



# Xiaomi Fan Festival

Žijte naplno, bavte se  
24. dubna – 14. května 2023

**SLEVA až 5 000 Kč**



Nabídka platí u vybraných prodejců na vybrané produkty  
od 24. dubna do 14. května 2023 nebo do vyprodání zásob.

 **smarty.cz**

Více se dozvíš  
**na smarty.cz**

# NÁKUPY *OnaDnes* 15.—21. 5.

CHARITATIVNÍ  
PARTNER



NADACE  
TEREZY MAXOVÉ  
DĚTEM

POŘADATEL

NÁKUPY  
*OnaDnes*

WWW.NAKUPYONADNES.CZ

# SLEEVY

**SLEVOVÉ KUPONY 2023 NAJDETE 10. 5. ŽENA A ŽIVOT  
15. 5. ONA DNES a PORTMONKA / 18. 5. MAGAZÍN DNES+TV**

# FOTBALOVOU LIGU UŽ ZASE VEDE SLAVIA

SVĚŘENCI TRENÉRA JINDŘICHA TRPIŠOVSKÉHO ZDOLALI BOHEMIANS STRANA 13

# metro



Pondělí  
24. dubna 2023

Č. 78  
www.metro.cz  
Svátek slavi: Jiří

mojemetro | denikmetro



# Lidé si teď benziňáky nakupují do zásoby

**Elektroauta.** Jejich počet přibývá, do Česka se více dovážejí individuálně. **Názor.** Pohon aut na baterky je cesta do pekel, říká šéf společnosti zabývající se historií ojetin. **Velké riziko.** Když se poškodí baterie STRANA 4



V rámci oslav 20 let Národního památkového ústavu se včera otevřely Zahrady pod Pražským hradem. Na snímku je Kolowratská zahrada.

ČTK

# „Do děje vždy podstrkují moje policejní příhody“

Policejní svodky mohou být psané strohou, nudnou a úřednickou češtinou, ale tenhle kriminalistický „záznam“ je docela jiný. Kriminalista David Urban (50) je totiž zároveň i spisovatel, takže zločiny dokáže popsat opravdu poutavě a věrně. Nejdříve na sebe upozornil úspěšnými povídkami, za něž získal řadu ocenění. V roce 2021 vy-

dal svůj první román Rozsudek smrti, vloni mu vyšla Hra o přežití. Nyní na pulty knihkupectví přichází jeho nový román Déja vu.

„Jelikož píšu o oboru a prostředí, kterým rozumím a dobře je znám, zvládám psát docela rychle,“ říká deníku Metro spisovatel, který si dal za cíl vydávat jednu knihu ročně.

## Davide, jak jste se dostal ke svému povolání?

Mám dojem, že jako dítě jsem snad ani nesnil o tom být policistou, a pokračovat touto cestou po skončení střední školy mě nikdy nenapadlo. V rodině jsme žádného neměli, takže jsem tu práci znal jen zkrlesně z televize a knih. Překvapením při odvodu do armády bylo, když mi tuto možnost nabídli. To mě tak zaskočilo, že jsem impulzivně souhlasil. Po třiceti letech aktivní služby mohu konstatovat, že toho rozhodnutí nelituji. Okusil jsem práci na místním oddělení v uniformě, poté i pár let na hospodářské kriminálce, na výjezdovce a na oddělení pátrání. Výjimečná kariéra to nejspíš není, ale já jsem nenáročný a jako komisař na kriminálce jsem naprosto spokojený.

## Jak zhruba vypadá váš běžný pracovní den?

Můj den je stejně obyčejný jako u většiny lidí. Brzy ráno vstanu, osm hodin strávím v práci a pak jdu domů. Člověk si možná představí, že práce u kriminálky je bůhvíjak akční a napínavá, ale s odstupem času mohu říct, že to tak není. Po čase se každý případ opakuje, pachatelé jsou si podobní, postupy vyšetřování se příliš nemění, zkrátka po letech vám už většina toho nepříjde zajímavá. Je to z větší části zejména administrativa. Pokud vás zajímá, jak často a dlouho píšu, tak to také není žádný zázrak, většinou se k tomu dostanu tak dvakrát týdně a napíšu jednu dvě kapitoly.

## První úspěchy jste slavil s povídkami. Kdy vás napadlo začít psát romány?

Po dvou letech soutěží, kdy jsem se umísťoval na předních příčkách nebo vyhrával a sklízel ocenění, jsem se rozhodl, že je na čase se posunout a zkusit, zda bych zvládl napsat i dlouhý příběh. V hlavě jsem delší dobu převaloval děj Rozsudku smrti, tak jsem si řekl, že ho zkusím dát na papír, zasedl k počítači a po čtvrt roce jsem měl hrubou verzi celého románu napsanou. Překvapilo mě, jak snadno a rychle to šlo.

## Plánujete poměrně ostré tempo jednoho románu ročně dodržet i nadále?

Sen o napsání a vydání knihy jsem si splnil, takže jsem jej upgradoval, a nyní bych rád napsal a vydal aspoň jednu knihu ročně. Takže ano, rád bych, kdyby se mé knihy nakladateli líbily a vydával je dál a dál, protože mám stále co psát. Myslím, že mi ta psací energie zůstane, dokud se mé knihy čtenářům budou líbit.

## Jak dlouho vám tedy trvá napsat jeden román?

Jelikož píšu z oboru a prostředí, kterým rozumím a dobře je znám, zvládám psát docela rychle. Nicméně i tak jsem celý proces psaní zklidnil a ustálil na necelý rok. Většinou se snažím, abych ve chvíli, kdy mi vychází nový román, už měl dopsanou další. Aspoň u posledních dvou to tak je – jeden román vychází, druhý má redaktorka na stole ke schválení, třetí již píši, abych ho měl hotový, než ten druhý vyjde – a tak pořád dokola. Dokud je o čem psát, jde to hladce.

## Jsou všechny případy, o kterých píšete, inspirované skutečností?

Povídky z knihy Výjezdovka byly inspirované skutečnými případy, na jejichž vyšetřování jsem se podílel, ale vždy měly upravenou pointu, protože skutečnost by pro čtenáře byla moc nudná. Romány už mají hlavní děj vymyšlený, ale přesto jsem do každého vždy podstrčil nějakou svoji policejní příhodu. Prozářím, že třeba v posledním románu Déja vu je pravdivé úvodní nalezení dvou podobných mrtvol ve stejném domě a ve stejném časovém období, jen s ročním odstupem. A je to popsané skoro do detailu věrně. Jak je to se zbytkem příběhu, již ale prozrazovat nebudu...

## Dáváte rukopisy někomu z kolegů číst, než je pošlete do nakladatelství?

Z kolegů na mém oddělení čte všechny mé výtvary jako první naše sekretářka Klárka, které se ale bohužel všechno líbí a pochválí mi to. Pak si je přečte pár betačtenářů, kteří jsou našťásti už nemilosrdnější, upozorní mě na chyby a policejní věci či slang, kterému nerozumím, a podle jejich připomínek text opravím. Jakmile jsem spokojen, odvážím se ho poslat mé redaktorce. Kolegové, přátelé, manželka a rodina si přečtou až finální, knižně vydanou verzi.

## Na jaký příběh se od vás mohou čtenáři těšit přistě, na čem nyní pracujete?

Bude to nový případ mých hrdinů mordparty a výjezdovky. Tentokrát budou vyšetřovat nález uhořelé mrtvolky ve spáleném autě. Pokud příběh nakladatelství schválí, mohl by se třeba už na podzim či za rok na jaře objevit v knihkupectvích. PETR HOLEČEK



David Urban se svými knihami

EUROMEDIA

## Královna detektivky. Má novinku

V souvislosti s českými detektivkami posledních let rezonuje knižním trhem ještě jedno jméno: Michaela Klevisová, kterou mnozí považují za královnu tuzemských detektivek.

Její specifikem je, že v příbězích, které píše, krev neteče. Prostě nejsou brutální a naturalistické, jak je zvykem zejména u severské detektivky. V jejím novém příběhu Vraní oko se opět vrací

ke kriminalistovi Josefu Bergmanovi. Toho vyšetřování zavede do chatové osady u řeky na jižní Moravě, kde lišky dávají dobrou noc.

V okolních mokřadech vzniká nová ptačí rezervace, kterou tam ovšem místní nechtějí. Lidé tak mají spoustu důvodů vzájemně se nenávidět. Bergman musí přijít na to, jak vražda podivínského ornitologa souvisí s nedávnou smrtí pražské profesor-

ky. Pravdu znají snad jen ptáci, kteří nerušeně poletují nad hlavami obětí i podezřelých.

„Detektivka v mém podání je příběh, o kterém bude čtenář přemýšlet, ale nebude mít zlé sny. Ten žánr jsem si vybrala, protože jsem ho hodně četla, ale jen britskou detektivku, ve které jde o spleť příběhů a není jen o násilí a krutosti,“ řekla Klevisová deníku Metro.



Obal nové knihy

ALBATROS

Říká, že v poklidné detektivce našla díru na trhu. „Když jsem v roce 2007 vydala Kroky vraha, tak v té době moc mladých autorů detektivky nepsalo. Přišel boom severské detektivky a začaly vycházet krutárně plné psychopatů a násilí. Britskou detektivku nikdo nevydával, to byla šance pro mě,“ říká Michaela Klevisová. Zároveň má ráda, když nejsou v knihách jazykové extravagance. HOP

# Pikantní mýty o vašich oblíbených ingrediencích

Možná si myslíte, že všechny základní informace o jídle už znáte. Jídlo je nezbytné pro naše přežití, ale má mnohem větší funkci než jen zasytit. Požitek z chutí a vůní je nedílnou součástí našeho života. Přesto máme o jídle i o vaření stále mnoho mylných představ. Některé se tradují už po generace a znějí tak pravdivě, že nás ani nenapadne je zpochybňovat.

Například chilli papričky. Obecně se má za to, že jejich nejpálivější částí jsou semínka, a proto je při vaření často odstraňujeme. **Semínka ale přitom nejpálivější částí chilli papriček vůbec nejsou.** Obsahují jen malé množství kapsaicinu, jedné z několika složek, které vyvolávají pálivý pocit. Většina pálivosti se nachází v bílé části dužiny na vnitřní straně papriky.

Jeden z nejznámějších mýtů se týká špenátu. Určitě jste slyšeli, že obsahuje velké množství železa. Ve skutečnosti na tom **špenát není o nic lépe než jiná zelenina**, a navíc z něho naše tělo nedokáže kvůli vysokému obsahu kyseliny šťavelové a listové využít železo téměř žádné.

Možná i vy věříte, že když do vody přidáte sůl, bude se rychleji vařit. Treba kvůli šumění a bublání, když

ji přisypete do hrnce. Z fyzikálního hlediska je pravda, že slaná voda lépe vstřebává energii, ale na druhé straně naopak sůl ve vodě zvyšuje bod varu. Je to tedy komplikované, ale **množství soli** používané při vaření je tak malé, že **na čas vaření nemá vliv.** Vzpomeňte si na to, až budete příště netrpělivě vařit špagety!

Mylnou představu mají mnozí z nás i o tom, jak vnímáme chuť. Stále panuje převzatý názor, že různé části našeho jazyka rozpoznávají různé chutě. Věda toto však zpochybňuje a výzkumy ukazují, že **všechny části jazyka vnímají do určité míry všechny chutě.**

Chuť je důležitým faktorem i v situaci, když se dospělí kuřáci rozhodují přejít z cigaret na bezdýmné alternativy. Také o nich panují mylné představy. Mnozí se například domnívají, že mezi bezdýmnými alternativami a cigaretami není velký rozdíl. **Bezdýmné produkty však na rozdíl od cigaret tabák nespalují, takže neprodukují ani kouř, ani popel.**

Proto mají potenciál výrazně snížit množství škodlivých chemických látek ve srovnání s cigaretami.

Častým omylem je také domněnka, že všechny **bezdýmné alternativy** jsou stejné. Pro dospělé kuřáky, kteří by jinak s kouřením pokračovali, však existuje celá řada inovativních výrobků, které vyhovují jejich potřebám a **jsou pro ně lepší volbou**, než kdyby pokračovali v kouření. Tyto výrobky nejsou bez rizika a zpravidla obsahují nikotin, který je návykový.

**Vždy je tedy nejlepší volbou přestat s užíváním tabáku a nikotinu úplně.**

Můžete dále solit vodu v naději, že se začne rychleji vařit, ale je lepší znát fakta. Vždy se vyplatí mít co nejvíce informací, abyste se mohli rozhodovat co nejlépe.

# Elektroaut přibývá, zákazníci ale kupují do zásoby klasiku

**Budeme jezdit spíše na baterky, nebo na tekutý vodík?** Budoucnost mobility je ještě otevřená. Lidé se chovají racionálně.

Martin Pajer, šéf společnosti Cebia, která se zabývá ověřováním historie ojetých automobilů, nepokrytě přiznává, že pohon aut na elektrické baterie je cesta do pekel. „Já se tímhle názorem nijak netajím,“ říká Pajer důrazně. Politika podle Pajera předběhla fyziku. Z hlediska byznysu, kterým se jeho společnost zabývá, však vidí celou problematiku i z jiných úhlů.

## Bouráčka se podepíše také na autobaterii

„Elektromobily se v současnosti do Česka hodně dovážejí individuálně. Mohu odpovědně říci, že riziko, že takový vůz bude v minulosti nějakým způsobem havarovaný, je až šedesátiprocentní,“ upozorňuje ředitel prověřovací firmy. Ne že by na trhu nebylo dost ojetin, kdy jejich majitelé při prodeji zatají větší, ale i menší bouráčku.

U elektroaut je riziko, že při kolizi byla nějak poškozena i baterie, která je pro provoz vozidla zcela zásadní, ovlivňuje hlavní hodnotu – dojezd. Nákup elektroautomobilu přes individuální inzerát proto skýtá poměrně velké riziko, že kupec nemá dost možností, jak si reálný stav tohoto důležitého autodi-

## Pro počtáře

# 240

Až tolik tun zeminy se všemi potřebnými surovinami je potřeba pro výrobu baterie pro elektroauto s dobrým dojezdem. Další tuny spolknou materiály nutné k výrobě karoserie a dalších dílů vozu o váze asi dvě tuny. Připomeňme, že legendární Tatra 148 uvezla až 13 tun nákladu. Surovinu pro uvedenou autobaterii by muselo odvézt více než 13 tatarok stoosmačtyřicetek.

lu spolehlivě ověřit. Jak Pajer připomíná, stáčení počítadel ujetých kilometrů se nevyhýbá ani elektroautům.

## Nakupujeme do zásoby?

Co se však v posledním období projevuje, to je zájem o ojeté vozy s benzinovým nebo naftovým pohonem. Dokud jsou a dokud nejsou extrémně drahé, na přechodnou dobu, než se definitivně přestanou vyrábět, si je lidé pořizují. Zákaz by měl v Evropské unii platit od roku 2035.

„Ověřujeme si to zpětnou vazbou mezi zákazníky, deklarují to při nákupu,“ popisuje situaci na trhu ojetin Karolína Topolová, generální ředitelka a předsedkyně představenstva společnosti Aures Holding, pod kterou spadá síť autobazarů AAA Auto.

„Áčka“ se ale současně snaží nástup elektromobility zachytit, například důkladnou revizí původu a servisní historie elektrovozidel, včetně



U elektrojetiny nižší kapacita baterie nemusí vadit. MAFRA

reálného stavu baterií. Projevné praxe ale ukazuje, že se sníženou kapacitou ojetého elektromobilu si všichni zákazníci až tolik hlavu nelámou. Je-li vůz za rozumnou cenu, nevadí jim, že z původní vzdálenosti 250 je auto na nějakých osmdesáti kilometrech dojezdu. „Pokud chce majitel používat automobil jen po městě, spokojí se s nižší kapacitou,“ říká Topolová. Na dru-

hou stranu panují kolem životnosti autobaterií časté mýty. Zkušenosti například s ojetými teslami ukazují, že kapacitu baterie si drží i auta s vysokým nájazdem kilometrů a relativně stará.

## Soukromníci i firmy napul

Jako rapidně rostoucí segment trhu hodnotí elektrická vozidla i další velký prodejce, Auto ESA. „Elektroauta stále

## Co v Česku letí

Ikonou v elektromobilitě se stala americká Tesla. Češi se ale v ojetinách orientují i na další a levnější vozy.

- Oblíbené jsou malé škodovky e-Citigo, které se však již nevyrobí.
- Menší zájem směřuje k BMW i3 nebo VW e-Golf.
- Stálíci v prodeji ojetin jsou různé verze Nissanu Leaf. AAA AUTO, AUTO ESA

patří mezi minoritu v rámci prodeje ojetin. V loňském roce jsme prodali necelých 100 elektroaut. Je pravda, že procentuálně se jedná o nejrychleji rostoucí segment, který narostl o stovky procent,“ vypočítává mluvčí společnosti Filip Kučera, mluvčí Auto ESA. Téměř padesát procent kupujících tvoří fyzické osoby, což je razantní změna oproti předchozím letům, kdy byl podíl fyzických osob až osmdesát procent.

„U všech nabízených elektroaut udáváme a poskytujeme nezávislé a certifikované měření aktuálního stavu kapacity baterie, které provádí autorizované servisní služby dané značky,“ doplňuje mluvčí Auto ESA.

Výraznějšímu prodeji elektromobilů pomohlo několikeré snížení cen vozů Tesla v posledních měsících. V bazarech se ale ceny menších vozů drží na půl milionu korun, těch větších a luxusnějších na milionu. PAVEL HRABICA



Ve statistikách figurují už i bouráčky elektroaut. MAFRA

INZERCE

speciální akce

# Konec všeho

Poslední přednáška v (starém) planetáriu

11/05/2023

Planetárium  
Praha

planetum

www.planetum.cz



# Zelená pro vaši spokojenost!



Snadná a efektivní aplikace přímo k ložisku infekce.

## Rychlá úleva při infekcích, zánětech a bolesti v krku

Mateřství je náročné období a obzvláště nastávající maminky by měly dbát na své zdraví. Nepříjemné škrábání a náročné polykání s tzv. knedlíkem v krku jsou jasný signál, že váš krk potřebuje okamžitou pomoc!

Pokud vás trápí infekce, zánět či bolest v krku, neváhejte a zamiřte do nejbližší lékárny pro přípravek **StopKašel ANGIN-EX sprej na bolest v krku**, který poskytuje rychlou úlevu. Díky jedinečné kombinaci přírodních účinných látek boswellie, silymarinu a bazalky pomáhá tento zdravotnický prostředek **při bolesti v krku, infekcích a zánětech horních cest dýchacích**. Kombinace panthenolu a hyaluronanu navíc vytváří speciální biofilm, který **sliznici krku hydratuje, regeneruje a chrání**. Svým přírodním a šetrným složením je tento přípravek uzpůsoben také potřebám těhotných a kojících žen.



## Nedejte striím šanci!

Těhotenství je pro pokožku velmi náročné období. Kůže se napíná a zvětšuje tak, že může dojít k popraskání její svrchní části a vzniku strií. Důležitá je především prevence!

Jako zaručený pomocník zaměřený na problematiku strií se maminkám výborně osvědčil tělový krém **Elasti-Q® Exclusive**. Je určen hlavně pro těhotné a kojící ženy, ale doporučuje se používat i po porodu, kdy napomáhá odstranit strie již vzniklé. Přípravek obsahuje kombinaci elastinu, D-panthenolu, kyseliny hyaluronové a vitamínu E, která kůži nejen chrání, ale napomáhá také její hydrataci a pružnosti. **Elasti-Q® Exclusive krém je obohacen také o účinné látky pupečník a kozinec**. Pupečník regeneruje, zklidňuje a vyhlazuje kůži, kozinec zase zvyšuje pevnost pokožky. K dostání v lékárnách.

## Stálice v péči o krásné nohy

S otoky nohou, bolestí nebo křečovými žilami se potýká většina žen. Neschovávejte své nohy v kalhotách a dlouhých sukních a oslňte opět své okolí krásnými nohami. Máme pro vás léty ověřené řešení z lékárny!

Osvědčený gel **Priessnitz Žíly a cévy Medical** obsahuje unikátní složeni, díky kterému pronikají účinné složky snáz ke kapilárním cévám a žilám a příznivě tam působí na jejich pružnost, pevnost a průchodnost. Tento zdravotnický prostředek je ideální péčí pro nohy bez křečových žil a otoků. Mazání perfektně bojuje i s pocitem těžkých a oteklých nohou.



## Konec babským radám, lupy zničí konopí

Lupy, lupy, lupy... Problém, který před okolím neukryjete. Ať už vás trápí lupy suché, volně padající z vlasů jako sníh, nebo mastné, jež se vyznačují žlutými ložisky pevně přichycenými k pokožce hlavy, vždy je potřeba mít pevné nervy a hlavně nevěřit babským povídkám.

Pokud už vás unavuje zkoušet na lupy všechno možné, zkuste to jinak. Sázku na jistotu je **Capillus šampon proti lupům**, který díky jedinečnému složení poskytuje maximální účinnost, jelikož zasaženou pokožku okamžitě hydratuje, zabraňuje jejímu vysychání a tím i další tvorbě nežádoucích lupů. Unikátní kombinace konopného oleje a majoránky posiluje a zaclejuje vlasovou pokožku. Grepová semínka účinně bojují s přemnoženými kvasinami, a tak ulevují od nepříjemného svědění.

Capillus šampony z řady Cannaderm jsou k dostání v lékárnách a zdravých výživách.

# FOTOSTRANA



## Prášilský ráj. Botanická i lanový park

Vhodnou základnou na výpravu za zaniklou Šumavou jsou Prášily. V létě vábí turisty k návštěvě horské botanické zahrady nebo lanového parku pro dospělé i děti. Zázivné jsou také vyjíždky na koních či se psím spřežením. Zimní období je zase naditě zážitky ze zdolávání okolních běžkařských stop a sjezdovek v Železné Rudě a na svazích Špičáku. Ve vesnici je nejen vyhlášený útulný hostinec U Michala, který nabízí šumavské speciality a dobře načepované pivo, ale také plno možností ubytování. Pokud byste rádi prochládlé tělo prohřáli v sauně či páře, nebo byste se naopak v letních měsících rádi zchladili v bazénu, můžete navštívit hotel Chalupa, jenž je nedaleko zmíněné botanické. Bazén má dvacet metrů, což je na šumavské poměry docela nadstandardní. Z Prášil se chodí na výlety k jezeru Laka, Prášilskému jezeru a na horu Poledník s impozantní rozhlednou. **TEXT A FOTO: PETR HOLEČEK**

# Zaniklá krása Šumavy začíná v Prášilech



## Frauenthal. Opravdu zapomenutá vesnice

Šumavská vesnice Prášily má za sebou bohatou historii, ale turistům se otevřela až po stržení železné opony. Proto je okolí tak krásně zachované a nabízí výlety divokou přírodou. Ty nejkrásnější přitom míří k zaniklým vesnicím. Například za slabé dvě hodiny se kolem vrchu Slunečná dostanete do míst, kde stávala na březích potoka Křemelná velká sklářská osada Frauenthal. Zdejší brusírny byly známé po celé Evropě. Ovšem silicí konkurence a později i válečné vysídlení tuto osadu nechaly opuštěnou. A tak po ní zbyl jen tento mostní pilíř.



## Knížecí Pláně. Kam zmizel ten kostel a vesnice?

Milovníky historie nadchne vedle sklářského Frauenthalu také bývalá osada Stará Hůrka. I tato obec blíže k Železné Rudě byla v padesátých letech začleněna do vojenského prostoru. Pokud ale v Prášilech sednete do auta a nebude vám vadit asi čtyřicet minut dlouhá jízda, zajedte do Borových Lad. Tady auto nechejte na placeném parkovišti a pokračujte hodinu a půl pěšky po žluté na Knížecí Pláně. Tohle je opravdu parádní výlet bývalými pašeráckými stezkami. Dostanete se do míst, která jsou těsně u hranic s Německem ve výšce přes 1000 metrů nad mořem. Na fotce vlevo vidíte, jak to dnes vypadá uprostřed kostela. Ano, pohled je skutečně od oltáře směrem k východu. Kostel sv. Jana ovšem v zaniklé vsi Fürstenhut odstřelila v sedmdesátých letech armáda. Vesnice s převážně německým obyvatelstvem dříve čítala na 60 domů. Stejně jako po kostele po nich ale zbyly jen lány kamenů. Smutek můžete zahnat v Hájence Knížecí Pláně – mají tam výborné pivo Břeží Koza.





Účinek léčebné procedury  
potvrdilo Zdravotní centrum  
MedicReporters  
 MedicReporters

## Zavolejte na telefonní číslo **296 330 554** a získáte **100% uhrazené částky za léčbu, která odstraní bolesti a otoky kloubů během 8 minut**

**Toto je jediná příležitost, jak získat ZDARMA inovativní přípravek, který působí na 43 různých onemocnění!**

### DOBŘÝ DEN,

jmenuji se Jiří Dvořák. Jsem odborník v oblastech revmatologie a ortopedie. Již 32 let provozuji ordinaci, ve které jsem pomohl tisícům lidí v boji proti artritidě. Vystudoval jsem v České republice a v Londýně, absolvoval jsem desítky kurzů a léta jsem spoluvytvářel a vyhodnocoval specifika, která mají lidem pomoci odstranit kloubní potíže. Souhlasil jsem s napsáním tohoto dopisu, abych vás informoval o nejnovějším speciálním přípravku, který je sice na trhu teprve 3 měsíce, ale už se mu podařilo způsobit revoluci v léčbě artritidy..

### MÁTE UŽ DOST ODBORNÍKŮ A PŘÍPRAVKŮ, KTERÉ VÁM NEDOKÁŽOU POMOCI?

Uvědomuji si, že pokud jde o podporu léčby degenerativních onemocnění, je situace v České republice dramatická. Podle dat nemá 85% obcí snadný a rychlý přístup k odborníkům. Lékární neobjednávají moderní přípravky na podporu funkce kloubů, protože je nikdo nepožaduje. Uvědomujete si, že televizní reklamy ve skutečnosti propagují jeden a tentýž přípravek na klouby, jen pod různými názvy? Stačí se podívat na jejich složení! Jediné, na čem reklamním agentům záleží, je, aby se vám v hlavě usadil název konkrétního přípravku a vy jste si ho šla jako poslušná ovečka do lékárny nebo obchodu koupit. Koupit přípravek, který vám vůbec nepomůže. Není to jen váš problém, každý je ovládnán podobným způsobem. Proto chci dnes říci DOST. Dost bylo lži a zneužívání nevinných lidí. Dovoďte mi, abych vám nabídl účinné řešení, kterému pevně věřím.

### I VY MŮŽETE ZVRÁTIT POŠKOZENÍ KLOUBŮ Z 97%

Jsem hrdý na to, že vám mohu nabídnout inovativní metodu, která byla doposud dostupná jen malé skupině lidí. Díky technologickému pokroku a nejnovějším objevům v oblasti přírodní medicíny se může váš život změnit k lepšímu. Tento inovativní speciální přípravek již pomohl mnoha lidem získat zpět plnou pohyblivost, zbavit je bolesti a otoků kloubů i ranní ztuhlosti. Jedná se o revoluční léčbu, jejímž cílem je dát každému v naší zemi šanci vrátit se do plné kondice a vyhnout se invaliditě ve stáří.

### JEDEN SPECIÁLNÍ PŘÍPRAVEK JE PŘÍLEŽITOSTÍ PRO MILIONY LIDÍ

Úžasné výsledky, o kterých se dočtete níže, jsou možné díky inovativnímu švédskému přípravku na regeneraci kloubů, který vyvinul profesor Christopher Karlsson z Göteborg Arthritis Institute. Zde je úryvek z jeho prohlášení:

*Dámy a pánové, s velkým potěšením vám představuji ocenění 7 let práce mého týmu. Výsledky našich testů nezvratně dokazují, že vhodně syntetizované účinné látky, které jsme získali z rostlin, jsou schopny aktivovat jednotlivé prvky pohybového aparátu k intenzivní autoregeneraci [...]. Studie provedená na kontrolní skupině 5 000 mužů a žen ve věku od 35 do 85 let ukázala, že již po necelém týdnu užívání našeho přípravku se zvýšila kloubní synoviální sekrece v průměru o 46% a produkce kolagenu se zdvojnásobila. [...] Tento přípravek dokáže především zcela odstranit bolesti zad, otoky a necitlivost končetin, praskání kloubů a pomáhá regenerovat kloubní chrupavky. Jedná se o bezprecedentní úroveň léčby kloubních onemocnění.*

GÖTEBORG  
ARTHRITIS INSTITUTE



### POKUD CHCETE:

- Zbavit se bolesti zad, kolen, ramen a kyčlí během 8 minut
- Odstranit otoky a mravenčení kloubů, zmírnit svalovou ztuhlost
- Překonat necitlivost končetin a dvojnásobně zvýšit produkci kolagenu v těle
- Zlepšit pružnost kloubů
- Zvýšit produkci kloubního mazu o 46% během 7 dnů.
- Podpořit eliminaci záchvatů artritidy, artrózy a ischiasu
- Zmírnit revmatické a artritické bolesti
- Urychlit zotavení po úrazech, pohmožděninách a poraněních.
- Obnovit plnou pohyblivost nohou a rukou
- Zbavit se pálení a zánětů kloubů
- Eliminovat praskání v kolenou a loktech při ohýbání.
- Obnovit pohybový aparát z 97%.
- Získat zpět radost z každého kroku

... zavolejte a vyzkoušejte tuto průlomovou metodu zcela zdarma a vylepšete své pohodlí od 1. dne.

### STOJÍ PŘED VÁMI ŽIVOT BEZ BOLESTÍ A OMEZENÍ POHYBU

Vědci, odborníci i uživatelé, kteří již měli možnost inovativní metodu vyzkoušet, potvrzují, že nový přípravek představuje naprostý průlom v regeneraci poškozených kostních buněk a kloubů. Pomůže vám překonat bolesti kloubů, svalů a posílí celý pohybový aparát během 8 minut. Pocítíte, jak se vaším

nohám vrací dřívější lehkost, přestane vás náhle píchat v zádech a díky tomu získáte zpět svou plnou kondici. Zvedněte telefon a zavolejte - nic neztratíte a můžete mnoho získat. Je to jediný způsob, jak získat tento skvělý přípravek, protože jej nekoupíte v žádném obchodě ani lékárně. Rozhoduje pravidlo „kdo dřív přijde, ten dřív mele,“ tak si pospěšte. Hodně štěstí!

*Důvěřujte mým znalostem  
a zkušenostem, jsem přesvědčen, že  
tento přípravek změní váš život.*

**Jiří Dvořák**  
odborník v oblastech  
reumatologie a ortopedie

### Jak je možné, že si výrobce inovativního přípravku může dovolit rozdat 100 balení zcela zdarma?

Je to snadné. Místo toho, aby výrobce utrácel miliony za reklamy v televizi a rádiu, dává vám možnost produkt zdarma vyzkoušet. Na vlastní kůži se tak můžete přesvědčit o jeho fantastických účincích a neutráte za něj ani korunu!

**Zavolejte a získáte 1 balení revolučního  
přípravku na klouby za 0 Kč.**

**Tato nabídka platí do 08.05.2023  
a nebude se již nikdy opakovat.**

**296 330 554**

Po-Pá 08:00-20:00, So 8:00-20:00.  
Běžný místní hovor bez dalších poplatků.

# Na ovar do Evropy? Ne, Čech ho prosadil v Asii

**Asiaté v českých hospodách s pivem a uzeným kolenem nebo jitrnicí? Teď už to mají za rohem.**

Pokud si Jihokorejce nebo Filipince změří svou uhlíkovou stopu zabíjáčkového guláše, na který si zaletí až k nám, dostane se do hrozivých čísel. To už nemusí platit. Český restaurátor teď šíří slávu prejtu, ovaru nebo jitrnic v jihovýchodní Asii. Usadil se na Filipínách a daří se mu.

## Škvarky znají už nejen podle slova

Přestože provozoval dvě hospody, uzení nikdy nedělal. Dnes je jednapadesátiletý rodák z Brandýsa nad Labem Radek Šinc vyrábí na filipínském ostrově Bantayan,

kde s covidovou přestávkou krouží již šestý rok. Na ostrově se ocitl náhodou. Teď už ví, že ho tam zavedla šťastná hvězda. První výsledek byl nadějný, ale přece jenom mu chvíli trvalo, než se dobral ke skutečně spolehlivému receptu. Dnes z jeho rukou vychází šunka, tlačenka, prejt, suchý salám, sušené maso, škvarky, sádlo i škvarková pomazánka. O většinu produkce se postarají známí, zejména expati, kteří tady často žijí s filipínskými manželkami nebo přítelkyněmi.

Právě jejich prostřednictvím se české uzení dostávají i na domácí stůl, který jinak zabírají jídla jako adobo připravované z vepřového nebo kuřecího masa, smažené nudle s masem pancit, guláš kare kare nebo grilované sele lechon, které nesmí chybět na žádné filipínské hostině. Pro místní je speciální i samotná Radkova výroba: „Vždy se dívá, proč to dělám,

když to tak dlouho trvá – den naložit, připravit, namlít, dva dny nechat uležet a pak vařit nebo nedejbože udit sedm hodin.“

Konkurenci českým uzení dělá také lančmít, který se sice svojí kvalitou s dobře připravenou šunkou nemůže měřit ani v nejdivočejších snech, ale překonává ji svojí nízkou cenou a také zvykem, který je železnou košilí i zde.

## Podnikat i užívat si

Radkuv podnikatelský rozmach jeden čas zahrnoval i jedenáct prasat a 700 slepic, vyzkoušel si také směnný obchod vajec z ostrova Bantayan za mango z dalšího ostrova, a to Masbate. „Vše dohodla místní podnikatelka, já jen zaplatil, přivezl a prodal. Oni neměli zkušenosti a použili mne jako pokusného králíka, do druhého kola už vyrazili sami a třetí už se nekonalo, protože prodávali na dluh a lidé jim neplatili.“



Radek a jeho lahůdky RS

V podnikání si však Radek Šinc příliš vysoké cíle neklaďe, stačí mu, když se na Bantayanu užívá. Ostrov mu totiž nabízí i nemateriální požitky. Po většinu času jsou místní pláže obsazeny jen skromně, pouze o Velikonocích je zaplní desetitisíce mladých Filipínců, kteří přijíždějí na obří párty pod širým nebem. **idNES.cz**

## Číslo dne

# 5,6

Za tolik milionů korun (v přepočtu 260 tisíc dolarů) se vydražil bílý taneční oblek, který měl na sobě americký herec John Travolta ve filmu Horečka sobotní noci z roku 1977. Třídílný kostým z polyesteru tvoří sako, vesta a kalhoty do zvonu. Travolta hrál devatenáctiletého disko tanečníka. Oblek se dražil v rámci aukce zhruba 1400 kostýmů, rekvizit a dalších předmětů z Hollywoodu. **ČTK**

## Rozpuštěný. Mafie nabídla kompenzaci

Dva italsí mafiáni stojí před soudem kvůli 23 let staré vraždě. Boss kriminálního kartelu dal příkaz k vraždě, zabijáci ale omylem zastřelili jiného muže. Oběť rozpustili v kyselině. Obvinění nyní nabídli rodině finanční kompenzaci s cílem získat u soudu polehčující okolnost. Mafiáni šli po muži jménem Salvatore, kterého podezírali z toho, že má poměr s Cammarote jej považoval za nevhodný, protože jeho sestra byla rozvedená. „Bylo jim řečeno, že bude na určitém místě v určitém čas,“ uvedl právník rodiny oběti. Podle něj mafiánští bossové vyslali na danou lokalitu zabijáky oblečené v policejních uniformách. Vrazi ale chybně identifikovali cíl a unesli Giaccia, který neměl s podsvětím nic společného. Jako odškodnění nyní nabídli mafiáni rodině oběti 30 tisíc eur (přes 703 tisíc korun) a nemovitost v hodnotě 120 tisíc eur (skoro tři miliony korun). **idNES.cz**

# Padák za AI. Šéfredaktorka si sbalila kufry kvůli fikci

Vedení bulvárního časopisu Die Aktuelle propustilo šéfredaktorku Anne Hoffmannovou kvůli fiktivnímu rozhovoru se šampionem formule 1 Michaelem Schumacherem, který vygeneroval nástroj umělé inteligence (AI). Schumacher se na veřejnosti neobjevil od prosince 2013, kdy měl ve francouzských Alpách

nehodu na lyžích a byl dlouho v kómatu. Proti zveřejněnému textu, u něhož se čtenář až skoro na samém konci dozvěděl, že nejde o opravdový rozhovor, se ostře ohradila sportovcova rodina. O propuštění šéfredaktorky informovala mediální skupina Funke Mediengruppe, do níž magazín Die Aktuelle patří.

„Tento nevkusný a zavádějící článek neměl nikdy vyjít. V žádném případě neodpovídá novinářským standardům,“ uvedla výkonná ředitelka mediální skupiny Bianca Pohlmannová. Skupina se zároveň rodině Schumacherových omluvila. Fiktivní rozhovor otiskl Die Aktuelle v polovině tohoto měsíce. **ČTK**

## Krátce

### Papoušci „ajtáci“

Vědci Severovýchodní univerzity v Bostonu zkusili, zda budou papoušci schopni reagovat přes videokonferenční hovor. Zjistili, že papoušci umějí nejen telefonovat, ale že jsou díky virtuální interakci s jinými opěření i šťastnější. Vědci hodnotili asi tisíc papouščíků hovorů. **ČTK**

INZERCE



**Portmonka**  
ZJEDNODUŠ SI NAKUPOVÁNÍ

**VŠECHNY LETÁKY POD PALCEM**



PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD



Download on the App Store

GET IT ON Google Play

www.mojeportmonka.cz

**Auto-moto - poptávka**

- Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazky, typové osvědčení, vybavení dílen, garaží vše do r 1990.

Tel. 734843403

metro



**KLIKNĚTE NA METRO.CZ A JE TO.**

# Festival Banát aneb Cesta vlakem za zábavou, hudbou a krajany

**Letos v srpnu proběhne v Rumunsku už 12. ročník akce, která spojuje.**

„Program festivalu v Eibenthalu bude tím nejsilnějším za posledních mnoho let. Do našeho údolí v polovině srpna zamíří téměř 40 kapel, které budou hrát na mnoha místech po celé vesnici. Přijďte podpořit naše krajany, naši práci. Užijete si to. Festival bude zase o něco lepší,“ slibují pořadatelé dvanáctého ročníku Festivalu Banát. Ten se snaží zviditelnit a pomoci oblasti takzvaného Českého Banátu, která se rozprostírá na hranici Rumunska a Srbska.

Mezi vystupujícími nebudou letos od 15. do 20. srpna chybět festivalové stálice jako kapely Vasilův Rubáš, Terne Čhave či Fredy&Krusty.



Kapela Vasilův Rubáš patří ke stálícím festivalu. TEKISHINE

Mezi taháky ale jistě bude patřit legendární rapové uskupení PSH nebo Kateřina Marie Tichá s kapelou Bandjeez. Do Banátu se letos vydá také písničkář Michal Horák, kapely Květy či Timudej.

„Festival je důležitým bodem celkové propagace regionu. Ve své dvanáctileté historii přivezl do oblasti mnoho návštěvníků, kteří díky orga-

nizaci překonali despekt, který Rumunsko svým předevoleným obrazem často v mnohých turistech vyvolává. Díky specifické atmosféře a výběru vystupujících tak do oblasti cestují lidé, u kterých lze očekávat pokoru a úctu k tomu, co zde místní krajané za 200 let vytvořili a udrželi,“ říká jeden z organizátorů Štěpán Slaný.

## Jak na to

Na místo se lze dostat speciálním vlakem či autobusem, popřípadě po vlastní ose.

- Od toho se také odvíjí cena: Zpáteční s dopravou vlakem, vstupem na festival a ubytováním stojí 5499 korun, autobusem 6199 korun.

- Kompletní informace na webu festivalbanat.cz. IBE

ří zde od roku 2008 staví na nohy vysněný projekt Eibenthal. Právě Eibenthal byl jednou z nejpodceňovanějších vesnic českého Banátu a po pádu antracitových dolů byl takřka odsouzen k zániku,“ doplňuje Slaný s tím, že podpora turistického ruchu je přesně to, co tuto oblast může zachránit. Během festivalu jsou někteří ubytováni u místních, popřípadě si od nich mohou nakoupit jídlo nebo produkty. Peněz, které takto místní vydělají, je mnohonásobně víc, než jaký je jejich běžný měsíční příjem.

Důležitým bodem festivalu je také přeprava fanoušků a části vystupujících společně vlakem. „Původní autobusovou dopravu nahradil speciální vlak v roce 2017, což znamenalo zásadní zlom,“ vzpomíná Slaný na půl kilometru dlouhou soupravu, která dovezla najednou 1200 účastníků. **IVETA BENÁKOVÁ**

INZERCE

# Vyhraďte Chalupu snů na Rádiu Impuls

**Na chalupu už nemusíte naspořit.**

Novou **chalupu snů za milion a půl** můžete mít od Impulsových už 30. června a k tomu desítky tisíc korun denně!

**Chalupaření s Rádiem Impuls je radost.**  
Přihlaste se do hry **Haló, tady Impulsovi** přes **mobilní aplikaci** nebo na **www.impuls.cz**

**Sudoku**

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

**Luštěnka**

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

1. dokument
2. odplaty
3. tajenka
4. povaha člověka
5. cysta mazové žlázy
6. druh generátoru

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3			Ě			
4						
5						
6						

Pom.: aterom

**INZERCE**

# Týdenní horoskop

24. 4. – 30. 4. 2023



**BERAN** 21. 3. – 20. 4.  
Nacházíte se v poměrně složitém životním období, ale hvězdy osudu pro vás připravují mnohé změny, které vás v životě posunou dále.



**BÝK** 21. 4. – 21. 5.  
V milostném životě se začíná blýskat na lepší časy. Byli jste dlouho sami a je fajn, že nyní po boku někoho moc příjemného žijíte.



**BLÍŽENCI** 22. 5. – 21. 6.  
Už dlouho přemýšlíte nad změnou zaměstnání. V práci je to fajn, máte příjemný kolektiv, ale cítíte, že jste uvíznuli ve stereotypu.



**RAK** 22. 6. – 22. 7.  
Už nějakou dobu se setkáváte s někým, kdo je vám sympatický. Nevíte ale, jestli má váš vztah budoucnost. Nechte věcem volný průběh!



**LEV** 23. 7. – 22. 8.  
Tento týden se chcete zaměřit na sebe a na to, abyste byli více šťastni. Zaměřte se teď proto na to pozitivní ve vašem životě.



**PANNA** 23. 8. – 22. 9.  
Merkur je v příznivém trigonu s Pannou a vám se bude dařit všechno, na co sáhnete. Snad vám šťastná konstelace vydrží dlouho.



**VÁHY** 23. 9. – 23. 10.  
Mars je v nepříznivém trigonu s vašim znamením a vy se tam ocitnete ve svízelné situaci. Nebude se vám dařit krotit rozbourěnou emoci.



**ŠTÍR** 24. 10. – 22. 11.  
Konečně máte čas na sebe, své koníčky a sebe-poznání. V mnoha ohledech se smíříte s jistými skutečnostmi a přijmete je! A to je dobře.



**STŘELEC** 23. 11. – 21. 12.  
V některých záležitostech lásky a osobních vztahů jste až příliš dominantní. Neradi děláte kompromisy a někdo vás na to upozorní.



**KOZOROH** 22. 12. – 20. 1.  
Potkali jste inspirativního člověka, se kterým trávíte volný čas. Je skvělé, že si rozumíte, a je vám příjemné, že o vás má zájem.



**Vodnář** 21. 1. – 20. 2.  
Jste skvělý bavič a pozitivní člověk, který rozhybe každou zápravu. Je pro vás ale občas ubíjející, že to od vás každý očekává!



**RYBY** 21. 2. – 20. 3.  
V práci jste měli poslední dobou lenivou náladu a díky tomu se vám toho tento týden nahromadí trochu více, než budete moci zvládnout.

**PŘEČTI SI SVŮJ ŽIVOT!**  
Poradkyně Helga ti sestaví podrobný horoskop na míru.  
Pošli SMS ve tvaru **11KLM** a text na **904 30 46**

**POCHYBUJEŠ O JEHO VĚRNOSTI? TEĎ UŽ NEMUSÍŠ!**  
Jsem tu pro tebe a prozradím ti, jak to je.  
Zavolej mi na **906 70 30 35** nebo piš SMS na číslo **904 30 55** s kódem **47ZRD** a svůj dotaz!

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 5, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1 sms/55 Kč vč. DPH, 1 min/70 Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

**Počasí**



Teplotní rekordy: ↓ -0,9 °C (1854) ↑ 27,1 °C (1962)

Bio: ❤️❤️❤️

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<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 Místo zločinu Ostrava (3/13)</p> <p>Reportéři ČT</p> <p>21.10 StB: Přísně tajné!</p> <p>22.25 Příznání (4/10)</p> <p>23.25 Hercule Poirot</p> <p>00.20 AZ-kvíz</p> <p>00.45 Sváteční slovo katolického kněze Milana Palkoviče</p> <p>00.55 Banánové rybičky</p> <p>01.20 Z metropole, Týden v regionech</p> <p>01.45 Kalendárium</p> <p>02.00 V kondiči</p> <p>02.20 Dobré ráno</p>	<p>16.20 Dobrodružství vědy a techniky</p> <p>16.50 Dějiny světa (8/8)</p> <p>17.45 Letecké katastrofy</p> <p>18.30 Mistři medicíny II</p> <p>19.00 Evropa dnes</p> <p>19.30 Československý filmový týdeník 1973 (1458/2379)</p> <p>Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 100 000 dolarů na slunci</p> <p>Dobrodružný film (Fr./It., 1964)</p> <p>22.10 Šéf</p> <p>00.00 Pravidla moštárny</p> <p>02.00 Objasněné záhady egyptských mumii</p> <p>02.50 Krásné živé památky</p> <p>03.15 Počesku</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu III</p> <p>18.30 Ulice (4471)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Specialisté (201) Krimiseriál (ČR, 2023)</p> <p>21.25 Specialisté (145) Most. Krimiseriál (ČR, 2021)</p> <p>22.30 Kriminálka Vegas (8) Krimiseriál (USA, 2021)</p> <p>23.30 Kriminálka Miami IX (1, 12)</p> <p>01.25 Kriminálka Vegas (8)</p> <p>02.05 Střepiny</p> <p>02.30 Novashopping</p> <p>02.45 Na lovu III</p> <p>03.45 Ulice (4471)</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 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Dobré zprávy (26) Je tohle pravá láska? Komediatní seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 V. I. P. vraždy (12) Detektivní seriál (ČR, 2016)</p> <p>22.55 Polda II (8)</p> <p>00.05 Ano, šéfe!</p> <p>01.15 Policie v akci</p> <p>02.00 Policie Hamburk V (17, 18) Krimiseriál (N, 2010)</p> <p>03.45 Kriminálka Montpellier III (7)</p> <p>04.40 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 Novinky</p> <p>15.00 Óčko hity</p> <p>Největší hity z českých a světových hitparád i nejlépe sledované hudbění videoklipy z YouTube</p> <p>22.00 Naked Attraction Italy</p> <p>Nové premiérové díly italské verze nahé seznamky</p> <p>22.30 Best of DRIVE</p> <p>Nemainstreamová hudba, extrémní sporty, lifestyle</p> <p>23.00 Erotický veletřh</p> <p>Reportáž z pražského erotického veletřhu</p> <p>23.05 Óčko flirt</p> <p>Proud klípů se vzky diváků</p>

## PETR KUKAL

OKRESNÍ BÁSNÍK



### Sloupek

# SLOSOVÁNÍ

Náhoda tomu chtěla, že jsem byl minulý týden hned u dvou lékařek. Jedna byla všeobecná a jedna speciální, což by se třeba Einsteinovi určitě líbilo (intellectual joke). Obě ale měly na svých webech objednávací systém; objednání na konkrétní termín bylo avizováno jako nutná podmínka jakéhokoli neakutního vyšetření.

Jsem z generace zvyklé řídit se pokyny a slepě věřit autoritě lékařů – zaregistroval jsem si tedy první volný termín u specializované lékařky a měsíc se těšil. V den D jsem se s patnáctiminutovým předstihem dostavil před ordinaci.

První hodina uběhla jako voda. Během té druhé jsem se začal už trochu nudit; zkoušel jsem tedy nalézt klíč, podle něhož jsou pacienti do ordinace voláni. Jako první jsem vyloučil pořadí příchodu, poté věk,

### Citát

**Jsem z generace zvyklé řídit se pokyny a slepě věřit autoritě lékařů.**

pohlaví, barvu pleti, sexuální orientaci, politické přesvědčení, náboženské vyznání a zdravotní stav. Nebyl v tom vůbec žádný vysledovatelný řád. A právě to nakonec vneslo do věci jasno!

Po čase jsem totiž pochopil, že domnělý časový údaj (15:50, 16:00, 16:10) je ve skutečnosti jen označení slosovatelných žetonů. Sestra má v ordinaci osudí a držitele zaregistrovaných časů losuje. Sedí u toho doktorka za Lékařskou komoru a starší státní notář doktor Talír. Já měl tentokrát smůlu, vylosovali mě až po dvou hodinách.

Stejný systém funguje také u naší praktické lékařky. Z její čekárny jsem ale bohužel musel po hodině a půl odejít, tak ani nevím, jestli mě ten den vylosovali a jestli jsem případně něco vyhrál. Ale jestli ne, možná jsem alespoň postoupil do slosování o jackpot. Mohly by jim být třeba lázně. Ideálně Třeboň!

### Anketa

**f K čemu jste využili slunečného počasí?**



**Klára Berková**  
S pejskem na zahradě a pak zahrádka a pivo.



**Karel Strobl**  
K vyhnání pavouků z výfuku motorky!



**Lenka Vargová**  
K letu cennou nad Českým rájem.

## @mojemetro



# #METROTAG

### UKULELE

Hele hele, ukulele!  
Hoví si tu pěkně v trávě  
a tváří se vážně hravě.  
S písničkami z Havaje  
doletíme do ráje.

### SEDMIKRÁSKA

Sedmikráska, křehká kráska,  
na paloučku svítí bíle  
a tváří se rozpustile.  
Vykvetla, když bledá víla  
sizu z víčka uronila.

Mirek Seifert



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!

Pan Mirek Seifert je prostě hoden svého jména. Jeho neutuchající básnická inspirace nám nedá, abychom to nezveřejnili. Takže tady nejnovější počiny Ukulele a Sedmikráska. A co nám v rámečku níže vytvoříte vy? Rozhodně to poté označte hashtagy #metrotag a #mojemetro, ať vaše díla dohledáme!

# #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

## Kvalita potravin? Musím jenom souhlasit

V minulém týdnu jste v této rubrice otiskli dopis čtenářky, paní Vávrové, ve kterém píše, že za vyhazování potravin může někdy nejen plýtvání, ale mnohdy také špatná kvalita potravin. Já s ní plně souhlasím. Nedávno se mi stalo, že jsem si koupila ve slevě jogurt, měl 500 gramů, a protože žiji sama, tak jsem ho najednou všechen nesnědla, ale dala zavěny do ledničky. Druhý den jsem si ho chtěla sníst k večeři. Když jsem sundala víčko, nevěřila jsem vlastním očím – byla v něm černá plíseň! To přece nebudu jíst, tak jsem ho musela vyhodit. A včera jsem zase musela vyhodit vajíčko uvařené natvrdo – opět vevnitř bylo černé.

EVA TREJBALOVÁ

[dopisy@metro.cz](mailto:dopisy@metro.cz),  
[www.facebook.com/denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

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

### Řešení sudoku

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

### Řešení luštěnky

KVĚTEN

### Komiks



# NA DOHLED ORLICKÝCH HOR

**Zámek Potštejn**

V centru obce Potštejn se nalézá barokní zámek, který nechal postavit v letech 1749–1755 hrabě Jan Ludvík Harbuval Chamare.

Návštěvníkům nabízíme tři prohlídkové okruhy:

1. Prohlídka interierových instalací
2. Bubákov – čtrnáct historických postav Potštejna se zjevují v zámeckém sklepení
3. Pohádkov – kouzelný svět pro nejmenší.

Z programové nabídky:  
Hrané prohlídky – pro děti i dospělé – červenec, srpen

HOTEL – výjimečné ubytování v zámeckých pokojích  
Příjemné posezení v zámecké kulturně na nádvoří zámku, otevřeno s otevírací dobou zámku.

Otevírací doba: červenec, srpen: denně mimo pondělí 9.00–17.00  
květen a září: víkendy 9.00–16.00  
červen: víkendy 9.00–17.00

Délka prohlídky: cca 45 minut s průvodcem

Těšíme se na Vaši návštěvu! www.zamekpotstejn.cz, tel. 728 939 028

**Hrad Potštejn**

Histories hradu začíná koncem 13. století (1295). Byl založen rodem Distavičů pocházejícím ze západních Čech. V areálu hradu je kopie sv. Jana Nepomuckého (1766), poslední zastavení klíčové cesty "Boží hrob" (1754) a pamětní deska Jiráskova "Pokladu". Ve vstupní čtvrté bráně je expozice dokumentující historii hradu.

Otevírací doba: duben a říjen: so, ne a svátky 9:00–16:15  
květen – září: úterý – neděle 9:00–17:15

Vstupné:	dospělí	100,- Kč
	TPP důchodci	80,- Kč
	děti do 15 let	50,- Kč
	děti do 6 let	0,- Kč
	děti do 6 let - skupina	20,- Kč
	pes	10,- Kč

Délka prohlídky: cca 45 minut s průvodcem  
Poslední prohlídka vždy 45 minut před uzavřením hradu.  
• Prohlídka hradu má 5 osob.  
Možnost svačebního oběda jak církevního tak klasického.

Těšíme se na Vaši návštěvu!



## Potštejn. Před covidem, za covidem, hrad i zámek stojí dál. Zábavu si najdou i ti nejmenší

Tak беру kramle, za zády Černý Most, jak zpívají Chinaski v jednom ze svých slavných hitů, nutně neznamená, že cílem je pouze Pálava. Vlastně to primárně autem ven z Prahy ani není směr jižní Morava. Osobně však za sebou Černák nechávám rád, tentokrát, a už poněkolidkaté, byl mým základním táborem Potštejn. Je tomu skoro čtyři roky, kdy jsem Podorlicko navštívil naposledy. Tedy ještě před covidem. A už tenkrát jsem si slíbil, že se tam vypravím znovu, neboť nenavštívených výletních cílů tam pro mě zůstalo nepočítaně. A to i přímo v Potštejně, obci na pomezí Královéhradeckého a Pardubického kraje. Její dominantu tvoří trosky mohutného hradu, jehož historie spadá až do 13. století. V historickém jádru najdete kašnu a sochu svatého Floriána. A naproti kostelu svatého Vavřínce můžete navštívit i malebný zámek, také ze 13. století, na jehož návštěvníky čekají nejen klasické prohlídky, ale i mnoho nevdědných zážitků – od prohlídek nočních či v barokních kostýmech až po unikátní dětské programy Bubákov, který vás s vašimi ratolestmi zavede do zámeckého sklepení, a Pohádkov. Tato expozice je určena pro děti od jednoho roku a je plná pohádkových postav, jež malým návštěvníkům zámku pomáhají najít deset pohádek. Zatímco zámek můžete navštívit pouze od května do konce září, na prohlídku hradu se můžete „vyšplhat“ už od začátku dubna. **TEXT a FOTO: ŠIMON MERTA**



## Opočno. Renesanční skvost zaujme

Máte-li hrady a zámky rádi takzvané v celku a komplet, určitě byste neměli vynechat návštěvu Opočna. Tamní renesanční zámek je jednou z nejnavštěvovanějších památek Královéhradecka, logicky jsem si ho tedy také vybral za cíl svého velikonočního volna. A také ze zjištění nýchdůvodů, protože v den návštěvy lilo jako z konce, takže být chvíli pod střechou přišlo vhod. Prohlídkové okruhy zde mají dva – rozdělené podle pater. Má volba padla na to nižší, první. Tu zahajuje návštěva afrických sbírek z cest v letech 1901 až 1902 tehdejšího majitele zámku, knížete Josefa II. Colloredo-Mannsfelda. Následují soukromé pokoje knížete a jeho manželky – Lucy Yvonne a Marie Sidonie de Smit, komnaty Josefova bratra Jeronýma a jeho ženy Berthy, rozené Kolowrat-Krakowské, a reprezentační pokoje. Na této trase zhlédnete i zámecké obrazárny s významnou sbírkou obrazů zejména italských umělců nebo knihovnu.

## Žampach. Kytky i hmyzí hotel

Malebné okolí Potštejna láká k procházkám. Až se pokocháte místní přírodou, můžete za další, tentokrát „řízenou“, vyrazit do asi 13 kilometrů vzdáleného Žampachu. Zámecký areál je využíván jako domov pro osoby se zdravotním postižením, zámek je tedy veřejnosti nepřístupný. Vynahradiť si to však můžete procházkou po rozsáhlém areálu. V tamním arboretu uvidíte více než 550 druhů zajímavých dřevin, na které můžete narazit při cestě po poznávacím okruhu. V horním parku najdete i hmyzí hotel či Čertovy kameny. Horním zámeckým parkem vede také červená turistická značka, po níž se zhruba po kilometru lehkého stoupání do nadmořské výšky 546 metrů dostanete až ke zbytkům gotického hradu Žampach. Cesta vede také po historické dřevěné lávce z roku 1886 a následně lesem.

## Kladno dál v extralize

Hokejisté Kladna se udrželi v extralize. O setrvání klubu hrajícího majitele Jaromíra Jágra (na snímku uprostřed) mezi elitou pro příští sezonu definitivně rozhodla páteční výhra Rytiřů ve čtvrtém barážovém utkání na ledě Zlína 1:0. Středočeši opanovali celou sérii proti nejlepšímu prvotigovému celku jasně 4:0 na zápasy. Po bezbrankové první třetině otevřel skóre před 7000 diváky ve vyprodaném hledišti po 66 sekundách druhé části útočník Miroslav Indrák a jeho gól byl nakonec i vítězný. Čisté konto udržel stejně jako v úvodní vzájemné bitvě brankář Adam Brízgala, jenž inkasoval v celé baráži pouze dva góly. „Vždycky jsme dokázali dát první gól a oni to museli otevřít,“ prohlásil spokojený Jágr. **ČTK**



### Číslo dne

# 2

Vítězem dramatické Rallye Šumava Klatovy se stal Václav Pech, který v závěru odrazil útok Jana Kopeckého a vyhrál i druhou soutěž mistrovství České republiky v sezoně. Do čela průběžného pořadí seriálu se ale posunul Kopecký, neboť výsledky Pecha startujícího s vozem kategorie WRC se do hodnocení šampionátu nepočítávají. Třetí skončil Dominik Štrifteský.

# 10

Profesionální boxer Pavel Polakovič porazil v Olomouci Francisca Mercada z Mexika a získal uvolněný pás interkontinentálního šampiona organizace WBC v lehké welterové váze. Devětadvacetiletý Čech mezi profesionály udržel neporazitelnost a vyhrál i svůj desátý zápas. **ČTK**

### Krátce

#### Mají už dvě výhry

Julie Zelingrová a Vít Chabičovský si na MS smíšených dvojic v curlingu připsali druhé vítězství. Čeští reprezentanti ve svém třetím utkání v Kangnungu porazili jednoznačně 9:3 Austrálii, která předchozí dva duely vyhrála.

#### Historický bronz

Basketbalistky Chomutova slaví zisk bronzových medailí v lize. Historický úspěch severočeského klubu vybojovaly Levhartice ve čtvrtém utkání série o třetí místo v Hradci Králové, které vyhrály 74:58.

#### Nezapsal trh

Vzpěrač Kamil Kučera byl na mistrovství Evropy v Jeravanu čtvrtý v nadhozu v supertěžké váhové kategorii nad 109 kg. V olympijském dvojboji český reprezentant klasifikován nebyl, protože nezapsal výkon v trhu.

#### Další plichta

Šachisté Jan Něpomňaščíj a Ting Li-žen se v souboji o titul mistra světa v Astaně rozešli potřetí za sebou remízou. Dvaatřicetiletý ruský velmistr vede nad čínským soupeřem o bod, a to 5,5:4,5. **ČTK**

# Lídr se po dvou kolech opět mění



Slavia vstřelila tři góly už v prvním poločase. **ČTK**

### Výsledky 28. kola

Mladá Boleslav – Ostrava	1:0
Pardubice – Hradec Králové	1:0
Olomouc – Teplice	1:2
Slovácko – Sparta	1:1
Slavia – Bohemians	3:0
České Budějovice – Jablonec	5:1
Liberec – Brno	3:1
Plezeň – Zlín	po uzávěrci

## Fotbalisté Slavie využili zaváhání svého rivala.

Slávisté ve 28. kole nejvyšší soutěže porazili Bohemians 3:0 a jsou zpět v čele nejvyšší soutěže. Na prvním místě díky lepší vzájemné bilanci vystřídali Spartu, která sice udržela jarní neporazitelnost, ale jen remizovala.

Slavia proti Bohemians velmi rychle vedla, když se tečovanou ránou prosadil Jurečka. Do poločasu se trefili ještě Olayinka a Douděra, obě branky padly z velké dálky. Slavia dál zůstává na domácím stadionu suverénní.

„Hráli jsme rychle, ve velkém pohybu a intenzitě, nátlakovou hru jsme dokázali vyjádřit krásnými góly. Na rozdíl od pohárového zápasu jsme si nenechali dát rychlý gól. Když jsme se dostali do vedení, bylo to pro nás hodně výhodné. Byli jsme nebezpeční z obou stran, první půle skvělá,“ říkal po zápase trenér Slavie Jindřich Trpišovský.

Sparta na stadion v Uherském Hradišti nemá příjemné vzpomínky. Loni na jaře tam jasně prohrála finále poháru 1:3, v minulých sezónách na stejném místě utrpěla dokonce debakl 0:4. Se Slováckem prohrála i doma v nadstavbě (1:2). Teď bere remízu za výsledek 1:1. **SIM**

### Ženská liga

Derby pražských „S“ v nadstavbové části ženské fotbalové ligy vyhrála hostující Slavia 1:0 gólem Terezy Kožárové v nastaveném čase. Tým z Edenu si upevnil vedení v tabulce, před Spartou má nyní čtyřbodový náskok, ale městský rival má zápas k dobru.

- Kožárová se třináctým gólem v sezoně osamostatnila v čele tabulky střelkyň.

- Naposledy se v tomto ročníku nejvyšší domácí soutěže pražští soupeři utkají v předposledním kole nadstavby 13. května na hřišti Slavie.



## Londýn. Druhý čas historie

Keñan Kelvin Kiptum vyhrál maraton v Londýně ve druhém nejlepším čase historie 2:01:25. V deštivém počasí zaostal o šestnáct sekund za světovým rekordem krajana Eliuda Kipchogeho. Při maratonském debutu zazářila dvojnásobná olympijská vítězka na dráze Sifan Hassanová. Nizozemská běžkyně zvítězila v čase 2:18:33. **ČTK**

Značka 

BIO

# 99 Snídaně nashartuje můj den 66



VEGAN

dmBio  
bylinný čaj  
na dobré ráno  
20 nálevových sáčků

**39<sup>90</sup>**  
Kč

2 Kč za 1 nálevový sáček

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 12.08.2022 39,90 Kč  
07.04.2022 42,90 Kč



VEGAN

dmBio  
ovocná pomazánka  
jahoda  
340 g

**54<sup>90</sup>**  
Kč

16,15 Kč za 100 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 31.01.2022 54,90 Kč  
09.11.2021 57,90 Kč



VEGAN

dmBio  
ovocné pyré  
jablko s mangem  
360 g

**39<sup>90</sup>**  
Kč

11,08 Kč za 100 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 12.08.2022 39,90 Kč  
08.04.2022 44,90 Kč



VEGAN

dmBio  
ovesné vločky  
malé  
1 kg

**59<sup>90</sup>**  
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 27.07.2022 59,90 Kč



dmBio  
trvanlivé  
polotučné mléko  
1 l

**32<sup>90</sup>**  
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 11.04.2022 32,90 Kč





VEGAN

dmBio  
snídaňová kaše  
s vlákninou,  
mandlemi a ořechy  
500 g

**69<sup>90</sup>**  
Kč

13,98 Kč za 100 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 28.01.2022 69,90 Kč  
15.04.2021 79,90 Kč

 Moje dm-app  
 dm.cz

  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI