



Žijte naplno

Redmi Note 12 řada

BONUS až 2 000 Kč
při použití promo kódu



*Nabídka platí u vybraných prodejců na vybrané produkty od 27. března do 10. dubna 2023 nebo do vyprodání zásob.

 **smarty.cz**

Více se dozvíš
na smarty.cz

Vše potřebné pro vaše bezstarostné dny



Konec bezesným nocím!



Máte problémy s usínáním nebo se probouzíte unavení a cítíte se nevyspaní? Špatný spánek je nejčastěji zapříčiněn nevhodnými podmínkami pro spaní, stresem, nedostatkem pohybu nebo nezdravým životním stylem.

Chcete poznat sílu zdravého spánku? Vyzkoušejte doplněk stravy **NEOSPAN forte** vyvinutý právě pro zlepšení spánkové hygieny. Obsahuje jedinečnou kombinaci extraktů z kozlíku, mučenky, chmele a oleje z květu pomerančovníku. Ty **usnadňují usínání, zlepšují kvalitu spánku a omezují předčasné probouzení**. Pro rychlejší odeznění únavy je ve složení také hořčík a vitaminy skupiny B pro uklidnění od stresu a napětí.

NEOSPAN forte z vaší lékárny je na přírodní bázi, tedy zcela bezpečný a nenávykový.

Boj proti svědivé a suché pokožce hlavy

Při seboře, lupénce a atopii ve vlasech nejčastěji bojujeme s nepříjemným a vytrvalým svěděním. K tomu se přidávají i nevzhledná suchá, začervenalá místa a lupy. Jak se toho všeho co nejrychleji zbavit?

Vyzkoušejte konopi! **Capillus šampon seborea** pomáhá k rychlému zklidnění svědivé a podrážděné pokožky hlavy a zmírňuje tvorbu lupů a zarudlých míst. Kombinace konopného oleje a extraktu pomáhá k přirozené obnově vlasové pokožky, ať už se jedná o seboreu, lupénku nebo atopický ekzém. Sůl z Mrtvého moře společně s grepovými semínky ničí přemnožené kvasinky a tím zabraňují opětovnému návratu potíží. K dostání v lékárnách.

CPK – certifikovaná přírodní kosmetika se zárukou šetrného přírodního složení.



Vincenz Priessnitz zná recept na bolesti kloubů

Namáhavá práce, nesprávné držení těla, ale i nevhodně zvolený pohyb se na vašem každodenním fungování negativně podepisují. Dopřejte si zaručenou úlevu a regeneraci a vaše tělo již nebude déle trádat.

Užijte si život bez starostí o své namožené klouby díky přípravku **Priessnitz® Kloubní mazání De Luxe**. Ihned při první aplikaci pocítíte okamžitou úlevu, a to díky významnému obsahu boswellie, kafuru, rozmarýnu a Transmitteru. Právě Transmitter znásobuje sílu těchto látek a prodlužuje jejich účinnost. Příjemný chladivý efekt pak zajišťuje přítomnost mentolu. Žádejte v lékárnách.



Trojí síla pro zdravá játra

Nadměrná konzumace alkoholu a nezdravé jídlo se výrazně podepisují na správné funkci jater. Ta slouží jako čistička krve, produkují nezbytné hormony a mají také vliv na náš imunitní systém a náladu. Jak dostat zdraví jater opět pod kontrolu?

Játra, která jsou přetížena pravidelným pitím alkoholu či dlouhodobě nezdravou životosprávou, potřebují podpořit. Vyzkoušejte proto nový doplněk stravy **Silymarin LIPO**, který v sobě kombinuje sílu ostropestřce mariánského, šišáku bajkalského a kyseliny alfa-lipoové. Díky svému složení přispívá k detoxikaci jater a chrání játra před znečištěním. Navíc je vhodný při jaterních obtížích, jelikož dokáže regenerovat jaterní buňky. K dostání v lékárnách.



MĚSTSKÉ HOLUBNÍKY JSOU NOVÝ TREND

MĚSTA DÍKY NIM CHTĚJÍ PTACTVO HUMÁNNĚ REGULOVAT STRANA 2

metro

 [mojemetro](#) |  [denikmetro](#)

Středa
29. března 2023
č. 62
[www.metro.cz](#)
Svátek slaví: Soňa

INZERCE



DUNGEONS & DRAGONS
CEST ZLODEJICU

V KINECH
OD 30. BŘEZNA



**„JSME SVĚDKY
PLÍŽIVÉHO ZÁNIKU
RUSKÉ FEDERACE,
JAK JI ZNÁME“**

**ROZHOVOR S OCEŇOVANÝM FOTOGRAFEM,
KTERÝ SE NEDÁVNO VRÁTIL Z FRONTY** STRANA 8

Zkázu v ukrajinském městě Borodjanka zachytil fotograf Vojtěch Dárvík Máca v dubnu minulého roku.

PROFIMEDIA/ VOJTĚCH DÁRVÍK MÁCA

INZERCE

W. HOFFMANN
VISION V 112
ČERNÝ LESK

MOC: 256.000,- Kč
VÝROČNÍ CENA:
170.000,- Kč



Pianinová stolička
+ doprava ZDARMA!

Tovární záruka: 5 let
Pouze limitovaný
počet kusů!



[www.bechstein-praha.cz](#)
tel.: 722 106 106
e-mail: paha@bechstein-europe.com

170

170 LET C. BECHSTEIN
VÝROČNÍ NABÍDKA

Chytří a zdraví. Holubi z ulic se nebojí ani umělého dravce

Podle odborníků panuje kolem holubů řada mýtů.

Je to hnus, přenáší nemoci, jejich trus ničí památky! Tak máme zažité holuby ve městech. Na regulace jejich počtů už dravci nestačí, proto do českých měst přichází nový trend – stavění holubníků. Dokonce mohou být uměleckou instalací!

V Evropě běžně

Půdy budov na Staroměstském náměstí v Praze, gymnázia Mikuláše Koperníka v severomoravském Bílovci či na radnici ve Frýdku-Místku jsou plné holubů. Byly tam instalovány holubníky, které mají za cíl soustředit tyto ptáky na jednom místě, do jejich hnízd pak dobrovolníci mění skutečná vejce za jejich repliky.

Iniciátoři takových zařízení vycházejí ze zkušeností zahraničí. Městské holubníky jsou běžné v evropských městech. „My si bereme příklad z Německa, kde první holubník vznikl už před 30 lety a nyní jsou ve více než stovce měst. Třeba v Augsburgu funguje impozantní věžový holubník v parku,“ říká pro deník Metro Michal Ďuríčko ze spolku Obecní Holubník. Podle něj jejich funkce bývá často špatně pochopena – že tím

to způsobem jde o podporu holubů ve městě. „Naopak. Jedná se o regulační holubníky, slouží k humánní redukci holubí populace, jež je zároveň velmi levná a efektivní,“ popisuje přínos holubníků Ďuríčko. A přibližuje, jak vlastně probíhá výběr takových míst. „Při monitoringu městských holubů sledujeme především tři hlavní indikátory: Kde během dne shánějí potravu, dále přelety hejn a kam se stahují na noc. Takto zjištěné lokace nejvíce odpovídají potenciálnímu místu pro holubník,“ přibližuje. Podle Michaely Klimešové ze spolku Městské holubníky je tento pták v podstatě domácí zvíře, jehož přirozeným prostředím je holubník a nikoli divočina. „I proto tak dobře fungují regulační holubníky, protože holubi v nich tráví 80 procent času,“ tvrdí.

Detailista řídí raketu

Podle iniciátorů panuje ve společnosti řada mýtů. „Holub patří v ptačí říši k těm nejzdravějším vůbec. Co se týče vědeckých podkladů, vycházíme z výzkumů největšího odborníka na městské holuby v Evropě, švýcarského biologa Daniela Haag-Wackernagela. Ty městští jsou dle nedávných testování dokonce zdravější než jejich domácí příbuzní. Jsou imunní proti ptačí chřipce,“ říká Ďuríčko. Podle něj už jsou i studie, které tvrdí, že člověk se spíše naka-

Kolik jich vlastně je?

1

Populace městských holubů se v ČR odhaduje na asi 1 milion. Celková početnost byla v letech 1985–89 odhadnuta na 120 000 až 240 000 párů, ovšem v letech 2001–2003 již na 150 000 až 300 000 párů.

zí v MHD než od holuba. Těch zajímavostí je podle Klimešové hodně. „I když se zabýváme holuby v podstatě každý den už několik let, nepřestávají nás překvapovat. Jsou velmi inteligentní. Dokáží trénovat kognitivní dovednosti a dokonce rozpoznají svůj obraz v zrcadle. Jsou velice vytrvalí a mají výborný orientační smysl,“ odplňuje.

Další vlastností holubů, pro přežití v městské džungli naprosto jedinečnou, je schopnost rozeznávat detaily. Holubi mají totiž lepší schopnost rozeznat detaily než počítač. „V průběhu 20. století se uskutečnilo mnoho pokusů, jak tuto schopnost využít, od řízení raket za 2. světové války až po rozpoznávání rakovinných buněk, falzifikátů uměleckých děl nebo nekvalitních výrobků,“ tvrdí Klimešová. Ostatně to, že se umí učit ze zkušeností, můžeme vědět sami. Klidně si sednou vedle atrapy dravce. **MAREK PEŠKA**



Do konce roku na Vítkově

KAROLÍNA MUNKOVÁ A PAULÍNA ZÁVACKÁ

Holubníky jako umění

Taková zařízení neplní jen praktickou funkci, jsou ale také uměleckými instalacemi. Další takový má vzniknout na pražském Vítkově.

- Radnice Praha 3 ho chce postavit do konce tohoto roku. Nově má o holubníky zájem Praha 6, pro kterou se

právě dokončuje studie o pohybu tamních holubů.

- Na holubních spolupracuje Fakulta architektury ČVUT. Studenti prvního ročníku je navrhli pro různá specifická prostředí, jako je park, náměstí, vnitroblok nebo nábreží. Většina na návrhů je realizovatelná.

Hřivnáč. K městským se přidává i chráněný

Je to původně lesní pták, který na zimu tradičně migruje na jih Evropy, nicméně jeho zvyky se v poslední době rychle mění. „V posledních 15 letech jsme totiž svědky nového jevu, kdy hřivnáci ve velkém osidlují města a také už mnozí na zimu zůstávají. Nejdříve byli jen v parcích, ale teď už osidlují kdejaký strom v ulicích a hodně si oblíbili truhlíky za okny,“ říká Kli-

mešová. Hřivnáčů ve městech rychle přibývá a podle odhadu jich brzo může být srovnatelné množství s městskými holuby. Na to, že jsou původně lesní ptáci, si velmi rychle osvojují městské návyky a rovněž dochází k mísení hejn s městskými. Po většinu roku, kromě období lovné sezony od 1. srpna do 31. října, je hájen a vztahuje se na něj péče v záchranných stanicích. **MAP**



Takhle si studenti architektury představují holubníky. Většina z nich je realizovatelná.

3x ČVUT



Fotografie najdete na WWW.METRO.CZ



Ptačí trus: výborné hnojivo

Před lety deník Metro dělal reportáž o opravách věžních hodin. Hodináři si stěžovali, že jim tam holubi nechávají nepořádek, víte o tom něco a jak může trus holubů degradovat stroje a obecně i památky? Odpovídá Michaela Klimešová:

- Konečným produktem trávení dusíkatých látek u ptáků je kyselina močová, která se pak projevuje jako bílý povlak na povrchu trusu. Neplatí to jen pro holuby, je to stejné u všech ptáků (zejména

u druhů masožravých, rybožravých a hmyzožravých).

- Kyselina močová je velmi slabá kyselina, nicméně při dlouhodobém působení ve větším množství může něco rozpouštět. Je naprosto zřejmé,

že jemnému mechanismu v hodinám to určitě nesvědčí.

- Nicméně je třeba zdůraznit, že destruktivní účinky ptačího trusu na památky se velmi přeceňují. Mnohem více jsou památky ničeny kyselými

dešti a automobilovou dopravou.

- Holubí trus se výrazně neliší od trusu jiných ptáků. Obsahuje hodně dusíkatých látek, fosforečnanů a jiných minerálních látek, proto výborné hnojivo.

Střední Čechy zdražují jízdné

Apríl? Ale kdepak. Středočeský kraj od soboty zvedá ceny jízdného v autobusech a vlacích v rámci Pražské integrované dopravy.

Již první dubnový den, tedy příhodně na apríl, vstoupí v platnost nový ceník jízdného ve středočeských autobusech a vlacích zařazených do Pražské integrované dopravy. Ten s sebou přináší podstatné změny a především také vyšší ceny. Jak se ve všech novinkách vyznat, vám poradí deník Metro. Nejdůležitější informací je ale třeba napsat hned na začátku. Ke změnám dochází pouze na území Středočeského kraje, v Praze se nic nemění. I když, jak se to vezme...

O kolik se zdražuje?

Podle mluvčího Integrované dopravy Středočeského kraje Oldřicha Buchetky úprava ceníku přináší v minulosti mnohokrát probírané sjednocení podmínek u jednotlivých jízdenek při použití na železnici, podporu cestování na delší vzdálenosti, zastropování ceny časových kuponů a zavedení desetiměsíčního časového kuponu pro vnější pásma. Zdražují proto podle něj především jízdenky na kratší vzdálenost. Současná první dvě pásma se slučují do jednoho a jízdenka na ně bude od dubna stát dvacet korun s platností pouhých patnáct minut. Jednorázové jízdné pro tři pásma bude stát třicet korun a platit třicet minut. Dochází tedy ke zkrácení platnosti, ato o půl hodiny. Všechna další pásma budou vždy o deset korun dražší a platnost budou mít vždy plus třicet minut oproti předchozímu až po osmé pásmo za osmdesát korun s platností 180 minut. Zkrácenou časovou platnost u jízdenek na krátké vzdálenosti nově pomáhají řešit celodenní jízdenky.

Změní se i ceník celodenních jízdenek a časových kuponů?

Celodenní jízdenky na rozdíl od základního jízdného možná pro někoho i trochu paradoxně zlevní. Novinkou je samostatná jízdenka platná 24 hodin na pásma 1 až 4 za osmdesát korun. Všechna vnější pásma (1 až 12) budou za 140 korun (dosud 180 ko-

run), celodenní jízdenka pro Prahu + pásma 1 až 4 bude za 160 korun (dosud 200 korun) a jízdenka pro Prahu a všechna vnější pásma v kraji na celý den vyjde nově na 240

korun. Dosud to byly tři stovky.

Časové kupony naopak zdraží přesně o pět procent. Měsíční síťový kupon pro všechna vnější tarifní pásma

(tedy mimo Prahu) bude stát 2050 korun, čtvrtletní 5515 Kč a roční 19 450 korun. O něco dražší pak bude kupon rozšířený o Prahu.

Původní jednorázové jíz-

denky od dubna nebudou již vůbec platit. Neprojeté jízdenky lze vrátit na pokladnách PID, a to nejpozději do půl roku. Na vracení je tedy ještě relativně dost času. **JAR**

INZERCE

NEPORAZITELNÉ VELIKO AKCE

-49 %

~~239,-~~

119⁹⁰

Vepřová krkoviče bez kosti – v celku chlazená, 1 kg

-44 %

71.90

39⁹⁰

Tatra Salko 397 g, 100 g = 10,05 Kč
▼ 44,90 Kč*

-36 %

54.90

34⁹⁰

Losos čerstvý – filet s kůží chlazený, balený, cena za 100 g

-28 %

69.90

49⁹⁰

Jihočeské máslo 250 g, 100 g = 19,96 Kč do vyprodání zásob
▼ 44,90 Kč*

-41 %

169,-

98⁹⁰

Božkov Tradiční 35%, 0,5 l, 1 l = 197,80 Kč
▼ 98,90 Kč*

MAXIMÁLNĚ 12 Kč / den



STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

*Nejvýhodnější cena na trhu za posledních 30 dní. Akce platí v prodejnách Albert od 29. 3. do 4. 4. 2023 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na www.albert.cz

▲ NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE
▲ NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE
▲

Industriální část Smíchova se mění v oblast zábavy a života



Světznámá a kontroverzní díla Davida Černého. V menších variantách budou k vidění v nové galerii Musoleum.

3x TRIGEMA

Řikalo se mu pražský Manchester, teď tu vzniká zajímavá čtvrť. První velký krok udělá v sobotu.

„Tady všude budou moje věci, které se v Praze nevystavovaly několik let. Některé vůbec. Vydrž, moment. Počkej, mám telefon,“ říká nám ve spěchu známý výtvarník a sochař David Černý. Jsme v Musoleu, v galerii, kde bude vystavovat všechna svá díla a která v sobotu otevře brány. Musoleum vzniká v památkově chráněné varně bývalého lihovaru na pražském Zličově, tedy v malé pražské čtvrti, jednu zastávku od smíchovského nádraží.

Ještě začátkem 20. století tady hlavní roli hrál průmysl. Smíchov byl do roku 1922 samostatným městem s desítkami komínů. Kromě obřích továren, jako byla Ringhofferova strojírna nebo ČKD Tatra, tu byly stovky drobných pro-

vozů. Smíchov teď prochází obrovskou proměnou. Jako jeden z mnoha dílků celé stavby se mění i také areál bývalého zlíchovského lihovaru. „Naše studio projektovalo celý tento komplex. Se šéfem developerské firmy jsme se bavili, co udělat s touto památkově chráněnou budovou. Je to krásná industriální stavba a dělat z ní kanceláře nebo byty by byla škoda, byť se s výstavbou bytů počítalo. Ještě před krizí jsme se rozhodli, že tady uděláme výstavní projekt. Dohodli jsme se, že tady bude moje permanentní výstava. To byla dohoda před třemi lety. Jenže bohužel přišel covid a potom krize s Putinem, takže se situace zkomplikovala. Ta rekonstrukce stála třikrát tolik, než se počítalo. Leč i tak jsme se rozhodli, že to dotáheme do konce,“ říká deníku Metro k nové dominantě této oblasti výtvarník Černý.

Vedle citlivě zrekonstruované galerie tady developer má v plánu postavit obří foodmarket s kavárnami, bistry a obchůdky. A zdejší komín, který tu po lihovaru ještě

zbyl, bude vyhlídkou. Nahoru návštěvníky jeho vnitřkem vyvezou speciální kapsle. Ve varně, která se pod ná-

Fotografie najdete na
WWW.METRO.CZ

zvem Musoleum v sobotu otevře, návštěvníci uvidí třeba pistole z roku 1990, fákáče a další méně známá díla kontroverzního umělce. „Budou kompletně zrekonstruované. Mám tady spoustu věcí, které jsem kdysi dělal. Něco je nové, něco je zrekonstruované,“ říká Černý. Po fasádě Musolea už leze i jeho mimino. Je jedno z těch, které nechal před 23 lety umístit na žižkovské věži. Zajímavostí je také bar, který vznikl z původních sudů na lih.

Galerie je součástí velkého projektu, který bude odkazovat na minulost Smíchova. Domy kolem budou v industriálním duchu. Jeden bude ozdoben obrovskou a šest pater vysokou lahví, plnou zeleně. Připomínat bude slávu lihovaru. **MAREK PEŠKA**

Radlická lávka. Deník Metro pošouchl úřady

„Chtěl bych tady Radlickou lávku, propojila by galerii s MeetFactory,“ ukazuje nám Černý svůj nápad. Nýtovaná lávka, která je už jednou z mála takových staveb v Praze, stojí nad smíchovským nádražím a propojuje Radlice a Smíchov, půjde na podzim k zemi. Černý tvrdí, že už je domluvený s developerem, který na nádraží staví nový projekt. „Zdemontují ji, zabalí a odvezou. Všechno je domluveno,“ tvrdí. A zároveň si stěžuje na nečinnost takové záchrany na adresu úřadů. „Je to s nimi hrozné, člověk lítá od dveří ke dveřím, všichni říkají, to je super, ale to vám musí povolit vedle,“ říká Černý. Deník Metro začal bombardovat příslušné instituce. Byla to anabáze. „Určitě bychom o takové věci jednali. Primární rozhodnutí jde však za vlastníkem objektu,“ sděluje tisková mluvčí Správy železnic Nela Eberl Friebová. Stejně tak Technická správa ko-



Ikonická lávka

METRO

munikací. „My se o lávku staráme, demolicí by pro nás práce skončila,“ říká její tisková mluvčí Barbora Lišková. Deník Metro se obrátil také na pražský magistrát, který je vlastníkem lávky. „Od pana Černého nemáme žádnou takovou žádost. Každopádně se jedná o zajímavý nápad, a rádi se za město s panem Černým potkáme a prodiskutujeme možné řešení,“ odpověděl náměstek pro dopravu Zdeněk Hřib na dotaz, zdali by se takto lávka dala zachránit a mohla by splnit funkci propojení dvou kulturních míst – MeetFactory a Musolea, které dělí vlaková trať. **MAP**



Lihovar na Zličově. Postaven byl v roce 1836. Zbyla z něj jen varna, která je památkově chráněná, a komín.

4x DAN MATERNA



KDO JE VRAH?

**P O S L E D N Í
O B Ě Ť**

dnes 20¹⁵

Prima

Anglický dramatik Oscar Wilde (1854–1900): „Čítát je velmi (tajenka).“

	CITOSLOVCE BOLESTI	CHORVATSKÝ OSTROV	NÁŠ VYNÁLEZCE (PROKOP)	PLÁTĚNÉ PŘÍSTŘEŠÍ		O CO (SLOVEN.)	DNEŠNÍ DEN	ŠTÁRA	CYKLOHEXANON	DAROVAT	SLOVENSKÁ REKA		KRUH KOLEM MĚSÍCE	OCHMELKA	BÁSNÍK NEUMANN (INIC.)	TÁBOR (ST. SPZ)
NEMOC VIREM HIV					OPAK "ODPŘEDU" NÁZEV HLÁSKY L							NÁVŠTĚVNÍK DRUH SLEVY				
ZAČÁTEK TAJENKY																
	NAPODOBENINA	NÁSEP SŮL KYSELINY DUSNÉ				TENTO (RUSKY) HRA V KOSTKY					JM. HEREČKY VRÁNOVÉ STŮL (SLOVEN.)					
PATRÍČÍ ADE					RODÁK Z AŠE ZAŘÍZENÍ NA ŠLEHÁNÍ (TEXT.)					PĚVECKÉ TĚLESO KLÁT (ZDROB.)					SNOP (ZDROB.)	OZVĚNY (KNIŽ.)
FANFÁRA				ŠLEHNUTÍ MIMO					KLATOVY (ST. SPZ) -A HLAS ŽÁBY				BÝV. OZNAČ. OBCH. DOMU ZAHRADNÍ BEŠIDKA			
HEREC SKAMENE (INIC.)		POLOHA V KLEČE BEZPILOTNÍ LETOUN						KLOTILDA (DOMÁC.) KRMIVO PRO KONĚ						NOVÝ ZÁKON (ZKR.) VILIBALD (DOM.)		
JMÉNO PĚVCE BOCELLIHO						ELIPSA ? DE JANEIRO						MĚSTO NA UKRAJINĚ CIZOPASNÍCI				
OZDOBA JELENA						TRHAT LINKA DŮVĚRY (ZKR.)					KONEC TAJENKY SLEČNA (OZN.)					
ODCHYLKA OD PRAVIDLA									EŠUS							
POMŮCKA: ANON, NĚKDOS, TAA		NĚKDO (ZAST.)							ZDRAVOTNICKÁ ZAŘÍZENÍ							

AUTOR KŘÍŽOVKY: JAROSLAV VANĚČEK

Tajenka: užitečná náhražka vtipu

INZERCE

BENU

Vaše zdraví si bereme na starost!

VĚNUJTE SVÉ PLETI TROCHU VÍC

Nový březnový dermokatalog najdete ve vybraných BENU Lékárnách nebo na www.benu.cz.

akce*
2+1



Nabízené přípravky Vichy jsou kosmetika, respektive kosmetické přípravky.

*Při nákupu jakýchkoliv dvou kosmetických přípravků značky VICHY získáte třetí (dle Vašeho výběru a aktuální dostupnosti) navíc za 0,05 Kč.

Nelze kombinovat s dalšími slevami a akcemi. Uvedená akční nabídka platí do 31. 3. 2023 nebo do vyprodání zásob, a to v kamenných lékárnách BENU i e-shopu.



www.benu.cz

Sportovní turistika přináší skrytě miliardy do pokladen

Nehlučí v ulicích do ranních hodin a skrytě kouty nejsou cítit jejich zvratky. Existuje druh návštěvníků, který Česku slušně vydělává.

V sobotu odstartuje další Půlmaraton Praha. Jeden z mnoha dálkových běhů, který už téměř tři desítky let přitahuje tisíce přímých účastníků i těch, kteří je provázejí, nebo se jen přijdou podívat na vytrvalce v atraktivních kulisách zařazených mezi památky UNESCO. A také jako ochutnávka na květnový Prague international Marathon.

Vídeň vydělá stamiliony

„Lidé vnímají spíše ty viditelné turisty v ulicích a v restauracích či po památkách. Ekonomika, která provází sportovní turistickou branží, rozhodně není pro Česko nezanedbatelná,“ vysvětluje Jiří Uhlíř, zástupce České unie sportu. To, co sportovně zaměřené turisté zanechají přímo v místě, je srovnatelné s přínosem ostatních skupin zahraničních návštěvníků.

Uhlíř to dokládá na konkrétních datech, která pořadatel českých běhů v rámci závodů RunCzech zjišťují i v dalších evropských metropolích, kde se takové běhy odehrávají. „Například Vídeň, kde se letos poběží už čtyřicátý ročník, napočítá ročně na maratonu a dalších víkendových bězích kolem čty-

řiceti tisíc přihlášených účastníků,“ vypočítává Uhlíř.

Pro Rakousko to znamená ročně i s dalšími podobnými podniky kolem šesti set milionů utracených korun za ubytování, stravu a další útraty. Spolu s běžci a jejich doprovodem to ročně představuje zhruba sto tisíc návštěvníků ze 125 zemí celého světa. Nemalá část těchto, povětšinou amatérských běžců, takto ob-

jíždí Evropu i další destinace, aby si udělali čárku do seznamu absolvovaných půlmaratonů a celých maratonů. Podobně jako Vídeň vydělávají na vytrvalostních bězích další významné evropské metropole, Prahu nevyjímaje.

Praha je magnetem pro běžce celého světa

Hlavní město České republiky se po pětadvaceti letech

pořádání maratonských a dalších podniků zařadilo postupně mezi desítku nejatraktivnějších měst světa. „Podle nezávislé studie přináší RunCzech běžecké závody Praze 693 milionů korun v rámci přímého ekonomického přínosu. Na maraton zavítá hodně turistů z více než 100 zemí světa,“ propočítává ekonomické přínosy Carlo Capalbo, prezident organiza-

ního výboru RunCzech. Například Praha si přijde na příjmech generovaných těmito běhy pro svůj vlastní rozpočet na čtvrt miliardy korun.

Navíc v povodivovém období jsou půlmaratony a maratony magnetem, který znovu přitahuje do města turisty, kteří si ve dvou pandemických letech odvykli cestovat. „Navíc pražské maratony ročně přitáhnou několik tisíc takzvaných prvoběžců,“ konstatuje Capalbo. Řada z nich se pak závodů účastní pravidelně a vyhledávají i podobné podniky v zahraničí nebo v České republice.

Startovní čísla jako dárek

Tradice dálkových závodů během čtvrtstoletí „infikovala“ i další regiony Česka. Příjem od návštěvníků se nekoncentruje jen do hlavního města. Důvod, proč lidé objíždějí jednotlivé běhy, se různí.

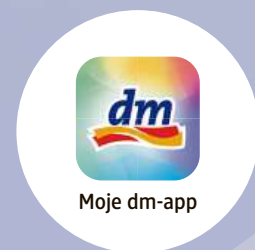
Bára se nyní připravuje na sobotní půlmaraton i květnový Pražský maraton. Mladou vědkyni letos čekají ještě běhy v Karlových Varech, Českých Budějovicích, Olomouci, Ústí nad Labem a další akce. „Přítel mi koupil startovní účast ve všech závodech roku, tak to přeče běžet musím,“ říká s nadhledem. Nedávno si stříhla ještě půlmaraton v italské Neapoli. Představuje tak typického účastníka světové sportovní ekonomiky. Utratí za cestu, v místě nechá peníze za ubytování a jídlo. Ani v Česku, byť jsou tu relativně krátké vzdálenosti, se nestane, že do místa konání dorazí ráno a odpoledne zase míří domů do Prahy. Také na závodech po Česku se občas zdrží alespoň o den déle. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Účinně čistí všechny omyvatelné plochy. Díky multiaktivnímu složení odstraní i silné nečistoty, zajistí zářivou čistotu, lesk a intenzivní svěžest. Nezanechává smouhy a plochu není nutné setřít vodou.



Moje dm-app
dm.cz

nyní
stáhnout



Denkmit
univerzální čistič
limeta
1 l

24⁹⁰
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 03.09.2022 24,90 Kč


ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Svět o nás ví

700

Minimálně tolik set milionů diváků sleduje každý rok Volkswagen maraton Praha na televizních obrazovkách ve 130 zemích celého světa.

12

Toolik závodů v rámci série RunCzech je letos naplánováno na území České republiky. Desítky dalších půlmaratonů a kratších i delších běhů organizují jiní pořadatelé. **PIM**

Je to „kýč“

Proč si nepřiznat, že kulisy pro pražské vytrvalostní běhy jsou bezesporu více než kýčovitě: Panorama Hradčan, když se povede počasí, tak i azurové nebe a do toho běh městem, kudy chodil Franz Kafka, rabbi Löw se svým golemem. Jenže co by právě za tuto „kýčovitost“ dala jiná světová města. Jen hlavní podnik běžecké sezony, Pražský maraton, každý rok ve světových médiích vygeneruje až tři tisícovky pozitivních výstupů spojených s hlavním městem Prahou. **PH**



Sportovci vydrží déle

Běžci stráví ve městě, kde závodí, víc času než jiní turisté.

- Na cestování po maratonech se specializuje řada cestovních kanceláří.
- V roce 2022 přespal turisté v Praze průměrně 2,2 noci.
- Běžci a jejich doprovod při maratonech ve Vídni a v Berlíně prožijí v těchto metropolích v průměru 2,9 a 2,4 přenocování. Při londýnském maratonu se ubytuje přes sto tisíc běžců a těch, kteří je provázejí. **CT, ČSÚ, PIM**

„Putin je hráč pokeru, který prohrál a nemá co ztratit“

Válka na Ukrajině se propadá do bahna a krve. Deníku Metro je ctí, že již od samého začátku konfliktu spolupracuje s Vojtěchem Dárvíkem Mácou, fotoreportérem, čerstvým držitelem ceny Czech Press Photo za snímek z Ukrajiny – najdete jej dole na této stránce. Vojtěch se před třemi týdny vrátil z bojové linie. „Projeli jsme východní frontu, několik dní jsem dělal reportáž o městu Avdijivka. Pokud se zrovna tady situace výrazně nezmění k lepšímu, je to bohužel kandidát na další Bachmut,“ uvádí fotoreportér. V našem rozhovoru se dotkne „jeskynního života“, odhalí ruskou duši, připomene válku v Jugoslávii a zamyslí se i nad tím, kam ukrajinské události ještě povedou.

Pojďme k Avdijivce. Jak moc je zde situace nahnutá?

Ostřelování je opravdu intenzivní, padají tu rakety velkých kalibrů do kilometru od vás. Když vychytáte špatný den, můžete mít velkou smůlu, že to spadne přímo k vám. Jeden den jsme zřetelně slyšeli střelbu ze samopalů. To už je kontaktní boj na blízko, kdy nepříteli vidíte do slova do tváře. Avdijivka je sice dobře bráněné město, ale stále musíme brát na vědomí, že válka na Ukrajině se podobá zákopové válce první světové války. Dlouhou dobu se linie dobytých území nemění, může to trvat měsíce i roky, ale pak z ničeho nic dojde k velkému posunu a jedna z armád postoupí o velký kus. Samozřejmě za vysokou cenu lidských obětí.

Jak se za rok války proměnila nálada Ukrajinců, jejich odhodlání?

Nepřijde mi, že by výrazně klesla jejich morálka. Jsou vyčerpaní, vidíte to někdy na civilistech, hodně na vojácích. Je velký rozdíl mezi západem země a východem. Respektive mezi místy, kde se válčí a kde je momentální klid. V Kyjevě téměř nic nezpoužíváte. Občas vypadne proud, denně houkají sirény, ale to je už takový místní kolorit po celé zemi. Obchody i restaurace jsou otevřené, naopak od mého loňského pobytu v Kyjevě zde funguje o 90 procent obchodů a služeb více. Východ země je rozdílný, platí tu jiné zákazy vycházení, a to o hodinu i dvě dříve než na západě. V některých místech je

zaveden i suchý zákon, nesmí se prodávat alkohol.

Dovedou si lidi v Česku představit, jak moc se napadená země musela uskrovnit?

Starší generace možná ano, ale střední a mladší už podle mě vůbec ne. V místech, kde se válčí, nejen že není proud ani voda, ale místní nemají ani dostatečný přísun potravin. Když v městě funguje jeden „magazín“, tedy obchod, je to úspěch. Takový typický vzhled domácnosti na válečné frontě jsou přebitá okna prkny či dřevotřískou – skla již dávno vymlátily rakety, v jedné místnosti, obvykle kuchyni, jsou kamna na dřevo, někdy mají vyvedenou rouru z okna, ale jindy jde všechen kouř do místnosti, kde se po dvaceti minutách nedá téměř dýchat. Situace těch lidí mi připomínala jeskynní život: zima, tma, v jedné místnosti ohniště. Za našeho pobytu byly venkovní teploty kolem minus 12 stupňů, když měli lidé v ložnici jeden stupeň nad nulou, byl to důvod k radosti. Do měst pod palbou jezdí humanitární pomoci, dobrovolníci, ale na denní pravidelnost spolek není. Přivezou nějaké jídlo, drogerii, nabízejí evakuaci, kterou využívá jen minimum lidí. Chybí dámské hygienické potřeby. Víím, o „podvalu“, tedy sklepu, který slouží jako podzemní kryt, kde bylo asi 20 lidí. Ve tmě, ve štiplavém kouři, v zimě.

Jak vidíte vývoj konfliktu? Co šance ukrajinské jarní protiofenzivy? A co budoucnost Ruska?

Nejprve k Ukrajině: Sami vojáci na frontě mluvili



V. Dárvík Máca ČTK

o tom, že očekávají ofenzivu v polovině dubna či během května. A ohledně Ruska: Jsem přesvědčen, že již od loňského léta jsme svědky plíživého zániku Ruské federace tak, jak ji poslední tři desetiletí známe. Kromě toho, kdy tato válka skončí, jsou zde ale i jiné otázky, například co se bude dít v obou zemích a celkově v Evropě právě po jejím konci. Zůstane Rusko jednotné, nebo se začne drobit na své původní satelity? Kdo bude v jeho čele, diktátor a ještě horší Putin, nebo liberál? Dojde v Rusku k obměně společenské elity a vůbec k obrodě národa? Co se stane s Ukrajinou, která se teď těsně semkla a všichni táhnou za jeden provaz? Vydrží takhle konzistentní i po skončení války? Již od jara loňského roku se mluví o tom, že v regionu je obrovské množství neregistrovaných zbraní, které se posílají očitnou na černém trhu, vzniknou jistě zájmové skupiny, gangy. Válka na Ukrajině, včetně její rehabilitace, není problém dnešní generace, ale

Vojtěch Dárvík Máca

„Chystám putovní výstavu svých fotografií po Evropě. Jsem v kontaktu s lidmi z Ukrajiny, kterým pomáhám zorganizovat informační výstavu v Praze a v Berlíně,“ říká fotoreportér.

- „Zároveň jsem se rozhodl vydat knihu Deník z války o cestách do válečné Ukrajiny. Kdo by si ji chtěl předplatit nebo i jen tak přispět, může na www.donio.cz.“

problém následujícího století. Podívejme se na válku v bývalé Jugoslávii, jež zdaleka nedosáhla takového rozměru, a ještě po třiceti letech nejsou všechny šrámy zahojeny.

Podívejme se ještě na význam Krymu, okupovaného od roku 2014.

Co se týče ukrajinského vstupu na Krym, hodně se o tom mluví jako o zásadní změně vývoje. Mám určité pochybnosti o tom, zda by toto byl důvod pro Ruskou federaci válečný konflikt ukončit. Obávám se totiž, že ne. Rusko za současného stavu a vlády Putina válku jen tak nezastaví, Putin je hráč pokeru, který již prohrál, a tak nemá co ztratit, v tom je nejvíce nebezpečný. Rusko bohužel pravděpodobně potřebuje padnout na kolena a zažít ekvivalent stigmatu Německa po květnu 1945. Jinak v tomto regionu bude číhat hrozba pro okolní státy i celou Evropu nadále.

Povězte mi závěrem, jaký je váš názor na Rusy, kteří zakotvili a žijí v Česku

a od své země se nijak nedistančují.

O tomhle jsem byl nucen přemýšlet už vloni, protože mi bylo jasné, že se mě na to někdo z médií dřív nebo později zeptá... Závěr mých myšlenek má několik rovin. Jako humanisticky a sociálně založený člověk vážím si demokracie bych byl pro všeobecné přijímání uprchlíků odkudkoliv. Nicméně zde je situace jiná. Rusko není napadený stát, na jeho území neprobíhá válečný konflikt ani občanské nepokoje, například jako v Sýrii. Status válečných uprchlíků tedy Rusům nepřislouží. To by ještě nebylo nic proti tomu, abychom i je neomhli přijímat, jenže... nevidím žádnou revizi nebo sebe-reflexi toho, co Rusko ve světě páchá. Rusové svůj manifest, svoji revoluci prozatím propásli a nepostavili se Putinovi závčas.

Jaký máte názor na lidi utíkající z Putinovy říše?

Nejde podle mě přijímat „uprchlíky“, kteří se rozhodli opustit zemi v momentě mobilizace, ale ještě jim na autech ani nezaschlo lepidlo pod symboly „Z“, kterými se část populace hrdě zdobila. Aktuálně prchající Rusové nejsou váleční uprchlíci, ale srabi, kterým začalo být jejich velké Rusko najednou těsné, a tak by rádi do bezpečného zahraničí. Bohužel toto není případ, kdy bychom měli podobným exulantům poskytovat pomoc. Ale pro celé pochopené situace – při každé válce nebo i živelní katastrofě emigruje ta ekonomicky a inteligenčně sociálně schopná část populace, která si dovede v situaci poradit. V případě Ruska to jsou dobře situovaní, leckdy prominentní osoby. To spektrum obyvatel, které je nejvíce slabé, si pomoci nedokáže, takže vyčurání bohatí Rusové odjeli do zahraničí a chudí museli narukovat do nesmyslné války. Jedinou výjimku bych viděl u politicky perzekvovaných osob v Rusku, ti si potřebný azyl zaslouží.

Mám přece jen ještě jednu otázku: Čím vás překvapilo Rusko?

Ničím. Jestli je na něco spoleh, tak na to, že Rusku se nedá v ničem věřit.



DAVID HALATKA
david.halatka@metro.cz



Tělo zabitého civilisty, vedle kterého stále čeká jeho pes. Město Buča.

VOJTĚCH DÁRVÍK MÁCA

Vietnamská tragédie

50

Vyčerpávající válka ve Vietnamu (1965 až 1975) trvala pro Spojené státy jen do roku 1973. Poslední americká vojska odešla z jižního Vietnamu před půlstoletím, 29. března 1973. Celkem vietnamskou válkou prošlo 2,6 milionu amerických vojáků, boje si celkově vyžádaly dva miliony vietnamských životů. Konflikt trvale utichl až s obsazením jihu Vietnamu komunisty v roce 1975. Ve Vietnamu padlo 58 tisíc Američanů a dalších 300 tisíc utrpělo zranění. ČTK

Kdo pohřbil Argentinu?

Být bohatý jako Argentinec, to už dávno neplatí.

Úpadek jihoamerické země je až nepochopitelný.

Argentinský statistický úřad v pondělí zveřejnil roční míru inflace. Překonalala hranici 102 procent. „Ceny se v únoru ve srovnání s lednem zvýšily o 9,8 procenta, a životní úroveň Argentinců tak už

několik měsíců setrvale klesá,“ podotýká agentura Bloomberg. „Země bojuje i s politickými problémy. Během loňského léta se tam za období čtyř týdnů vystřídali tři ministři financí,“ doplňuje.

Řada Argentinců se slzou v oku vzpomíná na doby prosperity. Po konci druhé světové války bylo argentinské peso považováno za jednu z nejstabilnějších měn na světě a Argentina obecně silně dominovala jihoamerické regionu. Šlo i o obrovskou obilnici s ideálními podmínkami pro zemědělství.

Postupem času ale Argentina upadla do obrovských hospodářských problémů. Velkou zásluhu na tom měl muž, který zvítězil v argentinských prezidentských volbách v roce 1946. Šlo o Juana Dominga Peróna, bývalého generála, který Argentině sliboval třetí cestu mezi kapitalismem a socialismem. Jeho vnímání světa ale položilo základy pro mizérii, ze které se Argentina nedostala v podstatě do dneška.

Hlavní zásluhu na tom měla mimo jiné i obrovská rozchovačnost. Do roku



Juan D. Perón PROFIMEDIA

1949 totiž Perón ztrojnásobil státní výdaje a argentinský stát se od toho okamžiku začal setrvale zadlužovat. Prezident zdvojnásobil počet státních zaměstnanců a společnost prostoupila velká míra korupce a vlna neefektivity, která souvisela i ohromujícím počtem nově založených státních podniků.

Itak ale argentinský zahraniční dluh činil v roce 1967 stále ještě přijatelných osm milionů dolarů. Následovala ale další obrovská vlna zadlužování, která souvisela hlavně s vojenskou diktaturou mezi lety 1975 a 1983 a s válkou o Falklandy na jaře 1982. Do Argentiny vlivem zároveň dorazila nepřijemná hyperinflace, která vyvrcholila bankrotem. Argentinský dluh v roce 2001 dosáhl závratné výše 160 miliard dolarů a během dvou týdnů se v čele Argentiny vystřídalo dokonce pět prezidentů.

Od té doby se 45milionové zemi nepodařilo vzpamatovat. Argentinu opustila větší investice, které vydělala nedostatečná právní jistota.

Argentinský hrubý domácí produkt se za poslední čtyři roky propadl o hrozivých 40 procent. „Země, která v polovině minulého století dýchala na záda Švýcarsku, má nyní parametry rozvojové země,“ uzavírá agentura Bloomberg. HAL a iDNES.cz



AP

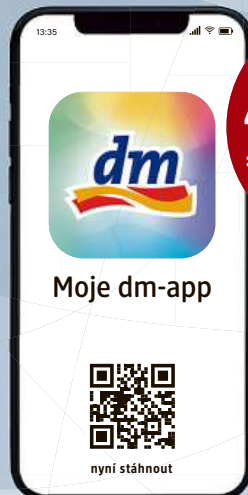
Nepřítomen

Ruský soud uložil dvouletý trest vězení Rusovi Alexeji Moskaljovi, jehož dcera namalovala obrázek s protiválečnou tematikou. Moskaljov ale krátce před včerejším vynešením rozsudku utekl z domácího vězení, a v soudní síni tak nebyl přítomen, uvedla mluvčí soudu. Moskaljov je otec samoživitel a jeho 13letou dceru Mašu úřady umístily do dětského domova. ČTK

INZERCE

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“

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



400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA*

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

Moje dm-app
dm.cz

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Krátce

Důležitější jsou už jenom peníze

Američané se za posledních 25 let výrazně odklonili od hodnot, jako jsou vlastenectví, víra, založení rodiny nebo tolerance k druhým, a jen pětina z nich je přesvědčená, že generaci jejich dětí se bude žít lépe. Vyplývá to z nového průzkumu sociologického centra NORC vypracovaného pro list The Wall Street Journal. Ten poznamenal, že jedinou

zkoumanou prioritou, která se za poslední čtvrtstoletí stala pro americkou veřejnost důležitější, jsou peníze.

Milionový kámen

Australan, vybavený levným detektorem kovu, našel ve státě Viktorie kámen o hmotnosti 4,6 kilogramu obsahující zlato v hodnotě 240 tisíc australských dolarů, v přepočtu 3,5 milionu korun. Informoval o tom zpravodajský server BBC News. ČTK

FBI a Ivana

Americký Federální úřad pro vyšetřování FBI prováděl začátkem 90. let kontrarozvědné vyšetřování Ivany Trumpové. Prověřoval informace o možných vazbách exmanželky bývalého amerického prezidenta Donalda Trumpa v jejím rodném Československu. Informovala o tom agentura Bloomberg, jež ve své analýze připomíná zprávy českých médií, podle nichž Trumpová v USA odmítla pomáhat odpůrcům komunistického režimu a exulantům z Československa. ČTK



PROFIMEDIA

Letošní Vánoce budou hudební

S orchestrem vystoupí Štefan Margita nebo Richard Krajčo.

matikou. Tentokrát však půjde o jiný hudební zážitek, který podá jejich známé písně ve zcela jiném pojetí. V symfonickém duchu si svůj arénový koncert začátkem roku další sólista večera, Štefan Margita. Jeho pěvecký talent a úspěch na světových scénách od Vídeňské opery po Metropolitní scénu v New Yorku snad netřeba ani připomínat. Mužskou trojici doplní talentovaný Ondřej Ruml, sólový i obsazovaný muzikálový herec předních rolí.

Stromy sice začínají kvést, ale aprílové počasí přináší i sněhové přehánky. Pokud vám nečekaná bílá nadílka připomněla vánoční svátky, máme pro vás tip, jak na jeden večer uniknout předvánočnímu shonu a naladit se na sváteční atmosféru. V pražské O2 areně se 21. prosince sejdou hvězdy populární hudby a za doprovodu symfonického orchestru vás přenesou do světa umění.

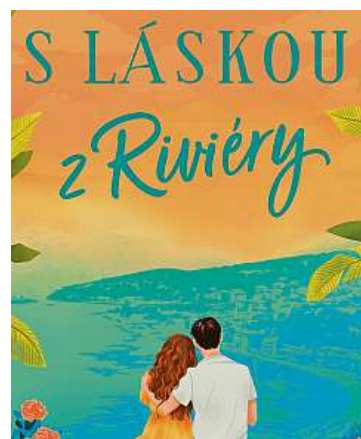
Dámskou eleganci večeru dodají hned tři skvělé zpěvačky. Evu Burešovou budete znát i díky úspěšným televizním a divadelním rolím. Na vánočním koncertu uplatní především svůj pěvecký talent, který dlouhodobě rozvíjí účinkováním v předních muzikálech a v současné době i na vlastních koncertech. Její popularitu podtrhuje bronzový Český slavík, kterého získala již dvakrát.

Šestice sólových interpretů jako Richard Krajčo nebo Eva Burešová, sedmdesát hudebníků Filharmonie Hradec Králové a šedesát členů pěveckého sboru Permoník Karviná nabídnou netradiční pojetí známých hitů a dalších písní patřících neodmyslitelně k tomuto svátečnímu období. Jména jako aranžér Jan Lstibůrek nebo dirigent Stanislav Vavřínek slibují jedno z nejlepších uměleckých spojení symfonické a populární hudby. A u takového večera samozřejmě nesmí chybět průvodce mluveným slovem, kterým bude Libor Bouček.

Jako další sólistka večera vystoupí obsazovaná a úspěšná muzikálová herečka a zpěvačka Dasha. Držitelka ceny Thálie a dvorní zpěvačka pořadu StarDance jako by se narodila pro hudební formát tohoto koncertu. Výčet sólových interpretů pak uzavírá Kateřina Marie Tichá. Vynikající písničkářka na sebe upozornila jako stálý host skupiny Jelen a v roce 2021 získala za své vlastní debutové album cenu Anděl v kategorii Objev roku. **MET**

Krajčovi je prostředí O2 areny dobře známé s mnoha vyprodaných koncertů kapely Kryštof. Ten poslední se odehrál dokonce s vánoční te-

Jaro. Je to čas lásky,



S láskou z Riviéry

Prosluněný příběh od autorky romantických bestsellerů Jules Wakeové zavade čtenáře, či spíše čtenářky, na Azurové pobřeží, kde by se měl uzavřít vztah hlavní hrdinky a slavného herce. Carrie vede klidný život po boku dlouholetého přítele Alana, před kterým skrývá jedno tajemství – je tak trochu vdaná, což se provalí, když ji Alan požádá o ruku. V době nespoutaného mládí a neomezených možností se provdala za herce Richarda Maddoxe, hvězdu první velikosti.

V lásce a válce

Jednadacetiletá Angličanka Lucy se v roce 1936 vydává do občanskou válkou sužované Španělska. Jako dobrovolnice chce pomáhat místním uprchlíkům, ale to není jediný motiv její cesty. Hodlá také najít a přivést domů Toma a Jamieho, své nejlepší přátele z dětství, kteří tu bojují každý na opačné straně války. Lucy se ocitá v centru zuřícího konfliktu a musí čelit děsivé realitě chudoby a nejistoty. Brzo se ale ukazuje, že láska překoná i ty největší hrůzy.

AKCE

AKCE, KAM SE PODÍVÁTE

Slevu lze uplatnit pouze pro 3 bal. zboží na osobu a den.
Ilustrační foto.
Do vyprodání zásob.



Vejce M
10 ks
1 ks = 3,99 Kč

39⁹⁰



+1 NÁLEPKA NAVÍC
PŘI KOUPI 3 KS

Activia Jogurt
120 g
více druhů
100 g = 11,58 Kč

-26%

13⁹⁰
~~18⁹⁰~~

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 29. 3. do úterý 4. 4. 2023.

Krátce

Ukrajinská dohoda

Český rozhlas v Praze uzavřel dohodu o vzájemné spolupráci s ukrajinskou veřejnoprávní vysílací společností UA:PBC. Dohoda mimo jiné umožňuje výměnu pořadů, především hudebních a literárních, včetně diskusních relací, rozhlasových her či archivních záznamů. V plánu je také organizovat vzájemnou účast na festivalech a dalších akcích. Český rozhlas již přes rok zajišťuje kontinuální vysílání Ukrajinského rozhlasu na internetu a prostřednictvím digitálních sítí. **ČTK**

Knihy a květiny

Pro milovníky swapů, čtení a rostlin se dnes v časech od 10 do 12 a poté od 16 do 18 hodin koná v Národní knihovně ČR výměnná akce. Jarní swap, tedy vzájemná výměna, proběhne v průjezdu z Mariánského náměstí naproti vchodu B. Měnit se budou květiny a knihy vždy kus za kus. Ke swapu budou přijímány pouze zdravé rostliny menšího vzrůstu či rostliny vhodné k „řízkování“. Také u výběru knih se očekává zajímavý obsah a dobrý stav. **MET**

Holubník. Komedialní audioseriál ze života

Tři generace pod jednou střešou vinohradského činžáku. Osm členů rodiny Holubových, z nichž každý má svůj příběh, názory a pohled na život. Holubník, který u nich doma pánuje, přiblíží nový stejnojmenný audioseriál z produkce Audioteky. Navazuje na tradici české komedie z rodinného prostředí a zároveň reflektuje aktuální témata. V hlavních rolích se představí Jiří Lábus a Taťjana Medvecká, které měli autoři na mysli už při psaní scénáře.

Během deseti dílů autorského audioseriálu čeká Holubovy filmová premiéra v Lucerně, vězení, soud, rychlorande, hádka u rodinné večeře nebo třeba odvážný skok do popelni-

ce. Posлуhači si občas šilené, ale především humorné zážitky a příběhy jednotlivých postav mohou naplno vychutnat i díky superprodukčnímu zpracování. To jim prostřednictvím zvukových efektů přiblíží atmosféru vinohradského bytu a dalších míst, kde se děj odehrává.

„Studio, ve kterém se natáčelo, fungovalo jako skutečný byt, v němž se rodina Holubových scházela, obědvala nebo třeba vařila. Mimo to se posluchači zvukově podívají například na letiště, do rozhlasového studia, a dokonce i do Paříže. Zúčastní se také policejní honičky,“ vysvětluje za Audioteku šéfredaktor Michal Siczekowski. **MET**

smíchu i pěstitelství



K(n)orení života

I když to tak někdy nevypadá, jakýkoli den v jakémkoli roce může být plný smíchu. Důkazem jsou třeba glosy populárního komika Miloše Knora, které dokážou zlepšit náladu od jara do zimy. Dá se doma vypěstovat ananas, aniž byste si přivodili smrtelné zranění? Jak vypadá hybridní hospodská hádka? A proč je Ježíšek neviditelný? To a mnoho dalšího se dozvíte v rozpustilých úvahách, se kterými najdete chuť do života za každé situace.



Zahrady od Dany 2

Živé ploty, trvalkové záhony, zídky, cestičky, zahradní domky či terasy. To všechno jsou témata, s nimiž se na zahradní architektku Danu Makrlíkovou obrací diváci jejích pořadů. Právě proto dala dohromady neocenitelného rádce, ve kterém najdete řešení nejčastějších problémů, které vás při tvorbě zahrady mohou potkat, i spoustu inspirace. Ryze praktické tipy pro běžné majitele pozemků doplňují profesionální fotografie a osazovací plány. **MET**



Orion
Dezert
od 154 g
100 g = od 56,19 Kč
↓ 89,90 Kč

89,90
119,90



Kofola
2 l, více druhů
1 l = 13,95 Kč
↓ 27,90 Kč

27,90
38,90



Persil
Gel na praní
88 dávek
více druhů
1 dávka = 4,54 Kč

-60% XXL
399,90
999,90



Friskies
Kapsičky
pro psy
12x 100 g, 2 druhy
100 g = 11,58 Kč
↓ 139,90 Kč

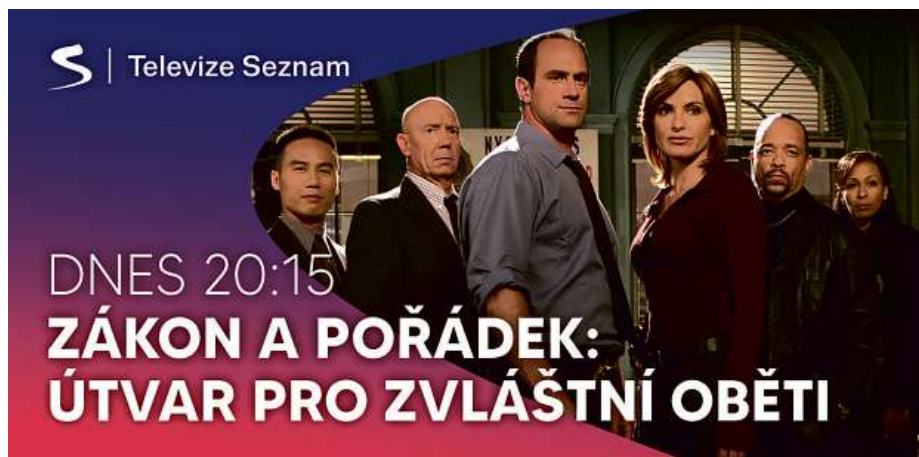
139,00
159,90

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 29. 3. do úterý 4. 4. 2023.

INZERCE



Dungeons & Dragons, nebo Dračí doupě?

V tuzemsku je nejpobulárnější varianta Dračí doupě, tedy česká fantasy hra na hrdiny, kterou v roce 1990 vytvořilo nakladatelství Altar. Hra zčásti vychází z americké hry na hrdiny Dungeons & Dragons a většina lidí si ji přizpůsobila podle vlastních požadavků.

- Dračí doupě patří mezi klasické papírové hry na hrdiny. Jeden z hráčů, tedy Pán jeskyně, před hrou připraví úvodní příběh, mapy, zápletku, nestvůry a podobně. Ostatní se poté to-

hoto příběhu účastní – každý z hráčů představuje jednu postavu fantasy světa. Družina pak společně putuje fiktivním světem s cílem splnit přijaté úkoly, získat peníze a slávu.

- Obecně neexistují žádné limity toho, co hráči mohou a nemohou dělat. O následcích jejich činů rozhoduje Pán jeskyně. Některé běžné herní situace se také řeší na základě číselných tabulek uvedených v pravidlech a prvku náhody, tedy hodů kostkami. JAR

Adaptace jedné z nejslavnějších stolních her jde konečně do kin

Film Dungeons & Dragons: Čest zlodějí je podle prvních ohlasů poctivá a vtípná fantasy. Bude se líbit i lidem, kteří o Dračím doupěti nikdy neslyšeli?

„Jsem z Kopřivnice a rád bych si zahrál Dračí doupě s někým, kdo bydlí poblíž.“ Podobných návrhů svědčících o popularitě znižované stolní hry najdete na tuzemských fanouškovských internetových fórech desítky, ne-li stovky. Dungeons & Dragons neboli D&D, jak se hra v originále nazývá, se pravidelně objevuje i v oblíbeném retro seriálu Stranger Things, v jehož poslední řadě se dokonce tak trochu zhmotnilo jedno z herních monster. Pořádnou filmovou adaptaci ale tenthle fenomén do dnešních dnů nevyfasoval. Slátaninu

z roku 2000, stejně jako různé TV filmy, totiž jednoduše nemůžou fanoušci počítat. Už zítra ale vtrhne do kin snímek Dungeons & Dragons: Čest zlodějí, který má podle prvních ohlasů dračí filmové prokletí prolomit.

Od scenáristů nových Spider-Manů

Filmová verze se chystá už pěkných pár let a scenáristé nových Spider-Manů John Francis Daley a Jonathan Goldstein (filmy Šéfové na zabítí, Noční hra), kteří se chopili i režie, sehnali do hlavní role herce Chrise Pinea a záporákem je Hugh Grant. A o čem že snímek konkrétně pojednává? Potulný zpěvák neboli bard Edgin (Pine) se živí tím, že se svou partou zlodějíčků pomáhá měnit majitele vzácných artefaktů. Respektive ho jednomu ukradnou a druhému prodají. Je to práce, při které prakticky neustále strkáte hlavu do oprátky, a ani Edgin nemůže mít věčné kliku.

Když se mu podaří šlohnout to, co se nikdy ne-



Ve filmu hraje hlavní roli Edgina herec Chris Pine. CINEMART

mělo dostat do nesprávných rukou, a on to navíc do těch rukou dobrovolně vloží, spustí dominový efekt, který může oťrást celým světem. Edgin je sice tak trochu zmeetek, ale pořád má v sobě kousek cti, a tak se rozhodne napravit, co spískal. Protože však proti němu stojí armáda nelítostných zabijáků, mocných čarodějí a bývalý kamarád Forge Fletcher (Grant), potřebuje tým, se kterým by

mohl mít aspoň nepatrnou šanci v tomhle úkolu obstát. A protože film vychází z legendární hry Dračí doupě, je jasné, že v jeho partě nesmí chybět drsná válečnice (Michelle Rodriguez), ušlechtilý rytíř (Regé-Jean Page), mág (Justice Smith) nebo druidka (Sophia Lillis).

Jak ovšem potvrzuje představitel hlavního záporáka – Grant, ani tahle sestava nemá úspěch předem zaruče-

ný. „Ve scénáři mě nejvíc ujal to, že ač se považují za hrdiny, jsou to ve skutečnosti strašní loseři. Každý člen téhle party má nějaký problém. A o jejich veliteli, bardovi, to platí obzvláště,“ tvrdí herec.

Neznalost předlohy výhodou

Pokud jste D&D nikdy nehráli a filmové adaptace z let 2000 až 2012 vás totálně minuly, budete mít podle ohlasů fandů, kteří již měli Dungeons & Dragons: Čest zlodějí možnost vidět, spíše výhodu. Má jít totiž o poctivou od dychovku, kterou prý pohání jak skvělá výprava, tak vtípné charismatické postavy v čele s bitkujícím Pinem. Od zahraničních recenzentů rovněž zaznívá, že by se nebránili ani dalším dílům, tedy pokud by si ovšem zachovaly vtip a dosavadní produkční hodnotu. Vyzraďte na adaptaci stolní hry také?



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

Botas. Hra o krachující značku vrcholí

Zakladatel tuzemské obuvnické značky Vasky Václav Staněk před zhruba týdnem oznámil, že se bude ucházet o odkoupení značky Botas, která je od prosince loňského roku v likvidaci. Aby mohl tyto kroky podniknout, spustil na své značce Vasky crowdfundingový výprodej, který úspěšně skončil v neděli 19. března ve večerních hodinách. Mladý podnikatel, kterému se přezdívá novodobý Baťa, má nyní dostatek pro-

středků na ochrannou známku a výrobní zařízení, které potřebuje, aby mohl plynule pokračovat v tradici značky.

„Aktuálně jsme ve fázi, kdy jsme přijali cenovou nabídku majitelů Botas a připravujeme smlouvu. Do měsíce bychom ji měli podepsat. Současně pracujeme na potenciální první kolekci značky Botas, kterou bychom po podepsání smlouvy rádi představili,“ říká Staněk s tím, že je si vědom toho, že o spoluprá-

ci či případném převzetí ikonické značky usilují i další firmy. „Jednání jsou na dobré cestě, pouze nyní nemůžeme prozradit tolik informací, kolik bychom chtěli. Žádná z jiných společností nedostala od Botas zelenou, aby rozjela kampaň na získání prostředků pro záchranu značky. Pouze my. Věřím, že to hovoří za vše,“ dodává Staněk.

K odkupům méně prosperujících značek silnějším hráčem došlo na trhu s obuví

v minulosti již mnohokrát. Nejvýraznějším příkladem za všechny budiž tenisky legendární značky Converse, které jsou do dnešních dnů úspěšnou sportovní obuví, ale i módní ikonou. V 21. století ale začal docházet značce dech a prim pomalu hrála konkurence. Tedy až do momentu, než ji odkoupil největší výrobce sportovních bot na světě – Nike. Učinil tak za relativně mrzkých 305 milionů dolarů. FILIP JAROŠEVSKÝ

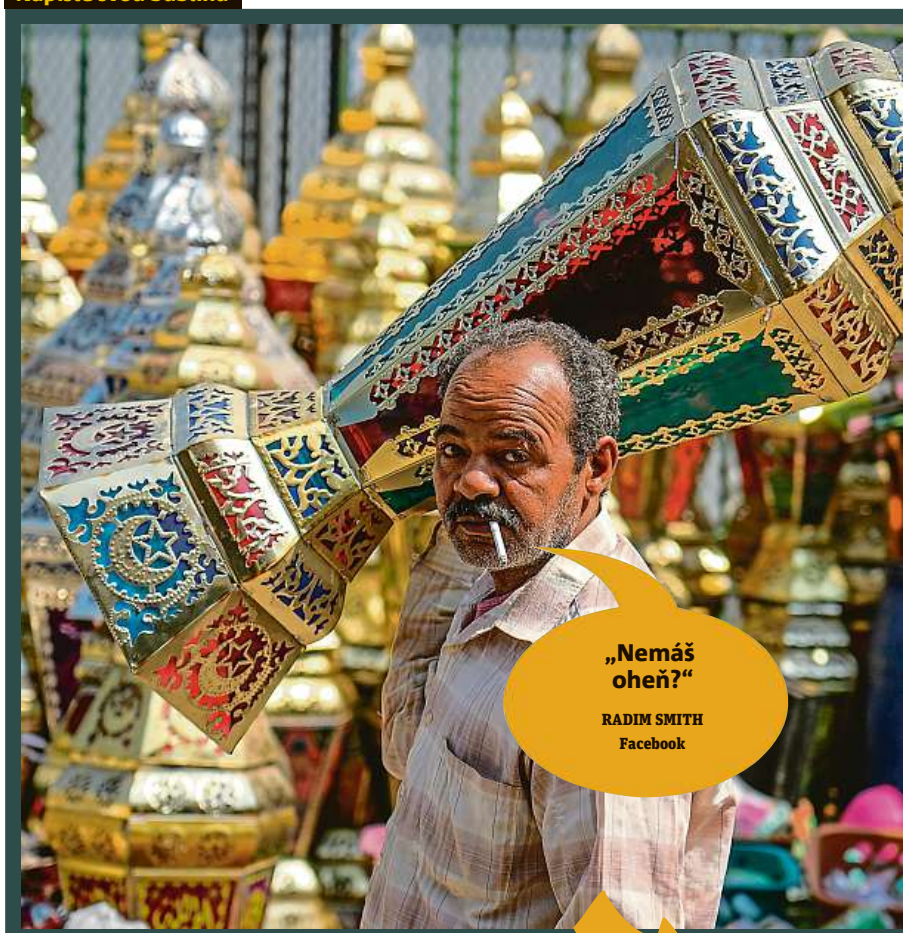


Staré botasky končí. VASKY

Sudoku

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

Napište svou bublinu

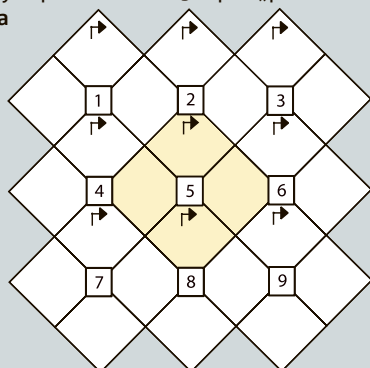


„Nemáš oheň?“
RADIM SMITH
 Facebook

Luštěnka

Slova vepisujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

- 1. silný provaz
- 2. linka
- 3. nemajetná
- 4. zesílený zápor
- 5. tajenka
- 6. opak „vzhůru“
- 7. neoblečená
- 8. obožlivník
- 9. opak „pravá“



Počasí

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
6/10 °C	12/16 °C	12/16 °C	9/13 °C

Teplotní rekordy: ↓ -19,8 °C (1785) ↑ 22,5 °C (1968) Bio: ❤️❤️❤️

NAPADÁ VÁS VTIPIŇNÝ POPISEK?
 Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro
 FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
15.50 Zavolejte porodní sestřičky III (5/8) 16.45 Plné hnízdo v Libereckém kraji (9/14) 17.15 AZ-kviz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.10 Vodník (2/3) Minisérie (ČR, 2019) 21.20 V exekuci (5/6) 22.00 Nabarvené ptáče Drama (ČR/SR/Ukr., 2019) 00.45 AZ-kviz 01.10 Banánové rybičky 01.50 Přes nový práh 02.15 Dobré ráno	16.10 Ještě jsem tady 16.40 Kontejnerová loď XXL 17.30 1000 mil na českém nebi 18.25 Po jedné stopě do Afriky (11/17) 18.55 Bonbonky světa 19.15 Babylon 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Modrá krev II 21.00 V karavanu po Maďarsku (4/8) 21.30 Po jedné stopě do Afriky (12/17) 22.00 Mistři medicíny II 22.30 Slečna Marplová 00.05 Ponorka II (2/8) 01.05 Největší tankové bitvy	17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu III 18.30 Ulice (4453) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Pohlreichův soubor restaurací (4) 21.25 Survivor Česko & Slovensko (17) 23.30 Kriminálka Miami VIII (1) 00.25 Kriminálka Miami VIII (2) 01.25 Kriminálka Anděl II (10) 02.35 Novoshopping 02.50 Na lovu III 03.45 Ulice (4453) 04.30 Ordinace v růžové zahradě (70) 05.20 Novoshopping	15.50 Policie v akci 16.50 Policie v akci 17.50 Prostřeno! 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krim zprávy 19.55 Showtime 20.15 Poslední oběť (1) Kapitola první. Detektivní seriál (ČR, 2023) 21.35 Show Jana Krause 22.40 Show Jana Krause 23.55 Ano, šéfe! 01.00 Policie v akci VI (9) 02.00 Policie Hamburg IV (10) Pohřšované štěstí. Krimiseriál (N, 2009) 03.00 Policie Hamburg IV (11) 04.05 Kriminálka Montpellier II (3)	06.00 Ranní fresh 09.00 1Charted 11.00 Óčko hity 15.00 O Feed 16.00 Óčko hity 20.00 O Black List To nejlepší z naší rapové stanice O BLACK 20.50 O black talk Další z otevřených rozhovorů s předními jmény české rapové scény 21.00 Óčko hity Klipy nonstop 22.00 Naked Attraction Norway Seznamka na tělo 22.30 Single Lady (6/10) Seriál (ČR, 2017) 22.45 Óčko flirt



PAVEL
MAURER

MILOVNÍK JÍDLA



Sloupek

PSÍ POTÍŽE A LIDSKÉ ČINY

Můj pes včera šlápl v lesíku na sklo. Rozřízl si takový ten sametový polštářek, co je psi mají zespona na tlapkách, aby mohli měkce a tiše našlapovat. Ránu jsem vydezinfikoval, obvázal, přelepil a pak jsem ještě přes packu natáhl starou dlouhou ponožku a jemně ji zafixoval gumičkami. Je mi jasné, že stejně až bude o samotě, tak si všechno rozkouše, roztrhá a bude si ránu čistit vlastními slinami. Ale chtěl jsem alespoň na chvíli zabránit tomu nekonečnému olizování. Sliny zvířat prý obsahují něco léčivého, ale jejich jazýčky jsou drsné a dokáží ránu úplně rozdrásat.

Citát

Předpokládám, že sem přicházejí lidé, co mají rádi zvířata, přírodu a zeleň.

Proč o tomhle píšu ve svém sloupku, který je vždy věnován pouze gastronomii? Protože všechno souvisí ve vším. To sklo někdo odhodil poté, co dopil lahev rumu nebo mléka nebo limonády.

A to už je téma o jídle, o kultuře stolování a vůbec života. Náš malý lesopark se nachází v chráněné krajinné oblasti mezi pražskou botanickou a zoologickou zahradou a začátkem sídliště Bohnice. Předpokládám, že sem přicházejí lidé, co mají rádi zvířata, přírodu a zeleň. Přesto na svých toulkách se psem často odklízím prázdné plechovky, papíry, občas injekční stříkačky a další svinstvo, co tu zanechali milovníci přírodních krás. Zvířata ovšem nemají boty a netuší, že sem někdy přichází i jiná „zvířata“, a ta se vyžívají ve sprejování orientačních turistických tabulí a pak v tom, že tu jedí, pijí, kochají se přírodou a pak někam do křoví zahodí zbytky svých kulinářských hodů. No a právě z toho se mi dělá dost špatně!

Anketa

f Jaký máte názor na prince Harryho?



Marek Mahdal
Jde si svojí cestou a díky němu mají noviny co psát.



Jiří Petroušek
Běda mužům, kterým žena vládne.



Bohumila Tušková
Je to takový královský kašpárek.

@mojemetro



Dnešní metrotag od @adjajkvet je velmi milý a veskrze osobní: „Přeji svému příteli, čerstvému sedmdesátníkovi, ať je čilý a má plno energie až do stovky!“ #ladislavuchalupovi #sedmdesátníkovi #blahopraní #mojemetro #denikmetro #metrotag #obristvi #posilovani

#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

Šijí horkou jehlou

Důchody jsou nyní velké téma. Jsem také i s manželkou důchodce a sleduji, kam se státní kasa řítí. Minulá vláda ANO, aby se udržela, tak rozdávala plnými hrstmi. ODS se konečně podařilo dostat do vlády a honem začala šetřit. Před volbami prezident si to dovolit nemohl, tak se začalo po volbách. A první na řadě byli důchodci. Vše se šije horkou jehlou a ve spěchu. Komunikace s lidmi tak není téměř žádná. Kdyby vláda sestavila řádný program na téma šetření a předložila ho v celku, odezva by byla asi jiná. Kdyby tak šla příkladem, opět obnovila superhrubou mzdu, zrušila polovinu komisí v parlamentu, zavedla normální ceny v parlamentní jídelně... Myslím, že i ti důchodci by to pochopili. Přál bych vládě, aby se probudila ze snu, že vše zvládne, nebo, a toho se děším, povstane nový populist a tuto vládu lidé smetou. Co bude potom, na to již raději nemyslím.

OTTO TREJBAL, PRAHA

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

RŮŽE

Komiks

F POHODĚ
:-D

Narozeniny

A. Židkova



Chlast

Divadelní adaptaci snímku Chlast oceněného v roce 2021 Oscarem za nejlepší cizojazyčný film uvede koncem dubna Švandovo divadlo v Praze. Autory adaptace jsou režisér filmu Thomas Vinterberg a Claus Flygare. Ti svou divadelní verzi postavili na ústřední pánské čtveřici: Kamarádech, kteří jsou na hraně vyhoření a potýkají se s krizí středního věku. Na smíchovské scéně je ztvárněni Robert Jaškóv, Jacob Erdemeyer, hostující Petr Stach a Tomáš Petřík.



ALENA HRBKOVÁ

Průzkum. Děti si cení rozmanitých přátelství

Žijeme v době, kdy v televizním i on-line obsahu pro děti chybí značná část aspektů, které k přátelství patří. Mnoho dětí tak zažívá složité pocity, aniž by viděly, že různé, pozitivní i negativní, prožitky jsou ve vztazích zcela normální a ostatní děti cítí totéž.

Globální průzkum společnosti Lego, kterého se zúčastnilo také tisíc dětí z Česka, osvětlil, jaký vliv má přátelství na pohodu dětí v raném věku. Studie mimo jiné odhalila, že v rámci obsahu, který děti sledují, se s negativními emocemi příliš často nesetkají – jen polovina dětí viděla ve sledovaném obsahu vzestupy i pády přátel a pouze čtvrtina

uvedla, že viděly, jak kamarádi mají problémy nebo se hádají. Přátelé dětem pomáhají vyrovnat se se složitými emocemi. Osm z deseti dětí uvedlo, že když mají problém, hledají útěchu u kamarádů.

Děti si na přátelství cení „zábavy“ a „pocitu štěstí“, přičemž téměř dvě třetiny dětí chtějí mít někoho, s kým si mohou užít zábavu, šest z deseti dětí chce mít někoho, s kým se mohou smát, a většina uvedla, že se díky přátelům cítí šťastně. Děti si cení rozmanitých přátelství – devět z deseti souhlasí s tím, že je dobré mít pestrou skupinu přátel, kteří vás mohou naučit různým věcem.

Seat. Historické příjmy

Společnost Seat S.A. představila své hospodářské výsledky za rok 2022 a oznámila další kroky v realizaci své strategie. Automobilový průmysl musel i v roce 2022 čelit velkým výzvám včetně nedostatku polovodičů. Tyto faktory omezily globální objem výroby společnosti, který zůstal s téměř 480 tisíci vyrobenými vozy na podobné úrovni jako v roce 2021, ale hluboko pod výrobními počty obvyklými před pandemií.

Společnost však navzdory těmto vnějším vlivům dosáhla významného obratu ve svých finančních výsledcích. Příjmy z prodeje společnosti vzrostly o 14 procent z 9,256 milionu eur na 10,513 milio-

nu eur. Jedná se o druhé nejvyšší příjmy z prodeje v 73leté historii společnosti, které překonává pouze rekordních 11,157 miliard eur z roku 2019. Provozní zisk vzrostl o 550 milionů eur na 179 milionů eur (2021: minus 371 milionů eur) před začátkem restrukturalizace ve výši 293 milionů eur. Ziskovost se díky tomu zvýšila o 5,7 procentního bodu z minus čtyř procent na plus 1,7 procenta. Zisk po zdanění vzrostl o 324 milionů eur na 68 milionů eur (2021: minus 256 milionů eur). „Společnost Seat S.A. přijala v roce 2022, uprostřed bouře, která přinesla záplavu velkých výzev, his-

torická rozhodnutí, která budou definovat náš příběh v nadcházejících letech,“ řekl Wayne Griffiths, předseda představenstva společnosti.

„Upřednostnění značky Cupra, implementace nového plánu na snížení nákladů a optimalizace pracovních metod byly klíčovými kroky, které zaručují společnosti Seat dlouhodobou stabilitu. Společnost také učinila další významný krok směrem k elektrifikaci, když jsme se společně s koncernem Volkswagen, společností PowerCo a partnery projektu Future: Fast Forward zavázali investovat 10 miliard eur do transformace Španělska na evropské centrum pro elektromobily,“ dodal Griffiths.

Jarní restart. S glo HYPER X2

S jarem a probouzející se přírodou přirozeně cítíme, že bychom našemu tělu měli dopřát po dlouhé zimě malý restart. Vedle úpravy stravy, zlepšení pitného režimu nebo zintenzivnění pohybových aktivit sem určitě patří i eliminace neřestí, jako je nadměrné pití alkoholu nebo kouření.

A právě v případě kouření mohou cestu „odlehčení“ nabídnout moderní nikotinové alternativy. Mezi ty nejvíce rozšířené patří zahřívání tabáku – bez kouře, zápachu, a hlavně s výrazně nižším obsahem toxických látek se těší rostoucí popularitě také v Česku.

Zahřívání tabáku představuje podle řady studií potenciálně méně rizikové užívání nikotinu, než je tomu u běžných cigaret. I proto jej vyhledává čím dál více dospělých uživatelů tabáku, pro které se stává odrazovým můstkem či přestupní stanicí

k tomu, jak negativní dopady své neřesti co nejvíce omezit.

Jednou z posledních novinek v tomto segmentu je další generace zařízení glo, tentokrát s názvem HYPER X2, které je k mání v sedmi monochromatických i dvoubarevných elegantních provedeních, má lehké kompaktní tělo a na první pohled zaujme nápaditou a opticky výraznou jednotkou pro vkládání tabákových náplní. Na boku zařízení přibýlo tlačítko pro komfortnější aktivaci režimu indukčního ohřevu Boost.

Nové zařízení glo HYPER X2 chce díky vylepšeným funkcím i atraktivnímu designu nejen vyhovět nárokům stávajících uživatelů, ale zároveň i přesvědčit dospělé uživatele cigaret, aby se cestou méně škodlivých alternativ, nejen v rámci jarního restartu, vydali také oni.

Kompletní nabídku najdete v e-shopu batstore.cz.



Novinka – další generace zařízení glo, tentokrát s názvem HYPER X2

BAT

Kam vyrazit na Velikonoce?



Výstava Strejčku a tetičko, dejte taky vajíčko v českobudějovickém Jihočeském muzeu. Na snímku kraslice od Ivy Binderové. ČTK

Co se čtyřmi dny volna? Máme pro vás několik tipů na akce.

ty po Česku, některá místa nabízejí program s velikonoční tematikou.

Velikonoce na Lipně

Pro rodiče s dětmi chystá Rodinný areál Lipno velikonoční cestu s Lišákem Foxem. A to konkrétně na Bílou sobotu 8. dubna od 13 do 16 hodin. „Všechny děti do patnácti

let dostanou hrací kartu a to, kudy se vydají, je jen na nich. Startujeme na náměstí před hotelem Element. Stanoviště budou například před restaurací Stodola, před cukrárnou Povidloň nebo pod Stezkou korunami stromů. Nebude chybět sladká dílnička, výroba velikonočních zápchů či pletení pomlázek,“

říká Jiří Gruntorád ze společnosti Lipno servis. „K tomu si velikonoční menu připravila restaurace Stodola a na mlsné jazýčky myslela i cukrárna Povidloň. Připraveny budou i lahodné čokoládové kraslice s překvapením,“ doplňuje Gruntorád.

Sedlecká pouť v Kutné Hoře

Jedna z vůbec nejoblíbenějších a největších poutí u nás, která každoročně přiláká tisíce návštěvníků, je Sedlecká pouť v Kutné Hoře. Je doprovázena desítkami zábavných atrakcí a stovkami stánků, nejrůznějšími sladkými a slanými dobrotami i dobrého pití. Již tradičně se tato akce koná u katedrály Nanebevzetí Panny Marie, která je od roku 1995 zapsaná na seznamu UNESCO. Poutě můžete navštívit všechny čtyři velikonoční dny od 7. do 10. dubna.

Zdobení vajíček i pletení pomlázky

Užít si Velikonoce je možné i ve Velkých Karlovicích na pomezí Javorníků a Beskyd. Je to sice dál, ale na čtyři dny se již cesta vyplatí. Na Velký pátek 7. dubna si můžete užít v Resortu Valachy relax ve wellness, zacvičit si jógu nebo vyrazit na Nordic walking procházku s proškoleným instruktorem po okolní přírodě. V hotelu Galik si pak vyzkoušíte Školu pečení velikonočních mazanců, sobota je pak věnována kurzu pečení pizzy.

V sobotu od 12 hodin do večera pak lze objevovat valašské velikonoční tradice při programu v hotelu Horal. Vyzkoušíte si práci skláře při broušení skla, vyřezávání ze dřeva, drátkování a malování vajíček, pletení tatarů, zdobení velikonočních perníčků či výrobu svíček. Atmosféru zpříjemní dětský folklorní

soubor Kyčera s cimbálovkou a ukázkami toho, jak si hrají a hrávala děcka na valašských kotárech.

V neděli si pak vyzkoušíte pečení frgálů – speciálních koláčů, které se pečou jen na Valašsku. A pak můžete vyrazit na Zvonici Soláň, kde je připraven speciální velikonoční program – budou se zdobit kraslice, plést pomlázky, péct perníčky a k tomu bude hrát cimbálová muzika Soláň. Velikonoční jarmark se bude konat také u Karlovského muzea, přímo v centru Velkých Karlovic.

Orlické hory

Také Orlické hory a Podorlicko připravují velikonoční akce. Například Nový zámek Kinských v Kostelci nad Orlicí zve jménem svého majitele Františka Kinského na návštěvu do velikonočně vyzdobené zámecké expozice za snížené velikonoční vstupné, a to v době od 6. do 10. dubna. Stejně jako v předchozích letech, i tentokrát zámecké floristky pro návštěvníky vytvoří jedinečná aranžmá, která umocní krásu zámeckých prostor.

Po prohlídce zámku či procházce v parku můžete zavítat do Toniovy zámecké kavárny a restaurace, která vám nabídne kromě běžného sortimentu i speciální velikonoční menu.

Také Zámek Lanškroun připravuje akci na svátky – konkrétně se jedná o neděli 9. dubna, kdy jsou od 14 hodin připravena folklorní, taneční, divadelní a pěvecká představení a dále od 13 hodin do 17 hodin Velikonoční tvůrčí dílny a Flerjarmark.

Vzhůru na Vysočinu

Vyrazit můžete i na Vysočinu, konkrétně do skanzenu lidových staveb a řemesel na Veselém Kopci v CHKO Žďárské vrchy, který představuje historický obraz lidových obydlí, která zapadají do zdejší drsné podhorské krajiny. Od 7. do 10. dubna máte možnost si prohlédnout interiéry roubenky doplněné o ukázky velikonočního pečiva, například beránka, jidáše, pečení svátečních perníčků do forem, zhotovování velikonočních předmětů, jako je pletení pomlázek, zdobení vajíček různými technikami.

Těšit se můžete také na bohatý doprovodný program: 7. dubna zahraje Cimbálová muzika Kobylka, 8. dubna Folklorní soubor Kalamajka, Havlíčkův Brod, 9. dubna pak Národopisný soubor Kohoutek. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Nemusíte sedět doma a uklízet či péct, vydejte se na výle-

INZERCE

Přivítejte jaro veselým stíracím losem

Velikonoční nadílka

Jak byste si užili jaro vy
s hlavní výhrou
2 000 000 Kč?

Velikonoce
jsou
symbolem
nových
začátků.

HRAJ S ROZUMEM | Ministerstvo financí varuje:
Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!

Tutberidzeová by chtěla omluvu

Ruské krasobruslařské trenérce vadí výrok předsedy MOV Bacha.

„To nařčení od Thomase Bacha je nefér, očekávám od něj omluvu,“ prohlásila krasobruslařská trenérka Eteri Tutberidzeová. I po více než roce jí vadí, jak prezident Mezinárodního olympijského výboru (MOV) Thomas Bach na loňských zimních hrách v Pekingu zkritizoval její chování vůči svěřenkyni Kamile Valijeové. Ta po zveřejnění pozitivního dopingového testu sice směla nastoupit do soutěže žen, ale pokazila volnou jízdu. Tutberidzeová ji při odchodu z ledu nepodpořila, což rozhořčilo prezidenta MOV Bacha. Ruská trenérka jeho kritiku považuje za neoprávněnou. Uvedla to v rozhovoru pro francouzský

deník L'Equipe. Když se tehdy patnáctiletá Valijeová ve volné jízdě propadla na čtvrtou příčku, bylo v hlukových mikrofonech slyšet, jak jí trenérka říká: „Proč jsi to vypustila? Proč jsi přestala bojovat?“ Bach se nad tím pozastavil a tvrdil, že trenérčino chladné chování nechá prošetřit. Samotná Valijeová se postavila za své trenéry a nadále se připravuje v této skupině, i když pravdě kvůli sankcím za ruskou okupaci Ukrajiny závodit jen na domácí scéně.

Tutberidzeová své chování hájí. „Nemůžete obejít někoho, kdo o to nestojí, a problém nebyl, že selhala. Na druhou stranu nemáte žádné právo to vzdávat. Jenom jsem se jí zeptala, proč přestala soutěžit po druhém prvku. Prostě odmítla bojovat do konce,“ řekla trenérka, pod jejímž vedením se připravovala i olympijská šampionka Anna Ščerbakovová.

Tým kolem mladičké ruské krasobruslařky se dostal do centra pozornosti poté, co na olympijských hrách vyšel najevo pozitivní test Valijeové z prosincového ruského šampionátu. Kvůli tomu dosud nebyly uděleny medaile v soutěži týmů, kde Valijeová pomohla ruskému výběru ke zlatu. „Zajímá nás, proč byla tak dlouhá doba mezi kontrolou a oznámením výsledku,“ řekla Tutberidzeová s tím, že opravdu neví, co se stalo. „Moji bruslaři byli vždycky čisti,“ uvedla s tím, že si s týmem prohlížela i kamerové záznamy z ruského mistrovství, kde byla ona kontrola.

Ruská disciplinární komise rozhodla, že se Ruska ničeho špatného nedopustila, a nepotrestala ji. Proti tomu se Světová antidopingová agentura WADA, mezinárodní bruslařská federace ISU i ruská agentura odvolaly ke sportovní arbitráži CAS v Lausanne. **ČTK**



Padesátník Jan Koller

Přestože na počátku kariéry poutal Jan Koller pozornost spíše obrovitou postavou než fotbalovým uměním, postupem času se vypracoval v obávaného kanonýra. Více než dvoumetrový útočník patřil i k největším oporám národního týmu, s nímž si zahrál na jednom světovém a třech evropských šampionátech. Člen Klubu ligových kanonýrů a s 55 góly historicky nejlepší střelec české reprezentace oslaví zítra padesátiny. Svou kariéru ukončil v létě roku 2011 kvůli přetrvávajícím zdravotním problémům. Fakt, že góly střilet nezapomněl ani na prahu padesátin, dokazuje jak v utkáních za Smetanovu Lhotu, tak při různých exhibicích. Kromě toho se rozvedený otec dcer Hedviky a Kateřiny aktivně věnuje hokeji, tenisu či padelu. **ČTK**

Krátké

Vynechá turnaje

Tenistka Kateřina Siniaková vynechá kvůli zranění zápěstí několik turnajů. Nejistá je i její účast v kvalifikaci Poháru Billie Jean Kingové proti Ukrajině, který se uskuteční 14. a 15. dubna. Světová deblová jednička a 46. hráčka žebříčku dvouhry se zranila v 1. kole turnaje v Miami, kde kvůli bolesti zápěstí vzdala duel proti Američance Claire Liuové.

Dončič nastoupil

Basketbalisté Dallasu zvítězili v NBA na palubovce Indiany 127:104 a výrazně jim k tomu pomohl hvězdný Luka Dončič, který původně neměl vůbec nastoupit. Slovinskému rozehrávači ale vedení soutěže jen pár hodin před úvodním rozskokem anulovalo technickou chybu z předchozího zápasu, po které měl být automaticky suspendován na jedno utkání.

Začnou u Hradu

Slavnostní start Středoevropské rallye, jejíž první etapa se v říjnu uskuteční v Česku, bude na Hradčanském náměstí v Praze. Elitní světové posádky se následně přesunou na Výstaviště v Holešovicích, kde se pojede úvodní divácká rychlostní zkouška. Dvanáctý díl seriálu MS proběhne od 26. do 29. října a vedle Česka se bude závodit i v Rakousku a Německu. **ČTK**

Maročtí fotbalisté. Byli terčem rasismu

Maročtí fotbalisté se před včerejším přípravným utkáním s Peru v Madridu stali terčem rasistických urážek. Dopustil se jich na sociálních sítích zaměstnanec hotelu, ve kterém jsou reprezentanti africké země ubytováni.

Podle španělských médií policie muže v noci na pondělí zatkla. Hotelový zaměstnanec vystavil na svém instagramovém účtu fotografie hráčů z restaurace a snímky doprovodil

urážlivými komentáři. Pohoršil tím i některé kolegy, kteří na jeho jednání upozornili policii. Sedmadvacetiletý muž ještě před zatčením příspěvky smazal a omluvil se.

Maročané se na loňském mistrovství světa v Kataru stali prvním africkým týmem v historii, který postoupil do semifinále. Do Madridu se o víkend přesunuli po sobotním domácím vítězství v přípravě utkání s Brazílií (2:1). **ČTK**

INZERCE



Auto-moto - poptávka

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



TEĎ MĚ
MŮŽETE MÍT
POŘÁD U SEBE!
ČTĚTE METRO-
LEKTRONICKY.

**KLIKNĚTE
NA METRO.CZ
A JE TO.**

PREMIUM
KUPÓÓÓÓÓÓN

KNIHY DOBROVSKÝ

Sleva 150 Kč
při nákupu nad 699 Kč

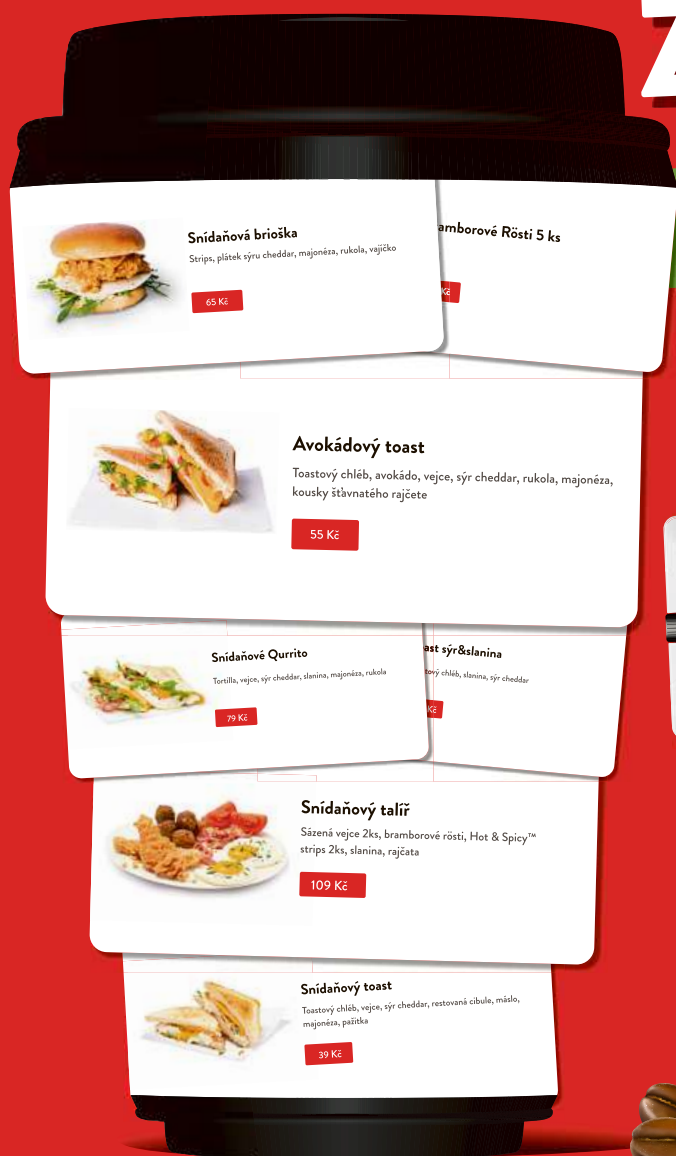
PRO ZÍSKÁNÍ
KUPÓNU
SI STÁHNĚTE
APLIKACI

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

KFC

KAFE ZDARMA!

k snídani



Každý den do

10:30

27. 3. – 2. 4. 2023
ve všech restauracích



Akce se nevztahuje
na rozvozové služby.