

metro



Umí výborně plavat a potápět se

ŽALUZIE ROLETY

DODACÍ LHŮTA 2-3 dny

SÍTĚ PROTI HMYZU
MARKÝZY A VEŠKERÉ OPRAVY

Nabízíme 50% slevu
z ceny montáže

ZÁRUKA 5 LET

tel.: 728 863 201

ŽALUZIE SUCHÝ

www.zaluzie-suchy.cz

INZERCE

Nový druh ještěra získala do svého chovu **Zoo Hodonín**, je jím **kriticky ohrožený varan Mitchellův** žijící v deštných pralesích Austrálie. Chovný pár na Moravu dorazil z Plzně. Jde o menší druh dorůstající v dospělosti **maximálně 70 centimetrů** a vážící do **půl kilogramu**, který se živí hmyzem, drobnými hlodavci, ptáky, ale také rybami.

Jak se zbavit strachu? Mistrně improvizujte

Proč bychom se měli naučit improvizovat nejen na divadelním jevišti, ale i v běžném životě? Strach z chyb nám totiž může bránit v růstu, omezovat naše možnosti a připravovat nás o zajímavé příležitosti.

„Když se bojíme chyb, děláme jen to, co už umíme. A tím si zavíráme dveře k jakémukoliv posunu,“ říká zakladatel Školy improvizace Ondřej Nečas s tím, že je podle něj klíčem k větší sebejistotě změna pohledu. „Chybu nevnímat jako selhání, ale jako příležitost k učení,“ dodává Nečas.

Už od dětství mnozí slyšeli a možná ještě slyšají, že chyba znamená něco špatného. Jak moc nás tento strach ovlivňuje v dospělosti a v běžném životě?

Strašně moc. Učí nás to hrát takzvaně na jistotu. Když se bojíme chyb, děláme jen to, v čem už jsme si jisti, a tím si zavíráme dveře k růstu. Kdo se nikdy nespěl, nikdy nic nového nezkusil. A to je problém. V práci to pak vypadá tak, že místo otevřené diskuze máme porady plné příkrování. V osobním životě? Radši neřekneme někomu, že se nám líbí, protože co kdyby to bylo trapný? Když se nad tím zamyslíme, tenhle strach nám ničí obrovskou spoustu příležitostí. Někdo přeřeknutí na poradě nechodí s úsměvem, jiný kvůli tomu nespí.

Dá se naučit být vůči vlastním chybám odolnější?

Ano a je to naprostá nutnost. Jde o to, že přeřeknutí nebo jiná „chyba“ jsou jen naše interpretace. Objektivně vzato, stalo se něco strašného? Umřel někdo? Shořela budova? Ne. Jen jsme řekli něco divného. A i kdybychom se zamotali do věty jako kořata do klubka, většina lidí si toho buď nevšimne, nebo na to za pár minut zapomene. Trénovat se to dá vědomě třeba v improvizaci, kde děláte chyby pořád a naučíte se je přijmout s radostí.

Jsou jedinci, kteří to mají přirozeně v sobě a neřeší, když něco pokazí? Nebo je to jen otázka tréninku?

Samozřejmě existují lidé, kteří to mají snazší – většinou ti, které rodiče neučili, že chyba znamená konec světa. Ale



Kurzy Školy improvizace používají mezinárodně uznávané techniky aplikované improvizace The Applied Improvisation. Přístup je založen na práci s chybou a nehodnocením toho, co je špatné. 2x ARCHIV ŠI

i oni museli někde trénovat. Jde o to, co si v hlavě říkáme. Pokud si při každé chybě řeknu: „Jsem idiot, tohle se mi nemělo stát“, budu se cítit příšerně. Pokud si řeknu: „Ha! Tak tohle bylo zajímavé, co se z toho můžu naučit?“, můj mozek se začne soustředit na něco užitečného. A dobrá zpráva? To se dá natrénovat.

Jde to nějak zachránit, když se třeba v práci veřejně přeřekne, špatně odpovíme na otázku nebo něco pokazíme?

Sto procentně. Nejlepší způsob? Přiznat to s humorem. Když se v živém přenosu přeřeknete a místo „strategické rozhodnutí“ řeknete „tragické rozhodnutí“, tak nejlepší je hned dodat: „No, možná

jsem to vlastně vystihl líp, než jsem chtěl.“ Většina trapasů přestane být trapná ve chvíli, kdy je přestaneme brát vážně.

Proč se někdy i po týdnech někteří lidé trápí jedním přešlapem, i když to ostatní dávno zapoměli? Máte na to nějakou fintu?

Protože si to přehrávají pořád dokola jako špatný film. Problém je, že nám ten film běží jen v naší hlavě, nikdo jiný už se na něj nedívá. Lidé mají dost svých starostí a na váš přešlap už dávno zapoměli. Moje rada? Když vás to bude znovu strašit, zkuste si představit, že by vám váš nejlepší kamarád řekl to samé: „Hele, omylem jsem na poradě místo budoucí projekty

řekl budoucí problémy a teď se cítím jako úplnej blbec.“ Co byste mu odpověděli? Asi něco jako: „No a co? To je vtipný! Kašli na to.“ Tak proč tohle neříct i sami sobě?

Říká se, že chybami se člověk učí. Jak z nich mohou čtenáři deníku Metro vyžít maximum a neztratit přitom motivaci?

Jde o to, jak se na chybu díváme. Pokud ji vidíme jako selhání, budeme se cítit mizerně. Pokud ji vidíme jako informaci, je to poklad. Můžeme si říct: „Super, teď už vím, že tohle nefunguje.“ Edison prý řekl: „Nezjistil jsem, jak vyrobit žárovku. Zjistil jsem tisíc způsobů, jak ji nevyrobit.“ A to je přesně ono.

Máte nějaký rychlý tip pro každého, kdo chce být v životě pohotovější a přestat se tolik stresovat chybami?

Ano, zkuste aplikovanou improvizaci. Ať už u nás v semestrálním či intenzivním kurzu, nebo jen tak v běžném životě. Udělejte schválně něco, co nemáte pod kontrolou. Běžte někam bez plánu, zkuste něco říct první, i když nevíte, co přesně. Tím, že si zvyknete na nepředvídatelnost, se z vás stane někdo, kdo umí rychle reagovat. A hlavně neberte sami sebe tak vážně. Protože čím víc se bojíme vypadat hloupě, tím větší šanci máme, že budeme vypadat hloupě!

IMPROVKURZ

Kurzy rétoriky a improvizace nabízejí i jiní. Třeba pražské Divadlo procity.

- Lektoři nezávislého vlnohradského zážitkového divadla s vášní pro současnou dramaturgii pořádají tréninky koncentrace a rozvoje kreativních schopností. Takzvané Improvkurzy mají rovněž podporovat práci v týmu a sebevědomý projev před publikem. Více na divadloprocity.cz **JAR**



Chcete se stát hercem na zkoušku? [DIVADLO PROCITY](http://divadloprocity.cz)



Lektor, kouč a organizátor workshopů Ondřej Nečas

ONDŘEJ NEČAS

Podnikatel a tvůrce před dvanácti lety spoluzaložil Školu improvizace. Ta je v současnosti jednou z největších škol svého druhu na světě.

- Nečas za svou kariéru pořádal stovky workshopů zaměřujících se na pohotovost v komunikaci. Je také členem celosvětově působící asociace Applied Improvisation Network (AIN), lektorem a organizátorem mezinárodní konference AIN v hlavním městě. Sám o sobě píše, že říká výzvám „ano, a...“ **JAR**



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

Začněte s námi dnes tvořit zítřek

Dejte své práci nový směr,
hledáme:

- Projektové manažery
- Technické specialisty
- Asistenty cestujících
- Pracovníky letištních salonků
- Pracovníky nakládky letadel
- Pracovníky bezpečnostní kontroly
a další...



www.pracenaletisti.cz

 **Letiště
Praha**

PRAHA

S Lítačkou můžete na věž za symbolických 55 korun

Prašná brána slaví 550 let. Návštěvníci se mohou těšit na ateliéry řemesel, kurátorské prohlídky nebo například tematické kvízy.

Pomník historie i jeden ze symbolů města. Prašnou bránu kráčeli králové, letos věž slaví kulaté výročí. Firma Prague City Tourism připravila k oslavám celoroční bohatý program. Jeho hlavní část vypukne v březnu, kdy věž slaví milník od položení základního kamene. Nejen pro Pražany se při té příležitosti otevrou ateliéry středověkých řemesel či kurátorské prohlídky. Zájemci si rovněž mohou otestovat své znalosti díky tematickým kvízům.

„Výročí 550 let Prašné brány je významným jubileem, a tudíž ideální příležitostí, jak si připomenout historickou hodnotu této památky skrze pestrý doprovodný program. Chceme, aby pražské památky navštěvovali také Pražané, a proto jsme tyto oslavy připravili zejména pro ně,“ říká náměstek primátora pro kulturu a cestovní ruch Jiří Pospíšil.



Prašná brána získala své jméno podle toho, že v 18. století sloužila jako sklad střelného prachu.

PRAGUE CITY TOURISM

Od středy 19. do neděle 23. března bude na Prašné bráně platit speciální symbolické vstupné 55 korun za všechny držitele Lítačky. Pro všechny zájemce je navíc v těchto dnech připravena výhodná multivstupenka za 220 korun, se kterou budou moci zavítat na čtyři pražské věže takzvané Královské cesty, které má společnost Prague City Tourism ve správě. Jsou to Prašná brána, Staroměstská mostecká věž, Malostranská mostecká věž a Staroměstská radnice.

„S pražskými umělci oslavíme Prašnou bránu unikátní

poštovní známkou od ilustrátora Vojtěcha Šedy, speciálními přívěsky ilustrátora Dancheze ze studia Drawetc nebo oblíbenou ilustrovanou mapou spisovatelky Aleny Ježkové,“ popisuje spolupráci s místní kreativní komunitou místopředsedkyně představenstva Prague City Tourism Jana Adamcová.

Výročí 550 let si Prašná brána bude připomínat celý rok. Březnové oslavy dnes odstartuje speciální prohlídka s kurátorem pražských věží Karlem Kučerou, který prozradí, co nového objevili restaurátoři při nedávném restaurátor-

ském průzkumu a jaké příběhy ukrývají kamenné zdi památky.

„Uvnitř Prašné brány mají nadšenci do architektury mimo jiné unikátní možnost spatřit klenbu z jejího rubu, tedy seshora. Krásně je zde vidět, jak byla věž dostavěna a jak se na ní v 19. století projevily úpravy od architekta Josefa Mockera, který dal Prašné bráně její současnou podobu. Právě Mocker totiž vyprojektoval novou dlátkovou střechu s nárožními věžičkami,“ prozrazuje Kučera.

Návštěvníci navíc dostanou během března a dubna také možnost nahlédnout pod ruku restaurátorů, kteří se na obnově Prašné brány podílejí a současně jsou mistry svého řemesla. Vůbec poprvé předvedou veřejnosti techniky, které se používaly a používají při restaurování takto významných památek. Tesaři, kameníci a vitrážisté předvedou svou tvorbu v rámci otevřených ateliérových dílen na dvoře Clam-Gallasova paláce. Podrobnosti a termíny ateliérů budou v následujících dnech zveřejněny na speciální stránce věnované výročí prague.eu/550. Na tomto webu je také kompletní harmonogram oslav, informace o vstupném a další informace o historii věže. **MET**

INZERCE

MOTOCYKL

VÝSTAVA MOTOCYKLŮ, ČTYŘKOLEK A PŘÍSLUŠENSTVÍ

6.–9. 3. 2025

Souběžně probíhající akce: BOHEMIAN CUSTOM MOTORCYCLES

www.motopraha.cz

KRÁTCE

Mají pacienti dostat naději?

Projekt Alzheimer Café tentokrát připravil debatu s názvem Podpora naděje a duševní pohody pečujících. Patří slovo naděje do slovníku pečujících o pa-

cienta s nevléčitelnou nemocí? A pokud ano, kde a proč je důležité ji hledat? Odpovědi dá zájemcům Alena Slezáčková, zakladatelka a vedoucí Centra pozitivní psychologie v ČR. Diskuse proběhne v karlínské kavárně Mlsná kavka dnes od 18 hodin. **MET**

KDY pondělí 10. 3. a úterý 11. 3. 2025 od 10 do 17 h.

KDE Národní dům na Vinohradech, (bývalý dům železničářů - 1. mezipatro), Náměstí Míru 820/9, P-2 Vinohrady, metro stanice A



VÝKUP ZLATA, STŘÍBRA, STAROŽITNOSTÍ a obrazů 17. až 20. stol.

ZLATO: zubní zlato i (nečistěné) šperky mince a zlomkové



až 1800 Kč za gr

STŘÍBRO: přibory, tabatěrky a technické stříbro



HODINKY: náramkové, kapesní až do roku 1990



ŠPERKY: granátové a brilantové šperky



firma H&S tel.: 776 150 222, 603 505 686

Čí tělo je moje tělo?

Kdo nebo co ovládá naše těla? Jsme skutečně jejich vlastníky, nebo jsou předmětem společenských, politických a ekonomických tlaků? Letošní ročník Bazaarů otevírá otázku, Čí tělo je moje tělo? a rozvíjí ji prostřednictvím progresivních choreografií, divadelních inscenací, workshopů a diskusí s odvážnými tvůrčnými a tvůrci. Jedenáctý ročník divadelního a tanečního Bazaar Festivalu se po roce

opět stává nejen uměleckým, ale i společenským prostorem pro reflexi toho, jak naše těla vnímají ostatní, jak se staví nástroji moci, a nabídne možnosti, jak je můžeme chránit. Bazaar se uskuteční od 20. do 30. března na několika pražských scénách: v Divadle X10, ARŠE+, Alfredu ve dvoře, Studiu Hrdinů, AVU Veletřině, ve Veletřiním paláci Národní galerie Praha a na dalších místech. **MET**



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Oscar letos bez skandálů

Na velké filmové události ve městě, které ničily požáry, zvítězila temná romance.

V Los Angeles, které se před několika týdny potýkalo s obřími požáry, se konala nejznámější filmová ceremonie. Nejocenovanějším filmem prestižní ceny Oscar se stala Anora, nepravděpodobná romance prostitutky a rozmazleného synka ruských milionářů. Oscara za nejlepší zahraniční film získala Brazílie se snímkem Navždy s vámi.

Letošní přípravy a samotné udílení cen se obešly bez skandálu a také zůstaly překvapivě apolitické. Velké slovo měla také móda. Některé celebrity reagovaly na události ve světě nebo na ničivé požáry v Los Angeles. Možná i proto byl jedním z hlavních témat večera návrat k uklidňující stabilitě v podobě tradičního kouzla a elegance staré školy.

ČTK



Nejlepší ve svých kategoriích – herečkou v hlavní roli je Mikey Madison (Anora), hercem v hlavní roli je Adrien Brody (Brutalista). Nejlepší herečka ve vedlejší roli je Zoe Saldana (Emilia Pérez).

6x AP



Mezi hosty byli kolegové oceněných. Například Jeff Goldblum, Whoopi Goldberg nebo Willem Dafoe.

INZERCE

BENU

Vybíráme PRO VÁS z Dermokatalogu

Péče proti vráskám

**EUCERIN® HYALURON-FILLER
EPIGENETIC OMLAZUJÍCÍ SÉRUM 30 ml**
1 449 Kč (100 ml = 4 830 Kč)

**EUCERIN® ANTIPIGMENT SÉRUM
S DUÁLNÍM ÚČINKEM 30 ml**
1 199 Kč (100 ml = 3 996,67 Kč)

**EUCERIN® HYALURON-FILLER
+ ELASTICITY NOČNÍ KRÉM 50 ml**
999 Kč (100 ml = 1 998 Kč)



**Akce
2+1***



**DALŠÍ PRODUKTOVÉ AKČNÍ
NABÍDKY Z DERMOKATALOGU**

Kosmetické přípravky. *Při nákupu 3 libovolných nezlevněných kosmetických přípravků značky Eucerin získáte nejlevnější z nich pouze za 0,05 Kč. Tato produktová akční nabídka platí od 1. 3. 2025 do 31. 3. 2025, a to na e-shopu www.benu.cz a v kamenných lékárnách BENU s daným vystavením. V ostatních kamenných lékárnách BENU je zboží k dostání pouze na objednávku. Informujte se ve své kamenné lékárně BENU o dostupnosti a běžné ceně zboží. Tato produktová akční nabídka platí v kamenných lékárnách BENU pouze pro členy věrnostního programu BENU PLUS. Případné změny a tiskové chyby jsou vyhrazeny.

Obezitu byste určitě neměli brát na lehkou váhu. Tělo tím trpí

Dvacet let věnovala Jana marné snaze shodit přebytečné kilogramy, které nabrala po druhém těhotenství.



Je to ještě nadváha, nebo už obezita? Češi jako velcí konzumenti piva a také knedlíků patří k nejobemnější populaci v Evropě. MAFRA

Prísna dieta, rychlý úbytek kilogramů. Za pár měsíců opět na začátku, mnohdy ještě s dalšími kily navíc. Taková je realita většiny lidí, kteří se snaží zhubnout. Podle odborníků se jen deseti až dvaceti procentům z nich podaří udržet si novou váhu trvale.

Trpí tělo i psychika

„Lidé chtějí při hubnutí vidět výsledky co nejdříve, proto se pouští do diet, které slibují rychlý úbytek váhy, ale tak to nefunguje. Člověk si musí zautomatizovat nové návyky zdravého životního stylu a to nějakou dobu trvá,“ vysvětluje Lenka Vymlátílová, výživová poradkyně a lektorka sku-

pinových kurzů zdravého hubnutí v organizaci STOB (Stop obezité). Právě v tom většina lidí selhává.

„Zkoušela jsem různé rychlé neefektivní diety a držela také hladovky. Nic z toho dlouhodobě nefungovalo, neustále jsem přibírala,“ rekapituluje Jana dvě dekády neúspěšných snah o zhubnutí. Těžce se to podepisovalo i na její psychice. Teprve pak se jí

podařilo v rámci odborného vedení se STOB ubírat na kilogramech a také si spravila posramocené sebevědomí.

Tloustneme od kolébky

Bude-li dítě jednou obézní, to lze snadno odvodit podle toho, jaký životní styl vedou jeho rodiče. Dětská obezita je to, co v současnosti trápí Česko. „Výrazně nám v posledních letech stoupá počet dětí

OBEZITA S OCENĚNÍM

15

Tolik let uběhlo od prvního Světového dne obezity, který se poprvé připomínal v květnu 2010. V roce 2015 se zařadil pod křídla Světové obezitologické federace a jako pravidelné datum byl určen 4. březen. V roce 2017 byl dokonce vyhodnocen jako nejlepší „lobbistická“ kampaň. PH

DRAHÁ KILA NAVÍC

Léčba obezity značně zatěžuje rozpočet zdravotnictví.

- Kilogramy navíc způsobují opotřebení kloubů a jejich výměnu. Nemocnice si za endoprotézu kyčle počítají u zdravotních pojištěnců od 30 až do více než 90 tisíc korun.
- Léčba cukrovky 2. typu (1. typ je vrozený) vyjde údajně ročně české zdravotnictví na dvacet až padesát miliard korun. PH

se závažnou formou obezity s metabolickými komplikacemi. Tyto problémy mohou vést k rozvoji vážných onemocnění, jako je cukrovka, vysoký cholesterol nebo cévní poruchy, a to ve velmi mladém věku,“ říká Jan Boženský, předseda Sekce pediatické obezitologie České obezitologické společnosti.

Zkušený dětský obezitolog Zlatko Marinov má denně v ordinaci plno. Proto varuje drsnou formou ty rodiče, kteří berou obezitu potomků na lehkou váhu. „Otevřeně jim říkám, že když budou takto pokračovat, půjdou dítěti na pohřeb. Ať se na to připraví,“ říká Zlatko Marinov nekompromisně. PAVEL HRABICA

INZERCE

SPALUJTE TUKY A NABERTE SVALY!

1. UKÁZKOVÁ HODINA A ANALÝZA POSTAVY JE ZDARMA!



doporučuje Bára Basiková

odstranění tuku a hluboké celulitidy na problémových partiích (břicho, boky, hýždě, stehna, záda - kožní rasy pod lopatkami). S neuvěřitelným výsledkem již po 60 minutách. Vhodné pro ženy a muže.

Metoda Bailine je účinná na tvarování postavy, odbourání tuku, zpevnění ochablých svalů a kůže. Nyní s novými a ještě účinnějšími programy. Pro svou nenáročnost je metoda vhodná i pro starší lidi a ty, kteří nestíhají návštěvu posilovny a nebo už na ně cvičení a diety nefungují. 1 terapie trvá 45 minut = 2,5 hodiny intenzivního tréninku. Podle zkušenosti našich klientů je metoda Bailine vhodná pro lidi, kteří mají problémy s inkontinencí a nebo kteří nemohou otěhotnět.

MED CONTOUR - nejmodernější ultrazvukový přístroj, pro bezbolestné

MOŽNOST ZAKOUPENÍ
DÁRKOVÝCH POUKÁZEK

PRO ČTENÁŘE METRA AKČNÍ BALÍČKY:

CENÍK BAILINE

10 terapií za 5.500 Kč

15 terapií za 6.900 Kč

20 terapií za 7.700 Kč

PRO KLIENTY NAD 60 LET JE SLEVA 10 %

MED CONTOUR

1 terapie 2.700 Kč - nyní 1.650 Kč

5 terapií 12.500 Kč - nyní 6.800 Kč

10 terapií 17.000 Kč - nyní 11.900 Kč

AKCE JE PLATNÁ DO 25. 3. 2025
www.prettywomanandman.cz



Nádražní 110, Praha 5 - Anděl
Tel.: 257 313 721, 602 935 671

STOPKA pro poruchy močových cest!

Díky tomuto přípravku se můžete zbavit inkontinence ÚČINNĚ A TRVALE

STOP

Revoluční složení zpevní stěny močového měchýře za pouhých 14 dní!

Musíte chodit na záchod stále častěji? Stává se vám, že nestihnete doběhnout na toaletu? Žijete v neustálém strachu, že moč neudržíte v nejméně vhodném okamžiku? Díky revolučnímu přípravku již nikdy nebudete muset čelit pocitu studu a vyloučení kvůli inkontinenci. Přijďte se k 156 834 Čechů, kteří za pouhých 14 dní získali plnou kontrolu nad svým močovým měchýřem. Vyzkoušejte nový výrobek a získajte 100% slevu od výrobce.

Regenerace močového systému začíná již po 1. dávce

Nový přípravek pomáhá zlepšit napětí tkání močového systému až o 89 %, díky čemuž jsou stěny močového měchýře opět pružné a brání tak nekontrolovanému úniku. Kromě toho doba mezi okamžiky, kdy ucítíte tlak, a chvíli, kdy si již nutně musíte dojít na záchod, se prodlužuje až o 3 hodiny, čímž získáváte jistotu, že situaci ovládáte. **Využijte program výrobce na vrácení peněz a získajte přípravek, aniž byste příliš zatěžovali rozpočet.**



Inkontinence je minulostí

Výsledky, které jsme získali, jasně ukazují, že asi po 14 dnech užívání přípravku jsou svaly močového systému zcela obnoveny, zlepšuje se funkce ledvin a dochází k odstranění všech intimních infekcí. Můžeme hrdě říct, že je to jediný tak účinný přípravek, který je zároveň dostupný pro každého, jenž se vypořádá s inkontinencí bez ohledu na její příčinu.

Prof. Matthew Dery, urolog

Čím to je, že nový výrobek je tak účinný?

Na tomto inovativním přípravku je neobvyklé především to, že se jedná o jediný UNIVERZÁLNÍ výrobek tohoto typu. Není důležité, kolik vám je let, jakého jste pohlaví ani jak dlouho trpíte poruchami močových cest – nový přípravek zpevní stěny vašeho močového měchýře, sníží nepohodlí

První výsledky již po 48 hodinách!

Inovativní přípravek:

- ✓ **Až čtyřnásobně sníží frekvenci močení**
- ✓ **Zpevní močový systém po 1. užití**
- ✓ **Obnoví svaly močového měchýře z 96 %**
- ✓ **Podporí činnost močového systému a bude předcházet jeho infekci**

a eliminuje neustálý tlak na měchýř dokonce za 14 dní! 9/10 lidí potvrzuje, že již po několika dnech užívání přípravku samovolný únik moči v noci, při fyzické námaze, výbuchu smíchu nebo dlouhých procházkách navždy zmizel. Kromě toho potěší i skutečnost, že se s tím můžete vypořádat sami, diskrétně a v pohodlí domova. Záleží jen na vaší volbě, zda vám inkontinence bude nadále znepříjemňovat život, nebo se tohoto problému zbavíte jednou provždy.

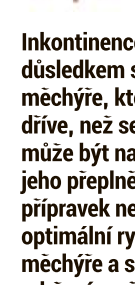
Mohu se opět do své práce opřít a mít z ní radost

Již první den užívání přípravku jsem si všimla, že ten neustálý pocit tlaku na močový měchýř začal ustupovat a intervaly mezi chozením na toaletu se začaly postupně prodlužovat. Asi po dvou týdnech tento problém úplně zmizel. Doporučuji!

Hana, 52 let, Blansko



Hypersenzitivní močový měchýř – detruzor se stahuje předtím, než je močový měchýř plný



Normální močový měchýř – detruzor se stahuje, když je močový měchýř plný

Inkontinence moči je důsledkem selhání močového měchýře, který se stahuje dříve, než se naplní, nebo může být naopak způsobena jeho přeplněním. Inovativní přípravek nejprve obnovuje optimální rytmus močového měchýře a správný reflex udržení moče.

Zbavte se ostudného problému RYCHLE, DISKRÉTNĚ A TRVALE

Obliba nového přípravku překonala očekávání výrobců a skladové zásoby rychle mizí. Čím dříve zahájíte užívání, tím dříve se pro vás únik moči stane jen nepříjemnou vzpomínkou. Vzhledem k novému programu

Už se nemusím vyhýbat setkání s blízkými!



Potíže s močovým měchýřem začaly u mě asi před 2 roky. Začalo to docela nevinně a skončilo to tím, že jsem přestal vycházet z domu, protože jsem se bál, že to nečekaně pustím do kalhot. Asi neexistují slova, která by vyjadřovala, jak hrozný je to pocit, zejména pro muže. Nikomu jsem o tom neřekl, protože jsem se prostě styděl. Před několika týdny jsem se náhodou dozvěděl o novém přípravku, objednal jsem ho a hned jsem ho začal užívat. Už první noc jsem se probudil vyspaný a uvědomil jsem si, že tu noc jsem ani jednou nemusel vstávat a jít na záchod – asi poprvé po několika letech! Nic mě nebolí, nepálí, nemám mokré skvrny na prádle a chodím na záchod jako normální člověk, ne každých 10 minut. Velmi děkuji!

Ivan, 67 let, Děčín

výrobce na vrácení peněz máte možnost tento výrobek vyzkoušet zdarma Neztrácejte čas a volejte.

ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 25.03.2025 obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

Zavolejte:

374 219 583

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



S pryskyřicí proti lupům: šampon, který vás zbaví šupin a zároveň hydratuje vlasy

Pryskyřicový šampon plně využívá všech vlastností smrkové pryskyřice. Tato přírodní surovina umí hojit, má pečující účinky a dokáže chránit před vysušováním. Pro koho se šampon s pryskyřicí hodí a jak prospívá vlasům a pokožce hlavy?



Pryskyřice poslouží nejen vlasům

Pryskyřice smrku ztepilého slouží v přírodě jako ochrana stromu proti různým vnějším vlivům, dehydrataci a poškození. Obsahuje stovky prospěšných látek, které se díky vědeckému výzkumu a moderním výrobním technologiím daří velmi dobře využívat v oblasti péče o tělo. Výrobky z pryskyřice mají prokázaný efekt na hojení ran a úspěšně pečují o pokožku s akné. Antibakteriální a protiplísňové účinky smrkové pryskyřice se výborně hodí při hojení infekcí nehtů. Rozmanitou škálu populárních pryskyřicových výrobků doplňuje šampon proti lupům AbiCare®.

Šampon redukuje lupy a zanechá hebké vlasy

Častým nešvarem šamponů proti lupům je vysušená pokožka hlavy a suché nepoddajné vlasy. S pryskyřicovým šamponem se těchto nepříjemností nemusíte obávat. Složení šamponu je připraveno tak, aby díky pryskyřicovému roztoku působil proti lupům a zároveň dodal vlasům lesk, hebkost a podpořil jejich růst. Tento vítaný efekt zajistí látka zvaná pirocton olamin. Spolu s dalšími složkami,

kteří šampon obsahuje, vznikl výrobek vhodný pro svědivou, suchou a podrážděnou pokožku hlavy. Má jemnou vůni a neobsahuje přidané vonné látky nebo barviva. Používat ho mohou lidé se všemi typy vlasů. Díky pečlivě vybraným ingrediencím



šampon nezpůsobuje pocit pálení, a to ani v případě narušené pokožky hlavy s projevy hnisání. Používání pryskyřicového šamponu AbiCare® se nijak neliší od běžných šamponů – nanáší se na mokré vlasy a po důkladném vmasírování do pokožky hlavy se opláchnou vodou. Doporučená doba kúry pryskyřicovým šamponem je maximálně 4 týdny.



Původ pryskyřice: Finsko a jeho zdravé lesy

Pryskyřice, která se používá při výrobě šamponu, pochází ze stromů v severním Finsku. Kvalita pryskyřice a její plnohodnotná účinnost jsou zaručeny díky kontrolovanému ručnímu sběru a certifikátům kvality. Výrobce šamponu si zakládá na bezpečnosti

používané pryskyřice a využívá patentované postupy. Zajímavostí je, že na výzkumu vlastností pryskyřice se podíleli experti z oblasti medicíny, mikrobiologie, chemie i lesnictví. A právě díky pečlivému vědeckému přístupu k této přírodní surovině může vzniknout skutečně pestrá škála léčebných a pečujících pryskyřicových výrobků.



Efektivně proti lupům

Síla pryskyřice proti lupům z různých příčin

- **Hydratace** pokožky hlavy a vlasů
- Lesk a hebkost **bez zbytečné chemie**
- Piroctone Olamine pro růst a proti vypadávání vlasů

www.repolar.cz

Dostupné v lékárnách



ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA



Intimní péče

Bezplatná a nonstop: linka pro ženy zažívající domácí násilí 116 016

Ženy zažívající domácí násilí se dovolají na novou linku 116 016 i v České republice. Číslo 116 016 je evropské harmonizované číslo pro oběti násilí na ženách. V České republice spustila provoz této linky před třemi měsíci ROSA centrum pro ženy. Linka 116 016 je v provozu nonstop, je bezplatná a ženy na ni mohou volat i anonymně.

„Dobrý den, dostala jsem kontakt na vaši linku od zdravotní sestry z polikliniky. Jsem v rozvodovém řízení, včera večer mi partner zbil. Mohla bych k vám na krizový pobyt s dcerkou, bojím se návratu muže z práce. Já jsem

ho asi vyprovokovala tím návrhem na rozvod,“ slyší nervózní hlas pracovnice na lince. Pracovnice se představuje „Dobrý den, ROSA centrum pro ženy, dovolala jste se na linku 116 016“ a pokračuje: „Je dobře, že voláte,



SPECIALIZOVANÁ PRACOVNÍSTĚ POMÁHAJÍCÍ OBĚTEM DOMÁČÍHO NÁSILÍ JAKO JE ROSA – CENTRUM PRO ŽENY, NEBAGATELIZUJÍ ANI NEZLEHČUJÍ TO, CO OHROŽENÉ ŽENY PROŽÍVAJÍ. PRACOVNICE ZNAJÍ SPECIFIKA A DYNAMIKU DOMÁČÍHO NÁSILÍ A SPOLEČNĚ S KLIENTKOU HLEDÁJÍ NEJVHODNĚJŠÍ KROKY K ŘEŠENÍ JEJÍ NÁROČNĚ ŽIVOTNÍ SITUACE.

můžete nyní hovořit, jste v bytě sama? Jste zraněná? Muž vás napadl poprvé?“ „No vlastně ne, je to opakované násilí, proto chci kvůli 5leté dceři ukončit vztah. Mám šitou ránu na čele. A mám strach, co se stane, že se to bude celé opakovat...“ Pracovnice linky volající radí: „zabalte si nejnütnější věci sobě a dceři včetně dokladů (občanský průkaz, průkaz zdravotní pojišťovny, rodné listy, peníze, klíče, léky, co užíváte vy nebo dceři, oblíbenou hračku dceři)... První krok je vždy těžký, ale věřte, že jste se rozhodla správně. Je nebezpečí, že by se násilí mohlo stupňovat. V našem centru ROSALIN vám zajistíme zprvu na 7 dní bezplatné krizové ubytování (pokojy jsou vybavené, nemusíte

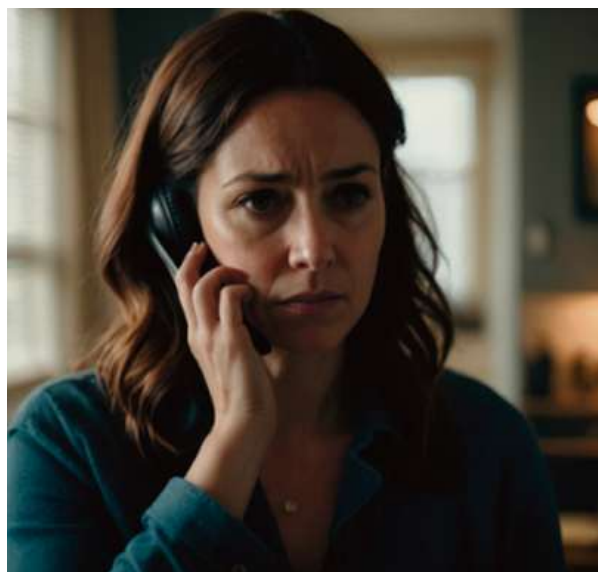
si nic sebou brát) a posléze máme další možnosti, jak vás provázet a pomáhat. Nikomu nesdělujte nyní svůj odchod. To budeme řešit až z bezpečí. Budeme Vás čekat ve 14 hodin na adrese...“

Telefon za chvíli zvoní znovu. „Dobrý den, ROSA centrum pro ženy, dovolala jste se na linku 116 016,“ říká sociální pracovnice. Volá mladá žena ze Středočeského kraje, je rozrušená. „Dobrý den, kontakt na linku mi dala policie. Manžel mi vyhrožuje, že mě zabije, mám strach, že mi ublíží a nikdo ho nezadrží, pokud od něj odejdu.“ Sociální pracovnice na lince zjišťuje, že pro ženu to je obrovský stres, manžel vlastní

několik zbraní, legálně držných. A dotazuje se ženy, zda nyní volá z bezpečí, není její muž doma, aby ji slyšel? Žena pláče, „jsem teď doma sama, manžel po hádce odešel nejspíš asi do hospody.“ Pracovnice se doptává na další podrobnosti, zda má děti (nemá) a k čemu tedy docházelo. „Už to trvá dýl, asi rok, dva, facky, škrčení, rány pěstí, je to žárlivec. Vyhrožoval mi, až se vrátí tak uvidím, co se bude dít! Už dřív mi vyhrožoval, občas se rád napije, pak je to ještě horší, vyhrožoval mi často, mám z něj strach, má tady ty zbraně.“ Pracovnice podporuje ženu, podle toho, co sděluje, jí může hrozit závažné riziko násilí. Policie by mohla násilného muže rovnou vykázat na 10 dní se zákazem přiblížení, ale žena se bojí, že její muž by vykázání porušoval, chtěla by co nejdříve odejít na bezpečné místo. Domlouváme se na přijetí, bude na utajeném bezpečném místě s komplexní pomocí. Teprve až bude u nás, může napsat manželovi, že odešla a je v bezpečí a pak mobil vypnout.

Nově spuštěná linka pro ženy oběti domácího násilí 116 016 je bezplatná, nonstop, obsluhují ji pracovnice ROSA – centrum pro ženy. Umí zmapovat vaši situaci, poskytnout krizovou telefonickou pomoc, vyhodnotit rizika, poskytnout základní sociálně-právní poradenství, doporučit bezpečné a specializované služby v ČR.

**Linka pomoci ženám
zažívajícím domácí násilí:
116 016
poradna@rosacentrum.cz
www.rosacentrum.cz**



ROSALIN – CENTRUM KOMPLEXNÍ KRIZOVÉ POMOCI POSKYTUJE KRIZOVOU POMOC ŽENÁM (A JEJICH DĚTEM), KTERÉ SE OCITLY V SITUACI OHROŽENÍ V DŮSLEDKU DOMÁČÍHO NÁSILÍ. SLUŽBA KRIZOVÁ POMOC JE POSKYTOVÁNA BEZPLATNĚ. POBYTOVÁ KRIZOVÁ POMOC POSKYTOVÁNA MAXIMÁLNĚ NA DOBU 7 KALENDÁRNÍCH DNŮ.

**Když nejste doma
v bezpečí**

volejte **116 016**

Linka pro ženy zažívající
domácího násilí
bezplatně a nonstop



ROSA centrum pro ženy



Intimní péče po padesátém roce

Menopauza neboli klimakterium začíná u ženy kolem 50. roku věku. Tělo se mění, je proto potřeba se o něj i jinak starat.

Menopauzu, tedy období bez menstruace a hormonálních výkyvů, zažívají ženy pravidelně až zhruba posledních sto let. Protože dříve umíraly podstatně dříve, nedožily se jí. S prodlužující se dobou dožití je ale dnes již běžnou součástí života. A i když ji provází řada nepříjemných pocitů, není to nemoc.

Podobně jako v pubertě se i během menopauzy v těle zásadně mění hladiny hormonů, což ovlivňuje mnoho věcí – vzhled ženy, jak se cítí, jak spí nebo jak prožívá sex. Doprovodné jevy, jako jsou návaly horka, podrážděnost, nespavost, bušení srdce, migrény, zvýšený krevní tlak, mra-

venčení končetin či emoční labilita, se u každé ženy projevují individuálně a v různé míře. Změny na orgánech však probíhají u každé ženy bez rozdílu. „Organické změny v klimakteriu postihují především cílové orgány estrogenu, zejména dělohu, vaginu, vulvu a mléčné žlázy. Dochází u nich k regresii, což je mimo jiné způsobeno sníženým prokrvením,“ vysvětluje gynekoložka Petra Straková, odborná konzultantka Gyntimy. To vede ke snížené lubrikaci a postupné atrofii sliznic. Cévní, svalová a pojivová tkáň ochabují, vagina tak postupně ztrácí pružnost a sliznice se stává sušší. Ke změnám dochází i na klitorisu – zmenšuje se jeho objem, povrch je méně citlivý na dotykovou stimulaci a snižuje se neurofyziologická odezva na vzrušivé podněty. I proto je potřeba o intimní partii více pečovat než před menopauzou.

„V lékárně lze najít dostatek produktů poskytujících spolehlivou ochranu intimních partií během hormonál-



Dobrá nálada a dobré jídlo. To hraje důležitou roli.

PROFIMEDIA

ních výkyvů a také účinné řešení vaginální suchosti. Vhodné jsou nedráždivé hydratační gely na intimní hygienu, čípky, které mimo jiné pečují o mikroflóru vagíny. Doporučují také používat speciální pěny na holení či kyselinu hyaluronovou, určenou k osvěžení, zajištění objemu a hydratace intimních partií,“ vyjmenovává gynekoložka Straková.

Hlavním aktérem při menopauze je hormon estrogen, jehož pokles má vliv na celkové zdraví ženy. Určité změny životního stylu mohou pomoci zlepšit celkovou pohodu a zvládnání některých příznaků. „Je důležité pokusit se zvýšit příjem potravin bohatých na fytoestrogeny, jako jsou sójové boby, cizrna a lněné semínko, které mohou pomoci zmírnit hormonální vý-

kyvy a návaly horka,“ radí Ivana Lánová, odborná konzultantka BENU lékáren. „Doporučují také zařadit potraviny bohaté na vápník a vitamin D, jako jsou mléčné výrobky, luštěniny a ořechy, které podporují zdraví kostí. Důležitá je i vláknina, kterou najdete v zelenině, ovoci a celozrnných výrobcích. Ta může pomoci s trávením nebo regulací hmotnosti.“

Snahu o doplnění potřebných živin mohou podpořit i doplňky stravy. Pestrou a vyváženou stravou a zdravý životní styl jimi ale nelze nahradit. „Sáhnout lze po přípravcích s obsahem přírodních extraktů z jetele lučního a sóji luštinaté. Příznivý vliv na hormonální aktivitu může mít včelí mateří kašička. Proti pocení mohou pomoci přípravky obsahující šalvěj lékařskou. Vhodné je doplňování vápníku a vitaminu D z důvodu možného řídnutí kostí. Na trhu je velký výběr různých přípravků, které současně kombinují i více prospěšných látek,“ doporučuje Ivana Lánová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Energii dají elektrolyty

Trápí vás nedostatek energie, fyzická i psychická únava? Nebo vaše sportovní výkony a regenerace nejdou tak úplně podle plánu? Možná za tím stojí nedostatek potřebných minerálů. Dodejte svému tělu potřebnou hydrataci s doplňkem stravy v podobě účinných elektrolytů. To jsou minerály, které jsou potřebné v celé řadě procesů, jež v na-

šem organismu denně probíhají. Patří mezi ně například hořčík, draslík, sodík, chloridy nebo vápník. Nedostatek elektrolytů, které se z těla vyplavují například i pocením, poznáme v podobě častější únavy, horší regenerace, ale i svalových křečí nebo zhoršením stavu kostí a zubů. Mix elektrolytů najdete například ve výrobcích české značky OlaOla. **MET**

INZERCE

Nečekejte až na rozvinutí nepříjemných příznaků klimakteria!

SARAPIS Soja

Klimakterium sice není nemoc, ale zaslouží si naši pozornost.

SOJA + ČERVENÝ JETEL
SARAPIS Soja
90 kapek
PRO ŽENY 40+
až na 3 měsíce
včelí mateří kašička + pyl
vitaminy C, B6, D3, železo
Izoflavony (soja a červený jetel)

POHODA A ROVNOVÁHA
pro ženy nejen v klimakteriu

www.vegall.cz

Noventis® Vyrábíme léčiva a doplňky stravy.

ROZLADĚNÉ TRÁVENÍ? FEBICHOL®

K léčbě trávicích obtíží při vleklých onemocněních jater a žlučových cest.

Léčivou látkou je fenipentol. Přípravek Febichol užívají dospělí a dospívající starší 15 let k léčbě trávicích obtíží při chronických onemocněních jater a žlučových cest a stavech po chirurgickém odstranění žlučníku nebo zánětu jater.



55 LET
NA TRHU

Lék k vnitřnímu užití.
Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

www.noventis.cz | www.febichol.cz

Potřebujete radu od lékárníka? Online poradna Lékárna.cz je tu pro vás

Lékařnická profese není v online lékárenství tak viditelná jako za tárou, přesto má i ve virtuálním prostoru svou důležitost a budoucnost. Zákazníci online lékárny oceňují stále více kromě svobodného výběru přípravků i odborné poradenství lékárníků a dostupnost zdravotní péče, ať už je potřebují kdykoli či kdekoli. S rozvojem e-shopů se tak postupně a nenápadně zrodila profese e-lékařníka, který jako odborník na léčiva v digitálním prostředí poskytuje pacientům naprosto stejnou odbornou péči jako jeho kolegové v kamenných lékárnách.



vyhledat právě lékárenskou radu online. V čem je její benefit?

Hlavně v pohodlí. Za námi e-lékařníky nemusíte do lékárny chodit, prostě jste doma a my přijdeme virtuálně za vámi. To je velká výhoda v době, kdy se šíří různé virózy a pak pro nemocné, kteří mají omezenou pohyblivost nebo jsou zaneprázdnění. Navíc má online lékárník často více času věnovat se individuálním potřebám pacientů.

Kdo nakupuje léčivé přípravky volně prodejné na internetu, možná nepotřebuje službu lékárníka, protože kupuje to, co zná. Navíc in-

ternetové lékárny smějí ze zákona prodávat jen volně prodejné léčivé přípravky.

Kdo si přijde pro konkrétní "krabičku", ten často radu nepotřebuje. Možná nepotřebují, ale přesto jsme v pozadí k dispozici, abychom poradili s výběrem nebo správnými kombinacemi léčivých přípravků a léků, které už třeba zákazník užívá. Tady už má odborná rada svoje místo a jsem si jistá, že posun od prodeje krabiček ke službám byl v případě Lékárna.cz správný krok. Dáváme totiž pacientům garanci, že jejich zdraví je v bezpečí, i když si vybírají a nakupují bez asistence lékárníka. Stejnou

garanci, jakou jim dávají po staletí lékárníci v klasických lékárnách, protože my v internetové lékárně se řídíme stejnými pravidly a zákony.

Třeba ale připustit, že určité rozdíly tam samozřejmě jsou...

Jako online farmaceutka mám více času věnovat se individuálním potřebám pacientů. Nemusím se stresovat dlouhými frontami přede mnou a mohu se soustředit na konkrétní otázky a problémy. A samozřejmě nevydávám léky vázané na recept. Na druhou stranu v kamenné lékárně máte možnost budovat osobní vztah s pacientem, což je velmi cenné. I já se po celou svoji 15letou profesní éru snažím pěstovat důvěru zákazníků, i když je to v anonymním online prostředí samozřejmě obtížnější. Ale už vím, že to není nemožné. Vždycky mě ohromně potěší, když mi pacient zavolá nebo napíše, že mu moje rada pomohla, nebo se mi ozývá opakovaně.

Na www.lekarna.cz vám rádi pomůžeme se zdravím: poradíme s výběrem produktů, nabídneme služby zdravotní péče. Tým lékárníků je dostupný online i vám, samozřejmě je diskretnost, empatie a vstřícnost k individuálním potřebám. Máme 26 let zkušeností, abyste se cítili dobře.

Jednou z nich je Mgr. Pavla Horáková, vedoucí online poradny první a největší lékárny na českém internetu Lékárna.cz. Pracuje v intimitě online prostředí, kde ji není reálně vidět, ale jak sama říká: „Není to hendikep. Někdy je to naopak výhoda, protože e-lékařníci mají na zákazníky, kteří radu potřebují, více času než v klasické lékárně.“

Role lékárníka v internetové lékárně je stále možná pro mnohé imaginární. Jak byste ji výstižně popsala?

Jsem klasický farmaceut, který pracuje v online pro-

středí. Naše úloha je stejná jako v kamenné lékárně: poskytujeme odborné poradenství, doporučujeme léky a staráme se o zdraví pacientů. Dodržujeme všechny normy a zákony. Rozdíl je v tom, že lékárník za tárou mluví s pacienty napřímo a e-lékařník komunikuje s pacienty digitálně - přes internet, chat či e-mail. Lidé se na nás obracují, když potřebují rychlé a odborné informace, a my jim pomáháme najít ta nejlepší řešení pro jejich zdravotní problémy.

Proč by měl běžný člověk

Lékárna.cz: Mýty o doplňcích stravy pro srdce. Co opravdu funguje?

Mnoho lidí si myslí, že doplňky stravy mohou nahradit léky na srdce nebo dokonce zabránit vzniku srdečně-cévních onemocnění. Bohužel, tak jednoduché to není. „Doplňky stravy mají svůj význam, ale nenahradí léčbu ani zdravý životní styl,“ upozorňuje farmaceutka Mgr. Zdenka Morvai z online poradny Lékárna.cz.

Jak je to tedy doopravdy?

Mýtus č. 1: Doplňky stravy nahradí léky

Někteří věří, že stačí užívat doplňky a zdraví srdce je zajištěné. „Pro zdraví srdce jsou prospěšné omega-3 mastné kyseliny, koenzym Q10, resveratrol, vitamín D, hořčík či ginkgo biloba. Také varuje před možnými interakcemi: „Například ginkgo biloba není vhodná při léčbě léky na ředění krve, stejně tak draslík může při určité léčbě zvyšovat riziko srdeční arytmie.“ Jakékoliv doplňky by proto měli pacienti konzultovat

s lékárníkem či kardiologem.

Mýtus č. 2: Rybí olej a koenzym Q10 stačí

Omega-3 mastné kyseliny a koenzym Q10 jsou populární doplňky. „Setkávám se s názorem, že jejich užívání může nahradit léky. To rozhodně není pravda. Srdečně-cévní onemocnění mají různé příčiny a každé vyžaduje specifickou léčbu,“ vysvětluje Morvai. Doplňky mohou přispět ke zdraví, ale nikdy by neměly sloužit jako náhrada za odbornou péči.

Mýtus č. 3: Když se cítím dobře, prevenci neřeším

Onemocnění srdce a cév se vyvíjejí postupně a nenápadně. „Prevence je klíčová. Včasnou diagnózou a úpravou životního stylu lze předjít komplikacím,“ upozorňuje odbornice. Doporučuje věnovat pozornost stravě: „Většinou

máme nadbytek nasycených tuků a nedostatek omega-3 mastných kyselin. Zásadní je zařadit do jídelníčku ryby, lněná a chia semínka, vlašské ořechy a kvalitní rostlinné oleje.“

Základní mantra pro zdravé srdce:

- ♦ **Strava:** Omezte smažená jídla, snižte příjem soli.
- ♦ **Pohyb:** Chodte po schodech, procházejte se po večeri.
- ♦ **Odborná konzultace:** Doplňky konzultujte s lékárníkem.



Mgr. Zdenka Morvai
Farmaceutka z online poradny Lékárna.cz

Lékárna.cz
ABYSTE SE CÍTLI DOBRĚ

SERVIS

Americká TV

„Bude to skvělá televize.“ S těmito slovy se Donald Trump loučil s novináři, kteří zaznamenávali jeho nechutné peskování ukrajinského prezidenta v Bílém domě. Jen si to představte. Probíhá série jednání, na kterých se má rozhodovat o největším válečném konfliktu v Evropě od druhé světové války. A jeden z aktérů jednání se stará o to, jestli získali novináři dostatek šťavnatého materiálu. Můžeme chtít lepší ilustraci toho, že žijeme v době mediální, kde se politika mění v jedno velké divadlo? Zvlášť když jde o politika, který dokáže dohlédnout leda tak k nejbližší televizní obrazovce.

„Následovalo úplně otočení střelky hodnotového kompasu. Jako děti jsme si naprosto zidealizovali Ameriku.“

Vyrůstal jsem za socialismu, v takové mediální masírce o našich sovětských bratrech, že jsem se jednou jako dítě zeptal matky, jestli se v Sovětském svazu také krađe. Následovalo úplně otočení střelky hodnotového kompasu. Jako děti jsme si naprosto zidealizovali Ameriku. Vše, co bylo z Ameriky, bylo dokonalé, úžasné, Američané byli v našich adolescentních představách nejlepší lidé na světě. Asi jako

pro hrdinku filmu Američanka. Trump, to je taky Amerika. Velká část dnešní Ameriky, která v něm vidí zástupce hodnot, jež opoziční kandidátka na prezidenta zřejmě nereprezentovala dostatečně. Americký sen, který snad dosud mnozí Čechové měli, projev svou snovou podstatu. Je čas se probudit a přestat si idealizovat kohokoliv.



IVAN ADAMOVIČ
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ

@mojemetro



„Pes není zvíře, pes je přítel s krásnou duší a potahovými vlastnostmi bez lidských nectností. To mohu potvrdit, neboť se psům věnuji již bezmála 45 let,“ napsala k této krásné kresbě její autorka Zdeňka Svobodová. Děkujeme! Posílejte nám i vy v rámečku Metrotag svá díla, výtvarná či literární!

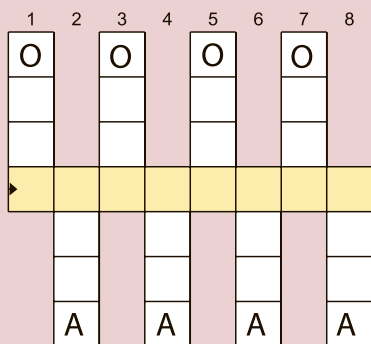
#METROTAG

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: STOLEČEK

LUŠTĚNKA

- ohon
- lidské trupy
- otvor ve zdi
- roky
- vesnice (mn. č.)
- soused Ruska
- opční právo
- dojné zvíře



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

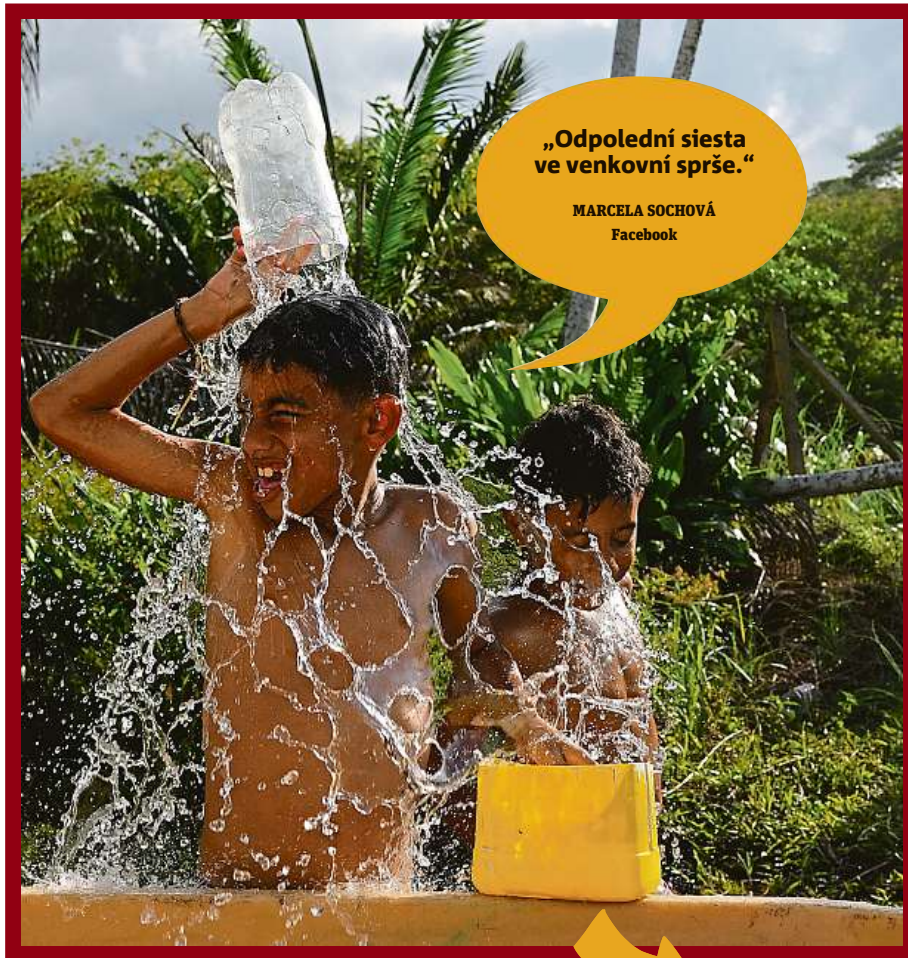
Stripoff.....Hrabě S.



SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
8/12 °C	11/15 °C	12/16 °C	13/17 °C

Teplotní rekordy: ↓ -15,6 °C (1785) ↑ 20,5 °C (1998) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p>20.10 Vyšetřuje Imma Tataranni (9, 10/28) Ve čtvrti Serra Venerdi – 1., 2. část. Krimiseriál (It., 2019). Hrají: V. Scalerová, A. Lapice, M. Gallo, B. Ronchiová</p> <p>22.05 Nabídka (5/10) Polibit prsten. Životopisný seriál (USA, 2022). Hrají: M. Teller, M. Goode, D. Fogler</p> <p>22.55 Šeptej Romantický film (ČR, 1996). Hrají: T. Vilhelmová, J. Muchow, M. Mysička, J. Čechťický</p> <p>0.25 Kruk II (6/6) Krimiseriál (Pol., 2021)</p>	<p>20.00 Královny starověkého Egypta Jiná Kleopatra</p> <p>21.00 Svědectví Karla Hviždaly Dokumentární portrét výjimečného spisovatele, novináře, esejisty a dramatika</p> <p>21.55 Zelenskij (2/3) Prezident Zelenskij se setkává s Trumpem a Putinem</p> <p>22.45 Vzestup a pád nacistů (9/10) Bitva bitev 1943-1945</p> <p>23.40 Požár Reichstagu (2/2) 27. únor 1933, Berlín</p>	<p>20.20 Jedna rodina (128) Křik. Komedialní seriál (ČR, 2025). Hrají: P. Zedníček, K. Issová, F. Blažek, I. Chmela</p> <p>21.50 Gumy (1) Pohřeb. Komedialní seriál (ČR, 2022). Hrají: R. Krajčo, D. Švehlík, P. Pagáčová, P. Šimčík</p> <p>22.25 Comeback Rozvod. Sitcom (ČR, 2009). Hrají: T. Matonoň, M. Dejdar, K. Leichtová, D. Batulková</p> <p>23.00 Na Vaši straně</p> <p>23.45 Kriminálka Las Vegas IV (10, 11)</p>	<p>20.15 Kamarádi (33) Rodinný seriál (ČR, 2024). Veronika bude mít na ministerstvu problém. Hrají: A. Chocholetá, D. Gránský, J. Komínek, P. Děrgel</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka Populární talk show 7 pádů Honzy Dědka v nové sezoně ze Švandova divadla</p> <p>22.45 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe! Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!</p> <p>01.05 Policie v akci Čtyři případy, čtyři lidské osudy</p>	<p>19.00 YouTube Chart Co trenduje ve světě?</p> <p>19.30 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>21.00 Hot hity Žhavé klipy</p> <p>22.00 Naked Attraction Iberia Španělská verze nahé seznamky</p> <p>22.30 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova</p> <p>0.00 Óčko flirt Proud klipů a sexy vzkazy dívků Óčka</p>

HLEDÁTE STABILNÍ PRÁCI V PRAZE?
ROZŠÍRUJEME TÝM O NOVÉ

MANIPULAČNÍ DĚLNÍKY TRÍDĚNÉHO ODPADU

VAŠE BENEFITY:
5 TÝDNŮ DOVOLENÉ,
FINANČNÍ BONUSY, MHD ZDARMA, STRAVENKY,
MULTISPORT KARTA, PROPLACENÉ PŘESČASY,
FLEXI PASSY, PŘÍSPĚVKY NA PENZIJNÍ
PŘIPOJIŠTĚNÍ ATD...

KONTAKTUJTE NÁS NA:

PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s.
POD ŠANCEMI 444/1, PRAHA 9, 190 00
705 809 151
704 657 974
PSAS.JOBS.CZ



PRÁCE
v klidném a čistém prostředí

SLUŽBA NA VRÁTNICI

**Zaměstnání na HPP zejména
pro invalidní důchodce a osoby
se zdravotním znevýhodněním.
Vaše zdravotní omezení
u nás není překážkou!**

**VOLEJTE ZDARMA
800 108 111
nabor@abasco.cz**

**náborový
15 000 Kč
příspěvek**



NABÍZÍME PRÁCI DENNÍ ÚKLID NA HLAVNÍ PRACOVNÍ POMĚR

Moderní kancelářská budova v centru Prahy, dostupná MHD.
Měsíční výdělek 40tis Kč.

NABÍZÍME NAVÍC:
Multisport kartu, kafetérii a stabilní kolektiv

**ÚKLID PROBÍHÁ
OD 6:00 V PRACOVNÍCH DNECH.
PRAC. DOBA 40 TÝDNĚ.**

POŽADUJEME:
bezúhonnost a občanství členské země EU.

V případě zájmu pošlete životopis na:
info@generalprovider.eu

Byty - poptávka

**KOUPÍM PODÍL
NA NEMOVITOSTI**

koupím vaši část na jakékoliv nemovitosti (byt, dům, pozemek) za nejvyšší možnou cenu. Peníze ihned, vše ohledně prodeje zajišťuji advokát na mé náklady.
Tel.: 704 698 239

• Koupě bytu - Dobře zaplatím za BYT, dům. Umožním dožití seniorům, Uhradím případné dluhy. Slušné jednání, právní servis. Děkuji J.Jurdová 725805115

• Lékařka koupí byt v Praze v jakémkoliv stavu .Možnost vyplacení zálohy. Okamžitá platba v hotovosti. Tel/Sms: 777 269 462. RK nevolat

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

Auto-moto - poptávka

• Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned.
Tel.: 603328155.

Knihy a časopisy

**VYKUPÍME
KNIHY**

zaplatíme á
2000,- Kč
za každou
banánovou
krabici knih,
které od Vás
koupíme.

Bibliofilie
a cenné
knihy
oceníme
každou
zvlášť.

Telefon:
773 735 939

Nemovitosti - poptávka

POPTÁVKA CHATA HORY

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

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

• KP reality přijmou do nabídky Vaši nemovitost, celá ČR, 25 let na trhu, max. péče, nízká provize. Vodčická 41, Praha 1, 608958635, kprk@seznam.cz

• Oddlužení Vaší nemovitosti, vyplatím dluhy, zástavy, exekuce! Vy koupím Vaši nemovitost, peníze ihned! V nemovitosti můžete i nadále bydlet. 737352730

Pronájmy - poptávka

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os - pár. Potřebujeme: dlouhodobě, dobrý MHD, nábytek nerozhoduje, ale dobrý stav ano. RK nevolat. 605845088

Starožitnosti

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, knihy, grafiku, sklo, porcelán, mince a bankovky, šperky a klenoty, hodinky, sošky. Vykupuji i o víkendech.
Tel. 702401621

• KOUPÍM OBRAZY - krajinky, portréty atd. v jakémkoliv stavu a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

Práce - nabídka

• Přijmeme na dlouhodobou brig. prac. ostrahy - možno i důchodce, D/N směny, část. znalost PC, objekty Praha. Tel.: 602281773, volat: po-pá 07-12 hod.

• Levná oprava ISSO žaluzií na plastová okna. Výměna: silonového vedení, řetizkového ovládání (přetržený řetizek). Cena za 1 křídlo 180 Kč. T. 774518402

**Přijmeme zaměstnance
na pozice:**

**RECEPCE
A OSTRAHA**

• mzda od 125,-Kč/hod.
• náborový bonus
10.000 Kč, výplata denně

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Českomoravská)

**Přijmeme invalidní
důchodce na pozice:**

**RECEPCE
A OSTRAHA**

• mzda od 150,-Kč/hod.
• náborový bonus
10.000 Kč, výplata denně

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Českomoravská)

**STAŇTE SE DÁRCEM
KREV NÍ PLAZMY**

900 Kč* za každý odběr → 1 800 Kč* měsíčně → 23 400 Kč* za rok

- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerstvení zdarma a zajímavé dárky

METRO HRADČANSKÁ
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unicaplasma | www.unicaplasma.cz | Tel.: 733 474 770

• OBSLUHU na veřejné WC v centru Prahy. Nejedná se o metro ani nádraží. Férový přístup, vhodné i pro svěží důchodce. 776776677

• OK GARDEN zahradnicko-stavební firma, Praha a okolí hledá zaměstnance na pozice dělník, odborný zahradník, mistr. HPP, DPP, IČO. T: 734316030

• Práce na vrátnici v Praze – vhodné pro invalidní důchodce. Hledáme spolehlivé pracovníky na vrátnici v Praze. Nabízíme zkrácený úvazek, možnost volby směn, a nástup ihned! Stabilní zaměstnání. Jednoduchá a nenáročná práce. Přátelský kolektiv. Máte zájem? Zavolejte nám ještě dnes na 775430781 a domluvíte si pohovor!

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKUPÍME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POGLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁRADÍ, VZDUCHOVKY A ČTYŘLÍSTKY, ATP.

DROBNÉ STŘÍBRO (PŘÍVĚŠKY, NÁUŠNICE, PRSTÝNKY, BROŽE ATP.). TAKÉ STOLNÍ STŘÍBRO.

VÝKUP KNIH!!!

AŽ 2 000 Kč ZA KAŽDÝCH 10 KNIH, KTERÉ OD VÁS VYKUPÍME.

Cenné knihy ohodnotíme zvlášť. Vykupíme také pohlednice a mapy.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.
Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348
sberatelskykabinet@post.cz

Knihy a časopisy

**VÝKUP
KNIH
a
KNIHOVEN**

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme
(pro více než 300 ks)
zaplatíme
odvezeme

Celá ČR

tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariety.cz

metro

**NEZAPOMEŇTE,
JSME I ONLINE. METRO.CZ**



Triumf má na dosah

Karlovarský útočník Ondřej Beránek (na snímku) má na dosah premiérový triumf v kanadském bodování i mezi střelci hokejové extraligy. Před dnešním závěrečným 52. kolem základní části vede devětadvacetiletý mistr světa z Prahy produktivitu o tři body (v 50 zápasech si připsal 50 bodů za 30 branek a 20 přihrávek) před druhým Jakubem Flekem z Komety Brno i třetím Filipem Chlapíkem ze Sparty. V pořadí kanonýrů má náskok šesti tref. **ČTK**

Plecháčová i Hák třetí

Mladí biatlonisté dál sbírají medaile.

Biatlonista Petr Hák vybojoval na mistrovství světa juniorů v Östersundu bronzovou medaili i v závodě s hromadným startem a navázal na nedělní úspěch ve sprintu. Třetí byla také dorostenka Ilona Plecháčová, která ve Švédsku získala dokonce už třetí cenný kov. Celkem má česká výprava na kontě pět medailí.

Hák na trati 12 km na třetí střelbu přijel první, při obou položkách vestoje ale minul po dvou terčích a bronz pak zachránil v závěrečném kole, v němž byl nejrychlejší.

Osmnáctiletá Plecháčová ozdobila cenným kovem také třetí individuální start. Bronz ze závodu s hromadným startem přidala ke zlatu z vytrvalostního závodu a třetímu místu ze sprintu. **ČTK**

„Tři starty, tři medaile. To je prostě něco úžasného. Něco, co jsem si nedokázala ani představit.“

ILONA PLECHÁČOVÁ
ČESKÁ BIATLONISTKA

CHYSTÁ NÁVRAT

Markéta Davidová je v nominaci českých biatlonistů na domácí SP v Novém Městě na Moravě. Ten začne ve Vysočina Areně ve čtvrtek.

- Osmadvacetiletá reprezentantka, která laborovala od prosince s vyřezlou ploténkou, chce startovat v pátečním sprintu. **ČTK**

KRÁTCE

Už je na 20. místě

Tomáš Macháč se po titulu v Acapulcu posunul na životní 20. místo žebříčku. Do dvacítky se berounský rodák dostal jako další český tenista po Tomáši Berdychovi v červnu 2018.

Začíná osmifinále

Dnes začne čtyřmi zápasy osmifinále fotbalové Ligy mistrů. Ve šlágru přivítá obhájce titulu Real Madrid v městském derby Atlético. Poslední finalista Dortmund nastoupí proti Lille.

Arsenal hraje v Eindhovenu proti PSV, duel od 18.45 obstarají Bruggy a Aston Villa.

Rytíř Plekanec

K hokejovým kladenským Rytířům se vrací Tomáš Plekanec. Bude sportovním ře-

ditelem. „Rád bych viděl náš tým hrát nahoře,“ uvedl bývalý elitní útočník.

Chybí mu jen bod

Losangeleské derby v NBA vyhráli podruhé během tří dnů basketbalisté Lakers.

A to znovu zásluhou Luky Dončiče a LeBrona Jamese, který zůstal jediný bod od dalšího milníku – jako první v historii soutěže může nasbírat v základní části ligy i play-off 50 tisíc bodů. Lakers dominovali doma nad Clippers 108:102. **ČTK**

INZERCE

32. ČESKÝ

8/3/2025

ceny České
filmové a televizní
akademie za rok 2024

Rudolfinum

ČT1 20.10