Petr Hamerník
Zoo Praha



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

Zahájení sezony. Křtiny i zoosong

Když na začátku února vykouklo na svět malé luskouně, byla to v pražské zoo velká sláva. Drobný tvor, který při narození vážil 135 gramů, byl vůbec prvním luskounem narozeným v Evropě. Ředitel zoo Miroslav Bobek začal maličkatému savci přezdívat Šiška. Však tak tvor pocházející z Asie opravdu vypadá.

Luskouny krátkoocasé, samičku Run Hou Tang a samce jménem Guo Bao, tedy rodiče vzácného mláděte, získala zoo z Tchaj-wanu loni v dubnu. Stala se tak teprve druhou zoo v Evropě, která tyto bizarní a současně vysoce ohrožené savce chová.

V březnu se Zoo Praha rozhodla, že jméno mláděti vybere veřejnost. Kromě Šišky byla ve hře například i Šupinka nebo Kju-ka, což v tchaj-wanštině znamená právě šiška. Které jméno pro samičku

aktuálně nejpašovanějšího savce na světě lidé nakonec vybrali, bude jasné zítra. To pražská zoo oficiálně zahájí je svou 92. hlavní sezónou.

Křtiny nejsou jediným bodem sobotního programu.

V živé premiéře svůj nový „zoosong“ představí písničkář Pokáč. V galerii Gočárový domy pro změnu proběhne vernisáž výstavy 60 let chovu goril. Zahájení se ujme její patronka, herečka a zpěvačka

Petra Černocká. Kromě toho budou po celý den probíhat mimořádná komentovaná setkání a krmení. Už v deset dopoledne se v Rezervaci Dja mohou návštěvníci blíže seznámit s gorilami nížinnými.

Ve 14 hodin je na programu zase ukázka tréninku lachtanů jihoafrických.

Zástupci zoo také v sobotu představí vybrané zvířecí osobnosti a zahájí tak novou kampaň Seznamte se! **MAH**

INZERCE

Pá-Ne

super prodloužený víkend

OD 24. 3. DO 26. 3.

25 LET

NEJLEPŠÍ CENA

pro Česko



500 g balení

*** Jahody - miska**
dovoz Španělsko/
Řecko
I. jakost
500 g balení
(=1 kg 79,80)

79,90
-50%
39,90



RING
Tavený sýr
různé druhy
150 g
(=100 g 13,27)

29,90
-33%
19,90



BRANÍK 11
Pivo
světly ležák
2 l PET láhev
(=1 l 19,95)

VŽDY LEVNĚ
pouze
39,90



PODĚBRADKA
PROLINIE
Minerální voda
ochucená
různé druhy
Max. 36 kusů
na osobu/den
1,5 l PET láhev
(=1 l 7,27)

VŽDY LEVNĚ
pouze
10,90



JARMARK
Vysočina
krájená
100 g

23,90
-33%
15,90



SEDITA MILA
Oplatka
s mléčnou náplní
50 g
(=100 g 21,80)

48,90
-42%
10,90



Mládě luskouna ZOO PRAHA

Velikonoce. Na Staromáku i Václaváku

Centrum Prahy se opět ponoří do velikonoční atmosféry. Již zítra začínají tradiční Velikonoční trhy, které otevřou své brány na Staroměstském i Václavském náměstí a náměstí Republiky. V desítkách prodejních domků nabídnou prodejci typické velikonoční i jarní zboží a pochutiny. Centrem oslav bude Staroměstské náměstí, kde se přímo u bohatě nazdobené břízy odehraje každý den pestrý folklorní program. Chybět nebudou oblíbené dětské tvořivé dílny. Novinkou bude zelené pivo. První den trhů otevře pestrou nabídku uměleckých a folklorních souborů Ledecká dudácká muzika, která představí převážně chošské lidové písně. „Soubor vystupuje v klasických vyšívaných krojích, takže kromě skvělého poslechu je to i hezká podívaná,“ upřesňuje Martina Králová, manažerka programu trhu. Ty potrvají až do 16. dubna. **MET**

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 vyproštění 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



Podle ministra průmyslu by domácnosti i firmy měly v úsporných opatřeních pokračovat také s ohledem na další topnou sezonu.

ŠPION NA PLYNOMĚRU

Když se ochladí, spotřeba letí vzhůru. Přesto jsou zásobníky plynu v Česku z poloviny plné

Jak se únorový návrat zimy projevil na spotřebě domácností, jež se zapojily do projektu Špion na plynoměru?

Portál iDNES.cz v prosinci odstartoval netradiční projekt Špion na plynoměru. V domácnostech dobrovolníků sleduje pomocí speciálních čidel spotřebu plynu a zároveň to, jak je na tom Česko se zásobami plynu uskladněnými v podzemí.

Byl to návrat zimy jako z učebnice. Zatímco 16. ledna řidiče trápily „jen“ namrzlé vozovky, o den později vydatně sněžilo. V Liberci naměřili dokonce 11 centimetrů tlustou sněhovou pokrývkou. Podruhé a ještě razantněji se zimní počasí nastěhovalo do Česka na začátku února.

„Na spotřebě plynu se jednoznačně změna teplot projevila. Ve studeném týdnu se zvýšila naše spotřeba zhruba o čtyři kubiky za týden,“ popisuje paní I., která žije v mezonetovém bytě v Praze. Protože má malé dítě, které je právě v období batolení po podlaže, nemůže topení v bytě omezovat příliš. Paní H. žije v pod-

hůří Železných hor. Kromě plynového kotle jsou v domku i kamna na dřevo. A právě v období ochlazení se tento zdroj tepla hodil. „Topily jsme hodně v kamnech. Trochu jsme si pomohly i vyšším výkonem plynového kotle,“ popisuje svou strategii.

Pan J. se celou zimu snaží na topení šetřit. Byt na pražském Smíchově byl při návratu zimy prázdný. „V tomto období jsem nebyl doma, tudíž moje spotřeba zůstala stejná,“ popisuje. „Obecně se snažím spotřebu držet konstantně minimální, takže žádné dramatické výkyvy nevidím,“ vysvětlil.

„Vzhledem k tomu, že Pražská plynárenská je jeden z nejvýznamnějších hráčů na trhu, jsou v našem zákaznickém portfoliu vidět i obdobné trendy jako na trhu celém. Obecně bych mohl konstatovat, že zákazníci, kteří mají nasmlouvané vyšší ceny energií, šetří energiemi více než ti, kteří mají staré kontrakty ještě za nižší ceny. Racionální ekonomické chování funguje,“ míní Petr Kovařík ze společnosti Pražská plynárenská.

„Špion“, kterého všechny citované domácnosti mají, je takzvaný senzor spotřeby plynu, jenž dvakrát denně posílá údaje o spotřebě. Názorně ukazuje, že výkyvy počasí jsou hlavními strůjci vyšší

spotřeby. Vždy, když se ochladí, vystřelí modré sloupce spotřeby vzhůru.

Proč je chování domácností důležité? Podle údajů Českého statistického úřadu z února 2022 se z hrubé domácí spotřeby zemního plynu spotřebuje 28,3 procenta v sektoru průmyslu. Domácnosti představují druhého nejvýznamnějšího konzumenta: pálily 25 procent této suroviny. Po ruském útoku na Ukrajinu nečernější scénáře předpokládaly, že by Česku plyn mohl úplně dojít a následoval by kolaps ekonomiky. V té době byla země zcela závislá na dovozech z putinovského Ruska.

Žádný plyn z Ruska

V lednu a únoru letošního roku se do Česka nedostal žádný plyn z Ruska. Česko tak snížilo závislost na této strategické surovině pocházející z východní mocnosti na nulu. Navíc podle statistik jsou nyní tuzemské zásobníky naplněné zhruba na 57 procent (stav k prvnímu jarnímu dni letošního roku – pozn. redakce). Na tom má svůj díl jak relativně teplá zima, tak úspory českých domácností i průmyslu. A úspory jsou to výrazné. Od 1. října 2022 do 16. ledna 2023 se spotřeba plynu v České republice meziročně snížila o 807,5 milionu metrů krychlových. Re-



Zima paní H. – i v Železných horách byly výkyvy spotřeby. PP

publika tím splnila závazek EU, podle něhož mají státy ušetřit 15 procent plynu. Cíl byl nastaven na březen, Česku se to povedlo s dvouměsíčním předstihem.

Ruský plyn stál nahradil dovozem plynu z Norska a zkapalněným plynem LNG z Nizozemska a Belgie.

V práci mi byla zima

V rámci projektu, který server iDNES.cz připravuje se společností Pražská plynárenská, byla sledovaným položena i otázka: Máte obecně pocit, že letošní zima byla z hlediska komfortu výrazně horší než ta poslední předválečná 2021/2023? Pokud ano, v čem

se snížený komfort projevoval?

„V obecné rovině ten pocit nemám. Doma máme podlahové topení, které dokáže akumulovat teplo a lépe tak hospodařit s výhřevností. Snažili jsme se obecně k hospodaření přistoupit s rozumem a odpovědností k situaci, výrazně nás to ale neomezilo,“ popisuje paní I., která je doma s malým dítětem.

„Já bych řekla, že to bylo s tepelným komfortem horší než předcházející zimu. V práci se topilo nedostatečně, dokonce mi byla zima i v některých restauracích“ ohlídá se paní H. I pan J. si postěžoval na zimu v práci. MET

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**





Rarita známého architekta

Historický Wenkův obchodní dům, který je sídlem městského muzea v Jaroměři, prošel rekonstrukcí. Tento dům je raritou mezi obchodními domy v Česku. V roce 1910 ho navrhl slavný architekt Josef Gočár. Místní podnikatel Josef Wenke si přál moderní budovu s velkými prosklenými plochami, aby z ulice bylo dobře vidět na vystavené zboží. V Jaroměři tak vznikl první dům u nás s prosklenou dolní částí fasády. **ČTK**



Byty v ghettech

65

Šedesát pět milionů korun dosud utratil Most za byty, které vykupuje od roku 2019 od soukromých majitelů v sociálně vyloučených lokalitách. Letos plánuje vydat dalších 20 milionů. Město je chce opravit a pronajmout za přiměřené ceny. Snaží se tím očistit od spekulantů obchodujících s chudobou a zlepšit tak soužití. **iDNES.cz**

Poštači bez práce

2269

Česká pošta, která chystá rušení 300 poboček, pomůže propouštěným lidem s hledáním práce. Podle ministra vnitra Víta Rakušana mohou najít uplatnění třeba na úřadech práce nebo v logistických firmách, které jsou partnery pošty. Podnik chce od 1. července zrušit 2269 pracovních pozic. O práci nepřijdou například rodiče samoživitelé. **ČTK**

Krátce

Meruňky dřívě

Kvůli teplé zimě a mimořádně teplému a slunečnému počasí posledních dnů už na jihu jižní Moravy, převážně na Znojemsku a Břeclavsku, vykvetly meruňky. Velmi časně kvetení je již téměř pravidlem, proto se z tohoto ovoce stává v podmínkách jižní Moravy velmi riziková plodina. Část úrodu může zlikvidovat přicházející ochlazení.

Léky i v cizině

Do několika měsíců bude možné vyzvedávat léky na český e-recept v některých zemích EU, zatím to lze jen papírovou formou. Už v létě to půjde v Chorvatsku, Polsku nebo Španělsku. Novinka chce zlepšit přístup k lékům v cizině. Třeba v případě, že je pacient zapomen doma. Lékař vystaví klasický e-recept a pacient si jej v daném místě vyzvedne. **ČTK**

INZERCE

NOVINKA NA TRHU!

AMERICKÁ REVOLUCE V BOJI PROTI BOLESTI!

Již 3682 Čechů konečně mohlo pocítit úlevu od bolesti a trvale zlepšit jejich zdravotní stav díky přírodní kúře.

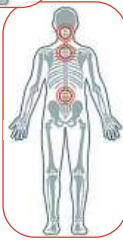
Lidé trpící artritidou a nesnesitelnou bolestí se můžou konečně vrátit k normálnímu životu. Byla odhalena nechirurgická metoda, která má za úkol „TLUMIT IMPULZY“ bolesti od 1. minuty.



kteř mohou ulevit od bolesti. Díky tomu za pouhých 60 sekund **můžete pocítit úlevu a zmírnit bolesti zad, ramen nebo kolen.**

Konec s podezřelými metodami a zastaralými prostředky

Zde je pravděpodobně nejučinnější alternativa ke archaickým prostředkům. Díky biomagnetickým náplastem, se můžete zbavit bolesti, **činnost jednotlivých orgánů bude zase správně nastavena bez nákladných a časově náročných prostředků a metod, efektivně a rychle!**



41 různých bolestí, jedno řešení

Inovativní náplasti proti bolesti konečně v Česku. Díky síle magnetoterapie a akupunktury, mohou přirozeně snižovat i **ty nejsilnější bolesti.** Jsou opakem prostředků, které můžou záklzně ničit žaludek a játra.

Stačí je přilepit na kůži v místě bolesti a terapeutické magnety vyšlou do orgánů impulsy,

PRODUKT ZDARMA PRO PRVNÍCH 50 LIDÍ!

Pokud trpíte bolestmi a narodili jste se v letech 1938 až 1968. máte nárok na balení biomagnetických náplastí ZDARMA.

Pospěšte si! Život bez bolesti je na dosah:

Bezplatná nabídka platí do **27.03.2023** nebo do vyčerpání limitu 50 účastníků



296 849 702

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. (Běžný místní hovor bez příplatků)

UPOZORNĚNÍ: rozhodující je pořadí přihlášek!

Jaro? Ještě ne, bude sněžit

Keře, květiny kvetou. Objevují se první alergie, venku je to skoro na tričko. Pozor ale, po víkendu se ochladí.

Meteorologové vydali předpovědi pro víkend a odhad počasí na příští týden. Ačkoli to teď vypadá, že přišlo jaro, je jasné, že zima ještě nekončí. Dnes bude oblačno až zataženo, během dne občasný déšť nebo přeháňky na většině území. Večer budou srážky ubývat a na severozápadě usta-

ne i oblačnost. Nejvyšší teploty se budou pohybovat mezi 15 až 19 stupni.

Zítřejší meteorologové předpokládají proměnlivou oblačnost, během dne na většině území přeháňky a v polohách nad 900 metrů bude sněžit. Ojedinelé se mohou vyskytnout i bouřky. Nejvyšší denní teploty 11 až 15 stupňů. Podobné počasí bude i v neděli a také začátkem příštího týdne, to ale denní teploty spadnou ke 3 a 7 stupňům. V noci začne mrznout, bude až -5 stupňů. Takové počasí by mohlo pomoci některým skiareálům, jež při takových teplotách mohou díky moderním technologiím sniž vyrábět i při teplotách, které jsou nad nulou. **iDNES.cz a MET**

Poslední možnost vyrazit na české hory?

Několik nejvýše položených skiareálů hlásí dostatek sněhu.

- Klínovec a Potůčky na západě Čech mají až půl metru sněhu. Další areály v západní části Krušných hor chystají ukončení zimní sezony koncem týdne. Na Klínovci si lidé zalyžují bez front na více než 16 kilometrech sjezdovek.
- Hlavní lyžařská střediska v Krkonoších a v Orlických horách v Královéhradeckém kraji pokračují v provozu.

Na sjezdovkách mají od 30 do 80 centimetrů mokrého sněhu. Podmínky k lyžování by mělo po neděli vylepšit ochlazení. Nejvyšší lyžování je tradičně v areálu Svätý Petr, který má sjezdovky k severu – sniž z nich odtává nejpomaleji.

- V Libereckém kraji zatím počítají s koncem v neděli, je ale možné, že sezonu protáhnou. V Rokytnici nad Jizerou leží až 40 čísel sněhu, otevřeno je tam osm kilometrů sjezdovek. **ČTK**

BAUHAUS[®]



**Nechte se unést
širokým sortimentem**

Váš specialista pro dílnu, dům a zahradu.

[f/bauhauscz](https://www.facebook.com/bauhauscz)

www.bauhaus.cz

Krátce

Bar se inspiruje filmovými trháky

Americká krása, Králova řeč nebo Casablanca. Názvy filmů známých po celém světě teď ponosou i koktejly v Liberci. V jeho dolním centru se již brzy otevře nový bar Bylo, neby-

lo, který i svým názvem odkazuje ke stříbrnému plátnu. Jednat se bude o klidný podnik.

Pět let vězení pro piráta silnic

Jan Č. dostal od soudu pět let ve vězení. Byl obžalova-

ný za to, že loni v srpnu autem srazil dva chodce v Adršpachu a od nehody ujel. V té době již byl v podmínce za smrt seniorky z roku 2016. Kromě nepodmíněného trestu má zákaz řízení na osm let a musí uhradit nemajetkovou újmu kolem 10 milionů korun. Na následky zranění

při loňské nehodě zemřeli dva horolezci, majitelé outdoorové firmy. Muž podle svých slov věděl, že silnice bývá v noci klidná. Chtěl si vyzkoušet tuning na svém autě. Muži šli uprostřed silnice v tmavém oblečení, řidič oba ve vysoké rychlosti srazil a zastavil až o několik kilometrů dále. **IDNES.cz**

Benzin a nafta

37,04

Pohonné hmoty dál zlevňují. Průměrná cena Naturalu 95 je 37,04 koruny za litr. Nafta se v průměru prodává za 35,27 koruny za litr. Nejlevnější benzin nyní natankují řidiči v Královéhradeckém kraji, průměr činí 36,64 koruny za litr. Nafta je nejlevnější v Jihočeském kraji, v průměru za 34,58 koruny za litr. Nejdražší paliva nabízejí pumpy v Praze, kde litr benzínu stojí průměrně 38,38 koruny a nafta 37,42 koruny za litr. **ČTK**

Datovky. Ruší živnosti

Většina lidí s pozastaveným živnostíá-kem ruší podnikání. Přidávají se i ti aktivní.

již pohybujeme v blízkosti vrcholu nebo mírně za ním," uvedla analytička společnosti Petra Štěpánová.

V současnosti má podle jejího mínění živnostenský list 2 044 396 osob, což je o 135 tisíc méně než na konci roku 2022. Letos nově získalo živnostenský list 19 073 lidí. Podle dřívějšího vyjádření Štěpánové živnostenská oprávnění ruší ve větší míře podnikatelé, kteří reálně nepodnikají. Vzdávají se jich také lidé, kteří používali podnikání na živnostenský list jako způsob přivýdělku a nově bu-

Už nepodnikají

146

Do poloviny března zrušilo v Česku živnost zhruba 146 tisíc podnikatelů. Je to víc než za poslední dva roky dohromady, když loni skončilo s podnikáním 80 163 OSVČ a o rok dříve 47 708. **ČTK**

živnostníky, spolky a další právnické osoby. SCHRÁNKY ministerstva vnitra zřizuje automaticky. Naopak dobrovolné zůstane používání datové schránky pro soukromé fyzické osoby, protože poslanci na poslední chvíli povinnost v zákoně zrušili.

Nejvíce podnikatelů letos zrušilo živnost ve Středočeském kraji, kde jich bylo 17 394. Následuje Praha s 15 585 zrušenými živnostmi a Moravskoslezský kraj s 14 646. Nejméně zrušených živností hlásí Karlovarský kraj, kde jich bylo 4371. **ČTK**

dou preferovat jiné formy pracovních smluv.

Datové schránky jsou od letošního roku povinné i pro

Peníze za hraboše

20

Farmáři, kteří nemohou hubit hraboše jedem, mohou získat kompenzaci za zničenou úrodu od Agentury ochrany přírody a krajiny ČR. Podle rozsahu zničení úrody mohou dostat až 20 000 korun. Tyto přípravy se nesmějí používat v oblastech, kde se vyskytují kriticky ohrožení ptáci. **ČTK**

Podle poradenské společnosti Dun & Bradstreet Češi ve velkém ruší své živnosti. Podle ní je za tím především povinné zavedení datových schránek i pro OSVČ. „Masivní rušení živností stále nepolevuje, ale pravděpodobně se

INZERCE



Čtení pohádek dětem v mateřských školkách, společnost jiným seniorům, pomoc v knihovnách, zvířecích útulcích, hra na hudební nástroj.

Jste v seniorském věku a hledáte možnost, jak se smysluplně zabavit?

Staňte se seniorským dobrovolníkem Zapojte se do pomoci ve svém okolí

Dobrovolnictví přinese do vašeho života

- smysluplné trávení volného času
- radost z pomoci druhým a psychickou pohodu
- nová přátelství a dobrou partu v seniorské komunitě
- účast na vzdělávacích a společenských akcích Dobroklubu

Pokud máte chuť a energii to vyzkoušet, vy nebo někdo z vašich blízkých, ozvěte se nám.

Všechny aktivity se konají s podporou profesionálních koordinátorek.

info@letokruh.eu
+420 603 483 487

letokruh.eu

Iceland
Liechtenstein
Norway

Active
citizens fund

Nadace OSF

VDO
VÝROBNĚ
VÝVOJ

SENIORSKÝ
KRAJ

Letokruh

Letokruh



Do práce i za zábavou na lodi

Na hladinu Lipenské přehrady se po zimní přestávce vrátil přívoz, který zajišťuje v Horní Plané na Českokrumlovsku vodní dopravu. Využívají jej nejen turisté, ale také místní na cestě do zaměstnání. Přívoz výrazně zkrátí cestu, kterou by jinak lidé museli ujet kolem Lipenské přehrady. Přívoz začne na trase Horní Planá – Bližší Lhota ode dneška jezdit podle pravidelného řádu. Zájem o lodní dopravu na Lipenské přehradě je vysoký. Například ve Frymburku cestu přes přehradu v průměru v sezoně využije 70 tisíc cestujících. **ČTK**

LDN. Budou hrazené?

Ministerstva navrhují, aby si pacienti v léčebnách dlouhodobě nemocných (LDN) po třech měsících hradili část péče podobně, jako je to v domovech pro seniory. Vyplývá to z novely zákona o zdravotně-sociální péči, kterou připravují resorty zdravotnictví a ministerstva práce a sociálních věcí.

Změna, již kritizují nemocnice i odbory, by měla platit od příštího roku, napsal Deník N. V Česku je podle něj přes 3500 lůžek v LDN. Všeobecná zdravotní pojišťovna, která je největší pojišťovnou, za jeden ošetrovací den platí na jednoho člověka od 2312 do 3134 korun, uvedl server. **ČTK**

Pozor: Národní sdělení o zvýšeném výskytu kardiovaskulárních onemocnění

DŮLEŽITÁ INFORMACE! 100 produktů zdarma do vyčerpání zásob.

Žádné fronty!

Studené ruce a nohy? Křečové žíly? Otoky?

UCPANÉ ŽÍLY NEJSOU ŽÁDNÁ LEGRACE

- Zlepšete si krevní oběh,
- zbavte se pavoučích žil a hemeroidů
- i pocitu těžkých nohou během 48 hodin

Máte pocit oteklých, „olověných“ nohou, křečové žíly, opakující se hemeroidy, celulitidu nebo takové nevinné příznaky, jako je snadná únava, bolesti hlavy, bledá barva kůže, dušnost, neustále studené nohy a ruce? To jsou příznaky poruch krevního oběhu a kardiovaskulárních onemocnění, jejichž zanedbání vede k nejhorším možným komplikacím. Proto už neváhejte ani chvíli a překonejte žilní potíže během 48 hodin pomocí přípravku, který doporučuje Zdravotnická organizace.

5 minut - tak dlouho vám bude trvat, než si přečtete následující zprávu, ze které se dozvíte o inovativní metodě boje proti křečovým žilám, otokům a kardiovaskulárním onemocněním bez složitých srdečních operací. Tento přípravek může prodloužit váš zdravý život až o 17 let - a nyní je k dispozici zcela zdarma.

Zdravotnická organizace vyzývá:



používejte tento přípravek pro posílení žil, prevenci křečových žil a ucpávání žil

Křečové žíly, pavoučí žíly, oteklé nohy, celulitida nebo nepříjemné hemeroidy jsou hlasitým signálem vašeho těla, že krev neproudí správně. Naštěstí rychlý vývoj v medicíně umožnil vytvořit přípravek, který vykazuje nebyvalý ochranný účinek cév, snižuje jejich propustnost již během 48 hodin, a navíc trojnásobně zvyšuje lymfatický tok - bez nutnosti kardiologického zákroku.

Křečové žíly na lýtkách se zmenšily během 3 dnů.

„Zanedbané žilní problémy mi způsobily srdeční arytmií a křečové žíly - nohou a konečníku. Zákrok, při kterém by se tyto lézy vyřezávali a žíly otevíraly, byl pro mě noční můrou. Naštěstí se ukázalo, že nebude potřeba, protože používám tento fantastický kardio-ochranný přípravek. Během několika dní mě zbavil křečových žil i hemeroidů a po 3 týdnech testy prokázaly normální srdeční činnost a vyrovnaný krevní tlak. Cítím se lépe a zdravěji, jako bych se znovu narodila!“



Kristýna, 52 let, Brno



PŘED

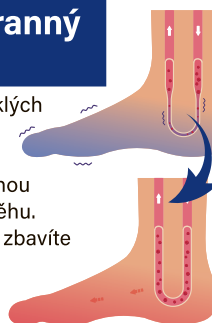


PO

Zvolte inovativní kardio-ochranný přípravek, který:

- ▶ Vás zvládne křečových žil, pavoučích žil, vypouklých žil, vředů a hemoroidů.
- ▶ Utěsní a posílí žíly během 48 hodin
- ▶ Zmírní pocit těžkých, bolavých a oteklých nohou
- ▶ Odstraní otoky, záněty a stagnaci v žilním oběhu.
- ▶ Vám pomůže získat lepší dechovou kapacitu, zbavíte se dušnosti a hypertenze.
- ▶ Zlepší srdeční funkci a funkci žilních chlopní

Efekt zlepšení krevního oběhu po 2. dni je stejný jako po sérii 7 ošetření Träbertovými proudy.



ŠOKUJÍCÍ ÚDAJE WHO:

V posledních letech byla předčasná úmrtnost na kardiovaskulární příčiny v České republice 2,5x vyšší než v ostatních zemích Evropské unie.

V roce 2014 se kardiovaskulární onemocnění podílela na 45,1% úmrtích Čechů

Nezvyšujte statistiky. Pečujte o své zdraví!

99,7% úspěšnost při odstraňování křečových žil

Jedním z důvodů, proč je tento inovativní kardiovaskulární přípravek tak mimořádně účinný, je skutečnost, že jeho hlavní složkou je mikronizovaná frakce 90% diosminu a 10% hesperidinu - v této formě se tyto látky vstřebávají do těla nejrychleji a jejich účinky snižující propustnost cév, působí proti otokům, antioxidantům a zánětům již 15-20 minut po užití přípravku. Proto

až u 299/300 sledovaných osob zmizely primární i sekundární křečové žíly během prvního týdne domácí léčby, zmírnila se žilní nedostatečnost a již po 48 hodinách zmizela dušnost, bolest na hrudi, otoky, pavoučí žíly nebo pocit těžkých nohou.

Zdravé srdce, lehké nohy a správný krevní oběh

Díky národní akci pro prevenci žilních onemocnění se vám do rukou může v dohledné době dostat průlomový přípravek na posílení cév - a nebudete

Číslo 1 v evropském žebříčku flebologů

Brání tvorbě krevních sraženin v žilách od 1. použití

Tento speciální přípravek na křečové žíly, ischemickou chorobu srdeční, otoky končetin a řadu potíží způsobených poruchami krevního oběhu je poprvé k dispozici pro domácí použití. Studie potvrzují, že již po 2-3 dnech zmírňuje přípravek záněty lymfatických uzlin, hemeroidy, křečové žíly, pavoučí žíly, otoky a křeče v nohou. Okamžitě zlepšuje krevní oběh v žilách a tepnách, brání tvorbě otoků a krevních sraženin a podporuje srdeční činnost i u lidí starších 50 a 60 let.



Jakob Heczko, odborník MedicReporters v oboru flebologie

za něj nic platit. Zmenší křečové a pavoučí žíly, zlepši funkci srdce i žilních chlopní a zlepši krevní oběh již za 48 hodin. Pečujte o své zdraví ještě dnes - vyzvedněte si bezplatný produkt dříve, než vás ostatní předběhnou.

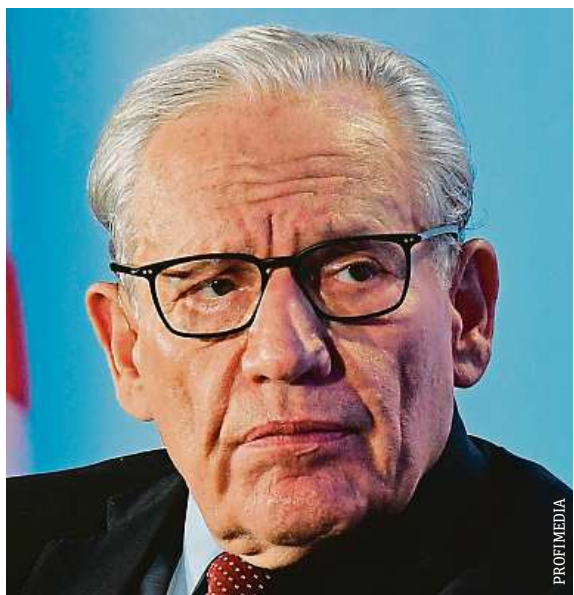
Chraňte se před trombózou žil a zbavte se křečových žil během 48 hodin

ZÍSKEJTE 1 ZE 100 BALÍČKŮ ZDARMA, volejte rychle ↓

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 07.04.2023 obdrží 100% náhradu výrobce!

Zavolejte 566 809 541

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



PROFIMEDIA

Legendu čekají kulatiny

Amerického novináře Boba Woodwarda, který v neděli oslaví osmdesátiny, nejvíce proslavilo jeho angažování v aféře Watergate. Woodward, jehož vytrvalé pátrání spolu s kolegou Carlem Bernsteinem bývá označováno za jednu z nejvýznamnějších akcí investigativní žurnalistiky, získal v roce 1973 pro list Washington Post prestižní Pulitzerovu cenu. Usilovná práce tehdy vedla k rezignaci amerického prezidenta Richarda Nixona. O vlastním vyšetřování sepsali Woodward a Bernstein knihu Všichni prezidentovi muži (1974), která byla v roce 1976 zfilmována. Ve čtyřoscarovém snímku si Bernsteina zahrál Dustin Hoffman, jeho kolegu ztělesnil Robert Redford. **ČTK**

Britské městečko zaplavili roboti

Děti z nich mají švandu, maminky si robůtky velmi pochvalují.

Zákaznické řetězce Co-op v britském městě Sale poblíž Manchesteru si mohou nově nechat dovézt nákup robotem. „Roboti firmy Starship Technologies, kteří dospělému člověku sahají zhruba po kolena a vypadají jako bílé plastové krabice, byli již během pandemie covidu vyzkoušeni ve městech Leeds či Northampton,“ upozornil server BBC.

Ve městě Sale, jež je velké jako Litoměřice, se roboti „proměňují podobně rychle jako lidé, ne více než šest kilometrů za hodinu a bez problémů se dovedou vyhnout autům nebo třeba psům“.

Společnost Co-op kvůli robotické rozvážce spojila své síly s místní radnicí a rovněž se společností Starship Tech-



Silkovní i vtipní robotičtí pomocníci

STARSHIP TECHNOLOGIES

nologies. Službu si mohou obyvatelé snadno objednat přes internet, k dispozici je i přehledná aplikace.

Robotickou dovážku využila například matka dvou dětí Sally Jonesová, která ji popsal jako „obrovskou švandu pro děti“. „Když jsme nákup

vyndali, robot zahrál písničku Baby Shark a potom odjel pryč. Kluci byli nadšení,“ uvedla Jonesová. Jiná zákaznice Karen Smithová se nechala slyšet, že musí službu začít používat, protože „všichni moji sousedé ji už využívají a milují to“. **HAL a ČTK**

Krátce

Děti války. Zruďná praxe okupantů

Ukrajinským dětem, které byly uneseny okupační správou do Ruska, ruští úředníci tvrdili, že se jich vlastní rodiče zřekli. Podle agentury Unian to uvedl chlapec z Chersonské oblasti, jedno ze 17 unese-

ných dětí, které se podle charitativní organizace Save Ukraine podařilo tento týden navrátit z Ruska na Ukrajinu. Na webu s názvem Děti války, kde mohou rodiče oznámit zmizení svého dítěte, se pátá po 16 226 dětech. Navrátit na Ukrajinu se jich podle stejného webu zatím podařilo jen 308.

Zpátky do akce

Dánská královna Margrethe II., která je nejdéle vládnoucí panovnicí v Evropě, se vrátí k většině svých oficiálních povinností v den svých 83. narozenin příští měsíc. Královna, která nastoupila na trůn před půlstoletím, se v únoru podrobila operaci zad.

Bič na opilce

Slovensko připravuje přísnější tresty pro silně opilé řidiče. Podle předlohy, kterou posoudí parlament, by nově za řízení v těžké opilosti mělo hrozit až pětileté vězení a řidičům z povolání ještě přísnější trest. Země uplatňuje nulovou toleranci alkoholu. **ČTK**

Strmý nárůst imigrace

96

Populace Kanady čítá o zhruba milion lidí více než před rokem, jde o největší meziroční populační nárůst od roku 1957, píše web stanice BBC. Téměř 96 procent tohoto nárůstu tvoří imigrace. Kanada měla k letošnému 1. lednu 39 566 248 obyvatel. **ČTK**

Na správné straně. Migy pro Ukrajinu

Slovensko předalo Ukrajině první čtyři stíhačky MiG-29 z plánovaných třinácti kusů. Bratislava tyto stroje sovětské konstrukce přestala používat loni.

Podle ministerstva obrany přesun strojů zajistili ukrajinští piloti za pomoci slovenské armády a dalšího ukrajinského personálu. Úřad doplnil, že zbylá letadla budou Ukrajině předána v příštích týdnech.

Slovenský ministr obrany Jaroslav Naď v souvislosti s odevzdáním letadel řekl, že Slovensko stojí na správné straně dějin.

Bratislava by za předání migů Kyjevu měla dostat



Letoun MiG-29

PROFIMEDIA

kompensaci z unijních peněz. Spojené státy zase zemi nabídky, že s výraznou slevou dodají 12 nových bitevních vrtulníků AH-1Z Viper s příslušenstvím.

Minulý týden polský prezident Andrzej Duda ohlásil, že také jeho země poskytne Ukrajině stroje MiG-29. **ČTK**

Je vytištěná

První vesmírná raketa vyrobená na 3D tiskárně úspěšně odstartovala z Mysu Canaveral na Floridě ve Spojených státech, ale nepodařilo se jí dosáhnout oběžné dráhy. Uvedly to agentura AFP a televize CNN. Americký start-up Relativity Space chtěl při misi nazvané Good luck, have fun (hodně štěstí, užij si to) dokázat, že náročný start a let do vesmíru vydrží i netradičně vyrobená raketa. Zároveň chtěla společnost shromáždit co nejvíce dat pro další vývoj raket, které by byly levnější a snáze výrobitelné. Raketa je vysoká 33,5 metru s průměrem něco málo přes dva metry. **ČTK**



RELATIVITY SPACE

Cyklohraček je opět v provozu

Parní vlaky budou kvůli výlukám začínat svou trasu ve Vršovicích.

Výletníci se v letošní sezoně na železnici v Praze a Středočeském kraji při jízdách historickými vlaky podívají na místa, kam tyto vlaky obvykle nejezdí. Projet se budou moci také kompletně opraveným speciálním vlakem, takzvaným cyklohračkem. Připraveny jsou pro ně akce vztahující se k veřejné dopravě. Na své trasy opět vyjedou také cyklobusy. Letošní turistická sezona na železnici v metropoli a jejím okolí začne v sobotu a v neděli 25. a 26. března a potrvá do konce října.

„Výletní vlaky letos pojedou i na méně tradiční místa, než na jaká byli cestující zvyklí. Bude se to týkat nejen nostalgických parních vlaků, ale i cyklohračku. Souvisí to především s výlukami. Jsem přesvědčen, že i nové trasy budou atraktivní,“ řekl Jiří Jeřeta, náměstek generálního ředitele Českých drah (ČD).

Parní vlaky Párou Prahou a Párou Posázavím budou letos namísto na Smíchově začínat kvůli výlukám v pražských Vršovicích. Pražský parní vlak odsud pojedou do Libně a do Roztok u Prahy, kde si lidé budou moci prohlédnout lokomotivu, a následně zpět přes hlavní nádraží

Vzpomínání na Hrabala

Tuto neděli se milovníci pražské pivní kultury mohou vydat po stopách oblíbených hospod spisovatele Bohumila Hrabala. Vstup je zdarma.

- Komentovaná procházka začíná ve 14 hodin, sraz je před kulturním centrem Libeňský svět v Praze 8. Návštěvníci se dozvědí historické zajímavosti z Libně a zažijí také pověstný Hrabalův pivní slalom. MET

do Vršovic. „Po původní trase přes Prokopské údolí a Hostivici pojedou vlaky pouze v sobotu 8. dubna během velikonočního víkendu,“ uvedl Jakub Goliáš z ČD. Posázavský vlak pojedou z Vršovic do Davle a dále do Týnce nad Sázavou.

Do desáté sezony letos vyjede zmíněný cyklohraček, který daly ČD kompletně opravit. Renovovány byly interiéry, vytápění, hygienické zázemí, podlahy, vylepšena je elektroinstalace a nové a bezpečnější jsou herní prvky. Cyklohraček pojedou o víkendech a státních svátcích. Vlak bude jezdit po své obvyklé trase přes Pražský Semmering a Hostivici do Slaného. Pouze od 15. dubna do 16. července pojedou kvůli opravám na železnici po náhradní trase a zajede mimo jiné do Kralup nad Vltavou nebo Nelahozevsí. **ČTK**

Téma. Nové číslo odhalí záhady bolesti těla

Během života postihuje bolest zad zhruba 80 procent lidí, hlavně v kříži. Rozsáhlá lékařská studie zveřejněná v USA uvádí, že v každý okamžik jí na světě trpí až 540 milionů lidí a že jejich počet s postižením dolní části zad za posledních třicet let vzrostl o více než 50 procent. Co lze při bolestech páteře, nejen té bederní, zvládnout samoléčbou?

„Pokud vede k úlevě suché teplo, jde většinou o svalový problém a bolestivý stav by se měl postupně, během několika dnů, zklidnit sám. Bolest má vždycky nějaký důvod – v tomto případě způsobí omezení hybnosti postiženého místa a zlepšuje tím podmínky pro hojení. Pohybové rozsahy by tedy, pokud možno, neměly jít do výrazné bolesti. Vystřeluje-li ale bolest až do horních či dolních končetin, mohlo dojít k poranění a útlaku nervových struktur. To už je vážnější problém. Obecně by se dalo říct, limituje-li vás bolest svalů, kloubů, páteře, končetin v běžných denních aktivitách, nemůžete-li kvůli tomu spát nebo jde-li o typ bolesti, s níž jste se ještě nesetkala a neznáte

ji a trvá-li déle než pět až sedm dní, určitě jděte k lékaři,“ tvrdí primář MUDr. Vítězslav Hradil z Centra pohybové medicíny Pavla Koláře. Jaké potíže přicházejí s jarem? Jak se na našem těle odráží postcovidový syndrom? Čtete v novém vydání týdeníku Téma.



KlokArt - móda, která pomáhá

- KlokArt – originální designové kolekce kvalitního a udržitelného oblečení, módních doplňků a věcí do domácnosti navržených známými osobnostmi, jejichž veškerý výtěžek jde Fondu ohrožených dětí.
- Všechny subjekty do projektu zapojené poskytují své služby bez nároku na honorář, proto **až 70 % prodejní ceny putuje na pomoc ohroženým dětem.**
- Koupí produktů KlokArt děláte radost hned dvakrát – sobě nebo svým blízkým a dětem v Klokánku.

Srdečně děkujeme za Váš nákup.



Unisex tričko
Eva Samková
590 Kč



Náramek
Bára Poláková
400 Kč



Dámská mikina
Design hero
950 Kč



Batoh
Dan Barta
850 Kč



Sítovka z biobavlny
Anna Julie Slováčková
300 Kč



Tričko z biobavlny
Andrea Růžičková
450 Kč



Kosmetická taštička
Sestry Geislerovy
350 Kč

Kompletní nabídku produktů naleznete na www.klokart.cz [f klokart](https://www.facebook.com/klokart) [i klokart](https://www.instagram.com/klokart)



Fond ohrožených dětí – charitativní spolek pomáhá již od roku 1990 týraným, zneužívaným, zanedbávaným, opuštěným či jinak sociálně znevýhodněným dětem. Je zřizovatelem Klokánku, zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc, kterých aktuálně provozuje 15 po celé ČR. Za dobu svého působení pomohl již více než 11 292 dětem a aktuálně má v péči více jak 200 dětí. www.fod.cz

„My jsme vydrželi 30 let?“

Rocková čtveřice Skillet v čele s manželskou dvojicí Johnem a Korey Cooperovými má v Česku velkou fanouškovskou základnu. Šestého května se v rámci turné vrátí do pražského Fora Karlín.

Johne, nyní jste na americké části turné, pak přesun do Evropy. Jaký je rozdíl mezi americkými a evropskými fanoušky?

Evropská fans nejsou tak závislí na aktuálních trendech, zatímco v Americe ano. Když tady máš rádiový hit, touring je naprosto skvělý. Když ho nemáš, je to o něco horší. Ale v Evropě je to trochu jinak – když tě lidé milují, milují tě navždycky. Je jim jedno, jestli máš něco nového, jsou prostě věrní – a to je krásné. V Evropě jsou možná fanoušci i víc rozmanití a inkluzivní. Víš, co tím myslím – může se jim líbit Skillet a zároveň pop nebo klidně fakt tvrdý metal. Můžou mít rádi death metal, Skillet a zároveň třeba Muse. V Americe je to spíš tak, že fanoušek death metalu má rád prostě jenom death metal.

Co posloucháte v tourbusu? Shodnete se na něčem v rámci celé crew?

To je vlastně docela vtipné. Já, náš kytarista Seth a většína crew se docela často shodneme. Ale pak tu máme dvě holky. Ty by pravděpodobně nesouhlasily. Ovladač hudby třeba nechceš dát naší bubenici Jen. Víš, ona vyrostla v Anglii na popu a taneční



Rockoví velicí Skillet se v květnu vrátí do České republiky.

hudbě. Takže ona by si pustila Lady Gaga a já chci Metaliku. A Metalliku by si dal i zbytek naší crew. Ale máme z toho spíš legraci.

Co vaše další rituály před koncertem?

Každý máme svoje, pak si dáme i jeden krátký společný. Já osobně vždycky rozehrívám hlasivky, zhruba 30 až 40 minut. Pak taky cvičím. Je to trochu vtipný, ale musím se zpotit už před koncertem a rozhybat tělo, jinak bych si hned na začátku koncertu hnul s krkem nebo tak něco. Je tam až moc energie. A pak máme společný Skillet rituál, kdy se před show sejdeme v kolečku, jako sportovní tým dáme ruce dohromady a zakřičíme si.

Na turné jste vzali i děti. Jak to mají se školou?

Pozitivní je, že jsme spolu

s rodinou, můžeme se jít podívat na Eiffelovu věž a všechno ty skvělé věci. Negativní je třeba to, že učit do školy se prostě musí – on-line. Občas je to náročné s připojením a časovými pásmy. Do Ameriky je to 6–8hodinový rozdíl a občas se prostě musíme vzbudit uprostřed noci, aby děti mohly napsat test. Fanoušci nás vidí jen dovadět na stagi, a my se na druhou stranu budíme ve čtyři ráno, abychom vzbudili děti do školy, nalogovali je do výuky nebo přebalili.

Aktuální turné jedete k vašemu poslednímu albu Dominion. Dokážete uvést jeden song z vaší diskografie, který hraješ nejraději?

Na naší desce Comatose z roku 2006 máme song Rebirthing. Ten sice neberu jako úplně nejlepší na hraní live, ale je to můj asi nejoblí-

benější Skillet song. Byl totiž takovým milníkem v naší kariéře, jako první se stal fakt velkým. Nebyl sice tak oblíbený v rádiu, ale skvěle nám rozšířil fanouškovskou základnu. Pamatuješ si MySpace? Tehdy to bylo skvělé místo na hledání nové hudby. A právě Rebirthing na MySpace docela vybuchlo a najednou se o nás začalo hodně mluvit.

Za pár let budete slavít 30 let na scéně. Jaká by byla jedna rada pro začínající kapelu nebo vlastně pro kohokoli, kdo následuje svoje sny?

Když jsme začínali, myslel jsem si, že vydržíme tak pět, možná deset let, když budeme mít štěstí. Všechny bych chtěl hlavně vybízet k tomu, aby byli autentičtí. Být tím, kým doopravdy jste, a o tom psát. Nám občas lidi říkali, že se musíme změnit. Změnit to-

hle a tamto, protože to nebude fungovat a lidem se to nemusí líbit. Někdy samozřejmě mají pravdu. Někdy ne. Já se třeba neberu moc vážně a to na mě fanoušci mají rádi. A taky mi někdo občas řekne: Hele, tohle fakt není rock'n'roll, neďalej to. A mně to přijde vtipný. Takhle mě lidi alespoň fakt poznají. Je to i o tom, že můžu poslouchat hudbu lidí, se kterými třeba nesouhlasím. Dobrý příklad pro mě jsou Nine Inch Nails.

Do Česka se vrátíte pravidelně, třeba i na festival Rock for People. Jaké máte na naší zemi vzpomínky?

Musím říct, že milujeme Rock for People. Když jsme tam přijeli poprvé, řekl jsem svojí ženě: Jak je možné, že tolik lidí tady zná naše songy? Přišlo mi to úplně neuvěřitelné. A taky Praha, ta je jedno z mých nejoblíbenějších měst na světě. Všechny ty katedrály, mosty, zároveň skvělý jídlo a lidi. Vaše historie jako taková mě fascinuje.

Na co se v Praze 6. května mohou fanoušci těšit?

Přijedeme s novou hudbou, což je vždycky super. A na každý větší koncert můžeme přivést o to větší produkci. Takže i show bude větší, skoro tak jako v Americe. Celá show roste s námi. Očekávejte spoustu energie, konečnou tím jsou Skillet známí. Energii, kterou můžete dostat jenom na rockovém koncertě. **MATĚJ CHALUPA**

INZERCE

TÝDENÍK PRÁVĚ V PRODEJI

SPECIÁL Nemoci pohybového aparátu

TÉMA

Velká zpověď Evy Herzigové

Ekonomka Švihlíková: O drahotě a chudnutí

13.000 Kč

Primář Hradil, pravá ruka prof. Koláře: Důvod bolesti může být jinde

Fyzioterapeut Novotný: ● Nepoužívat led ● Jak předejít bolestem zad

Když tělo volá SOS

...té příčiny nemocí kloubů, svalů, zad...

O SKRYTÝCH DŮVODECH NEMOCÍ KLOUBŮ A SVALŮ

JAK NA BOLEST ZAD A PROČ NEPOUŽÍVAT LED A TEJPOVÁNÍ

VELKÝ ROZHOVOR S TOPMODELKOU EVOU HERZIGOVOU: JSEM RÁDA, ŽE JSEM TO VŮBEC PŘEŽILA...

NEODKLÁDEJTE VÝMĚNU STARÉHO KOTLE



Nový kondenzační kotel THERM

ušetří až 30 %

spotřeby zemního plynu.

To vše díky vysoké účinnosti až 107 % a plynulému dávkování výkonu.



Obrat'te se na nás

Prostřednictvím široké sítě montážních a servisních partnerů zajistíme **odbornou konzultaci**, demontáž i následnou montáž kotle nebo celého topného systému.

Spolupracující a osvědčené topenáře najdete na:

www.thermona.cz/servis

Thermona®

www.thermona.cz

SPOLEHLIVÉ A ÚSPORNÉ VYTÁPĚNÍ DO VAŠEHO DOMOVA

S | Televize Seznam

**BŮH ODPOUŠTÍ,
JÁ NE!**
PÁTEK 20:15



S | Televize Seznam

Revír
SOBOTA 20:15



„Když můžeš pomoci, tak musíš“

Moderátor Jan Tuna je léta známý svými pořady, ve kterých bojuje buď proti nekvalitním potravinám, nebo naopak pomáhá při řešení různých problémů. Tentokrát se mu do cesty postavilo téma dárcovství kostní dřevě a nedostatku potenciálních dárců v českém registru. Aby se noví lidé mohli přihlásit a o tématu se víc mluvilo, připravil se svými přáteli na pondělí několikahodinový koncert v Rock Café.

Jak jste se dostal k registru dárců kostní dřevě, co bylo prvotním impulzem?

V Českém národním registru dárců dřevě jsem od svých 27 let, kdy jsem byl šéfredaktorem na Nově. Tehdy se televize podílela na kampani, aby se lidé registrovali, takže jsem se samozřejmě také zapsal. Od té doby se nic nedělo, neměl jsem s nikým nemocným shodné znaky, a tak mně jen každý rok přišel domů časopis. Teď jsem se rozhodl pomoci, protože před Vánoce mi ze dne na den skončila třídní učitelka mého syna, který chodí na gymnázium. Úplně zlatá ženská, v podstatě „máma“ celé třídy, která zároveň vede studentský sbor GUT! Proč tak najednou odešla, jsem nevěděl. Proslýchalo se, že onemocněla. A v lednu mě při třídní schůzce paní ředitelka poprosila, jestli bych se pak

stavil v ředitelně. Říkal jsem si, co asi syn provedl, samozřejmě i celá třída rodičů se po mně dívala... (smích) Když jsem do ředitelny přišel, paní ředitelka mi řekla, že třídní učitelka syna onemocněla akutní leukémií, že dne na den musela do izolace a potřebuje dárců kostní dřevě, respektive krvetvorných buněk, že dárců je ale málo a jestli bych nemohl nějak pomoci. Paní ředitelku napadlo, zda bych výzvu dal na své sociální síti. Aby se lidé hlásili, protože spousta lidí neví, že se vůbec může zaregistrovat a jak. Rovnou jsem řekl, že to je minimum, co pro to můžu udělat. Výzva měla docela velký ohlas, hodně lidí se přihlásilo, reagovalo, ale uvědomil jsem si, že přece u toho nemůžu skončit. Celý život se řídím heslem „Když můžeš pomoci, tak musíš“, tak mi v hlavě začalo šrotovat, co můžu udělat dál. A tak jsem o dárcovství natočil reportáž pro svůj youtubový pořad Tuna versus, ve kterém jsem ukázal příběhy konkrétních lidí. Ani u toho jsem ale nechtěl skončit...

Co vás nejvíc překvapilo?

Ačkoli jsem v registru mnoho let, myslel jsem si, že kdyby náhodou znaky mé kostní dřevě – radši používám souloví krvetvorných buněk, protože to je přesnější a lépe to vyjadřuje to, co se daruje –



Jan Tuna

ARCHIV

byly shodné, pro jejich odběr bude potřeba vrtat do páne. Byl jsem připravený to i tak absolvovat, ale byla tam nějaká obava, že to bude bolet. Když jsem se o to teď začal zajímat v rámci reportáže, zjistil jsem, že to tak vůbec není, že jsou dvě metody a dárci si může sám vybrat. Jeden způsob je ten starší, konzervativnější, ale není to vrtání do kosti, je to jen pár vpichů do kosti lopaty pánevní, kde se v narkóze odebere asi jen 5 procent kostní dřevě. A pak je tu druhý způsob. Podobný, jako když člověk chodí dávat

krvní destičky nebo krvní plazmu – v jedné ruce má člověk kanylu, která odebírá krev, ta jde do separátoru, jenž oddělí to, co je potřeba, a druhou rukou se člověku krev vrací. Když jsem chodil dávat krvní destičky, vždy jsem se těšil, protože jsem u toho měl konečně čas si číst. Separace krvetvorných buněk trvá tři až čtyři hodiny a lidé z registru mi říkali, že dárci během ní často sledují Pána prstenů. Takže místo toho, aby seděli v kině nebo doma, během Pána prstenů zachrání lidský život. Toho bych chtěl docílit, aby se lidé dozvěděli, že se není čeho bát, protože dárci se krvetvorné buňky během přibližně 14 dnů obnoví.

Ve vašich reportážích jste zaznamenal dva příběhy...

... ano, tu první jsme točili s Honzou Nohejlem. To je tatínek dvou malých krásných dětí, který se o své nemoci dozvěděl před několika lety, pár týdnů po svatbě. Do té doby úplně zdravý mladý kluk. Tehdy byl jeho dárcem bratr, ale bohužel se Honzovi nemoc teď v lednu vrátila. Bratr už dárcem být nemůže, takže se shání jiný. Pokud vše půjde, jak má, tak možná ve chvíli, kdy čtenáři čtou tyto řádky, už ten dárci je, možná je už Honza i po transplantaci. Je to hodně silný příběh, na kterém je vidět, že se to opravdu může stát každému a že nikdo z nás neví ani dne, ani hodiny, ani vteřiny, kdy se může všechno změnit...

Druhý příběh je o mamince Žanetě Chýle, která má čtyři dcery. Ta nejmladší, Samantha, byla do roka a půl úplně zdravá, pak se jí začaly dělat flíčky na nohou a rukách, lékaři nevěděli, co se děje. Když se po čase dostaly do Motola, zjistilo se, že malá trpí leukémií, a začali ji hned léčit. Ani zde první transplantace nezabrala a nemoc se po pár měsících vrátila. Druhého dárci se povedlo najít a malá Samulka je po kontrolních vyšetřeních v pořádku.

Na pondělí 27. března chystáte velký koncert, který by měl rozšířit právě počet registrovaných. Co návštěvníky čeká?

Od 18 hodin v pražském Rock Café proběhne velká benefice koncert pro život. Přímo na místě budou moci lidé vstoupit do registru. Odběr bude probíhat výtěrem štětkami z dutiny ústní. Tito lidé budou mít možnost se následně zúčastnit koncertu zadarmo, muži se navíc můžou nechat upravit od barbera Tomáše Kovy Kováře a ženy využít služeb vizážistky Marie Kučerové. Přijít mohou nejen zájemci o hudbu, vystupovat budou například i stand-up komici. Vstupné stojí v předprodeji 200, na místě 250 korun.

Kdo na koncertu bude vystupovat?

Naprostou většinu vystupujících jsem sám oslovil, protože je znám a vím, že jsou to dobré duše. Všichni budou vystupovat bez nároku na honorář. Ne vždy se talent a charakter drží za ruku, ale tady ano. Třeba operní pěvkyně Dagmar Pecková, která zazpívá právě se sborem GUT! zmíněné paní učitelky, jejíž příběh lavinu dobra spustil. Řešíme i přenos, aby mohla svůj sbor sledovat. Dále vystoupí třeba kapely Švihadlo, Terne Čhave, Vasilív Rubáš, Jump Into The Field, muzikanti Xaviera Baumaxa, Anna Julie Slováčková, Dommi, Lucie Redlová či Bára Zmeková. A také stand-up komici Adéla Elbel, Kateřina Hašková, Dominik Heřman Lev, youtubeři Tomáš Šedivý, Rady, Sváta Barok, biskup Církve československé husitské Pavel Pechanec a primář plzeňské hematologické a šfélekař České republiky Pavel Jindra a patron registru Ondřej Vetchý.

A nakonec by mě zajímalo, zda víme, jak to s paní učitelkou vypadá, jestli se něco daří...

Teď čeká na transplantaci. Uvidíme, držme jí všichni pěsti. Celá tato akce jí určitě minimálně psychicky pomáhá. Všichni věříme, že až budeme podobnou akci opakovat, svůj sbor už bude dirigovat ona.

IVETA BENÁKOVÁ
iveta.benakova@metro.cz

INZERCE



Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ
PENĚŽENKA NA
VĚRNOSTNÍ KARTY

NYNÍ NA



Stáhnout v

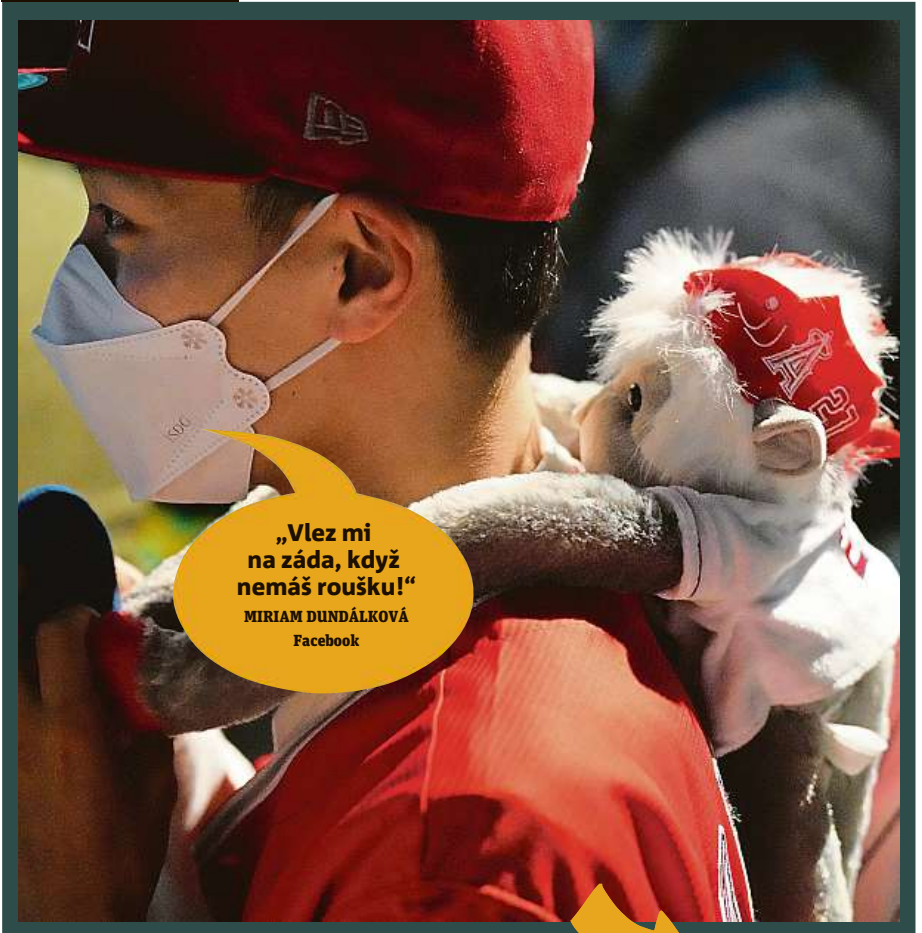




Sudoku

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

Napište svou bublinu



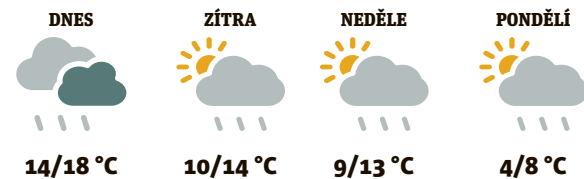
Luštěnka

Doplňte podle legendy vodorovně a svisle stejná slova. Tajenka je vodorovně i svisle.

- alarm
- tajenka
- plivat sliny (expr.)
- tvořená lakem
- azavžský chrt
- záluždné otázky (hovor.)

	1	2	3	4	5	6
1						
2		B				
3						
4						
5						
6						

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -15,4 °C (1785) ↑ 20,9 °C (1836) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.50 Polopateř</p> <p>16.45 Bydlet jako... s vůni dalek</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Dodejme si energii (1/12)</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 Kukačky 2 (10/13)</p> <p>Seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.05 Všechnopárty</p> <p>22.00 Hercule Poirot</p> <p>Dvojnásobný zločin.</p> <p>Detektivní seriál (VB, 1990)</p> <p>22.55 Hercule Poirot</p> <p>Tajemství levného bytu</p> <p>23.45 Vražedné šifry</p> <p>Krimiseriál (VB, 2012)</p> <p>00.30 AZ-kvíz</p>	<p>16.40 Sousedé</p> <p>17.10 Rudí prezidenti (2/5)</p> <p>18.05 V exekuci (4/6)</p> <p>18.45 Národní parky na západě USA</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Hazardní hráč</p> <p>Drama (USA, 1961)</p> <p>22.15 Šéf je mrtvý</p> <p>Krimifilm (USA, 1973)</p> <p>00.10 Letecké katastrofy</p> <p>00.55 Tajemství 2. světové války</p> <p>01.45 De Gaulle (1/6)</p> <p>Samota. Seriál (Fr., 2020)</p> <p>02.40 Návraty k divočině</p> <p>03.05 Hranice dokořán – Rozmówki polsko-czeskie</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>Na lovu III</p> <p>17.30 Ulice (4450)</p> <p>18.30 Ulice (4450)</p> <p>Seriál (ČR, 2023)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>Spider-Man: Daleko od domova</p> <p>Akční sci-fi film (USA, 2019)</p> <p>22.55 Pacific Rim: Povstání</p> <p>Akční film (Čína/Mex./Jap./USA/VB, 2018)</p> <p>01.10 Kriminálka Miami VII (20, 21)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2008)</p> <p>02.30 Novoshopping</p> <p>02.50 Na lovu III</p> <p>03.45 Ulice (4450)</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimi 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 Hamburk IV (4)</p> <p>Bankrot. Krimiseriál (N, 2009)</p> <p>02.05 Policie Hamburk IV (5)</p> <p>Mořský vlk v nesnážích. Krimiseriál (N, 2009)</p> <p>03.00 Kriminálka Montpellier (12)</p> <p>Krimiseriál (Fr., 2016)</p> <p>04.15 Jak se staví sen</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 se-lekcí</p> <p>0.00 Óčko flirt</p> <p>Proud klipů se vzkyzky diváků</p> <p>Óčka</p>



TEREZIE TOMÁNKOVÁ

MODERÁTORKA PARTIE NA PRIMĚ



Sloupek

O POLITICKÉ ODVAZE

Tricet let o ní politici mluví. Všichni by ji chtěli. Všichni říkají, že je důležitá. Ale když na to přijde, všichni se leknou.

A proto ji zatím nikdo neviděl. Důchodová reforma.

Téma je to složité, málokdo mu rozumí, politici kolem něj dříve bruslí. Buď mluví v nezajímavých frázích, nebo naopak v takových detailech, že jim bez dvou doktorátů z ekonomie nemůžete rozumět. A skoro to vypadá, že je to záměr.

Vláda Petra Fialy slibuje, že prolomí led a s nějakou reformou přijde. Že najde politickou shodu, a hlavně odvahu. Nic jiného to totiž nechce.

Citát

Systém důchodů se v Česku řítí do zdi, stejně jako v jiných vyspělých zemích.

Systém důchodů se v Česku řítí do zdi, stejně jako v jiných zemích vyspělého světa. Rodí se méně dětí a na světě jsme déle. Nepoměr stojí hodně peněz a je těžko za stávajících pravidel udržitelný.

Zatímco v roce 1990 na jednoho důchodce vydělávalo pět pracujících, nyní jsou to tři a v roce 2050 to bude jeden na jednoho. Pro ještě lepší představu se to dá vyčíslit na výdajích ze státního rozpočtu. V roce 2000 platil stát za důchody asi 16 procent všech výdajů. V roce 2017 skoro 20 procent. Teď jsme na třiceti procentech. Každá třetí koruna, kterou stát utratí, jde na důchody.

Shoda se nebude hledat lehko. Vztahy vládních a opozičních stran jsou hrozné. Poznamenané nedávnou vášnivou debatou o novele zákona, která upravuje letní valorizaci důchodů. Důchodová reforma prostě teď bude velké téma a je to dobře. Najde se k ní ale velká odvaha? Zatím jsme bez odpovědi.

Anketa

f **Váš tajný tip na uspaní malého dítěte?**



Jaroslava Pitařová
Můj zpěv. Než aby ho poslouchalo, raději hned spí.



Petra Štancová
Nasedli jsme do auta, rozjeli se a do pár minut spala. Vždy.



Mára Marek
Doporučuji hokejové tréninky. Spí potom jako Šípková Růženka.

@mojemetro



Pocházel z poměrně zámožné, do určité míry poněmčené sládkovské rodiny. V padesáti letech zcela ohluhl, ale i po této ztrátě dokázal složit řadu vrcholných děl. **Bedřich Smetana.** Za fotku díky [@from_the_life_jarvis](#). [#bedrichsmetana](#) [#karlumost](#) [#cityofprague](#) [#cityphotography](#) [#visitpraguecz](#)

#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

Cukrárny a muži

Reaguji na středěční sloupek Julie Červené. Víte, proč muži mají čas a ženy nemají čas? Protože pěstují takzvanou „duševní hygienu“. Co to znamená? Ne, nejde o meditaci. Jde o krafání kamarádek někde v cukrárně nebo kavárně o jejich mužích, ratolestech, jak to mají těžké, jak se to nedá absolutně všechno zvládat a tak dále. Kdyby si místo „duševní hygieny“ lépe zorganizovaly čas, měly by ho podstatně víc. Toť můj názor.

JANA KVĚTOŇOVÁ
ODOLENA VODA

Rovnoprávnost

Julie Červená, vaše neustálá paušalizace mužů, kterou předkládáte už několik let, je nevkusná. Co třeba bojovat za rovnoprávnost v manuálních profesích? Navíc soudy dávají děti většinou matkám, ženy dostávají menší třety za stejný čin a tak dále. Opravdu chceme společnost, jako je třeba nyní v USA?

V. MAJZLÍK

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

OBRAZY

Komiks. Zítřka a v neděli hraje Divadlo S+H představení Spejbl, Hurvínek a já



Dopravní podnik hlavního města Prahy vás zve na

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ GARÁŽE KLÍČOV

50



v sobotu 1. dubna od 10 do 16 hodin
k výročí 50 let od zahájení provozu

Více se dozvíte na www.dpp.cz/dod



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Práce - nabídka

HLEDÁME ŽENY PO MENOPAUIZE DO KLINICKÝCH STUDIÍ
Odměna od 50.000 Kč
 Pro více informací volejte na: 775 406 690 nebo 242 454 429
 nebo pište na klinika@quinta.cz
 Těšíme se na Vás na klinice Quinta-Analytica v Praze 10 – Hostivaři
www.quinta.cz

OSTRAHA VELÍNU PRAHA
 Nabízíme práci po celé Praze
 Možnost HPP / DPP
 Mzda až **180 Kč/h**
800 111 112

G4S Services s.r.o.
 hledáme zaměstnance
INVALIDNÍ DŮCHODCE OSTRAHA - ČESKÁ POŠTA PRAHA 3, 7, 9
 Tel.: **724 793 669**

Dobře finančně hodnocená práce na pozici
OSTRAHY pochůzkové činnosti.
 Více informací na čísle **739 639 397.**

• **PRÍVÝDĚLEK** za 150-187 Kč/hod - pokladní v Praze a okolí, zaškolení, online rezervace směn, zálohy. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Brigáda pro každého - denní/noční doplňování zboží za 150-187 Kč/hod, ONLINE REZERVACE, zálohy druhý den, Praha a okolí. Více na tel: 222534534

• Pultový prodej lahůdek I BEZ PRAXE - zaškolení, nabízíme 176,60 Kč/hod. Zálohy denně. Více na tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• **DOPEK PEČIVA** - nabízíme 176,60 Kč/hod, zaškolení, zálohy, směny dle Vašich možností, prodejny po celé Praze. Více na tel: 222534534

• 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 po-pá, 8-17h.

• Údržba vozidel
 Chráněná dílna Praha 10 přijme pracovníky na úklid osobních vozidel a dodávek. Pohodová práce, plat 150,- Kč/hod čistého. Pracovní pozice je pouze pro OZP. Volejte 778482899

• Chráněná dílna na Praze 10 hledá do svého týmu osoby s částečným či plným ID. Nabízené pozice: Uklízečka kancelářských prostor, Manipulační dělník, Řidič sk.B - dodávka. Pomocník na kompletační práce - lepení tašek, kompletace blisterů. Kontakt: + 420 778 527 851

• Bezpečnostní agentura MALGEN přijme zaměstnance na volné pozice v Praze. Mzda 115 - 170 Kč/hod. Nástup ihned. Volejte zdarma 800991100, www.malgen.cz.

• Hledám spolupracovníka na roznoš letáků. Praha a střední Čechy, vlastní auto podmínkou, odměna dohodou, spolehlivost. Tel.: 605789346

• Hledáme vrátné do areálu Petrohradská 3, Praha -Vršovice. Směna 12 hod. Vhodné pro důchodce. Tel: 606291805; 313103042; mail: info@lukon.cz

• Spol. v Praze 8 u Bulovky přijme kolegy pro realizace zelených střech. Smysluplná práce. Zaučíme. ŘP B nutný, T, C výhodou. www.acre.cz, T. 603813398

Byty - poptávka

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA
 s přátelkyní 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

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruuji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

• **IHNED ZAPLATÍM**, koupím byt, dům. Nabízím zdarma možnost dožítí seniorů, příp. dluhy uhradím. Slušné jednání, právní servis. Děkuji J.Jurdová 725805115

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

SBĚRATELSKÝ KABINET
 Michelská 12A, Praha 4, Michle
VYKOUPI IHNEZ ZA HOTOVÉ
odznaky, známky a staré pohlednice, staré gramofon. desky, veškeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejdoucí, všech značek (i PRIM), starou bžuterii, český granát, nábytek do r. 1975. Šavle, bodáky a uniformy, rádia a tranzistory, vánoční ozdoby, formičky na vánoční cukroví, betlémy, housle a hudební nástroje. Kuřty, textilie, veškeré nádobí, šicí a psací stroje, obrazy a grafika, lampy a lustry, hmoždíře, žehličky, konvice, lavory a umyvadla, sklo a porcelán, parožní fotoaparáty, staré nářadí, malířské válečky, přístroje, kabelky, kuřry a staré uhlíky. 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 v Nás až po tel. domluvě. Likvidujeme též celé pozůstalosti.
 Tel.: 602 229 348
sberatelskykabinet@post.cz

• **STAROŽITNÍK** koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, přerky, 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: manuel4@seznam.cz, tel. 721235964

Auto-moto - poptávka
 • Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155.

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

Služby - nabídka

• Levná oprava ISSO žaluzií na plastová okna. Výměna: sílonového vedení, řetízového ovládání (přetřžený řetězky). Cena za 1 křídlo 150 Kč. T. 774518402

Oznámení

• Zveme vás na křesťanskou přednášku ze série Archeologie potvrzuje Bibli, tentokrát z období spojeného a rozděleného království. Přednáší univerzitní profesor historie z USA s překladem do češtiny. Středa 29.3. v 18 hod., KD Ládví, Burešova 2, vstup zdarma, info 724122088

Nemovitosti - poptávka

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

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

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

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruuji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969



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

Nemovitosti - nabídka



PRODÁM DŮM
 RD Bungalov 85 m² s pozemkem 816 m². Měsíční náklady 4.000 Kč. Dostupnost do Prahy je 20 minut autem. Adresa: K Rovinám 1730 - Kladno. Inzerát je na stránkách www.sreality.cz Tel.: 602 269 325
CENA K JEDNÁNÍ: 12.700.000 Kč

Portmonka
 ZJEDNODUŠ SI NAKUPOVÁNÍ
VŠECHNY KUPÓNY POD PALCEM
 Download on the App Store | GET IT ON Google Play | www.mojeportmonka.cz
 PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

Nejvíce inspirace, novinek i rad pro úpravy bydlení

Začínají veletrhy For Interior, For Garden a Design Shaker 2023.

Největší souběh veletrhů bydlení, interiérového designu a bytové či zahradní architektury uvede na jaře tradiční přehled novinek a trendů pro proměny domovů a zahrad. Veletržní trojlístek For Interior, For Garden a Design Shaker představí ve dnech 30. března až 2. dubna největší množství značek a produktů tuzemských i zahraničních vystavovatelů na jednom místě. Český veletržní fenomén proběhne na letňanském výstavišti PVA Expo Praha.

Již 18. ročník veletrhu For Interior bude plný novinek, ale i osvědčených produktů z oboru. Na akci se představí všechny druhy nábytku a bytového vybavení, třeba sedačky, postele, nábytek do obývacích a dětských pokojů, ložnic i kuchyní. Nebudou chybět doplňky, bytové textil a osvětlení. Velký výběr bude mezi produkty určenými pro úpravy interiéru – podlahy, akustické panely, materiály pro obnovu interiéru atd.



Již 18. ročník veletrhu For Interior bude plný novinek, ale i osvědčených produktů z oboru.

FOR-INTERIOR.CZ

Podrobnosti o veletrhu najdete na www.forinterior.cz.

V rámci souběhu se uskuteční také veletrh interiérového designu Design Shaker, který nabídne produkty společností, studií i samostatných designérů z Česka i zahraničí. Návštěvníci se seznámí s interiérovými trendy a načerpají inspiraci. V centru celé akce nazvaném

Design Café se mohou zúčastnit přednášek, workshopů i prezentací známých jmen designérské scény. Novinkou události bude konference Materiál + Trend by konference Interiéry. Více na www.designshaker.cz.

Nomenklaturu pro svět bydlení doplní veletrh zahradní architektury, zeleně, nábytku, zahradní a komu-

nální techniky For Garden. Jeho expozice zaplní výrobky a novinky českých i zahraničních firem, nebudou chybět ani veletržní nováčci. Návštěvníci se mohou těšit na velký výběr z nabídky teras, pergol a zimních zahrad, stavebních materiálů či nářadí a zahradní techniky.

Prezentovat se bude i portfolio dětských hřišť a sporto-

višť či různých artiklů a komponentů pro komunální sféru. Představí se řada firem nabízejících zahradní nábytek a doplňky, bazény, sauny, ale i jímky na zadržování dešťové vody a další ekologické vychytávky. Také v rámci For Garden proběhne doprovodný program na pódiu Halý 5, a to každý den konání veletrhu. Více na for-garden.cz.

Prague Rocks. Rozproudí léto s Gwen Stefani nebo Maroon 5

Festival Prague Rocks pořádaný společností Live Nation se letos vrací se slibným line-upem, který odstartuje vaše hudební léto! Na Prague Rocks 2. června vystoupí jako headlineréi Motley Crüe & Def Leppard a jako speciální host největší česká rocková kapela Kabát. Prague Rocks vol. 2 začíná 21. června s headlinery Gwen Stefani & Maroon 5. Ceny vstupenek začínají na 1490 korunách.

Začíná přivítáním známých skupin Motley Crüe a Def Leppard, které se festivalu zúčastní v rámci svého světového turné 2. července. Obě kultovní kapely spolupracují v rámci svého společ-

ného turné The World Tour. „Poté, co jsme se letos konečně vrátili na cesty a absolvovali monumentální letní turné v USA a Kanadě, jsme nadmíru nadšeni, že můžeme toto masivní stadionové turné přivést do velkých měst po celém světě a v Evropě začít v Sheffieldu, kde to pro nás před 45 lety všechno začalo. Těšíme se, že se tam někde brzy uvidíme!“ řekl Joe Elliott z Def Leppard.

Akce Prague Rocks pokračuje 21. června dalšími známými umělci z hudebního mainstreamu. Gwen Stefani (pro které je to jediné vystoupení v EU) a Maroon 5 doplní Rag'n'Bone Man, který bohužel musel své loňské vystou-

pení v Praze zrušit kvůli probíhající epidemii covidu. Poprvé v České republice vystoupí australská zpěvačka Delta Goodrem, jež se proslavila nejen svým zpěvem, ale také jako porotkyně v soutěži The Voice. Zbytek line-upu doplní zpěvák James Bay a čeští zástupci Vojtěch Dyk a Lake Malawi.

Pražský rockový festival se rychle rozrůstá a stává se jednou z nejvýznamnějších hudebních událostí v České republice i v širším okolí, která láká návštěvníky z celého světa. Čtvrtý ročník festivalu slibuje nezapomenutelný zážitek. Vstupenky jsou již nyní v prodeji v předprodejních sítích.



Gwen Stefani

MAFRA

Na začátek s Polskem

Lewandowského a spol. poprvé povede nový trenér. Polskou fotbalovou reprezentaci převzal Santos.



Citát

Na úvod jdeme doma proti nejsilnějšímu soupeři ve skupině. Můžeme polemizovat, jestli to je, nebo není dobře.

JAROSLAV ŠILHAVÝ
TRENÉR FOTBALISTŮ ČESKÉ REPUBLIKY

Čeští fotbalisté dnes nastoupí k prvnímu letošnímu utkání a rozehrají kvalifikaci o mistrovství Evropy v příštím roce. Svěřenci trenéra Jaroslava Šilhavého začnou pětičlennou skupinu E od 20.45 ve vyprodaném pražském Edenu domácím zápasem s největším favoritem Polskem a případným vítězstvím mohou hned na úvod udělat důležitý krok k postupu. Soupeře, jehož hlavní hvězdou je útočník Barcelony Robert Lewandowski, poprvé povede nový portugalský trenér Fernando Santos.

Dalšími účastníky skupiny E jsou Albánie, Faerské ostrovy a Moldavsko, kde se Češi představí v pondělí. „Samozřejmě chceme z této skupiny postoupit. Vzhledem k tomu, že Polsko je z prvního koše, bude favorit. Nicméně si to v zápasech s nimi rozdáme a věřím, že úspěšně. Chceme do kvalifikace vstoupit dobře,“ řekl Šilhavý.

Český tým vyhrál tři z posledních čtyř duelů s Polskem a ve všech z nich udržel čisté konto. Naposledy se soupeři utkali v listopadu 2018 v přípravném utkání v Gdaňsku, kde Šilhavého svěřenci zvítězili 1:0.

Poláci na rozdíl od českého celku loni na přelomu listopadu a prosince startovali na světovém šampionátu v Kataru, kde postoupili ze skupiny a v osmifinále prohráli 1:3

s pozdějšími finalisty z Francie. „Je vyprodáno, čeká nás každopádně velký zápas,“ těší se Šilhavý.

Zatímco český tým bude opět postrádat útočnou jedničku Patrika Schicka, Polákům nechybí čtyřiatřicetiletý kanonýr Lewandowski, jenž doléčil nedávné lehké svalové zranění. Za národní celek dal aktuální lídr střelecké tabulky španělské ligy 78 gólů ve 138 zápasech.

„Je to velký útočník. Jestli nám pomůže to, že byl zraněný, to uvidíme až v pátek. Snad trochu jo. Bránit se asi dá, snad přijdeme na to jak,“ řekl s úsměvem levý obránce David Jurásek, jeden z šesti nováčků v Šilhavého výběru.

U polského týmu po loňském mistrovství světa v Kataru skončil trenér Czesław Michniewicz a nahradil ho Santos. „Viděl jsem sedmnáct zápasů polského národního týmu, svým hráčům věřím. Jejich individuální dovednosti jsou na vysoké úrovni. Budeme chtít oba březnové zápasy vyhrát, máme na to,“ uvedl osmašedesátiletý Portugalec. **ČTK**

Krátce

„Je mi z toho na zvracení“

Zprávu, že hokejisté Ruska a Běloruska nebudou příští rok startovat na MS v Praze a Ostravě, přijal s potěšením. Odůvodnění celé situace ale Dominika Haška rozčílilo. O válce na Ukrajině neřekl ani slovo, Mezinárodní hokejová federace se opět odvolala na bezpečnostní rizika. „Je mi z toho na zvracení,“ napsal olympijský vítěz z Nagana.

Vyhráli Japonci

Japonští krasobruslaři Riku Miuraová a Rjuiči Kihara jsou poprvé mistry světa v kategorii sportovních dvojic. Na šampionátu před domácím publikem v Saitamě byli sice druhí ve volné jízdě, ale díky velkému náskoku z krátkého programu nechali o 4,68 bodu za sebou obhájce titulu Alexu Knierimovou a Brandona Frazierera z USA. Čeští reprezentanti Federica Simioniolová a Alessandro Zarbo po 21. místě v krátkém programu do volných jízd nepostoupili.

Zisk i prestiž

Přibližně milionu korun může po odečtení nákladů dosáhnout zisk baseballistů z premiérové účasti na prestižním World Baseball Classic. Češi za účast ve skupině v Tokiu dostanou od pořadatele 300 tisíc dolarů, v přepočtu asi sedm milionů korun, z nichž musí polovinu použít na projekty schválené MLB a druhou rozdělít mezi tým. Šéf České baseballové asociace Petr Ditrich řekl, že hlavní je především získaná prestiž. **ČTK**



Vychytá Čech další trofej?

Bývalý fotbalový brankář Petr Čech může získat další trofej v ledním hokeji. Někdejšího reprezentanta s třetiligovým anglickým týmem Chelmsford Chieftains o víkendu čeká dvojzápasové finále poháru proti celku Invicta Dynamos. Čtyřicetiletý Čech přestoupil do Chelmsfordu v listopadu z Guildfordu Phoenix, s mužstvem ze čtvrté hokejové soutěže tehdy vyhrál ligu, play-off i pohár. **ČTK**

Kopecký. Bude útočit na svůj desátý titul

Seriál mistrovství ČR v automobilových soutěžích bude letos opět sedmidílný. Oproti loňsku z něj vypadla 3-Städte rallye, která měla centrum v německém Waldkirchenu. Na soutěž by však měla navázat Středoevropská rallye, jež se pojede v říjnu a bude součástí mistrovství světa. Český šampionát odstartuje již příští týden, kdy se o víkendu uskuteční 41. ročník Kowax Valašské rallye. Titul absolutního mistra obhájí Jan Kopecký. „Největší novinkou je, že máme nový vůz Škoda Fabia RS Rally2,“ řekl. **ČTK**

Číslo dne

197

Portugalský fotbalista Cristiano Ronaldo včera nastoupil v kvalifikačním duelu o postup na ME proti Lichtenštejnsku (4:0) ke svému 197. zápasu za reprezentaci a je novým rekordmanem. Osmatřicetiletý kanonýr se odpoutal od Kuvajšana Bádira Mutavy. Ronaldo, který hraje v saúdskoarabském an-Nasru, nasbíral rekordní počet startů v průběhu téměř 20 let. V národním týmu debutoval v srpnu 2003 proti Kazachstánu. Se 120 góly, včera skóroval dvakrát, je také nejlepším střelcem mezinárodních zápasů. **ČTK**

Šedm závodů roku 2023

Kalendář PSG MČR v rallye:

- 1. a 2. dubna: Kowax Valašská rallye
- 21. až 23. dubna: Rallye Šumava Klatovy
- 19. a 20. května: Rallye Český Krumlov
- 16. a 17. června: Agrotec Petronas rallye Hustopeče
- 7. až 9. července: Bohemia rallye Mladá Boleslav
- 18. až 20. srpna: Barum Czech rallye Zlín
- 15. až 17. září: Invett rallye Pačejov



Další díra

Hokejisté Sparty zvítězili na ledě Třince 4:2 a ujali se ve čtvrtfinálové sérii extraligy vedení 2:1. Za Pražany skórovali Roman Horák v oslavení, Vladimír Sobotka, Michal Kempný a David Tomášek do prázdné branky. Start třetí třetiny se zpozdil kvůli díře v ledu zhruba o 45 minut. Do vedení 2:1 na zápasy se dostal i Hradec Králové, který včera uspěl 2:1 v prodloužení na ledě Liberce. **MET**