

# metro

# „Herectví? Kolotoč vzestupů a pádů“

**Agentka Lenka Daňková** zastupuje přes **30 českých herců**. Její profese se dostala do povědomí **díky seriálu**. **STRANY 2, 3**

## Český nový James Dean

Simon Opp je nastupující zpěvák, který žánrově inklinuje k brit-popu. „Splín z dívky jsem vysypal do písničky,“ říká o své tvorbě v rozhovoru pro deník Metro a dodává, že na své koncerty s kapelou by lákal na „pět mladých zpocenejch kluků bez triček“.

STRANA 4

## Fenomén sharenting

Sdílení fotografií a videí nezletilých dětí na internetu jejich rodiči nabývá na četnosti. Proč je tento trend nebezpečný, jaká jsou jeho negativa a jak moc může ublížit? To vše vysvětlila v rozhovoru pro deník Metro psycholožka Michaela Kajfoszová.

STRANY 10, 11



## Truchlící žena dojala svět

Vítězným snímkem letošního ročníku fotografické soutěže World Press Photo se stal snímek truchlící Palestinky, která drží v náručí tělo své mrtvé pětileté neteře zabalené do bílé látky. Fotograf agentury Reuters Muhammad Sálím ho pořídil 17. října 2023 v nemocnici ve městě Chán Júnis na jihu Pásmu Gazy, oznámili včera pořadatelé.

ČTK

INZERCE



## VE VZTAHU AGENT A HER

Lenka Daňková vystudovala germanistiku a hudební vědu na MUNI v Brně, poté se věnovala hudební produkci jak v Česku, tak v rakouském Grazu a od roku 2010 po přesunu do Prahy zastupuje herce. Pod značkou Artagent má nyní exkluzivně pod křídly tři desítky českých profesionálních hereček a herců, například Danu Batulkovou, Jana Štátného, Marka Adamczyka či Beátu Kaňokovou.

**Vaše profese se v poslední době dostala do popředí zájmu díky seriálu Vytoč mého agenta. Odráží realitu?**

Viděla jsem francouzský originál, dokonce jsem si ho poslechla dvakrát a dělala si poznámky, a viděla jsem samozřejmě i českou verzi. Co se týče reality a fikce, tam vidím dvě roviny. Realita jsou rozhodně příběhy, které se tam agentům dějí s herci. To je očividně celosvětové. Už když jsem sledovala francouzský originál, musela jsem se smát situacím, do kterých se také dostáváme a které na plátně sice vypadají vtipně,

ale když se vám dějí v realu, je to peklo.

**Jakých?**

Například když si herec špatně poznamená data nebo nám nenahlásí nějaký závazek a čekají ho na dvou místech zároveň. Nebo někomu něco slíbí, ale pak si to rozmyslí, roli už nechce, ale štáb s ním počítá. Nebo třeba když herec žaluje na castingu, že jezdí na koni, a pak se to snaží rychle dohnat do natáčení, aby na tom koni aspoň zvládl sedět a nespádl. Já už se do těchto situací moc často nedostávám, protože máme v partě zodpovědné herce a také už na to máme nějaké mechanismy, aby se fuck-upů stávalo co nejméně.

**A ta fikce?**

Za mne to, jak jsou agenti zobrazeni v naprostém luxusu, v luxusních kancelářích a ve velkém týmu a jak spolu soupeří i uvnitř agentury. Takovou superagenturu tady u nás nemáme. Agentů je u nás jen hrstka a všichni pracujeme ve velmi malých přátelských týmech, někdo jen sám na sebe

a často je naší kanceláří náš obývací pokoj nebo kuchyň. Nikdy jsem ani nezažila mezi agenty nějakou zásadní rivalitu, že bychom po sobě šli a přetahovali si nějak zákeřně herce. V roce 2020 jsme založili s kolegy Asociaci hereckých agentů (AHA), kde naopak všichni spolupracujeme a pomáháme si. Ten náš trh je malý, herců je hodně. Klidně by se tu uživilo mnohem více agentů. A i proto budeme snad na podzim tohoto roku otevírat kurz pro agenty ve spolupráci s Filmovou akademií Miroslava Ondříčka v Písku.

**Je něco, co jste se ze sledování seriálu odnesla?**

Velké varování. Když koukáte na francouzskou předlohu, tak také vidíte, že sice se agenti pohybují na super akcích v luxusním oblečení a pijí šampaňské, ale bydlí v garsonkách a nikdo z nich nemá moc peněz. To mne dost vyděsilo, že v tom seriálu je většina agentů bez peněz a s naprosto zruinovaným osobním životem a vyhořelých. V AHA se naopak podporujeme v tom, abychom vedle práce měli soukromí. Když jede někdo na dovolenou, jiný agent ho vykryje. Za což jsem velmi ráda, protože ještě před lety jsme tenhle luxus neměli, a kdo mne zná, ví, že jsem na každé dovolené, výletě nebo oslavě stála někde stranou a většinu času telefonovala a něco řešila. Mé dcery byly naučené, že musí počkat, až maminka dotelefonuje, takže takhle třeba chůdky stály u moře v rukávcích a nemohly do vody, dokud nevyřeším nějaký problém. Takže poučení z toho seriálu bylo nebrat tu práci zas tak vážně, nejsme kardiologové a nikdo nám neumírá pod rukama. A naučit se dobře vyvažovat práci a volný čas s rodinou nebo přáteli.

**Jak jste se k této práci dostala?**

Byla jsem hudební produkční v Grazu, a když jsem se vrátila po letech z Rakouska, uvědomila jsem si, že už jako nastávající maminka nemůžu pořádát po nocích koncerty kapel a dělat jim management. V noci jsem chtěla být s dětmi. Všechno je to ale management lidí, plánování termínů a velmi podobné smlouvy, takže jsem se to postupně naučila a přeorientovala se na herce.

**Co si máme představit, že obnáší dělat agenta?**

Mail, telefonáty, mail, telefonáty... Vesměs mne vidíte buď u počítače, nebo telefonovat. Je v tom posílání herců



Lenka Daňková FILIP DRÍRR APPL

na castingy, řešení termínů, smluv, podmínek, rozhovorů, PR, ale taky práce s fanoušky, kteří chtějí podpisy nebo něco hercům vyřídit. Někdy mi i volají a často jsou to dost vtipné rozhovory. Nedávno mi volala nějaká paní, aby se zeptala, kam chodí Dana Batulková ke kadeřníkovi. Rozhovor na 20 minut, snažím se být k lidem zdvořilá, ale bere to taky čas. Pak také scházení se s herci, abychom nastavili strategii, udělali nová představovací videa a taky abych věděla, jak se mají. Ten osobní kontakt je pro mne dost důležitý. A pak chodím do divadla, na filmové nebo seriálové premiéry, na tiskovky nebo televizní akce. To mne na mé práci baví, že kromě těch telefonů a mailů se člověk občas dostane mezi fajn lidi a má pěkný program na večer.

**Kolik máte pod sebou herců?**

Zastupuji nyní 33 českých herců. Velmi pečlivě si vybírám a teď jsem s tou partou asi nej spokojenější, co jsem kdy byla. Samí božani.

**Jak se herec může dostat pod vaše křídla?**

Obecně se o mně ví, že téměř neberu. Mám pár herců „na čekačce“, tedy s nimi spolupracuji neexkluzivně, jen když mne osloví na spolupráci, a na tom si je vyzkouším, jak to s nimi funguje. Někdy se ale místo uvolní nebo zjistím, že v nějaké věkové kategorii a typu mi herec chybí, tak pak udělám výjimku. Hodně dám na doporučení svých herců. V současné době je pro mne nejdůležitější charakter herce a jeho zodpovědnost. Samozřejmě tam musí být talent a musím mu absolutně věřit. A on mně. Je to jako manželství – musíte si pečlivě vybrat a nejlíp se kvalita vztahu pozná, když jde do tuhého. Uměleckou scénu bedlivě sleduju, a když se objeví někdo šikovný, kdo by zapadl do naší party a chybil nám jeho typ, jsou na něj

MALÉ RADOSTI  
PRO ŠTĚSTÍ

Setři  
a vyhraj



# EC SI MUSÍTE ABSOLUTNĚ VĚŘIT

dobré reference a není zastoupen, vyšlu obvykle nějakou vlašťovku přes někoho ze svých herců, že kdyby chtěl, ať se ozve. Ale nijak netlačím. Herec musí vědět, že agenta chce a proč. Jinak to nebude fungovat.

**Mimo jiné jste také spoluzaložila Hereckou kancelář. S čím konkrétně pomáhá?**

S kolegyní Selmou Ročkovou jsme ji založily právě z potřeby herců mít někoho, na koho se můžou obrátit. Mít místo, kde najdou informace, rady, kde mohou sdílet problémy, které právě v práci řeší. V Herecké kanceláři máme převážně profesionální herce, není to jen pro začínající. Ale začínající herec se tam může dovědět, jak se na věci dívají starší kolegové, a nedělat zbytečné chyby. Snažíme se jim dávat takový kompas, jak se o sebe po škole postarat. Herci to nemají lehké. Neustále bojují o práci, aby ji získali, aby si ji udrželi, je to kolotoč pádů a vzestupů, kdy jeden rok točíte a dva roky nemáte do čeho píchnout a musíte se o sebe postarat. V Herecké kanceláři je učíme, jak se správně prezentovat, dát o sobě vědět, jak mít dobře sestavené portfolio, jak komunikovat nebo třeba to, že mají podat daně, mít pojištění a podat prohlášení na Intergram, aby se zbytečně neochudili o peníze.

**Zároveň pomáháte i mimo obor ženám podnikatelkám. Uplatnění žen a jejich šance prorazit v byznysu je nyní velmi probírané a citlivé téma. Jak to vnímáte vy?**

Celé podnikání v Praze jsem startovala z nuly a od prvního porodu, takže moc dobře vím, čím si ženy prochází. Měla jsem tehdy velké štěstí na grantové projekty přes Babyoffice pro maminky na mateř-

ské v Praze, kde jsem mohla zdarma absolvovat nějaké marketingové, jazykové a podnikatelské kurzy, které by mne jinak stály majlant. Sbírala jsem informace, kde se dalo, a učila

jsem se na vlastních chybách. Tehdy by mne ani nenapadlo najít si v podnikání nějakou mentorku. Ale díky všem kontaktům z těchto kurzů, kde byly podnikavé ženy, jsem se

dostala do Business and Professional Women, kde jsem později dělala facilitátorku na jejich mezinárodním výukovém kurzu pro podnikatelky s názvem AWE. Je to skvělý pro-

jekt a běží stále. Já sama jsem se na tom hodně naučila a některé věci uplatňuji i na herce. Přece jen si musíme uvědomit, že to není jen „show“, ale i „byznys“.

**IVETA BENÁKOVÁ**

INZERCE

## Pá-Ne

super  
prodloužený  
víkend

OD 19. 4. DO 21. 4.

### KUPÓN NA SLEVOU

V APLIKACI

-25%

VÝROBKY  
ZNAČKY LUČINA

+ Aktivovat za 10 bodů



**KUNIN**  
Smetana ke šlehání  
tuk 31 %  
200 g  
(100 g 9,95)

**AKCE!**  
pouze  
**19,90**

CHLAZENÉ POTRAVINY



**RELAX**  
Džus  
100%  
pomeranč  
1 l PET láhev

**AKCE!**  
pouze  
**39,90**



**MASO PŘÍBRAM**  
Vysočina  
700 g  
(=100 g 15,70)

**AKCE!**  
pouze  
**109,90**

100 G VÝROBKU  
VYROBENO  
ZE 132 G MASA

700 g  
balení



**Schogetten**  
Alpine Milk Chocolate  
with Hazelnuts

**AKCE!**  
pouze  
**21,90**

**SCHOGETTEN**  
Čokoláda  
různé druhy  
100 g



**HARMONY**  
Toaletní papír  
XXL Family  
3vrstvý  
24 rolí  
(=1 role 5,42)

**AKCE!**  
pouze  
**129,90**



**STAROBRNO**  
MEDIUM/  
BITR  
Pivo  
světlý ležák  
0,5 l vratná láhev  
(=11 25,80)

**AKCE!**  
pouze  
**12,90**



**PROPEŠKO**  
MISTR  
Snack pro psy  
různé druhy  
60 g/90 g  
(=100 g 49,84)

**AKCE!**  
pouze  
**29,90**

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

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

Akceptujeme platební prostředky:



**AKCE!** = zboží nabízené v našem letáku za výhodnou cenu opakovaně nebo mimořádně do vyprodání zásob. Prodej jen v množství obvyklém pro domácnost. Všechna foto jsou pouze ilustrační. Nabídka zboží se může lišit dle velikosti prodejny. Za tiskové chyby neručíme. Kompletní nabídka také na [www.kaufland.cz](http://www.kaufland.cz)

\* KC – měrná cena platná s Kaufland Card, A – měrná cena platná pro akci.



*Moje první volba*



S hercem Markem Adamczykem

ARCHIV L. D.

## FRAJER

## „Splín z dívky jsem vysypal do písně“

Simon Opp je mladý, nadějný zpěvák, kterého média přejmenovala na „českého Jamese Deana“. Žánrově inklinuje k brit-popu, v jeho repertoáru se ovšem najde i rockabilly, nebo dokonce country-pop písně. Deníku Metro prozradil něco ze své muzikantské kuchyně.

**Kdy a jak jste se k hudbě dostal?**

Dalo by se říct, že už úplně od malička, tatka válí na kytaru, vždycky hrával na vodě u táboráku a já to chtěl umět taky. Studijní typ jsem nikdy moc nebyl a představa, že bych měl ještě chodit do „zušky“, pro mne byla děsivá, takže jsem ve všem, co se hudby týče, samouk.

**Co vás hudebně nejvíce baví? Jaký žánr a styl od vás uslyšíme nejvíc?**

U mě je to dost rozmanité, miluju šedesátkový a sedmdesátkový rock, rokenrol, teď si hrozně ujiždím na country a od dětství miluju blues a jazz. Kdybych měl konkrétně jmenovat, baví mě Chris Stapleton, Colter Wall a ze starších dob asi Ray Charles nebo nesmrtelní Rolling Stones. Aktuálně se pořád s tím mým zvukem hledáme, někdy napíšu procitěný bluesový ploužák, jindy ze mě vypadne pořádná hardrocková šílenost.

**Předzívají vám český James Dean – čím jste si, vedle podoby, blízcí?**

Kromě toho, že jsem před pár lety v pražském stejnojmenném podniku byl pečený vařený a lidi se tam se mnou chtěli kvůli mojí vizáži fotit, tak asi jen tím, že kouřím stejnou značku cigaret, mám rád holky a motorky.

**Měl už jste někdy chuť se na profesi zpěváka vykašlat, případně kdy a proč?**

V mém oboru je tohle – myslím si – dost častá myšlenka, která prolétne hlavou nejednomu umělci. Je na tom nejtěžší to, že například máte strašně moc práce tři měsíce, cítíte se pod tlakem, ale stále máte co na práci. A pak přijde někdy i několik měsíců, kdy nevíte, co se sebou. Takže ano, občas mám i sem tam výpadek myslí a přemýšlím nad takovou možností, i když muziku zbožňuju.



Zpěvák Simon Opp, nová tvář českého showbyznysu

FTV PRIMA

**O čem nejčastěji píšete a zpíváte?**

Je to různé, ale hlavní téma jsou ženy, které mě provází mým divokým životem. Hezké i nehezké zkušenosti a přiznám se, že někdy si v textech i něco vymyslím.

**Máte nějaké konkrétní cíle, kterých chcete v nejbližší době dosáhnout?**

Hlavní důvod, proč tohle dělám, je, že miluju, když moje muzika s lidmi něco dělá, někdo se v tom mém příběhu najde nebo si to naopak přebere úplně jinak. Ale co mě opravdu nabíjí, jsou koncerty, jakmile vkročím na stage, jde všechno stranou a já jsem volnej.

**Jak vypadá proces, když skládáte něco nového? Jak****vybíráte, co zařadit do repertoáru?**

Dost záleží na okolnostech. Nejčastěji píšu se svým producentem a kamarádem Honzou Gajdošem, někdy on přijde s melodií a já pak textuju nebo děláme různá posezení, kdy se věnujeme převážně skládání muziky. Poslední věc, co jsem teď napsal, byla u mě doma na gauči u krbu a trvalo mi to asi deset minut. Měl jsem celý den splín – samo sebou kvůli dívce – a tak jsem to ze sebe vysypal.

**Před dvěma lety jste na Prvního máje vypustil do světa svůj první singl Lookin' out, lookin'in. Plánujete něco na Prvního máje i letos?**

V rámci vydávání muziky ne, ale budeme s mojí milovanou kapelou hrát na akci Derma-

col Love Day v Grébovce, kde Prima LOVE slaví narozeniny. Těšíme se na všechny, kdo si nás přijdou poslechnout, a až si budeme posílat pusinky, když už bude ten lásky čas.

**Na co byste fanoušky nalákal?**

První mě teď napadlo: pět mladejch zpocenejch kluků bez triček. Ale radši řeknu na energickou show plnou rokenrolu.

**Slavíte První máj? Nebo raději Valentýna?**

Stoprocentně První máj, samozřejmě když mám s kým. A když ne, tak dám pořádného hudlana babičce a mamince.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jarosovsky@metro.cz

## LÁSKA A KRÁSA

Nezamílovanější prvomájová akce v rozkvetlé Grébovce se pomalu blíží.

- Třinácté narozeniny kanálu Prima LOVE, moře lásky a krásy i zábava pro celou rodinu – to je už šestý ročník Dermacol Love Day. I letos ve středu 1. května nabídne pestrý program věnovaný ženám, hyčkáni a komplexní péči o tělo i mysl.
- Nezapomene se ale ani na pány a ty nejmenší, pro které bude připraveno hned několik stanovišť. Na dvou pódiích v horní i dolní části Havlíčkových sadů se o příjemnou atmosféru postará hudební doprovod v podání Evy Burešové, skupiny Lunetic, Sharloty či Sebastiana.
- Návštěvníci se ve středu mohou také těšit na známé tváře televize Prima v čele s moderátory Evou Heckou Perkausovou a Romanem Šebrlem, včetně autogramiád herců oblíbených seriálů.

MET



# Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Proč e-Finance, a. s.?

**ZAJIŠTĚNÉ E-FINANCE  
DLUHOPISY**

**8,5 %**

**ROČNÍ  
VÝNOS**

**Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance**



Skupina e-Finance disponuje zajištěným portfoliem dluhopisů:

- Jednoleté zajištěné dluhopisy areálem zámku Račice s výnosem **8,5 %** ročně
- Dvouleté dluhopisy s výnosem **8 %** v prvním roce a **7 %** ve druhém roce
- Tříleté dluhopisy s výnosem **9 %** v prvním roce, **8 %** ve druhém roce a **5 %** ve třetím roce
- Čtyřleté protiinflační dluhopisy s výnosem roční míra inflace **+1 %**

Investice e-Finance jsou vidět! Tím, že společnost e-Finance investuje finanční prostředky svých investorů do investičních nemovitostí, které následně má ve své správě, tak investoři mohou tyto „investiční projekty“ sami navštívit.

ČNB schvaluje prospekt dluhopisů z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na [www.e-finance.eu/dluhopisy-informace](http://www.e-finance.eu/dluhopisy-informace).



Zámek Račice



EFI SPA Hotel\*\*\*\* Superior & Pivovar

Jedná se např. o tyto projekty:

- **EFI SPA Hotel\*\*\*\***  
Superior & Pivovar
- **eFi Palace Hotel\*\*\***
- **Zámek Račice**  
v Račicích-Pístovicích
- **EFI Residence Holzova 28**
- **EFI ApartHotel Horní Lipová**  
v Jeseníkách.

Další projekty e-Finance najdete přímo na webu e-Finance v záložce **PORTFOLIO INVESTIC**.

*DOPORUČUJEME, aby si potenciální investoři přečetli základní prospekt spolu s jeho konečnými podmínkami, nežli učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.*

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

[www.e-finance.eu](http://www.e-finance.eu)

@ [info@e-finance.eu](mailto:info@e-finance.eu)

**BRNO**, eFi Palace Komplex, Bratislavská 52  
+420 515 555 555

**PRAHA**, Budova City Empiria, Na Strži 1702/65  
+420 515 555 525



**Zámek Račice**  
RAČICE - PÍSTOVICE

## CELOROČNÍ PROHLÍDKY, WELLNESS I UBYTOVÁNÍ NA ZÁMKU RAČICE

Zveme Vás na  
**Zámek Račice**  
Račice - Pístovice na Vyškovsku  
30 km od Brna

**Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.**

- 📍 Pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova
- 🛏 Ubytování ve stylových apartmánech
- ☕ Příjemné posezení v EFI Hostinci Konírna
- 🍷 Společenský sál Konírna pro rodinné i firemní akce
- 🍺 Výborná řemeslná piva z EFI Pivovaru
- 💍 Unikátní prostředí pro svatby a společenské akce
- 🌿 V Podzámčí venkovní vyhřívaný bazén s terasami
- ♨️ Wellness se saunou, odpočívárnou, ochlazovnou






**e-Finance**  
EFI Zámek Račice  
člen  
e-Finance Group

**Račice I. Račice - Pístovice**  
+420 515 555 549, [info@zamekracice.cz](mailto:info@zamekracice.cz)  
[www.zamekracice.cz](http://www.zamekracice.cz)

# „Česká kritičnost plus americké pozitivno je dobrá kombinace“

**Americký sen. Češka z New Yorku prožívá lakrosové vrcholy ve Spojených státech amerických.**

Předloni zažila s českou lakrosovou reprezentací velké úspěchy. Na mistrovství světa byly Češky sedmé, vzápětí si zahrály mezi osmi nejlepšími zeměmi na Světových hrách. Obě akce se konaly ve Spojených státech amerických, kde se dvacetiletá Linda Semeráková narodila. Má velkou motivaci se v dresu národního týmu do USA vrátit i za čtyři roky. V Los Angeles se totiž budou konat olympijské hry a lakros na nich nebude chybět. Scházet u toho nechce ani český tým.

Ne, nehrála lakros v Americe. Paradoxně s ním začala v devíti letech až poté, co se její rodiče přestěhovali zpět do České republiky. Právě v Praze, kde loni v létě získala stříbrnou medaili s českou dvacítkou na juniorském mistrovství Evropy, se Semeráková dozvěděla o pár měsíců později novinu, že se lakros po 120 letech vrátí do programu olympijských her. „Ta zpráva způsobila obrovskou radost. Je to naděje, že naše hraní a snažení má nějaký smysl. Je to velká motivace pro nás hráčky, ale i pro malé děti, protože na lakros jako olympijský sport se už nahlíží úplně jinak,“ je si vědoma mladá obránkyně.

## Lakros zprvu nesnášela

Její otec Pavel Semerák byl u zrodu boxlakrosu v Československu v 80. letech, takže se lakrosová kariéra i pro Lindu nabízela. Jenže tak snadné to nebylo, odmalička se věnovala synchronizovanému bruslení. „Když jsme byly se ségrou malé, táta nám koupil malé lakrosky. Chodili jsme ven a chtěl, abychom si házele. Nás to vždycky hrozně štvalo a nesnášely jsme to. Po příjezdu do Česka se něco změnilo a já chtěla lakros hrát. Táta trénoval a bylo to pro mě zajímavé,“ líčí obrát Semeráková.

Později uvažovala o tom, že by se do USA vrátila studovat a hrát lakros, ale negativní zkušenost z dětství, kdy musela v New Yorku vše opustit, ji odradila. „Už jsem měla v Česku rozjetý svůj život a nechtěla jsem to zažít zas,



Šestkový lakros se dostal mezi pěti nových sportů, které pořadatelé olympijských her v Los Angeles 2028 jednorázově zařadili do programu. Lakros se pod pět kruhů vrátí po dlouhých 120 letech. Linda Semeráková by u toho velmi ráda byla.

KATEŘINA HRUBÁ

v osmi letech to bylo docela nepříjemné,“ vysvětluje hráčka Sokola I. Smíchov a smílivě dodává: „Líbilo by se mi tam jet třeba jen na rok, ale nešlo to kvůli covidu.“

## Líbí se jí kombinace mentalit

Od narození žila v Queensu a tamní multikulturní prostředí jí už v dětství pomohlo ve světovém rozhledu. „Chodila jsem do školy, kde byl ve třídě každý odjinud. Určitě to mělo vliv na mou osobnost,“ vnímá Semeráková. Přírodně se naučila anglicky a pochytala také americkou mentalitu. S ní ale v Česku jako malá holka narazila.

„Když jsem v Americe při výtvarné výchově namalovala nějaký obrázek, byl nádherný a učitelka mi řekla, že určitě budu malířka, že jsem strašně talentovaná. To vám říká vlastně skoro každý učitel. Pak jsem přijela do Česka, namalovala jsem nějakého yettiho a byl celý špatně. Měl moc velké ruce a moc malé oči. Yetti navíc přece nemůže mít fialové boty. Přechod byl dost nepříjemný. Najednou jsem měla pocit, že je se mnou hodně věcí špatně,“ popisuje Semeráková.

„Češi moc americkou mentalitu nechťejí a myslím, že je

dobře, že má každý svou. Ale kombinace českého kritického myšlení a amerického pozitivního je vlastně docela dobrá,“ usmívá se. Přínos amerických návyků Semeráková vnímala, když u nás žila a jako trenérka působila Tierney Larson. „Trénovaly jsme pod ní tři roky a její pozitivní přístup, který přinášela do tréninků, spouště českých holek hrozně prospěl. Jakým způsobem s námi mluvila, jak nás chválila,“ míní hráčka, která si určité vlastnosti Američanů hravě připomněla.

## Není ani chvilka na nádech

Ostatně právě do USA ji zavedy už zmíněné velké turnaje v roce 2022. „Určitě bylo skvělé, že moje první seniorské mistrovství světa se hrálo v Americe. Tam kde lakros vznikl. Byl to pro mě návrat do USA. Po většinu turnaje s námi byl navíc táta jako fanoušek. Bylo hrozně hezké, že i když nás nikdo nepodpořoval, táta řval za deset lidí a líp se hrálo,“ vzpomíná Semeráková.

Další dílek do americké mozaiky může přidat za čtyři roky v Los Angeles. Na olympijských hrách. „Myslím, že v tomhle smyslu je asi jedno, kde bych si zahrála na olym-

piádě. Ale je dobře, že to bude v kolébce lakrosu. Zřejmě jen Američané si návrat tohoto sportu na olympijské hry jako pořadatelé mohli prosadit. Mám radost, že máme cíl, ke kterému se můžeme upínat.“

Pod olympijskými kruhy se bude hrát v disciplíně sixes, v šestkovém lakrosu. Tým tvoří pět hráčů v poli a brankář. V tom funguje u nás už několik let i ligová soutěž a Češky si ho vyzkoušely i na Světových hrách. „Je určitě potřeba se víc věnovat šestkovému lakrosu, specificky trénovat, vytvořit i speciální tým pro sixes. Nerozdělují se v něm posty, každý hraje všechno. Jede se na sto padesát procent a není tam chvilka na nádech. Člověk se ani nemůže po gólu radovat, hned si musí hledat hráče a bránit,“ vysvětluje Semeráková.

## Budoucí kurátorka?

Ještě letos ale čeká Češky mistrovství Evropy v ženském lakrosu v Portugalsku. Potřebují se umístit do sedmé příčky, aby se kvalifikovaly na mistrovství světa 2026 v Japonsku. I když Semeráková i ostatní reprezentantky čtyřikrát týdně trénují a ona sama se věnuje ještě koučování ma-

lých dětí, je také studentkou prvního ročníku dějin umění na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. „Nevadí mi studovat něco jen pro to, že mě to zajímá. I když teď ještě nevím, co přesně budu dělat. Člověk může pak být třeba kurátorem, to by se mi líbilo. Pracovat třeba na Akademii věd. Nedávno jsme zrovna brali barokní sochu u nás, to mě docela chytlo. Ale zatím ještě přesně nevím, čemu se chci věnovat. Rozhodnutí trvá delší čas,“ dodává Semeráková.

MET

## KDE ZAČÍT?

**Největší členské základny lakrosové hráčů jsou v Praze v Radotíně a také na Jižním Městě.**

- V hlavním městě se hraje i v Malešicích, na Smíchově či na Zbraslavi.

- Po republice je několik dalších lakrosové klubů, například v Plzni, Pardubicích, Brně nebo Ostravě.

- Více informací najdete na [www.lacrosse.cz](http://www.lacrosse.cz). MET



# PROČ MÍT VÍCE BRÝLÍ, KDYŽ STAČÍ JEDNY NA VŠE? OBJEVTE MULTIFOKÁLY!

Ať už nosíte brýle jen na blízko nebo jen na dálku, nejspíš to znáte. Na jednu vzdálenost vám pomáhají, ale na ty ostatní je s nimi obtížné pořádně vidět. A tak stokrát denně zopakujete svůj rituál: nandat brýle, přečíst si maily, a pak sundat brýle, abyste viděli na kolegu v kanceláři. Tohle přitom vůbec není nutné. Multifokální brýle dávají očím tu správnou podporu pro všechny vzdálenosti. V kanceláři, v dílně, venku i v autě.

## Běžné brýle umí vždy jen něco

Slabina běžných brýlí je, že jejich čočka má jedno ohnisko. Zraku tak dává korekci jen na jednu vzdálenost. Brýle na blízko vám tak umožní přečíst si na zastávce zprávy v mobilu, ale číslo přijíždějící tramvaje s nimi bude rozmazané. Problém je i při řízení auta, kdy potřebujete současně vidět na vozovku, ale také na přístrojovou desku. Řešením bývají dvoje brýle, pak ale nejméně jedny dříve nebo později ztratíte nebo rozsednete.

## Dokonale jednodlitá skla

Dřív lidé nosili bifokální brýle, které mají dolní část na čtení a horní na delší vzdálenosti. Bylo to ale nepohodlné a mezi viděním na blízko a dálkou byl

nepříjemný ostrý předěl, který rušil a byl na brýlích vidět. To je ale starý svět. „Multifokální brýle mají jednotitou čočku s mnoha ohnisky, nejsou tu žádné předěly. Pro každou část pohledu dostává oko správnou pomoc, takže vidí ostře a mezi vzdálenostmi je plynulý přechod. Brýle poskytují ostrý obraz i v pohybu, což je důležité hlavně při řízení. Každé brýle jsou unikát, protože odpovídají nejen tomu, jakou vadu zraku řeší, ale i tomu, jak jejich nositel tráví čas. Podle toho se nastavuje rozsah jednotlivých zón vidění.“ říká Lucie Adámková, expertka



GrandOptical. Ať už pracujete v kanceláři, ve škole, v dílně nebo třeba v kadeřnictví, budou jedny brýle vše, co budete potřebovat.

## Evropské číslo 1, které sedí na míru

Prvním krokem výroby je důkladné měření zraku. Optometrista změří a otestuje všechny parametry, pak s vámi probere životní styl a potřeby. Na základě měření a preferencí se ve speciálních přístrojích brýle vyrábějí z desítek tisíc dílků, jež na konci vytvoří čočku. Ta přináší komfort podobně jako oblečení na míru. V západní Evropě se multifokální brýle začaly prosazovat dříve než v ČR a rychle si získaly oblibu. Například ve Francii jsou nyní neprodávanějším typem brýlí. V GrandOptical navíc máte garanci spokojenosti. Většina lidí si multifokály rychle zvykne, ale pokud by se to nestalo, můžete je do měsíce vrátit a vyměnit za obyčejné jednoohniskové.

# MULTIFOKÁLNÍ SKLA

## SLEVA až 50 %

na všechny vzdálenosti,  
na čtení i do dálky

# GRANDOPTICAL

Pomáháme Vám vidět lépe

Nabídka platí pouze při zakoupení kompletních dioptrických brýlí (obroučky + brýlová skla). Slevu nelze kombinovat ani sčítat s jinými akčními nabídkami a slevovými poukazy. Akce platí do odvolání. Obrázky jsou pouze ilustrační. Dioptrické brýle jsou zdravotnický prostředek. Podrobné informace o výši slev najdete v prodejně a na [www.grandoptical.cz](http://www.grandoptical.cz).



# „Jak voni těma tlapištama“



Na břehu Vltavy v Praze



ARCHIV METRO, MAFRA

## Jak na nutrie? Jedním z řešení je cílená spolupráce s lidmi.

Některá česká města se dlouhodobě potýkají s přemnoženými nutriemi. Praha na tento problém upozorňuje několik let, teď potíže s hlodavcem začíná řešit například Zlín. Snahu tamního magistrátu o snížení populace především nutrií a potkanů dlouhodobě narušují lidé, kteří nerespektují zákaz krmení. „Podle statistik odboru životního prostředí a zemědělství Magistrátu města Zlína se populace těchto škůdců neustále

zvětšuje, což má negativní dopad na životní prostředí a bezpečnost obyvatel. Situace je nestálá především ve východní části města, kam jezdí strážníci městské policie nejčastěji,“ uvádí mluvčí zlínské radnice Tomáš Melzer.

Odbor životního prostředí ve spolupráci s městskou policií aktivně provádí odchyt nutrií a likvidaci potkanů už od roku 2008, avšak s omezeným úspěchem. „V poslední době se stal hlavním problémem pravidelný přísun potravy, který komplikuje úsilí o kontrolu populace škodlivých druhů,“ uvádí náměstek primátora Vojtěch Volf. V roce 2022 se podařilo od-

chytit 34 nutrií, loni pouze šest zvířat a letos žádné. „Důvodem je i fakt, že nutrie si hloubí úkryty přímo v březích, což strážníkům ztěžuje přístup,“ uvedl mluvčí. Řešení problému podle Volfa vyžaduje také spolupráci obyvatel. „Osvěta a informovanost veřejnosti o škodlivosti krmení invazivních druhů je klíčová pro zmírnění této situace,“ uvedl Volf. Odbor životního prostředí varuje také před nevhodným krmením vodního ptactva, což má negativní dopad na ekosystém a zdraví ptáků.

Pohled na nutrie, které lidi krmí na břehu Vltavy v Praze, není ničím výjimečným, a to ani přesto, že je na to upozorňují nejen úřady, ale také cedule. Nutrie jsou hitem především u místních i turistů. Téma se řeší také na různých facebookových skupinách. Například na Letenské partě, která se věnuje pražské čtvrti v Holešovicích. Tam zlidověla věta „Jak voni těma tlapištama“. Tak popsala jedna z uživatelek fotku nutrie s obřími žlutými zuby, jak se sápe po mrkvi. **ČTK a MAP**

## PASEKA U VLTAVY

**Nutrie je invazní druh hlodavce, který u nás nemá přirozeného nepřítele. Daří se jim především ve městě, kde mají spousty zastánců.**

- Větší počet hlodavců dokáže udělat paseku. Nutrie ničí břehy řek, čímž přispívají k erozi půdy.
- Kromě toho stejně jako potkani přenášejí množství nemocí a jsou hostiteli parazitů, které mohou napadat i člověka.
- Pocházejí z Jižní Ameriky. Do volné přírody v Česku se zvíře dostalo z farmářských chovů, odkud se některým jedincům podařilo utéct.
- Kolik jich třeba v Praze žije, nikdo neví, odhadem jsou to tisíce. Lidé je chodí krmit třeba na Střelecký ostrov v centru. Je zaznamenáno několik útoků na psy i lidi. **MAP**

INZERCE

**blaze**  
h a r m o n y

Aby teplo vašeho  
domova **nevyhaslo**

Dřevosplyňující kotel

**BLAZE  
GREEN**

- Moderní kotel s lambda sondou
- Ideální řešení pro výměnu starých nevyhovujících kotlů
- Výrazná úspora paliva a čistý provoz
- Snadná obsluha a méně časté přikládání
- Délka polen až 50 cm
- Dlouhá životnost a 7 let záruka na těleso kotle

MOŽNOST  
DOTACE

**Kotel má  
sloužit vám,  
ne vy jemu!**

Nenechejte výměnu starého  
kotle na poslední chvíli!  
Využijte nižší ceny a dostatečné  
kapacity topenářů!

**www.blazeharmony.com**



BLAZE HARMONY s.r.o.,  
Trnávka 37,  
751 31 Lipník nad Bečvou  
+420 583 034 591  
prodej@blazeharmony.com





## Když se lidi přilepí

Kromě potlačení klasického diváckého násilí cvičili policisté v pražské O2 areně zákroky proti protestujícím, kteří se přilepí k ledové ploše či mantinelům. Podobné situace jsou pro pořádkové jednotky před květnovým mistrovstvím světa v hokeji nové, musí proto vymýšlet i nové taktiky, jak co nejúčinněji zasáhnout.

ČTK



# Metro bez řidiče je blíž

**Praha hledá výrobce speciálních vlakových souprav.**

Hlavní město pokračuje s přípravou metra bez řidičů. Pražský dopravní podnik (DPP) vypsal tendr s předpokládanou hodnotou zhruba 86 miliard korun bez DPH na nákup automatizovaných vlakových souprav určených pro linky metra C a D. Součástí zakázky budou také další potřebné technologie a úpravy stanic a dep. DPP předpokládá výběr dodavatele a uzavření smlouvy s ním v říjnu 2025, dodávka vlaků by se měla podle dřívějších informací uskutečnit po roce 2029.

Tendr počítá s nákupem 53 souprav na linku C, 16 pro budovanou linku D a zahrnuje také nutné úpravy metra, jako jsou bezpečnostní stěny na nástupištích, nový dispe-

čink pro obě linky, modernizace Depa Kačerov a vybavení Depa Písnice. V podmínkách je také zajištění údržby, v případě vlaků po dobu 35 let, u nástupištních stěn a dopravního systému pak na 25 let. Právě údržba bude podle odhadu DPP tvořit zhruba dvě třetiny hodnoty zakázky, peníze na ni se budou vyplácet průběžně.

Pražský dopravce, který je městskou firmou s největším rozpočtem v Česku, chce nasazení vlaků na lince C zajistit bez toho, aby bylo nutné úplně zastavit provoz metra. Automatizace umožní na přetížené lince snížit minimální intervaly z nynějších 115 na 90 sekund. V případě linky D se s automatickým provozem počítá od počátku, v úseku mezi Pankrácí a Novými Dvory plánuje podnik nejprve nasazení deseti vlaků, zbytek dodá vybraný dodavatel po výzvě.

ČTK

INZERCE

**Korunka**

# Hledačka

## Najdi až 2 000 Kč!



**Hledejte  
ve Zlíně  
na pobočce  
Chance,**

J. A. Bati 5520  
až 2 000 Kč v káčkách  
na sázky zdarma.  
Stačí najít ten správný  
osmimístný kód.

První část kódů je **ZLIN**  
druhou část najdete na pobočce.

**Pouze ve čtvrtek 25. 4. 2024.**

## Kdo hledá, najde!



## KRÁTCE

## Hra o historii

I rodiny s dětmi se mohou 27. a 28. dubna v Praze zúčastnit Hry o historii, ve které se seznámí s místy a osobnostmi spjatými s totalitou. Akce zájemcům připomene třeba osud Milady Horákové či místa jako Staroměstské náměstí nebo Pařížská ulice.

## Vojenský výlet

Plzeňský kraj nabízí návštěvníkům takzvanou vojenskou turistiku po bývalých kasárnách. Nový produkt cestovního ruchu Když jsem já sloužil na západě Čech zahrnuje i vojenská muzea. Před květnovými oslavami osvobození vydal kraj brožuru, kterou bude distribuovat po celé zemi a na Slovensku, a spustil web, na němž představuje přes 30 kasáren. V regionu byly stovky vojenských objektů, pohraničních rot a cvičišť. **ČTK**

## VÍ VAŠE DÍTĚ, ŽE HO FOTÍ



Za sdílením může být i snaha získat co největší množství ocenění od druhých, ať už v podobě lajků, nebo komentářů. **PROFIMEDIA**

## Snímky vašich ratolestí mohou zneužít pedofilové či vyděrači.

Někdo by si mohl myslet, že největším strašákem sociálních sítí jsou falešné účty, které se vyjadřují do komentářů pod příspěvky a píšou hejty se záměrem poškodit nás.

Sociální sítě sice představují riziko pro naše soukromí

třeba tím, jak zpracovávají naše data. Pokud ale my sítím data neposkytneme, není možné je zneužít. Ve výsledku jsme proto naším strašákem my sami. Vrací se nám to jako bumerang v podobě dalšího fenoménu.

I přesto, že je takzvaný sharenting na českém internetu už řadu let, rozšiřuje se skoro rychlostí blesku. Anglicismus pocházející ze slov share, v překladu sdílet, a parenting, v překladu rodičov-

ství, představuje hrozbu pro ty nejmenší z nás. Jak je to možné?

## Zneužití, pedofilové, stalking

Trend by se dal jednoduše vysvětlit jako nadužívání sociálních sítí rodiči, kteří na nich sdílí veškeré podrobnosti a momenty ze svého života spojené se svými dětmi, jako jsou fotky, videa nebo popisy aktivit svých dětí.

Podle psycholožky z on-line poradny Mojra Michaely Kajfoszové se ve spoustě případů může také stát, že někdo sdílený materiál zneužije.

„Jako příklady bych uvedla třeba pedofilní weby, zneužití identity dítěte, stalking a jiné obtěžování. Jednak je zde riziko narušení soukromí dítěte, které nemá kontrolu nad tím, co jejich rodič na sítích zveřejňuje, což může mít negativní dopad na jejich identitu v budoucnu, v neposlední řadě to také může vést k narušení vztahu a důvěry mezi dítětem a rodičem,“ vysvětluje pro Metro Kajfoszová.

## „Uklidnění, že nejsme samy“

Podle některých čtenářek Metro je sharenting sice trendem, ale určitě by se nemělo zapomínat na pojem hranice. „Myslím si, že v dnešní době už je sdílení dětí na sítích normální, možná i očekávané. Třeba postování rodinné pohody nebo vtipných příhod s dětmi by se dalo pochopit, a upřímně – pro nás ostatní matky je to mnohdy uklidňující, že v tom nejsme samy,“ vysvětluje matka Kristýna Mrázová a dodává, že by své dítě určitě nesdílěla nahé. „Já osobně na svém soukromém účtu na Instagramu sdílím vtipné zážitky se svou dcerou, ale ne úplně často. Děti by se podle mě neměly vystavovat v intimních situacích. A když už, tak by jim neměly být vidět intimní partie. Vždy se rozmýšlím nad tím, zda fotku s dcerou na sociální sítě vůbec dám,“ dodává pro Metro Mrázová.

Právě promýšlení si situací, kdy se na sítě fotka hodí a kdy už ne, se jeví jako nejlepší možný způsob, jak dítě ochránit.

INZERCE



Vstup do nedostavěného chrámu Panny Marie v Panenském Týnci.



Zámek Stekník a jeho zahrady.

## Dolní Poohří procestujete lépe s appkou

**V letošním roce zve Dolní Poohří na výpravu za historií Žatecké chmelařské krajiny a její cestě za zápisem na seznam světového dědictví UNESCO. Předem ovšem navštivte webové stránky Destinační agentury Dolní Poohří [www.dolnipoohri.cz](http://www.dolnipoohri.cz), kde naleznete podrobnosti.**

Najdete tam tip na Cestu chmele po okolí obce Stekník nebo tipy na památky v okolí, např. samotný zámek Stekník, zámek

Nový hrad v Jimlíně. Samotné město Žatec vás nadchne prohlídkou historického centra, Chrámu chmele a piva a Chmelařského muzea. Žatec a jeho okolí je ovšem plný turistických zajímavostí a nejjednodušší cesta k jeho poznávání vede přes novou mobilní aplikaci Dolní Poohří, která je na webu ke stažení.

V létě navštivte vodní nádrž Nechanice, prozkoumejte historii těžby v uhelné oblasti Březno u Chomutova a podmanivou atmosféru Podbořan. Pro milovníky přírody

je tu Přírodní park Džbán, zatímco tajuplné Kounovské kamenné řady a historický Panenský Týnec s impozantním Chrámem vás zavedou do světa legend a tajemství. A nakonec se zastavte v Archeoskanzenu Březno a uče se o minulosti Dolního Poohří.

**Dolní Poohří**



# E NA INTERNET?

To potvrzuje i psycholožka Kajfoszová. „Je dobré si důkladně promyslet, co na sítích sdílím, nejlépe vůbec nesdílet jakékoli intimní fotografie a videa svých dětí a také žádné osobní údaje, na jejichž základě lze dítě identifikovat, zjistit například, kde se pohybuje, kam chodí do školy, kroužků a podobně. Svůj profil je také třeba zabezpečit tak, aby tyto fotografie a videa mohli vidět pouze okruh nejbližších přátel,“ míní Kajfoszová.

## Z praxe: odsouzena za týrání

Velmi aktuálním případem sharentingu je rodina, která sdílela svůj osobní život na YouTube účet s názvem eight passengers (*osm pasažérů – pozn. redakce*), který měl přes 2,4 milionu odběratelů. Matka rodiny, která měla YouTube kanál na starosti, sdílela pomocí videí citlivé informace o svých dětech a manželství. „Jednalo se například o sdílení první menstruace její dcery, průsvih ve škole nebo první lásku. Významný milník v jejich tvorbě však nastal, když matka začala sdílet své výchovávací metody jako silné násilí nebo hladovka. Matka to vše dokumentovala na již zmíněném YouTube kanálu. Na základě sdílení těchto nevhodných informací byla však před několika měsíci odsouzena k odnětí svobody z šesti případů týrání dětí,“ konstatuje pro Metro studentka sociální práce FF UK Karolína Dědovská, která se tématu sharentingu úzce věnuje a dodává, že tento případ zásadně otevřel téma sharentingu a jeho zásadní prevence s vyvíjejícím se trendem sociálních sítí.

## Hranice jsou číslo jedna

Čtenářka Valerie Jirásková se v souvislosti s pojmem sharentingu popisuje jako neutrální člověk. „Samozřejmě mám nějaké hranice. Snažím se eliminovat příspěvky, aby na sítích dlouho nevisely. Proto svoje děti někdy postnu do příběhu na Instagramu, který po čtyřicetihodinách zmizí. Co se týče koupání dětí, to mi přijde přes čáru. Ve výsledku samozřejmě záleží na tom, jak se domluví oba rodičové. Pokud jsou oba na stejné vlně, proč ne. Ale je důležité mít hranice, ty jsou podle mě číslo jedna,“ vysvětluje pro Metro Jirásková.

Specialista na sociální sítě Vít Janda z agentury ShortPro považuje intimní snímky těch nejmenších za extrémní případy. „Polo či úplně obnažené fotky malých dětí jsou velmi tristní vzhledem ke zvyšující se kyberšikaně mezi mladou generací, která se přenáší do offline prostoru, digitálním predátorům nebo přeprdejci dat třetím stranám. Pokud rodiče sdílí takové fotky svých dětí na platformách, jako je například Facebook nebo Instagram, ‘prodali’ tak obrázek dítěte a informace s ním spojené záhadným třetím stranám. Je proto podstatné, aby rodič měl vždy na prvním místě zájmy dítěte,“ vysvětluje Janda.

## Jak tedy z kola ven?

Právě hranice mají šanci zabránit následkům, které mohou dítě v dospě-

## NEVYŘEŠENÝ SOUHLAS

Čeští vědci prováděli výzkum na téma sharentingu u českých rodičů.

- Podle výsledků se pouze 21,2 procenta rodičů svých dětí na souhlas se sdílením fotek ptá.
- 6,4 procenta rodičů zažilo vydráždění v souvislosti s obsahem o jejich dítěti.

TES

lejším věku potkat. Podle Kajfoszové může dítě v souvislosti s sharentingem pociťovat narušení vlastní identity, protože nemá kontrolu nad tím, co o něm bylo sdíleno nebo se sdílí bez jeho souhlasu. Podle Dědovské je základním předpokladem pro zdravé sdílení informací o jiných lidech jejich osobní souhlas. „Dítě by mělo se sdílením informací vědomě souhlasit a být obeznámeno se všemi negativy, které sdílení tohoto obsahu znamená,“ komentuje studentka sociální práce Dědovská.

Podle Kajfoszové je ale obrana dítěte mnohdy velmi složitá. „Troufám si říct, že téměř nemožná. Tato problematika aktuálně je a zcela jistě i bude předmětem mnoha diskusí a různých sdílených projektů, které se budou snažit najít cestu, jak malé děti proti nerozváznému počínání rodičů lépe zabezpečit,“ popisuje Kajfoszová.

## Touha po pozornosti

Proč mnoho rodičů sharentingu podlehně? „K častým důvodům patří touha po pozornosti, pochluvení se úspěchem, novou schopností dítěte či jeho atraktivitou. Může jít ale také o potřebu nechat si poradit či třeba sdílet nelehké okamžiky v životě dítěte. Je zde i potřeba zpětné vazby, sociálního kontaktu, který se nabízí okamžitě,“ dodává psycholožka Kajfoszová.

TEREZA ŠIMURDOVÁ

## JAK TO VIDÍM JÁ

### Šprýmař a čiča

Mám takový nešvar. Rád se na Facebooku chlubím, nejraději svými děcký, Dádou a Zuzou. Chodí do školky. Kluk je super sportovec, šprýmař, milovník života. Zuzanka je rozkošná čiča, hravá, komunikativní. Tu radost z nich párkrát do měsíce sdílím, zároveň se staršího Danečka ptám, jestli je fotka oukej, jestli ji na síť můžu dát. Jasné, spousta rodičů by mi nafackovala, že mám asi tolik rozumu co to pětileté dítě. Já ale vyznám přímou, upřímnost a otevřenost, v čemž vyrůstají i mé děti. A samozřejmě, vše má své hranice.

DAVID HALATKA  
EDITOR METRA



# PENNY.

OD ČTVRTKA DO STŘEDY  
18. 4. – 24. 4. 2024



PŠENIČNÁ  
MOUKA  
KARLOVA  
KORUNA  
hladká,  
polohrubá,  
hrubá  
1 kg  
8,90 Kč

9,90  
16,90

41%



94%  
masa

ANGLICKÁ  
SLANINA  
REZNÍKŮV  
TALÍŘ  
100 g

19,90  
30,90

35%



45%  
tuku

14,90  
19,90

25%

SÝR  
EIDAM  
45%  
PLÁTKY BONI  
100 g



89,90  
216,90

58%

KUŘECÍ PRSNÍ ŘÍZEKY  
chlazené | cena za 1 kg



22,90  
37,90

39%

BANÁNY  
cena za 1 kg



21,90  
37,90

42%

JABLKA  
RED  
PRINCE  
volná,  
skládaná  
cena za 1 kg



39,90  
69,90

42%

KEŘÍKOVÁ  
RAJČATA  
volná  
cena za 1 kg

ilustrační foto

Nejnižší cena za posledních 30 dní. Škrtnutá cena je běžná prodejní cena.

Odběr zboží z letáku je možný jen v obvyklém množství, maximálně 2 kartony na osobu na den, není-li uvedeno jinak. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změn. Další podmínky nabídky na [www.penny.cz](http://www.penny.cz). \*Takto označené produkty nenáleží do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. \*\*Doporučená prodejní cena výrobce.

# Moderní lichváři už nejdou jen po chudších lidech

Potřebujete rychle peníze, pár set tisíc korun a ta nabídka zní lákavě: do 24 hodin máte peníze na účtu, navíc zaplatíte jen pět procent, deset splátek a jedenáctou poloviční navrch. Stačí dva podpisy na smlouvu a drobnost – pro jistotu toho, kdo se vám chystá půjčit, ručit domem nebo bytem, kdybyste náhodou nezaplatili. Proč ne – vždyť to přece vrátíte. A v tom je právě háček – moderní lichváři už nepůjčují sociálně slabým lidem na ulici na vysoký úrok, ale lidem, kterým by banky kvůli hypotékám, půjčkám nebo i třeba exekucím nepůjčily. A sázejí na to, že se dlužníci zpozdí s placením a tím přijdou o nemovitost nebo její část, protože spolu s půjčkou je nechají podepsat smlouvu o převodu nemovitosti.

IDNES.cz

## Když špatně spíme, budí se nemoci



Byť je spánek nenahraditelnou biologickou potřebou, jako jediní savci se ho snažíme omezovat, abychom toho v bdělém stavu stihli co nejvíce.

Průměrná délka spánku se proto stále zkracuje. Špatným, krátkým či nepravidelným spánkem si rozhazujeme svoje vnitřní biologické hodiny. Ty řídí fáze spaní a bdělosti, ale také tělu říkají, kdy má produkovat jaké hormony a enzymy. Během spánku se urychluje i uzdravování a tělo provádí „úklid“ a „dobíjí baterky“. Chodíme-li spát pozdě, anebo spíme-li málo, a to opakovaně, tento systém se začne bortit. „Dnes už je nespavost brána jako seriózní lékařský problém,“ říká neurolog Martin Pretl, vedoucí lékař Institutu spánkové medicíny (Inspamed). Jak správně usínat? Čtete v novém vydání týdeníku Téma.

## Synové Beatles vydali skladbu

James McCartney a Sean Ono Lennon o vyhlášené londýnské čtvrti.

Primrose Hill. Tak se jmenuje nová skladba, jejímiž autory jsou synové členů britské kapely Beatles James McCartney a Sean Ono Lennon.

Název třiminutové balady odkazuje na jméno vyhlášené londýnské čtvrti, v níž žije mnoho celebrit včetně Paula McCartneyho, napsala agentura AFP. „Jsem nadšený, že

### JSOU TAKÉ MUZIKANTY

#### Méně známí.

- McCartney mladší se podílel na vzniku desek svého otce, v letech 2013 a 2016 vydal sólová alba.

- Ono Lennon hraje v rockové skupině Cibo Matto, která pak spolu se synem Ringo Starra Zakem Starkeyem vydala debutové album.

se s vámi mohu podělit o svou nejnovější píseň, kterou jsme napsali s mým dobrým přítelem Seanem Ono Lennonem. S vydáním této písně mám pocit, že jsme se opravdu rozjeli, a jsem nadšený, že s vámi budu dál sdílet

hudbu,“ napsal McCartney v příspěvku na Instagramu a připojil společnou fotografii obou hudebníků. K propagaci nové písně přispěl i Paul McCartney, který své fanoušky vyzval, aby si Primrose Hill poslechli.

ČTK

INZERCE

#### Oznámení

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

#### Finance - nabídka

- Zprostředkování nebankovních úvěrů pro občany a podnikatele s možností předčasného splacení a bonusu za včasné splacení. Tel.: 737549019.



## ZEMPO STOBER

UHERSKÉ HRADIŠTĚ • DŮM • DÍLNA • ZAHRADA

**PO-PÁ: 7.00–17.30**  
**SO: 7.30–11.30**

Kabelka s hadicí 25 m  
Obrubník se zavlažováním 6 m x 11,5 cm 6 m x 14 cm  
Zahradní pistole  
Sud modrý s víkem 220 l  
Barel s víkem nebo bez černý/zelený 35, 50, 70, 100, 120 l  
Spony na hadice  
Hadice 25 m 1/2" Hadicové spojky

Potřeby pro zahrádkáře, vlnáře, řemeslníky, kutily a hospodáře – Jiřího z Poděbrad 1212, Uherské Hradiště  
E: uherskehradiste@zempostober.cz, T: 572 556 422

## Nejrychlejší půjčka

### Hotovostní půjčka

5.000 až 70.000 Kč

ExpressCash  
Nejrychlejší půjčka  
www.expresscash.cz  
**734 202 504**

## POŠLETE METRO DO DALŠÍHO KOLA





# Další země mohou být v ohrožení

**Rusko může být do osmi let připraveno napadnout Pobaltí, Polsko i Česko, tvrdí generál německé armády.**

„Neříkám, že se to stane, ale že by to bylo možné,“ řekl generální inspektor německé armády Carsten Breuer. Mluví o možné hrozbě z Ruska pro další evropské státy. Pokud se k tomu podle generála Rusko rozhodne, mohlo by vojensky být připraveno zaútočit na země Severoatlantické aliance za pět až osm let. „Do té doby podle našich analýz Rusko obnoví své ozbrojené síly do takového stupně, že útok na území NATO by mohl být možný,“ řekl Breuer během své návštěvy Varšavy.

Ruská invaze na Ukrajinu předloni v únoru přivedla vztahy Moskvy a Západu do nejhlubší krize za desítky let. Rusko opakovaně odmítá, že by uvažovalo o útoku na NATO. Ruský prezident Vladimir Putin nedávno za naprostý nesmysl označil varování, že jeho země by mohla zaútočit na Pobaltí, Polsko nebo Česko. Jde podle něho jenom o strašení lidí.

Z 32 členů NATO šest sdílí hranici s Ruskem. Jejich soused má v posledních měsících převahu ve válce na Ukrajině, která se vyznačuje jak zákopovými boji ve stylu první světové války, tak nasazením moderních technologií, zejména dronů. Moskva kontroluje skoro pětinu ukrajinského území včetně Krymu, který anektovala už v roce 2014.

Agentura Reuters uvádí, že podle Kyjeva jeho ozbrojené síly mají asi 800 tisíc mužů

**„Pozorujeme, že Rusko produkuje velké množství válečného materiálu a že všechen tento materiál neposílá na frontu na Ukrajině... takže v roce 2029 bychom měli být připraveni.“**

**CARSTEN BREUER**  
GENERÁLNÍ INŠPEKTOR  
NĚMECKÉ ARMÁDY

a žen. Putin loni v prosinci nařídil, aby se ruská armáda rozšířila o 170 tisíc příslušníků – na 1,3 milionu. Ruské vojenské výdaje také několika násobně přesahují ty ukrajinské.

ČTK



## Prestižní titul pro Žatec!

Historickým městem roku 2023 se stal Žatec. Cena je odměnou za nejlepší využití peněz na obnovu památek z programu ministerstva kultury. Žatec a krajina žateckého chmele se loni staly součástí světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO. V seznamu je jako první chmelařská krajina na světě.

ČTK



INZERCE

**BEZPLATNÝ PŘÍPRAVEK ODSTRANUJE ŽILNÍ NEDOSTATEČNOST ZA 21 DNÍ**

## ZBAVTE SE KŘEČOVÝCH ŽIL a získejte zpět své krásné nohy

Již 3 277 Čechů si vyzvedlo PŘÍPRAVEK ZDARMA, který uvolňuje žíly a odstraňuje nevzhledné křečové žíly bez chirurgické metody. Pouhá 1 dávka přípravku stačí k tomu, aby všechny trombozy, sraženiny a záněty jednou provždy zmizely a vaše nohy získaly zpět svůj zdravý vzhled.

**POUŽITÍ BEZPLATNÉHO PŘÍPRAVKU NA ODSTRANĚNÍ KŘEČOVÝCH ŽIL:**

- pocítíte úlevu již po 1. aplikaci,
- posílíte žíly a tepny o 98,7%,
- upravíte váš krevní tlak na správnou úroveň.

**„Už se nestydím za své nohy.“**  
Kvůli křečovým žilám pro mě bylo každé léto utrpením. Nemohla jsem nosit krátké sukně ani šortky, protože jsem měla odporné nohy. Navíc mě často bolely. Naštěstí jsem se díky tomuto bezplatnému přípravku trapného problému zbavila a využívám každé příležitosti, abych si mohla obléknout pěkné šaty!  
**Anna K. (45 let), Praha**

**„Tato kúra mi zachránila zdraví!“**  
Už asi rok jsem byla velmi unavená. Nohy jsem měla věčně těžké a otekly, lékaři hrozili embolií.... Drama. Nakonec mi dcera sehnala tento přípravek a mé problémy navždy skončily. A bez operace!  
**Kristýna (74 l.), Brno**

**REVOLUČNÍ KÚRA KŘEČOVÝCH ŽIL:**

- prvotní
- následné

**ZÍSKEJTE BEZPLATNÝ PŘÍPRAVEK NA PROČISTĚNÍ ŽIL**

Bezplatný přípravek na křečové žíly je k dispozici pouze prostřednictvím telefonického prodeje. Prvních 50 osob, které zavolají před 22.04.2024, získá revoluční přípravek **hodnotě 2400 Kč zcela ZDARMA!**

**Zavolejte: 296 849 560**  
Po - pá 8:00 - 20:00, so - ne 09:00 - 18:00  
(Běžné místní volání)

## PORADNA

### Jak efektivně zateplit půdu bungalovu s vazníkovými krovky?

Odpovídá Ing. arch. Tereza Vojancová ze společnosti URSA

Tereza Vojancová vystudovala na stavební fakultě ČVUT v Praze obor Architektura a stavitelství. Z toho rok magisterského studia absolvovala na University of Strathclyde v Glasgow. V současné době pracuje ve společnosti URSA na pozici technické poradce, a to již více než 6 let. Její hlavní náplní práce je pomáhat zákazníkům správně vyřešit jejich skladby konstrukcí a poradit s výběrem vhodného materiálu.

Ještě před několika lety bylo zateplení střechy a půdy bungalovů, kde se velmi často používá vazníkový krov, velmi náročné a zdoluhavé, navíc vysokým rizikem, že i přes veškerou snahu zůstanou v prostoru nezateplená místa. Naštěstí dnes existuje účinný, přitom poměrně jednoduchý způsob, jak zateplit i malý a složitý nebo členitý prostor, případně i s nízkou světlostou výškou. Díky foukané minerální izolaci, jako je například URSA Pure Floc, je proces zateplování příhradových konstrukcí s vazníkovými krovky mnohem jednodušší a kvalitnější, což šetří čas pracovní sílu. Jedná se o materiál, který se aplikuje pomocí speciálního foukacího stroje, což umožňuje snadnou aplikaci i v těch nejméně přístupných místech, aniž by bylo nutné potýkat se s obtížným formátováním rolované izolace nebo přizpůsobováním se složité vazníkové konstrukci. S instalací je však vhodné obrátit se na firmu, která má pro tuto práci potřebné vybavení a zkušenosti.

Foukaná minerální izolace se rovnoměrně nafouká a vyplní i ty nejmenší a nejvzdálenější rohy, čímž zajistí rychlou a účinnou tepelnou izolaci bez zbytečného plýtvání. Odpadají tak komplikace, které byly běžné u rolovaných izolací, jež se musely nosit na místo a pracně připevňovat na míru konstrukce. Kvalitní foukaná minerální izolace zajistí vynikající tepelné a akustické vlastnosti a také přispěje k požární bezpečnosti vašeho domu, protože se jedná o nehořlavý materiál složený ze skelných vláken a křemičitého písku. URSA Pure Floc je čistě přírodní, neobsahuje formaldehyd ani jiné škodlivé látky, je odolná proti plísním a nehraje ani se nerozkládá. Toto řešení vám ušetří čas, počáteční náklady na zateplení a přinese následné úspory na účtech za energie.

Více informací na [www.ursa.cz](http://www.ursa.cz).

## JOB

# Po rodičovské se někteří už do práce nevracejí

**Rok nebo dva radosti a starosti o dítě. Pak nastane rozhodování o práci.**

Jen necelá polovina rodičů se po konci rodičovské dovolené vrací na stejné místo k původnímu zaměstnavateli. Kolem 15 procent rodičů – zejména žen – se už do práce nevrátí. Osmdesát procent rodičů preferuje flexibilní pracovní dobu, tu ale nabízí v evropském měřítku jen zlomek tuzemských firem.

**Školky, služby nebo péče o předškoláky**

Většina rodičů se do práce vrací nejčastěji do dvou let věku dítěte. Dvouleté děti ale nemají právní nárok na přijetí do mateřské školy, rodiče tak často v návratu do pracovního procesu brzdí otázka,

kam s potomkem, když oni jsou v práci. Každý druhý rodič bojuje s nedostupností služeb v poskytování předškolní péče o děti.

„Česká republika nabízí jednu z nejdelších rodičovských dovolených na světě. Oproti tomu podpora rodin s dětmi formou služeb péče o děti je velmi nízká. Dostupnost institucionální péče pro děti do tří let věku patří k nejnižším v Evropské unii,“ říká Olga Hyklová, výkonná ředitelka personální agentury Advantage Consulting.

Nabídka částečných pracovních úvazků, které by umožnily zejména ženám postupný návrat do práce, v Česku značně pokulhává. Na částečný úvazek pracuje v Česku pouze kolem 10 procent žen, zatímco průměr EU je téměř 35 procent.

Některé společnosti už zajišťují flexibilní úvazky pro rodiče nabízejí, velmi žádaná

forma posledních let je sdílení pracovního místa, kdy je pracovní náplň rozdělena mezi dva zaměstnance s částečným úvazkem. Firem, které tuto možnost nabízejí, je ale zatím jen zlomek.

Podle personalistů se v České republice zhruba 15 procent rodičů po skončení rodičovské dovolené rozhodne zůstat doma. Důvodů, proč se tak děje, je hned několik. Právě nízká pracovní flexibilita je hlavním důvodem, proč se čeští rodiče zpět do práce nevrnou.

**Kdo má peníze, ten do práce nespěchá**

Zejména ekonomicky zajištěné rodiny preferují možnost, aby jeden z rodičů zůstal doma a naplno se věnoval výchově dítěte, což ale může dlouhodobě fungovat jen u rodiče, který nemá ambice vrátit se zpět do práce. Ekonomická stránka hraje ale roli

i u rodin, kde chtějí pracovat oba rodiče, zajištění péče o děti, které ještě nemají nárok na nástup do státní mateřské školy, je velmi finančně náročné a plat často nepokryje náklady.

**Ztráta návyků i sebevědomí**

Typickým problémem spousty žen po rodičovské je nízké sebevědomí, i to je jeden z důvodů, proč se do práce nevracejí nebo návrat oddalují. „Také jsem takřka úplně ztratila pracovní návyky a měla pocit, že jsem všechno zapomněla, nebudu schopná začlenit se do kolektivu. Čím déle jsem byla mimo pracovní prostředí, tím větší jsem měla strach se do něj vrátit, a tak se moje rodičovská dovolená protáhla na sedm let. Až nyní jsem našla zaměstnavatele, který mou touhu vrátit se do práce podpořil,“ popisuje vlastní peripetie nábořka Eva Blatná. **PH**

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

**Auto-moto - poptávka**

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

**Nemovitosti - poptávka**

**Vyplatíme Vaše dluhy!**

Vykoupíme Vaší nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

**737 352 730**

metro

## Vzkaz: Nepodnikejte

Odvaha podnikatelům nechybí. Současně ale hledí na obživu z hlediska vlastních zkušeností. Polovina českých drobných podnikatelů by totiž svým blízkým nedoporučila, aby začali podnikat. Problémy vidí ve využívání digitálních nástrojů. Ženy navíc upozorňují na problémy se spojením podnikání a péči o rodinu.

Vyplývá to z průzkumu Barometru pro společnost Mastercard. Do průzkumu se zapojilo více než tisíc českých

podnikatelů a manažerů malých podniků. Sběr dat se uskutečnil v polovině loňského roku. Třetina drobných podnikatelů má obavy o bezpečnost svých dat při využívání digitálních nástrojů. Průzkum také ukázal, že sedmdesát procent podnikatelek označilo za významný problém vyvážení podnikání a rodinného života. Podnikatelky cítí nedostatečnou podporu rodiny, často také mají horší přístup k penězům než muži. Firmy zakládají ve vyš-

ším věku než muži, což brzdí jejich podnikatelský rozvoj.

Podle čestné prezidentky Českomoravské asociace podnikatelek a manažerek Kateřiny Haring se ženy často stávají podnikatelkami z nutnosti, kvůli nedostatku flexibilních pracovních míst a omezeným pracovním příležitostem, a to zejména po návratu z mateřské dovolené. Haring apeluje na větší podporu podnikatelek, která by přispěla ke zvýšení hrubého domácího produktu. **ČTK**

**ČÍSLO DNE**

75

Tolik procent z 1300 firem, které v Evropě a v USA oslovila poradenská společnost Capgemini, plánuje přesun výroby zpět do své země nebo blízkého okolí. Jako důvod udávají výpadky a prodlevy v dodavatelských řetězcích. Vliv na to mají i útoky povstalců na lodě v Rudém moři. **ČTK**



## NEJVĚTŠÍ POKLADY POMPEJÍ

premiérový dvojdílný film nabízející nový pohled na město Pompeje skrze jeho deset největších pokladů

**14. a 21. 4.**  
**od 20:30**

**CS MYSTERY**



**IMR varuje:** křečové žíly jsou uzlíkové žilní útvary, ve kterých se nebezpečně hromadí krev

# ZBAVTE SE KŘEČOVÝCH ŽIL BĚHEM 72 HODIN

## ROZDÁVÁME 1000 BEZPLATNÝCH PŘÍPRAVKŮ PROTI KŘEČOVÝM ŽILÁM

Lékařský ochranný štít 1000+ pro všechny osoby narozené v letech 1937-1999.

**Získejte přípravek na odstranění křečových a metličkových žil za 0 Kč ↓**

Institut MedicReporters bije na poplach: již každý 4. člověk v zemi má problémy s žilním oběhem, které se mohou projevit jako metličkové, křečové nebo vypouklé žíly a otoky. Neměli by se podceňovat - křečové žíly jsou vždy známkou poruchy průtoku krve, která přímo souvisí s rizikem život ohrožující embolie. Proto pokud:

- Máte křečové žíly, fialové metličky, vředy na stehnech, holeních a lýtkách
- Jsou vaše nohy často oteklé a bolestivé
- Máte noční křeče v lýtkách
- Vás trápí pocit těžkých, „olověných“ nohou
- Jsou žíly na vašich nohách vypouklé, zkroucené
- Často si stěžujete na bolest, necitlivost nebo brnění nohou

...pak určitě využijte Lékařský ochranný štít 1000+, se kterým můžete nyní získat průkopnický přípravek na odstranění křečových žil během 72 hodin - zcela zdarma. Pomůže vám uvolnit žíly, odstranit z nich nahromaděnou krev, zmírnit tíhu v nohách a bojovat proti křečovým žilám, čímž se sníží riziko hluboké žilní trombózy. Máte nárok na bezplatné balení přípravku proti křečovým žilám, pokud splňujete následující podmínky:

- Narodil/a jste se v letech 1937-1999
- Máte české občanství

V českém skladu je k rozdáni 1000 bezplatných přípravků - rozhoduje pořadí žádostí, proto neváhejte ani chvíli. Zavolejte na číslo: **516 803 596**, než vás někdo předběhne. Obdržíte přípravek, který již při 1. aplikaci utěšňuje a zpevňuje cévy, zlepšuje stav žilních chlopní, redukuje křečové a metličkové žíly, odstraňuje otoky a navrácí zkrouceným a vypouklým žilám jejich správný tvar. Studie prokázaly, že pravidelné užívání tohoto přípravku zabírá ischemii a srdečním chorobám, navrácí normální krevní tlak a pomáhá okysličovat všechny buňky v těle. Jeho silné protikřečové a protizánětlivé účinky jsou neocenitelné

v boji proti křečovým žilám, hemoroidům, metličkovým žilkám, překrvení a všem žilním onemocněním. **Jedná se o první specializovaný přípravek dostupný pro soukromé použití, který odstraňuje křečové žíly s 99,8% účinností bez nutnosti invazivních zákroků, jako je např. skleroterapie.**

Až 249/250 osob se zbaví vředů a křečových žil během pouhých 72 hodin - fenomenální účinnost přípravku potvrdila výzkumná centra ve Švýcarsku a Francii. Je to produkt, který také obdržel oficiální doporučení od flebologické kliniky A&J Medical během vědecké konference v Ženevě ↓

### PROF. ISABEL BIANCHI:

**Odstraňte křečové žíly, snižte riziko žilního přetížení a prodlužte si život až o 12 let**

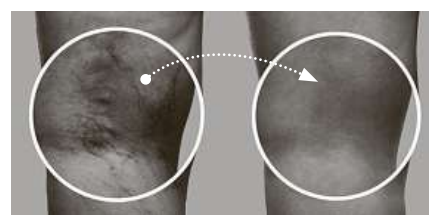


„Díky pokroku v medicíně je již možné odstranit křečové žíly a překrvení v mimonemocničním prostředí - bez chirurgického zákroku. To je obrovský pokrok. Inovativní přípravek proti křečovým žilám oceněn již na 6 lékařských konferencích obsahuje mikronizovanou flavonoidní frakci - diosmin a hesperidin v nejvyšší možné koncentraci, čímž okamžitě snižuje propustnost cév, odstraňuje otoky, snižuje zánět lymfatických cév, odstraňuje křečové žíly, metličkové žilky, vředy a zbarvení během 72 hodin po 1. užití přípravku. Jedná se o nejčastěji doporučovaný přípravek na křečové žíly v roce 2023 a odhadujeme, že v **příštích 3 letech sníží počet osob hospitalizovaných kvůli žilním onemocněním v Evropě až o 51%**.“

**TATO NABÍDKA VRÁCENÍ NÁKLADŮ JE JEDNORÁZOVÁ A UŽ NIKDY SE NEBUDE OPAKOVAT.**

Využijte Lékařský ochranný štít 1000+ a získejte specializovaný přípravek, který vás zbaví křečových žil, vředů a pocitu těžkých nohou během 72 hodin - za 0 Kč, **BEZ JAKÝCHKOLI SKRYTÝCH POPLATKŮ.**

Stačí jediný telefonát, aby se inovativní přípravek proti křečovým žilám objevil ve vaší domácí lékárně - a během pouhých 3 dnů porazíte bolestivé vředy, metličkové žilky i křečové žíly, zbavíte se otoků, zlepšíte stav žilních chlopní, odblokujete žíly a získáte zpět lehké, hladké a zdravé nohy. Zlepší se krevní oběh v celém těle, srdce začne pracovat efektivněji, z tepen a žil zmizí nebezpečná nahromaděná krev.



Fotografie dokumentuje výsledek po 7 dnech používání průkopnického přípravku na křečové žíly.

**KDO DŘÍV PŘÍJDE, TEN DŘÍV MELE - NA NIC NEČEKEJTE!**

Zavolejte: **516 803 596** a požádejte o bezplatný přípravek na křečové žíly

Po skončení programu Lékařský ochranný štít 1000+ bude specializovaný přípravek dostupný již pouze za obvyklou cenu - a to 1700 Kč za balení. Nenechte si ujít jedinečnou příležitost a požádejte o inovativní přípravek proti křečovým žilám za 0 Kč, na telefonním čísle: **516 803 596**. Tato nabídka nemá žádné „háčky“ ani texty psané drobným písmem. Můžete ji využít pouze do **10.05.2024**.

**OMEZENÍ: 1 osoba může odebrat 1 produkt.**

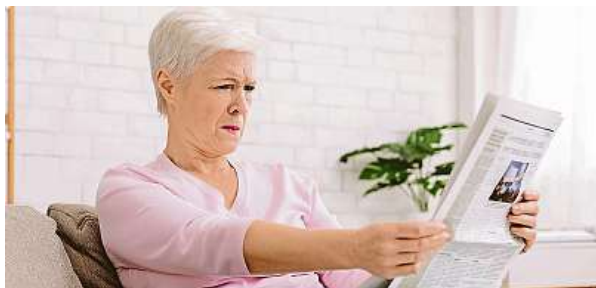
Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžné místní spojení bez příplatku

# Laser pomáhá i po čtyřicítce

Rozmazaný text na mobilu či příliš malá písmenka v knize, kdy je zapotřebí oddalovat text. Příčinou těchto obtíží je presbyopie čili vetchozrakost.

Ani po čtyřicátém roce života se nemusíte smiřovat s každodenním nošením brýlí a jejich neustálým nasazováním a sundáváním, protože se vám obtížně čtou malá písmenka. Problém lze totiž nově řešit pomocí unikátní laserové metody Presbyond.

Presbyopie je přirozený proces stárnutí oka. Projevu je se ztrátou pružnosti čočky, tedy schopnosti plynule zaostřovat na blízké předměty podobně jako objektiv fotoaparátu. Při čtení nejprve stačí zpravidla text oddálit a držet jej ve vzdálenosti délky paže. Potíže se však s věkem začínají stupňovat a přidávají se i problémy s viděním



Brýle na čtení lze odložit, když zvolíte vhodnou léčbu. ISTOCKPHOTO.COM

na počítač nebo na palubní desku auta. Okolo 50. roku věku zasahuje presbyopie významně do kvality života většiny lidí a bez brýlí na čtení a na počítač se téměř nelze obejít. Od 60. roku věku se nárůst dioptrií zastavuje na hodnotách přibližně +2,5 až +3,0 dioptrie na čtení a zhruba +1,5 dioptrie na počítač.

Vetchozrakost lze řešit pomocí laseru nebo implantací různých typů umělých nitroočních čoček. „Laserová korekce využívá prověřené technologie Femto LASIK za asistence dvou laserů. Cílem této metody je zajistit dobré vidění na všechny vzdálenosti. Do-

minantní oko klienta laserujeme pro ostré vidění na dálku a částečné vidění na střední vzdálenost. Druhé, nedominantní oko, pak laserujeme pro kvalitní vidění na střední vzdálenost a na blízko. Dochází k prohloubení ostrosti obou očí a mozek dokáže oba obrazy plynule propojit,“ popisuje lékařka Silvie Zapletalová, primářka a vedoucí lékařka Centra laserové a refrakční chirurgie na oční klinice Lexum v Praze Budějovická. Právě síť očních klinik Lexum jako jediná v Česku nabízí tuto metodu od společnosti ZEISS. „Výsledkem je to, že klient vidí přiro-

## ZAHRANIČNÍ PRAXE

První výsledky metody Presbyond byly prezentovány zhruba před 15 lety týmem profesora Dana Reinstaina z uznávané London Vision Clinic ve Velké Británii.

- Podílel se na jejím vývoji společně se svým týmem fyzikálních optiků.
- Od té doby si tato metoda svými výsledky postupně vydobyla místo na světovém trhu refrakční chirurgie.

zeně, ostře a plynule na všechny vzdálenosti,“ dodává lékařka a upřesňuje, že metoda je vhodná pro všechny, kterým je 40 let a více a nosí brýle na blízko či na dálku. Horní věková hranice nehraje roli, podstatné jsou vhodné parametry rohovky, čirá nitrooční čočka a splnění dalších podmínek pro bezpečnou indikaci laserové operace. **KS**

INZERCE



MOBIL  
.CZ

Kup eSIM  
~~200 Kč~~  
**99 Kč**

Data a volání  
hned? **eSIM!**



Více na [www.mobil.cz](http://www.mobil.cz)





# Dubnové novinky, které potěší každého čtenáře

*S jarem se probouzí nejen příroda a život v ní, ale i knižní trh, na který v novém roce přichází záplava novinek. V trojici titulů, které byste v knihkupectvích neměli přehlédnout, najdete klenot true crime žánru, senzaci sociálních sítí a nervy drásající thriller pracující s časovou smyčkou.*

## Lepší než ve filmu

Young adult hit, který vás nadchne a dojde zároveň. Začátek série Lepší než ve filmu je příjemným příslibem čtenářského zážitku, v němž sice není nouze o romanci, zároveň se ale nejedná o nějakou přeslazenou limonádu. Hlavní hrdinkou je Liz, studentka v posledním ročníku střední školy. Ta si uvědomuje, že se nachází v bodě, kdy ji čeká plno milníků.

Jedním z nich je maturitní ples, na který by chtěla jít se svou dětskou láskou Michaellem. Seznámit se s ním ji může pomoci její souseď Wes, jenž si s Michaellem výborně rozumí. Problém je, že Wes je kulantně řečeno osinou v zadku a Liz od dětství dělal jen naschvály.

## Stane se včera

Půlnoc. Svátek Všechných svatých. Jennie netrpělivě čeká na osmnáctiletého syna. Měl být už dávno doma. Co se

mohlo stát? Když se mladý Todd vynoří z temnoty, jeho příchod vyvolá mnohem více otázek než odpovědí. Mladík totiž před zraky matky, pozorující ho zpoza okna, ubodá nevinného muže.

Do té doby naprosto bezproblémového Todda zatýká policie. Vysílená Jennie, netuší, co jejího syna k příšernému činu vedlo ani kdo byl jeho obětí, usíná v objetí palčivých otázek a bezprostřední jistoty, že její a Toddův život je zničený. Když se probouzí, zjišťuje, že je ráno předchozího dne.

Předtím než došlo k oné strašlivé události. Může vraždě zabránit a zároveň odhalit tajemství, která ji halí? Cestování časem a prvek časové smyčky je vítanou a častou berličkou rozličných autorů. Když se však smíchá s osobitým stylem psaní autorky řady thrillerů Gillian McAllisterové, je tu originální a napínavé psychologické krimi,



Je libo novou knihu?

PROFIMEDIA

které vás rozhodně nenechá chladnými.

## Helter Skelter: Skutečný příběh Mansonovy vraždící sekty

Kult neúspěšného rockera Charlese Mansona se dá považovat za přímého původce faktického konce éry hippies. Brutální vražda těhotné herečky Sharon Tateové a jejích přátel šokovala celé Spojené státy a dosud patří mezi největší tragédie novodobých dějin. Skutečný příběh Mansonovy vraždící sekty je výrazným zástupcem true crime žánru, který nesmírně podrobně a poutavě zaznamenává v potřebných souvislostech už nechvalně známý příběh. Ten se už dočkal řady filmových zpracování, jako jeden z hlavních příběhových motivů jej použil například slavný režisér Quentin Tarantino ve svém nostalgicky laděném snímku Tenkrát v Hollywoodu.

Autory knihy jsou Curt Gentry a Vincent Bugliosi, přičemž druhý jmenovaný byl státním zástupcem pověřeným vedením obžaloby. Díky tomu přináší ucelený vhled, jak to bylo doopravdy s Charlesem Mansonem a jím poblázněnými lidmi, kteří se rozhodli vraždit pod vlivem poselství, jež se podle nich skrývalo v písni Helter Skelter od Beatles.

TL

## NENECHTE SI UJÍT



### Lepší než ve filmu

Autor: Lynn Painter  
Datum vydání: 24. 4. 2024  
Cena: 399 Kč  
Nakladatelství: Red

### Stane se včera

Autor: Gillian McAllister  
Datum vydání: 3. 4. 2024  
Cena: 399 Kč  
Nakladatelství: Vendeta

### Helter Skelter: Skutečný příběh Mansonovy vraždící sekty

Autoři: Vincent Bugliosi, Curt Gentry  
Datum vydání: 30. 4. 2024  
Cena: 599 Kč  
Nakladatelství: Vendeta

INZERCE

**SVĚŽÍ VÍTR DO KNIHOVNIČKY!**  
**PONOŘTE SE DO DUBNOVÝCH NOVINEK**



PLAY

| SUDOKU |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|        |   | 9 |   | 1 |   |   | 7 | 8 |
|        |   | 5 | 6 | 9 | 2 |   |   | 1 |
|        | 1 | 2 | 4 |   | 7 |   | 5 | 6 |
| 4      | 9 |   | 1 | 3 | 5 |   |   | 7 |
| 1      |   | 7 |   | 4 |   | 6 |   | 5 |
| 5      |   |   | 7 | 2 | 6 |   | 9 | 4 |
| 9      | 8 |   | 3 |   | 1 | 5 | 6 |   |
| 7      |   |   | 2 | 6 | 8 | 4 |   |   |
| 2      | 6 |   |   | 5 |   | 7 |   |   |

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

# Zoožaludek

V zoo existuje pomyslná bariéra mezi těmi, jejichž životy určují potřeby chlupatých, opeřených a šupinatých, a oněmi, kterým vládne telefon a počítač. Zkrátka pro chovatele jsme my kancelářští bez umazaných rukou trochu primadony. Já tuto dichotomii nepěstuji. My máme taky odolný žaludek! Jednou mi kurátor umožnil natočit mládě kondora na náš youtubový kanál. A tak se k hnízdu blížím po žebříku a cítím stále větší zápach. Není divu, je to mrchožrout. Na posledních příčkách už se mi ale navaluje a v očích mě pálí. Intenzita se zvyšuje. „Už chápu,“ mručí hluboko pode mnou kurátor. „On ten prcek začal zvracet natrávené myšky,“ vysvětluje mi s takovou samozřejmostí, že se rozesměju, přičemž se omylem nadechnu tak zhluboka, že k myškám málem přibyl i segedín se čtyřmi. Málem! Čest kancelářských myší (ha!) jsem uchránil. Vůbec nejlepší potvrzení toho, že zmíněná bariéra není nepropustná, však přišlo na křtinách mládeže hrabáče. Příjemná akce, plný pavilon, kmotr Miroslav Táborský v nejlepší náladě a najednou prásk! Chovatel upustil krabičku moučných červů. Živých. Stovky larev se svíjejí na podlaze, zatímco jejich chvíle před natěšeným davem a hladovým hrabáčem má přijít už za okamžik. Než se naději, naše náměstkyně v lodíčkách a luxusním kostýmku je na kolenou a po hrstech sype červy zpátky nervóznímu chovateli do krabičky. Ten pohled na hemžící se červíky v dlaních s perfektní manikúrou nikdy nezapomenu.

Příjemná akce, plný pavilon, kmotr v nejlepší náladě a najednou prásk!

FILIP MAŠEK  
MLUVČÍ ZOO PRAHA



## POČASÍ

| DNES                                                            | ZÍTRA  | NEDĚLE | PONDĚLÍ |
|-----------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                 |        |        |         |
| 6/10 °C                                                         | 4/8 °C | 5/9 °C | 5/9 °C  |
| Teplotní rekordy: ↓ -1,3 °C (1938) ↑ 25,2 °C (1952) Bio: ❤️❤️❤️ |        |        |         |

| ČT1                                                                                                                                             | ČT2                                                                                                                                                                                          | NOVA                                                                                                                                                                          | PRIMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ÓČKO                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                            |
| <b>20.10 Doktor Martin (14)</b><br>Erotomanie. TV seriál (ČR/SR, 2015). Hrají: M. Donutil, J. Čvančarová, R. Mikluš, N. Lichý                   | <b>20.00 Plyšový medvídek</b><br>Psychothriller (Fr./It., 1994). Uznávaný chirurg, který si bere vše a zpět se neohlíží. Hrají: A. Delon, V. Forteová, F. Interlenghi, J. du Pageová a další | <b>20.20 Inferno</b><br>Thriller (USA, 2016). Známy symbolog se probouzí se ztrátou paměti v italské nemocnici. Hrají: T. Hanks, F. Jonesová, O. Sy, I. Khan. Režie R. Howard | <b>20.15 Máme rádi Česko</b><br>Zábavný pořad Máme rádi Česko opět prověří nejen znalosti diváků, ale především vědomosti českých celebrit. Co všechno vědí o České republice? To se dozvíte v zábavné show, kterou vás provede Libor Bouček. Dále účinkují: M. Fuksa, D. Schweiner, K. Siniaková, M. Horáčková a další | <b>17.00 New Music Radar</b>                                               |
| <b>21.05 Všechnopárty</b><br>Zábavná talk show Karla Šípa                                                                                       | <b>21.35 Kozoroh 1</b><br>Dobrodružné drama (USA, 1977). Hrají: E. Gould, J. Brolin, S. Waterston, O. J. Simpson                                                                             | <b>22.45 Střípky</b><br>Thriller (USA, 2021). Hrají: D. Washington, R. Malek, J. Leto, S. Vassilieva                                                                          | <b>22.00 Máme rádi Česko</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>18.00 Top 4 Óčko chart</b><br>První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka |
| <b>22.05 Hercule Poirot</b><br>Vražda Rogera Ackroyda. Detektivní seriál (VB, 1999). Hrají: D. Suchet, P. Jackson, O. Ford Davies, S. Cadellová | <b>23.40 Vládci třetí říše (3/4)</b><br>Totální válka, 1939-1940. Mlčíci archivy promlouvají, autoři cyklu vdechují nový život němým záběrům                                                 | <b>01.30 Kriminálka Miamí IV (20, 21)</b><br>Krimiseriál (USA, 2005). Hrají: D. Caruso, K. Alexanderová, E. Procterová, A. Rodriguez                                          | <b>23.45 Ano, šéfe!</b><br>Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!                                                                                                                                                                                                                                             | <b>18.15 Óčko hity</b><br>Klipy nonstop                                    |
| <b>01.20 AZ-kvíz</b><br>Soutěž pro každého                                                                                                      | <b>00.30 Věk válečných lodí</b>                                                                                                                                                              | <b>03.10 Ulice (4685)</b>                                                                                                                                                     | <b>00.45 Policie v akci</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>19.00 Party ride</b><br>Příprava na dnešní mejdan                       |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>21.00 O Black Party</b><br>Hip hop a r&b party                          |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>22.00 Virtuální svět TV</b><br>Vydejte se na cestu kolem světa          |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>0.00 Óčko flirt</b>                                                     |



Inkontinence moči? Už vás neděsí!

# OPRAVUJE MOČOVÝ MĚCHÝŘ ZA 96 HODIN. A JE A JE K DOSTÁNÍ ZA 0 KČ

## Přestaneš běhat na záchod.



Rozlučte se s plenkami, studem, bolestí, pálením a zápachem.  
Tento prostředek navrátil důstojný život 1,5 milionu Evropanů!

Jediný způsob, jak doma utěsnit močový měchýř! Kúra vyvinutá předními odborníky v oboru urologie vás zbaví pomočování a pocitu neustálého tlacení - bez chirurgického zákroku nebo lékařského dohledu. „Nezáleží na tom, jaký typ inkontinence vás postihl. Náš přípravek si s ní poradí okamžitě a navždy,“ říká Edvard Holland - tvůrce přípravku. U příležitosti uvedení na trh v České republice rozdáváme 100 balení zdarma. Chtěli byste jeden z nich získat? Okamžitě nám zavolejte - platí pravidlo „kdo dřív přijde, ten dřív mele“!

**P**růlom v boji proti inkontinenci! Britští odborníci vytvořili metodu, která z vašeho života konečně vyloučí mokré skvrny na spodním prádle, honičky na záchod, noční vstávání a další nepříjemnosti. Účinnost tohoto inovativního výrobku je přímo šokující: **až 98 % uživatelů získalo plnou kontrolu nad močovým měchýřem v průměru za 96 hodin.**

### Jedno GENIÁLNÍ ŘEŠENÍ pro 3 typy inkontinence:

1. Exerciční (při kašli, smíchu, námaze)
2. Urgentní (noční pomočování, zánět močového měchýře)
3. Z přeplnění (po těhotenství nebo při hypertrofii prostaty)

Pod tímto číslem na vás čeká  
balíček přípravku:

**354 978 965**

**ZAVOLEJTE, než vás předběhnou!**

„Tato metoda v sobě spojuje tři obrovské výhody: je účinná, všestranná a snadno použitelná,“ říká Edvard Holland - ředitel výzkumného centra, v němž byl průlomový objev učiněn. „Náš přípravek **dokonale funguje u lidí všech věkových kategorií**. A to i v případě, že u nich močová inkontinence (NTM) již přešla do akutní fáze.“ A věděli jste,

**Číslo 1 ve všech  
odborných žebříčcích -  
rozhodně doporučuji**

Britská formule má potenciál učinit z inkontinence zcela zapomenutý problém. Po jeho užívání také 299/300 lidí přestane trpět chronickými infekcemi močového měchýře.



**Křštof Svěrák,**  
odborník na močové  
potíže

Funkce močového měchýře a vždy suché spodní prádlo - již za 96 hodin

### PODÍVEJTE SE, JAK SE VÁŠ ŽIVOT ZMĚNÍ ↓



**PŘED**



Mokré skvrny  
a zápach



Neustálé tlačení,  
bolest při močení



Běhání na toaletu, zánět  
močového měchýře

**PO 4 DNECH**

Komfort a hygiena  
24 h/7

8 návštěv toalety  
místo 16

Močový měchýř bez  
bakterií 98,6 %

že v českém časopise čeká se **100 bezplatnými baleními** unikátní kúry? Jeden z nich bude váš, pokud dostatečně rychle zavoláte na číslo uvedené na této stránce.

### Už žádný život pod diktátem protivného močového měchýře!

Než jsem se dozvěděla o tomto produktu, točil se můj život kolem... toalety! Když jsem někam šla, musela jsem se ujistit, že je tam otevřená toaleta. Už zase zvládám dlouhé cesty na nákupy do obchodu, žádné fronty... Přípravek Prof. Hollanda způsobil, že nyní ovládám svůj močový měchýř, a ne svůj močový měchýř! Už jsou to 4 měsíce, co ho používám, a mezi návštěvami toalety vydržím až 2,5 hodiny!

**Danička,**  
52 let, Telč



močové trubice až 8krát. Již to nepustíte při kýchnutí, zvedání nákupu nebo změně polohy. ➔ Důležité je, že přípravek posiluje svaly pánevního dna u žen a pečuje o prostatu u mužů. Proto je přípravek ideální pro obě pohlaví! Jsem přesvědčen, že v současné době není na trhu účinnější, bezpečnější a 100% neinvazivní metoda záchrany močových cest. Během pouhých 96 h jsou všechny úseky močových cest posíleny, jsou pružnější a odolnější vůči útokům bakterií - od ústí močové trubice až po ledviny.

**Chcete získat sebedůvěru,  
abyste už nikdy nepolevili?  
Tuto příležitost si nesmíte  
nechat ujít!**

Již 1,5 milionu Evropanů dostalo svůj neposlušný močový měchýř pod kontrolu a znovu si užilo radost z dlouhých cest - bez nervydrásajícího

Regenerace močových cest

**Bez chirurgického  
zákroku a vložek**

Budete chodit na záchod 3x méně  
často již za 96 h

Požádejte o produkt zdarma:

**354 978 965**

A OKAMŽITĚ ZABLOKUJTE  
NEKONTROLOVANÉ ÚNIKY

**Po 4 dnech jsem byl úplně  
novým člověkem**

Myslel jsem, že inkontinence je ženské trápení, ale bohužel... V mých 60 letech a ve mně tam dole se to uvolnilo. Stydl jsem se, že mám s čistotou větší problémy než můj tříletý vnuk. Naštěstí mi syn, který je vědec, přivezl z nějakého zahraničního symposia tento přípravek. Vzal jsem si ho a od té doby nevím, co je to únik. Po čtyřech dnech jsem přestal v noci vstávat na záchod a jsem vždycky v pořádku, i když vezmu vnučka „na ramena“.

**Petr,**  
64 let, Praha



hledání toalety, radost ze závodního sportování - bez pomočování a z dlouhého hodování s dostatkem nápojů - bez strachu, že za to zaplatí noční návštěvou toalety. Teď jste na řadě vy. Zavolejte na číslo uvedené na této stránce a **požádejte o bezplatné balení revolučního inkontinenčního přípravku**. Zasloužíte si důstojný a zdravý život a lepší šanci k tomu prostě nenajdete! Těšíme se na váš telefonát.

**Místo plýtvání penězi za vložky si vyzvednete  
ZDARMA HIT proti inkontinenci a žijte  
na 100 % bez mokrých nehod.**

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 10.05.2024 r.,  
obdrží **BALENÍ ZDARMA!**

**Zavolejte: 354 978 965**

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

**POZNÁMKA: Na jednu domácnost připadá 1 balení výrobku.**

## ČÍSLO DNE

22

Basketbalisté Atlanty prohráli v předkole play-off NBA v Chicagu 116:131 a sezona pro ně skončila. V týmu Hawks chyběl Vít Krejčí, který jako hráč s dvoucestnou smlouvou nemohl ve vyřazovacích bojích nastoupit. S ročníkem se tedy rozloučil po základní části, kdy jako jediný Čech v NBA odehrál 22 zápasů.

# Češi se chystají na boj o hokejový svatý grál

**V noci na dnešek skončila základní část NHL, jejíž poslední dny byly mimořádně dramatické. V play-off si nakonec může zahrát až 11 Čechů.**

Poslední 82. kolo NHL v noci na dnešek rozhodlo o složení dvojic pro nadcházející vyřazovací boje, které začínají už v pondělí. Pro tuzemské hokejové fanoušky bude k nejzajímavějším čtvrtfinálovým střetům v rámci obou konferencí patřit souboj českého střelce Davida Pastrňáka v dresu Bostonu s torontským kanonýrem Austonem Matthewsem, letošním králem útočníků s 69 brankami.

V této sérii se mohou potkat na ledě až čtyři Češi, což je ze všech dvojic letošního play-off jasně nejvíce. Za Boston kromě „Pasty“ hraje ve skvělé formě Pavel Zacha a své místo v sestavě si letos upevnil i mladý Jakub Lauko. Za kanadský celek s torontským listem na dresech jistě nastoupí defenzivní specialista mezi tamními forvardy David Kämpf.

## Hertl jako žolík pro play-off?

K horkým favoritům na zisk nejcnější hokejové trofeje ale bude patřit především New York Rangers. V jeho dresu by se možná mohl objevit útočník Filip Chytil, jehož po většinu sezony trápily vážné zdravotní problémy, ale v posledních dnech byl opět vi-



David Pastrňák v základní části NHL letos odehrál v dresu Bostonu všech 82 zápasů, v nichž si připsal 110 bodů za 47 gólů a 63 nahrávek. ČTK

děn na tréninku svého týmu. Na góly střelce Martina Nečase bude spoléhat ambiciózní Carolina, bodový přínos se očekává i od elitního beka Vancouveru Filipa Hronka.

Velká očekávání mají v týmu úřadujících šampionů z Vegas od nedávne posily Tomáše Hertla. Ten stihl v dresu Knights po nečekaném přestupu ze San Jose a po zdravotních lapálich sice odehrát jen několik zápasů, avšak hned ukázal, v čem bude jeho síla – v šikovné střelbě a skvělé orientaci v předbrankovém prostoru. Za mužstvo z města hazardu by se v případě shody okolností, tedy zranění prvních dvou gólmánů Hilla a Thompsona, mohl do brankoviště postavit český talent s maskou na hlavě – gólmán Jiří Patera.

Dalším českým maskovaným mužem v letošním play-off je David Rittich, jenž svědomitě plní dvojku Los Angeles Kings a v sezoně opakovaně ukázal, že může kdykoli

zaskočit za týmovou jedničku Cama Talbota. S úspěšností zásahů přes 92 procent má dokonce lepší statistiku než jeho kanadský parták.

Poněkud ve stínu Pastrňáka, Nečase či Hronka je Radek Faksa, poctivý drtík Hvězd z Dallasu, týmu, který je možná v nejlepší formě za řadu let a bude patřit k velkým favoritům vyřazovacích bojů.

## Kuriózní postupové drama

Vraťme se ale ještě zpátky do zápasů již odehraných. Dramatická zápletka ohledně posledního postupového místa na takzvanou divokou kartu došla ke svému rozřešení v utkání v noci na středu na Východě. A šlo o skutečně kuriózní záležitost.

Mezi elitní osmičku tam proklouzl Washington, který v klíčovém utkání porazil Philadelphii 2:1, jež taktéž živila reálnou naději na postup. Víteznou branku Capitals dal tři minuty před závěrečnou sirénou T. J. Oshie do prázdné branky soupeře. Philadelphia

totiž pro naději na postup potřebovala vyhrát v základní hrací době, proto za stavu 1:1 necelé čtyři minuty před závěrečnou sirénou odvolala gólmána. Místo tlaku ale ujel Oshie a rozhodl o postupu týmu z hlavního města USA.

Ale to nebylo vše. Na tuto kuriózní situaci doplatili hokejisté Detroitu. Red Wings i díky vyrovnávací brance několik sekund před koncem základní hrací doby porazili Montreal 5:4 po samostatných nájezdech, výhra jim ale k postupu nestačila. Rozhodujícím faktorem při bodové shodě jsou výhry v základní hrací době – a těch Capitals nasbírali o pět víc.

„Byla to šílená situace. Detroit získal bod, ale Philadelphia stejně odvolala brankáře, protože o tom nevěděla. Ale my to bereme. Díky, Philly!“ konstatoval šťastný kapitán Capitals Alexander Ovečkin. Naopak slavný tým Rudých křídel z města motorů se do vyřazovacích bojů o Stanley Cup nedostal už po osmém v řadě, čímž vytvořil smutný klubový rekord.

Vyřazovací fáze sezony začíná v pondělí 22. dubna, vítěz bude znám v průběhu června. MARTIN BRABEC

## DVOJICE PRO PLAY-OFF

NY Rangers - Washington  
Carolina - NY Islanders  
Florida - Tampa Bay  
Boston - Toronto  
Dallas - (po uzávěrce)  
Winnipeg - Colorado  
Vancouver - Nashville  
Edmonton - (po uzávěrce)

## Obří odškodnění obětí zneužívání

Americké ministerstvo spravedlnosti odsouhlasilo odškodnění v celkové výši přibližně 100 milionů dolarů (asi 2,4 miliardy korun), které vyplatí zhruba stovce obětí zneužívání lékařem sportovních gymnastek Larrym Nassarem. S odkazem na anonymní zdroj blízký vyjednávání to uvedla agentura AP.

Stát by tak měl kompenzovat pochybení agentů FBI, kteří mohli Nassara zastavit dří-

ve, ale nezakročili, takže Nassar mohl ve svých zločinech pokračovat ještě dalších 15 měsíců. Nassar byl lékařem reprezentace sportovních gymnastek USA 18 let. Svědčilo proti němu přes 350 žen. Zneužívání například i olympijské šampionky Simone Bilesovou, Aly Raismanovou nebo McKaylu Maroneyovou. Za to byl v několika procesech odsouzen k více než 300 letům vězení. ČTK

## Prokop přesedl do škodovky

Jezdec Martin Prokop po 14 letech mění značku vozu a nově bude v klasické rallye závodit se škodou. Juniorský mistr světa z roku 2009 byl věrný ford, teď se ale rozhodl přesednout do modelu Fabia RS Rally2. V dálkových soutěžích včetně Dakaru ale bude i nadále závodit s Fordem Raptorem. ČTK

