

# metro

## Jak na šatníkové vyhoření?

Co se oblékání týká, je důležité najít si svůj styl a neohlížet se na druhé, co si budou myslet. Nakupování šatstva by mělo být vědomé. V povídání s módní stylistkou Kamilou Vodochodskou se dozvíte také, že udržitelnost nemusí stát tisíce korun.

STRANY 2, 3

## Rodinný výlet na zámek Žleby

Děti i dospělí zaujme sbírka mečů, pušek, brnění či honosné komnaty, které si „zahrály“ v pohádkách Kouzla králů, Královský slib, Nejkrásnější hádanka a Tři bratři. Prohlídku žlebského zámku ozvláštní dravci i procházka parkem podél řeky Doubravy.

STRANA 6



## Pětiměsíční jízda v Trutnově

Centrum současného umění **EPO1 uvádí výstavu** s názvem Jízda, která se zaměřuje na **ztvárnění bicyklů** a jejich roli v životě člověka. Na své si přijdou umělci i sportovci. **STRANA 13**

INZERCE

## AKČNÍ CENY SUV OPEL /

OPEL MOKKA A CROSSLAND

Již za **459 990 Kč**  
nebo **4 590 Kč/měs.**



JEN DO  
31.5.

**5** let  
záruka

Kombinovaná spotřeba 4,5–6,1 l/100 km; emise CO<sub>2</sub> 117–137 g/km (WLTP). Zobrazené modely jsou pouze ilustrativní.

Měsíční splátka 4590 Kč platí pro model Mokka s cenou 459 990 Kč vč. DPH. 65% akontace 298 993,50 Kč, délka úvěru 48 měsíců. Nabídka je určena pro právnické osoby a fyzické osoby podnikající. Nabídka je od společnosti UniCredit Leasing CZ je pouze indikativní, není návrhem na uzavření smlouvy. Akce platí do 31. 5. 2024. Značková pětiletá záruka se skládá z dvouleté výrobní záruky a dále tříleté smluvní záruky Opel.

  
OPEL

# POP CORN

# UDRŽITELNOST JE CESTA.

## S šatníkovým vyhořením může pomoci stylistka.

„Ach jo,“ povzdechnu si při pohledu do šatní skříně. Je pátek ráno a za chvíli mám v pražském obchodním centru na Chodově schůzku s módní stylistkou Kamilou Vodochodskou. „Co si mám vzít na sebe? Vždyť nic nemám,“ koukám na skříní přeplněnou nejrůznějšími hadry. Když se máte potkat s někým takovým, kdo móde opravdu rozumí, je to poněkud stresující. Nechcete přece zjistit, že třeba absolutně nemáte vkus nebo tak něco. Ještě navíc když žijete v domnění, že vám móda není zas tak cizí. Koukám do šatníku tak dlouho, až zjistím, že nestíhám, a volím klasiku – černý outfit od hlavy až k patě. Tak snad to nebude tragédie, říkám si.

### Módní segmenty

Sedíme s Kamilou Vodochodskou v kavárně na Chodově,

a tak začíná naše dvouhodinová pouť nakupováním a zjišťováním, co vlastně potřebuji a co mi v šatníku chybí. Nutno říct, že Vodochodská není jen tak nějaká stylistka. Souzním s ní v tom, že mimo její dvacetileté zkušenosti v oblasti módy a návrhářství se snaží své klienty vést nenásilným způsobem k udržitelnosti. Nejdřív se jí ptám, kdo k ní chodí.

„Jde o několik typů lidí, říkám tomu segmenty. První z nich jsou lidé, kteří chtějí vybrat oblečení na konkrétní událost – svatba, večírek, konference. Druhým segmentem jsou lidé, kteří cítí stav, kdy ne že by úplně měli šatníkové vyhoření, ale nejsou od toho daleko. Mají ve skříní kousky, které jim vyhovují, ale často nevědí, jak to sladit, nebo mají pocit, že tam prostě nic nemají, i když toho mají mnoho,“ říká Vodochodská. V tu chvíli si uvědomuji, že ten můj ranní výstup u zrcadla možná znamená, že patřím právě do tohoto segmentu. „Takovým lidem často pomůže třeba do šatní-

ku zařadit jiný střih kalhot, nové barvy, což jim trochu šatnu ožíví. Já jim pomohu vybrat dobrý střih, nové střihové kombinace, objemové kombinace a barevné kombinace. Najednou pak vidím, že to v kabině z těch lidí najednou spadne a začnou si to užívat. Tam já už přicházím řekneme do druhé polohy své práce, což je terapeutická módní práce, a najednou to není jenom zákazník, ale najednou vnímám, že se ten člověk otevře, říká mi o svém povolání, o svých koníčcích, a je to mnohem víc než stylingová práce. Dokážeme tedy pak pracovat také s módní duší. Znít to možná trochu ezo, ale je to neoddělitelná část té práce,“ říká Vodochodská a popisuje poslední segment.

„Pak jsou lidé, kteří vnímají, že by bylo fajn se zorientovat v souvislostech, co se týče udržitelnosti. Kvalita versus finance a tak podobně, ale vůbec nevědí, kde začít. A s tím jim pomohu já,“ dodává. Podle ní je ve všech případech nejdůležitější takzvané vědomé nakupování. „Není úplně



Vodochodská je také módní návrhářka.

MAFRA

špatně jít do fast fashion obchodu, když budete přemýšlet nad tím, jestli to opravdu potřebujete. Už existují i obchody s rychlou módou, které se snaží přiblížovat udržitelnosti. Ale stále jsou obchody, do kterých bych nikdy nešla, ale pokud tam klient i přesto chce, jdeme. Jen mu vysvětlím, proč je to třeba špatné či že některé věci z nekvalitních materiálů zkrátka nevydrží, tak aby se na to připravil,“ dodává.

INZERCE

## POHODOVÁ DOVOLENÁ VE SPA RESORTU LIBVERDA

### KONOPNÝ RELAX

2 noci | od 4.950 Kč

Ubytování, polopenze, konopná masáž, regenerační konopná koupel se zábalem, inhalace CBD olejem, konopný čaj k proceduře.

### HOTELOVÉ UBYTOVÁNÍ

6 nocí | od 11.000 Kč pro 2 osoby vč. snídaně

### SENIORSKÝ POBYT

6 nocí | od 11.000 Kč

Ubytování, polopenze formou bufetu, vstupní lékařská konzultace, 10 skvělých procedur, káva a zákusek.



Mnoho dalších skvělých pobytů a informace k lázeňské léčbě přes pojišťovnu najdete na našem webu nebo nám zavolejte.



+420 482 368 100-103  
info@lazne-libverda.cz  
www.lazne-libverda.cz

Při předložení vouchery  
KÁVA ZDARMA  
MAFRA



Tvůrkyně  
revoluční  
omlazující kúry

## Hledám 20 Češek, které ZDARMA vyzkouší kúru, která omlazuje o 13 let

### Vážené Dámy!

Jsem profesorka chemie. Žiju v Paříži. Ve svých 45 letech jsem vytvořila formuli MC1R, která aktivuje gen mládí v pleti a díky tomu vrásky prostě mizí jako vyžehlené! Měla jsem vrásky na čele a kolem úst. Zmizely. Teď chci pomáhat jiným ženám. Proč?

Chamtivé kosmetické firmy vydělávají miliony na naivité a zoufalství žen, které chtějí vypadat co nejděle mladě. Nepoužívají nejnovější vědecké úspěchy. Pomohl vám některý z krémů vypadat mladší?!

Jako profesor chemie jsem zkoumala složení těch nejdražších dostupných krémů. **Stejně tak si můžete namazat obličej vazelínou!** Výsledek bude stejný - lehká hydratace, žádné vyhlazení vrásek.

Strávila jsem 5 let v laboratoři. Testovala jsem tisíce minerálů a rostlinných extraktů. Kúra, kterou jsem vytvořila, **aktivuje v pleti gen MC1R, který zvrací proces stárnutí!**

Kúru jsem nejprve vyzkoušela na sobě. Každý den jsem si to dávala na **kůži obličeje, krku a dekoltu** a pak... **se děly zázraky!** Již čtvrtý den jsem **VIDĚLA A CÍŤILA**, jak se kůže na mém obličejí natahuje a napíná. Vrásky se ztrácely.

Po 11 dnech používání kúry jsem si všimla, že vrásky pod očima zmizely. Vrásky kolem úst se každým dnem vstřebávaly. **Po 28denní kúře jsem odhadla, že vypadám asi o 15 let mladší!**

### Kúra aktivující gen MC1R

- ✓ aktivuje gen MC1R, díky kterému **žehlí vrásky** jako žehlička
- ✓ za 28 dní omlazuje v průměru o **13 let**
- ✓ odstraňuje zabarvení, jaterní skvrny, tmavé kruhy pod očima

Moji kúru testovalo 13 458 Francouzek ve věku 38-79 let. **Testy ukázaly, že omlazuje v průměru o 13 let za 28 dní.** V současné době chci kúru otestovat na ženách z dalších 5 evropských zemí: Německo, Švýcarsko, Česko, Norsko a Slovensko. Chci, aby se přihlásilo 20 žen z každé z těchto zemí. Každá dostane kúru, která aktivuje gen MC1R **zdarma!**

Prof. Eva Pau

Češky, které chtějí **ZDARMA** vyzkoušet omlazující kúru, prosíme co nejdříve o kontakt na číslo: **555 441 793**  
Po-pá 8:00-20:00, so-ne 9:00-18:00 (Místní připojení bez příplatku).  
**Akce pouze do 09.05.2024!**

# DŮLEŽITÉ JE NAJÍT SI SVŮJ STYL

## Otázky na tělo

Abychom se přesunuli už do samotné šatníkové terapie, pokládá mi stylistka pár otázek, aby zjistila, jak na tom s oblečením jsem a jaký mám k němu vztah.

Priznala jsem jí své šatníkové slabiny. Necítím se dobře v kalhotách a potřebovala bych kousky, jež mě hned neomrzí a budu se v nich cítit dobře.

„Jsou nějaké barvy, které byste rekla, že jsou vaše osobní, ve kterých se cítíte dobře?“ ptá se mě stylistka. „Rekla bych, že béžová,“ odpovídám jí v od hlavy až k patě černém outfitu. Vysvětluji si to tím, že vždy dlouho vybírám, co si vezmu, a tak je pro mě černá taková komfortní zóna. Neurazí, ale ani nenadchne.

„Jedna z otázek, na kterou se svých klientů ptám, je vyjmenovat tři kousky oblečení, jež mají úplně nejradši. Je to jednoduchá, ale velmi důležitá otázka. Musím se dopátrat toho, jaký styl budeme poté v obchodech hledat,“ vysvětluje. Zamyslím se a dochá-

zí mi, že nedokážu vyjmenovat ani jeden. „Možná černý bomber, ten mám fakt ráda,“ říkám jí.

Vodochodská mě ujišťuje, že není vůbec špatně, že na některou z otázek nemám odpověď. Podle ní je důležité o tom alespoň přemýšlet a uvědomovat si. „Jedinečnost je v tom, že budete mít něco, co ostatní ne. Například vás nikdy nikdo nepotká jinak než celou v černém nebo vždycky nosíte klobouk, sluneční brýle a tak podobně,“ konstatuje. Podle ní záleží hodně na barvách a strukturách. Spousta lidí má ale blok nosit nějaké střihy, barvy jen proto, že jim někdo v minulosti řekl, že jim to nesluší.

„To je potřeba vymýtit. Abyste z módy mohla tvořit jedinečný styl, musíte mít taky svůj osobitý odstín. Teprve pak se může dostavit wow efekt,“ vysvětluje Vodochodská.

## Švadlena není ostuda

„Moje osobitá barva je béžová,“ říkám stylistce. A tak jde-

me vybírat oblečení. Dohromady jsme prošly tři obchody. Odzkoušeli jsme béžovou s dalšími odstíny. Vodochodská mi ukázala, které kousky by mi mohly slušet, a vzala je do kabinky na ukázkou. „Vám budou slušet stojáčkové topy, které vám prodlouží krk,“ vysvětluje.

A měla pravdu. A to jsem si vždycky myslela, že to není nic pro mě. Jako další mi vybrala džíny, které by nejvíce padly na mou postavu. A taky že padly. „Vůbec není špatné využít švadlenu, aby vám zkrátila džíny, saka, cokoli. Je to opět cesta k udržitelnosti, ale i sebevědomí,“ říká mi. Po dvou hodinách je naše túra po obchodech u konce. Vodochodská mi ukázala, že je důležité najít si svůj styl a neohlížet se na druhé, co si budou myslet. Otevřela mi oči, co se týče vědomého nakupování, a hlavně mi položila otázky, na které sice stále nemám odpovědi, ale budu se je snažit najít. Udržitelnost nemusí stát tisíce korun, je to cesta po malých krůčcích. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**



Second handy mohou být dobrou alternativou a zároveň cestou k udržitelnosti.

PROFIMEDIA

## EKO-BIO UDRŽITELNOST?

Udržitelná móda je protipólem rychlé módy, která je typická pro svou nadprodukcí a dopad výroby na životní prostředí.

podle certifikací, jako je třeba Global Organic Textile Standard.

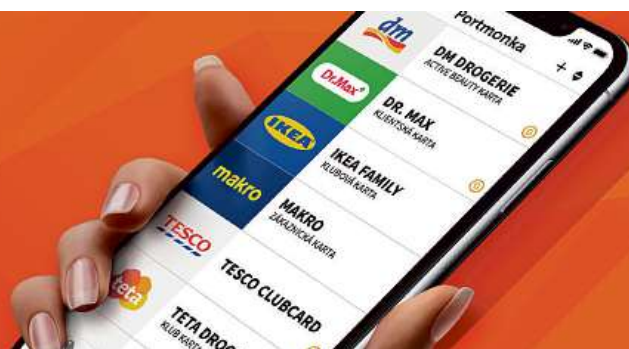
- Udržitelná móda cílí na dodržení ekologické, sociální a ekonomické udržitelnosti. Nejsnadněji udržitelné kousky poznáte

- Stejnějní roli v popularizaci udržitelné módy hrálo zhroutení bangladéšské továrny Rana Plaza roku 2013. Při havárii přišlo o život 1129 lidí. Událost vyvolala kritiku textilního průmyslu. **TES**

INZERCE

## Portmonka

## Věrnostní karty a kupóny v mobilu



## Díky Rentě z nemovitosti od FINEMO.CZ mohou žít klidněji

Odchodu do důchodu se pan František už nemohl dočkat. Strávil mnoho let prací u výrobní linky a těšil se na zasloužený odpočinek. Přece jen si připadal vcelku opotřebovaný. Představoval si, jak si každé ráno zajde na kávu a voňavý koláč do místní pekárny a u toho si přečte noviny.

Jenomže po několika měsících zjistil, že realita je úplně jiná. Při důchodu, jaký pobíral, si toto nemohl dovolit. Snídal doma rohlík s nejlevnějším salámem a takzvaným máslem, které se máslu ani nepodobalo, a kávu si vařil sám.

Aby toho nebylo málo, objevily se nečekané výdaje týkající se domu, v němž léta bydlel. Bylo potřeba opravit střechu, schodiště, a ještě mu vypověděla

službu lednička. „Vůbec jsem nevěděl, co mám dělat,“ vypráví smutně pan František. „Představa, že prodám dům, v němž jsem prožil celé dětství a odstěhuji se někam do malého bytu, mi připadala nepřijatelná.“

Potom se z televize dozvěděl o Rentě z nemovitosti neboli zpětné hypotéce, kterou v České republice poskytuje společnost FINEMO.CZ. Produkt ho velmi zaujal, a tak se přihlásil na seminář, který společnost pro seniory organizovala. Později se ještě sešel s obchodní zástupkyní společnosti a domluvili se na podepsání smlouvy. „Když jsem zjistil, že i nadále zůstanu vlastníkem nemovitosti, nemusel jsem o ničem dalším přemýšlet,“ říká tentokrát s úsměvem pan František. V domě opravil všechno, co bylo potřeba, koupil si novou ledničku, a ještě mu zbyly peníze na další případné nenadálé výdaje. A často si po ránu dopřává kávu s makovým koláčem v oblíbené pekárně.



## Chcete vědět víc?

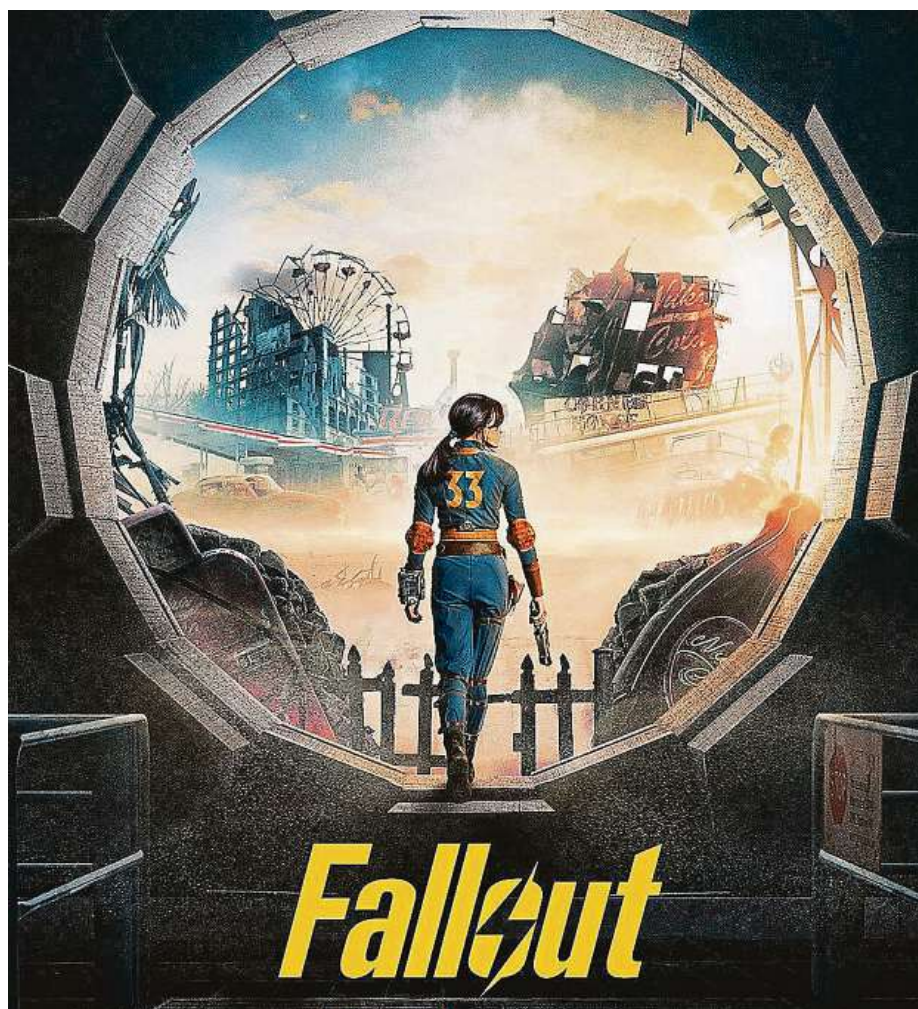
- Přečtěte si příběhy klientů a odpovědi na nejčastější dotazy na [www.rentaznemovitosti.cz](http://www.rentaznemovitosti.cz).
- Vyžádejte si orientační kalkulaci zdarma.
- Můžete nám také zavolat na tel. 233 321 850.
- Jsme držiteli licence České národní banky na poskytování spotřebitelských úvěrů.

Podíháme dohledu České národní banky

## Výhody Renty z nemovitosti:

- Získáte peníze na cokoli (najednou či postupně).
- Za života nemusíte nic splácet.
- Zůstáváte bydlet doma a jste nadále majitelem svého bytu či domu.
- Můžete žít důstojněji a život si více užívat

# SERIÁLOVÝ HIT FALLOUT ZVEDL



Fallout odsypá a vypadá naprosto výborně. Tvůrcům se podařilo vybalancovat pohled předlohou nepolíbeného diváka s tím, co od seroše očekávali fanoušci.

4x AMAZON PRIME VIDEO

**Proč byste měli i jako pařením her nepolíbení jedinci věnovat pozornost televizní adaptaci jedné z nejvýznamnějších značek videoherního průmyslu? Tuhle otázku se budu v rámci rubriky Strážce streamu snažit rozklíčovat letos už podruhé.**

Po relativně nedávno odvysílané druhé řadě seriálového zpracování videoherní legendy Halo mi totiž, podobně jako mnoha milionům diváků po celém světě, udělal velkou radost také seriál streamovací platformy Prime Video s názvem Fallout.

Osmidílný retro futuristický výlet do nekompromisního postapokalyptického světa plného záluďných nástrah v podobě radiace, všelijakých potvor, kanibalů a rádoby mírotvorců je totiž přesně tím, čím být má. Zábavnou podívanou, která chytne a nepustí.

A naštvte opravdu jen ty nejnáročnější herní hardcore fandý. Seriál Fallout bude podle oficiálního distribučního povídání postupně vyprávět

příběh vítězů a poražených ve světě, kde už není skoro nic, o co by se dalo hrát.

Někteří změkčilí obyvatelé luxusních protiatomových krytů mají být po dvou stech letech od apokalypsy nuceni vrátit se do neuvěřitelně složitě, rozkošně bizarního a ukrutně násilného světa, který na ně čeká na povrchu.

Děj první řady je nám zprostředkováván skrze trojici sympatických postav – Lucy (Ella Purnell), Maxima (Aaron Moten) a Ghúla (Walton Goggins). A je to velká zábava plná černého humoru a ikonické retro futuristické stylizace. Fallout nesměl chybět v naší internetové rubrice Strážce streamu.

#### Od tvůrců Westworldu

Videoherní série Fallout se dočkala seriálového zpracování od tvůrců Westworldu, tedy Jonathana Nolana a Lisy Joy. Stejně jako v hrách, i v seroše se vydáváme do zdevastovaného světa roku 2077, na kterém se podepsala nukleární válka.

Tuto léta hrozící děsivou možnost v minulosti nejlépe zpeněžila jedna z prominentních amerických korporací s názvem Vault-Tec. Postavila totiž po celém území USA více než stovku podzemních krytů, takzvaných vaultů, které měly lidstvu zaručit nejen přežití jaderné války, ale i následné pohodové zázemí pro

INZERCE

## AKČNÍ CENY SUV OPEL /

### OPEL MOKKA A CROSSLAND

JEN DO  
31.5.



Již za **459 990 Kč**  
nebo **4 590 Kč/měs.**

**5** let  
záruka

Kombinovaná spotřeba 4,5–6,1 l/100 km; emise CO<sub>2</sub> 117–137 g/km (WLTP). Zobrazené modely jsou pouze ilustrativní.

Měsíční splátka 4590 Kč platí pro model Mokka s cenou 459 990 Kč vč. DPH. 65% akontace 298 993,50 Kč, délka úvěru 48 měsíců. Nabídka je určena pro právnické osoby a fyzické osoby podnikající.

Nabídka je od společnosti UniCredit Leasing CZ je pouze indikativní, není návrhem na uzavření smlouvy. Akce platí do 31. 5. 2024. Značková pětiletá záruka se skládá z dvouleté výrobní záruky a dále tříleté smluvní záruky Opel.



OPEL

# LAŤKU HERNÍM ADAPTACÍM

obnovování civilizace na povrchu. V jednom z těchto zařízení žije i okatá symposka Lucy MacLane, která zatoužila po tom přestat laškovat s bratranci a tak nějak normálně se lidsky provdat za někoho z vedlejšího vaultu.

Tímto rozhodnutím následně nakopnutý koloběh událostí však udělá tlustou čáru za idylickým životem diktovaným pravidly a zákony. Lucyin otec a zároveň velitel jejího vaultu je unesen, načež se Lucy vydává na povrch, aby jej zachránila. Zde se mezi její více či méně dobrovolné parťáky brzy zařadí příslušník militantní organizace Bratrstvo oceli Maximus, který se toho času vydává v kovovém hi-tech brnění za rytíře, i nelidský pistolník Ghúl, jenž vyráží na dlouhou cestu za přežitím a pomstou.

## Natočte dickovku

Fallout odsypá a vypadá naprosto výborně. Tvůrcům se navíc, alespoň podle kritiků i internetových diskutérů, podařilo také to nejtěžší, a to přesně vybalancovat pohled předlohou nepolíbeného diváka, s tím, co od seroše očekávali fanoušci.

Osobně jsem hru nikdy nehrál, takže tuhle stránku věci těžko dosvědčím. Je mi ale jasné, že zde tvůrci seriálu oproti těm herním daleko větší měrou zatlačili na absurditu a temný humor.

Svět Falloutu je čistý retro futurismus, což se promítá nejen do příběhu, ale také do lokací a do detailu propracovaných rekvizit a kostýmů.

Seriál nám ukazuje vizi budoucnosti, jak si ji představovali lidé v minulosti. Tvůrci Falloutu by měli co nejdřív

dostat do rukou adaptaci téměř jakékoli knížky od krále podobně laděných sci-fi světů Philipa K. Dicka. Věřím, že by vznikl neskutečný skvost.

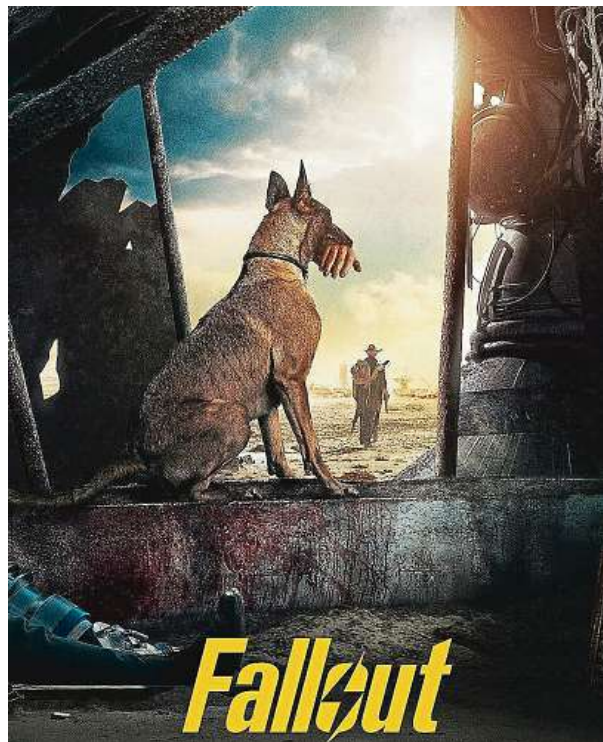
## Zasloužilý úspěch

Válka se nikdy nemění. Tak zní ikonická věta, která doprovází nejen sérii Fallout, ale nově i její seriálovou adaptaci, v níž je poměrně chytře použita.

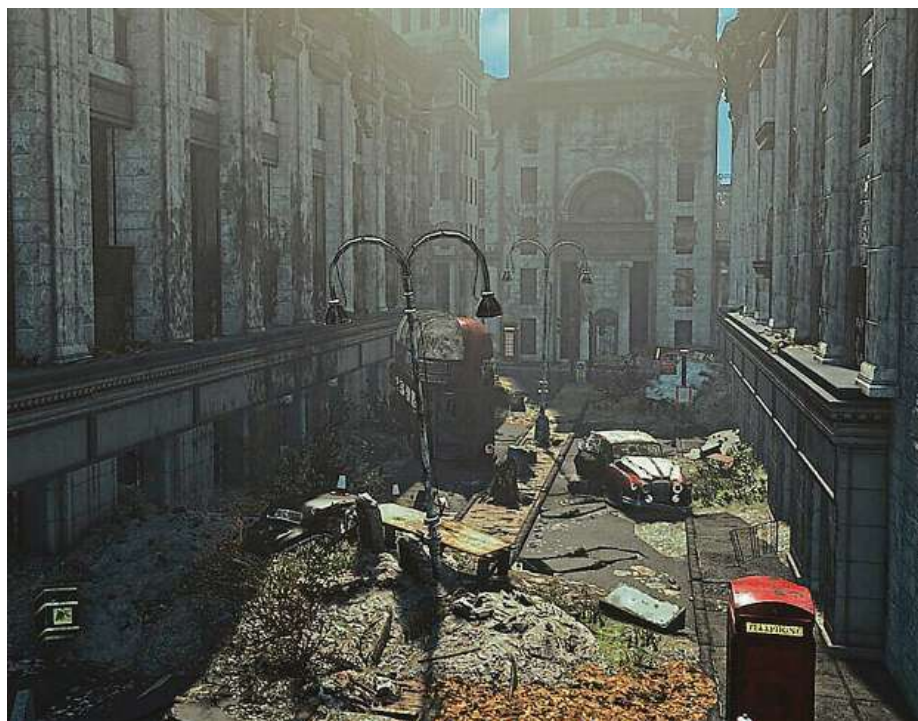
Nekompromisní, ale zároveň notně absurdní herní svět se tvůrcům úspěšně podařilo více než efektně přenést na malé obrazovky. Druhá řada je odklepnutá už dávno, takže nezbyvá než se po závěrečném cliffhangeru těšit na další epizody.

Pokud si udrží dosavadní úroveň, o vznik několika dalších sérií nemám sebemenší obavy.

FILIP JAROŠEVSKÝ



Snímek ze seriálu Fallout



Osmidilný retro futuristický výlet do nekompromisního postapokalyptického světa plného záluďných nástrah je zábavnou podívanou, která chytne a nepustí.

INZERCE

**BRATŘI SCOTTOVI**  
EXKLUZIVNĚ - KAŽDÝ DEN  
SPEKTRUM  
**home**

**Bratři Scottovi vykouzlí vysněný domov na Spektrum Home**

Drew a Jonathan Scottovi jsou známí především z pořadu Dům snů, který se zabývá trendy v oblasti rekonstrukcí a designu. Jsou také průkopníci, kteří určují směr současného bytového designu. Když bratři proměňují zanedbané domy v osobitá obydlí, zahrnují do nich moderní trendy interiérového designu, které dnes rezonují v domácnostech po celém světě.

bratr Jonathan, mistr stavitel, zase přivádí tyto vize k životu. Bratři Scottovi zkrátka pomáhají mladým rodinám vybrousit z jejich chátrajících domovů diamant, tedy vysněný domov. Jestli i vy hledáte inspiraci pro změnu sledujte pořady Dům snů a Až je koupím, budou mý! Od 6. května každý všední den v 19.20 hod tři epizody za sebou na televizní stanici Spektrum Home.

Drew, jako realitní specialista, vidí nevyužitý potenciál a jeho

# KRÁSY ZÁMKU ŽLEBY

# CESTY



## Zábava na celý den

Ve středu je státní svátek. Máte už plány na volno? Máme pro vás jeden tip. Zámek Žleby a přilehlá obora nabízejí vyžití na celý den. Parkoviště je hned pod zámkem a vy si můžete vybrat, které místo navštívíte nejdřív. My se vydali nejprve do obory, kde žije hned několik druhů zvířat. Pozornost si zaslouží určité stádo bílých jelenů. Ty můžete během krmení pozorovat opravdu zblízka. Pokud místo navštívíte ve správný čas, viz text níže, můžete zhlédnout také letovou ukázkou dravců a sov. Návštěvou obory navíc podpoříte Záchranou stanicí Lipce. Pečuje o opuštěná mláďata nebo zraněná zvířata, a je-li to možné, snaží se je vrátit do přírody.



## Zažijte výpravu do života šlechty i výcvik dravců



## Ukázka dravců je zážitek

Výlet do Žleb si naplánujte tak, ať neprošvihnete ukázky dravců. Konají se o víkendech a státních svátcích vždy ve 12 hodin a 15.30. V průběhu letních prázdnin je program připravený každý den kromě pondělí. Během ukázek bývá vypouštěno několik dravců a sov naráz. Ptáci jsou na sebe zvyklí, a tak se mijejí v těsné blízkosti. Navíc létají jen kousek nad hlavami návštěvníků. Prohlédnout si můžete raroha, káně, luňáka, orla, supa a krkavce. Při ukázce uvidíte i sovy naší přírody od sýčka po výra. Výcvik je doplněn poutavým komentářem. Víte například, proč sova není během letu vůbec slyšet? Odpověď na vás čeká v oboře Žleby.

TEXT A FOTO: MAH

## Prohlídka zámku

Za návštěvu stojí i zámek Žleby. Původně gotický hrad ze 13. století vyniká bohatými historickými interiéry, které byly vytvořeny knížaty z Auersperka během 19. století. Ti čerпали inspiraci v Anglii. Děti i dospělí zaujme velká sbírka mečů, pušek, brnění i honosné komnaty, které si zahrály v pohádkách Kouzla králů, Královský slib, Nejkrásnější hádanka a Tři bratři. Nenechte si ujít ani procházku parkem, jenž vznikl v souvislosti s přestavbou zámku. Najdete tu řadu historizujících staveb připomínajících středověkou architekturu. Hradební zdi, věžičky s cimbuřím, hlásky i brány navazují na zámecké budovy a tím dotvářejí romantickou atmosféru.

# DEJTE PŘEDNOST SVÉMU ZDRAVÍ!



**NOVINKA  
ÚČINNĚJŠÍ  
SLOŽENÍ**

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.

## ZBAVTE SE BOLESTI revmatických kloubů

**Bolest kloubů potrápí čas od času každého. Pokud ji ale pociťujete při každodenních činnostech, nemůžete ráno vstát z postele nebo vás omezuje při sportu, jedná se o varovný signál vážnějšího problému, který není radno podceňovat.**

Omezte včas revmatickou bolest kloubů díky **REVMABLOK® AKUT FORTE** obsahujícímu léčivou rašelínu, která patří k ověřeným prostředkům **při bolestech, brnění a trnutí kloubů**. Obsažené přírodní extrakty kostivalu, šíšáku, rozmarýnu a bazalky navíc stimulují přirozené protizánětlivé mechanismy, zklidňují otoky a podporují regeneraci kloubů. Pravidelnou masáží dochází ke zlepšení hybnosti kloubů. Tento zdravotnický prostředek je účinný jak při revmatické bolesti kloubů, tak také při degenerativním postižení kloubů nebo při jejich přetížení. Žádejte ve svých lékárnách.

## Opar? Vyřešený!

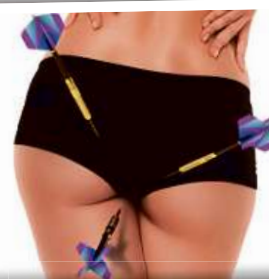
**Řešíte nekonečné problémy s opary, jejich nepříjemným svěděním, pálením a nevábým vzhledem? Zatočte s nimi konopím!**

Nevzhledné opary způsobuje na rtech vysoce infekční virus herpes simplex, který se obvykle projeví při oslabení imunity třeba vlivem nachlazení či stresu. Jak se s nimi vypořádat? Vsadte na konopí! **Cannadent regenerační sérum** s konopným olejem, jedlí sibiřskou, hřebíčkem, arnikou a Tea tree výrazně urychluje regeneraci postižené tkáně, omezuje její mokvání a nepříjemné svědění, pálení a pnutí. Účinně také omezuje šíření viru a tím i případný výskyt dalšího oparu. K dostání v lékárnách.



Pro účinnou eliminaci častých projevů nepříjemného diskomfortu na rtech žádejte novinku **Cannadent HerpEX zdravé rty**. Tento doplněk stravy obsahuje spojení jedinečného **LYSINE Imuno komplexu™** s dalšími živinami pro rychlou a spolehlivou úlevu.

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.



Přímý zásah proti hemoroidům!

## Pálí, svědí, bodají? STOP hemoroidům!

**Hemoroidy postihují až tři ze čtyř lidí. Příčinou jejich vzniku je především nedostatek pohybu, sedavé zaměstnání, nadváha, ale také těhotenství nebo nadměrný stres. Máte s hemoroidy problém i vy?**

Trefou do černého je nejprodávanější gel na hemoroidy v kategorii zdravotnických prostředků – **HemoStop Gel Max** z prémiové řady Da Vinci Academia. Díky kombinaci dubové kůry, boswellie, Aloe vera a dalších devíti bylin působí HemoStop® již při prvotních problémech spojených s hemoroidy (svrbění, štípání a pálení konečnicku). Díky Aloe vera má HemoStop® zklidňující účinek při podráždění a svědění v oblasti konečnicku. Boswellie je využívána především pro své protizánětlivé účinky. Tento přípravek z lékárny je vhodný také pro těhotné a kojící ženy.

## Konec smutku, strachům a starostem

**Už žádné trápení, starosti ani vnitřní nekld! Nastal čas přemoci psychickou nepohodu i občasně poruchy nálady, naladit se do pozitivna a opět se naplno radovat ze života! Poznejte recept, jak povznést svou náladu do plusu s jedinečným přípravkem z lékárny.**

Vyzkoušejte tradici ověřený, originální přípravek **L-Tryptofan Therapill®**. Tento unikátní doplněk stravy obsahuje čistý a kvalitní L-tryptofan, jenž je přirozeným zdrojem hormonu štěstí (serotoninu), a vitamin B6, který přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání. L-Tryptofan Therapill vám proto pomůže navrátit duševní klid a ztracenou pohodu. Při jeho užívání se zároveň nebudete muset obávat nežádoucích účinků, jako je omezení bdělosti či návykovost.

**L-Tryptofan Therapill, váš recept na dobrou náladu!**



# Evropské prvenství Česka vylepšují také teenageři

„Ty vole, já jsem dneska na p\*\*u! Už mi zbylo jen jedno pivo!“ Zhruba patnáctiletý mladík se potácí před supermarketem na pražském Andělu.

Česko má problém. Podle posledního velkého průzkumu Státního zdravotního ústavu, který proběhl naposledy v roce 2022 a sledoval tendence za rok 2021, vypili toho čeští muži třikrát více než české ženy. V pivu to byl poměr více než tři ku jedné, v tvrdém alkoholu téměř tři ku jedné. Jen ve vínu ženy nad „pány tvorstva“ vítězí o pár procent.

## Jednička v EU je o desítky miliard korun chudší

Upřesněme, že tyto údaje se týkají těch respondentů, kteří konzumují pivo, víno nebo destiláty alespoň jednou za týden a častěji, tedy i každodenních konzumentů. Každopádně i střídmejší pijáci přispívají k neklesajícímu trendu, jenž není právě radostný.

„Češi drží prvenství v EU v množství vypitého čistého alkoholu, což stojí v dnešních cenách společnost v nákladech na zdravotnictví,



Čeští muži vypijí víc piva, ženy mají raději víno. Lékaři však už brzdí v tvrzeních, že malá dávka alkoholu prospívá srdci. MAFRA

na nemocenských dávkách či ztrátě plateb na sociálním pojištění více než 80 miliard ročně.“ komentoval minulý týden situaci v zamyšlení pro Lidové noviny ekonom Jakub Komárek. I když v posledních čtyřech letech mírně stoupl počet abstinujících v celé společnosti, i tak je v přepočtu na čistý líh spotřeba na hlavu kolem sedmi litrů. Pokud vyškrtáme ze statistiky nepijáky, dostaneme se na více než osm litrů alkoholu na osobu. Včetně dětí a mladistvých.

Právě v kategorii mladistvých upozorňují odborníci na vysoká čísla. „Podle Národního výzkumu užívání tabáku a alkoholu v České repub-

lice se více než třicet procent mladých lidí v kategorii 15 až 24 let napije jednou a vícekrát týdně. Dvě procenta z nich dokonce denně.“ konstatuje ve zprávě o alkoholu za rok 2023 Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti.

## Když nepijete, pokládají vás spolužáci za podivína

České zkušenosti potvrzují také zjištění, ke kterým došla Světová zdravotnická organizace (WHO), i když z tohoto pohledu může být Česko „spokojené“. V průzkumu totiž představitelé WHO šokovaly výsledky z Belgie. Tam zjistili, že dva ze tří patnáctiletých už předtím někdy alko-

hol pili. Bruselské nemocnice si už zvykly na nárazové víkendové pití mladých a jejich pobyt ve zdravotnických zařízeních. „Ve škole, když nepijete, vás ostatní pokládají za divnou. To je ten problém,“ uvedla v reportáži na České televizi patnáctiletá belgická studentka.

## Více než dvě stovky nemocí

Ve světě se pomalu, ale jistě odklání od dřívějších názorů, že mírné požívání alkoholu neškodí a je naopak prospěšné především pro kardiovaskulární systém. V minulosti se mu říkalo „francouzský paradox“, i když se pod něj schovalo více vlivů na zdraví, například konzumace ryb a dalších potravin, nejen vína. V Česku byl velkým propagátorem kardiolog Milan Šamánek. Ten paradoxně ale sám absolvoval transplantaci srdce.

Carina Ferreira-Borges, která má v rámci WHO na starosti problematiku alkoholu, říká, že na nulové prospěšnosti alkoholu pro lidské zdraví se shoduje stále více lékařů. „Alkohol je spojený s více než dvěma sty onemocněními včetně rakoviny, srdečně-cévních chorob a zranění,“ uvedla pro agenturu Associated Press. Alkohol je podle WHO spojen u zlobných nádorů s rakovinou tlustého střeva, jater, prsu, úst nebo krku. PAVEL HRABICA

## REKORD

# 188

Tolik litrů alkoholu se vypilo na hlavu v Česku v roce 2005. V roce 2022 to bylo 170 litrů. szú

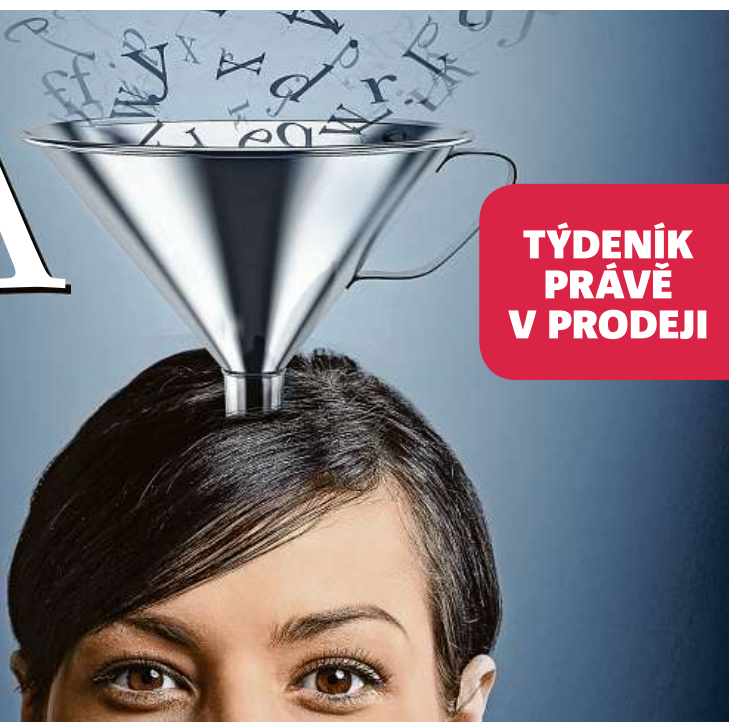
INZERCE

# TÉMA

## Jak vrátit mozku paměť

**NEUROVĚDEC PROF. STUHLÍK O ZÁHADÁCH MOZKU, ZESILOVACÍCH PAMĚTI I MAZÁNÍ VZPOMÍNEK**  
**PAMĚŤOVÝ TRENÉR JAKUB POK O FÍGLECH, JAK SI COKOLIV LEHCE ZAPAMATOVAT**

**TÝDENÍK PŘÁVĚ V PRODEJI**





# PYL DÝŇOVÝCH SEMEN

## pro pevný měchýř a zdravé močové cesty

Vylepšená lékařská formule proti inkontinenci moči má tuto jednu pozoruhodnou složku, kterou se vědci z celé Evropy snaží vyvinout již po staletí. Pyl dýňových semen – částice vysrážené během specializovaného laboratorního procesu z nejkvalitnějších plodů do 3,5 hodiny po sběru. Bojuje proti inkontinenci moči a utěsňuje močový měchýř za pouhých 12 hodin - bez nutnosti použití dalších opatření. „**Absolutní revoluce v urologii,**“ uvádí WHO.

**D**ýňová semínka se používají po staletí v medicíně při onemocněních močových cest - jejich účinek na zklidnění močového měchýře byl opakovaně potvrzen klinickými studiemi, ale způsob, jakým se získávají, a forma, v níž se podávají do těla - sušená semena, bylinné tablety

- stále nestačí v boji proti nejzávažnějším, pokročilým infekcím močových cest. Chronická inkontinence, opakované záněty močového měchýře, časté močení, ochabnutí močové trubice, bolest a pálení při močení - pro tyto a všechny další nepříjemné potíže je zapotřebí mnohem silnější, lepší a intenzivnější zbraně. A právě o tomto přípravku dnes mluví celá Evropa. „Dosáhli jsme převratného objevu,“ potvrzují odborníci Zdravotnické organizace a dávají k dispozici pro všeobecnou distribuci **revoluční**

„Klinická pozorování potvrzují, že inovativní přípravek proti inkontinenci moči vykazuje bezprecedentní účinnost (99,8%) při přirozeném buněčném utěsnění močové trubice a potlačení hyperaktivity močového měchýře. Jedná se o první takto účinnou záchranu pro osoby trpící inkontinencí moči a infekcemi močových cest - odhaduje se, že v příštím roce sníží počet lidí hospitalizovaných kvůli onemocnění močových cest až o 72%.“



**Konrád Novák,**  
MedicReporters,  
odborník na urologii

### Urologický koktejl na míru pro 21. století +



**prostředek s obyčejnou dýně, který potlačuje nekontrolovaný únik moči a bojuje proti jakémukoli typu úniku moči během 12 hodin.**

### Inovativní formule proti inkontinenci s pylem dýňovým

#### LÉKAŘSKÝ HIT 2024 proti:

► stresové a urgentní inkontinenci moči ► opakovaným zánětům močového měchýře ► litiázi a potížím s ledvinami ► častému močení a poruchám prostaty.

### Složení pro utěsnění močového měchýře 5v1

Kompletní složení je samozřejmě chráněné patentem, ale účinné látky - jak je stanoveno v podmínkách - byly zveřejněny. Na nedávné konferenci BioMedica ve Stockholmu bylo potvrzeno použití specializovaného pylu z dýňových semínek. Toto „**urologické zlato**“ - jak ho nazývají odborníci, posiluje stěny močového měchýře až o 87% již po 1. užití, působí protizánětlivě na ledviny a utěsňuje močovou trubici, čímž brání nekontrolovanému úniku moči a odstraňuje

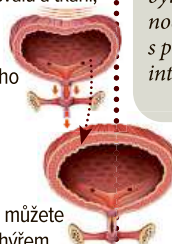
falešný tlak na močový měchýř, spojený s bolestí, štípáním, pálením a nepříjemnými pocity.

### Konec inkontinence moči již po 12 hodinách

Za méně než jeden den se zbavíte potíží spojených s únikem moči a nebudete již pociťovat neustálé nutkání na močení. Konec běhání na toaletu každých 10 minut skrz bolestivých pár kapek moči. Konec opakovaných zánětů močového měchýře, pálení a nepohodlí. Přesně tak funguje inovativní blokátor úniku moči, který jen v testovací fázi

### Přípravek číslo 1 na inkontinenci moči:

- Zabraňuje samovolnému, nekontrolovatelnému úniku moči již během 12 hodin
- Obnovuje normální napětí svalů a tkání, které tvoří močové cesty
- Bojuje s inkontinencí moči a problémem hyperaktivního močového měchýře
- Obnovuje normální reflex vyprazdňování močového měchýře již po 1 použití
- Prodlužuje dobu, po kterou můžete být s plným močovým měchýřem, až o 1,5 hodiny - bez úniku moči!
- Odstraňuje bolest, pálení, bodání, nepohodlí a časté močení
- Posiluje imunitu a předchází infekcím močového měchýře



**Chcete zastavit nepříjemný samovolný únik moči během 12 hodin?**

**PRODUKT DOSTANETE ZDARMA NA TELEFONNÍM ČÍSLE: 566 809 531**

**Zázračná formule z dýňových semínek je pouze nyní na zkoušku za 0 Kč!**



**„Už žádný stud a mokré skvrny na spodním prádle“**

Čtyři roky jsem se potýkala s inkontinencí moči, nosila pleny, utrácela astronomické částky za další a další léky, které mi jen dočasně ulevily od zánětu močového měchýře. A zde stačily dvě dávky přípravku a samovolný únik moči zcela zmizel. Znovu jsem získala kontrolu nad močovým měchýřem. Získala jsem zpět **NORMÁLNÍ život, díky!**

Dagmar, 37 let, Brno



**„Časté močení ustoupilo po 1. užití“**

Je to jediný prostředek, který zmírňuje trapnou inkontinenci - a to jsem jich vyzkoušel spoustu. Ráno jsem ho užil a večer bylo po problému. Zbavil jsem se nočního častého močení, problémů s prostatou a získal zpět fantastický intimní život. **Paráda,**

Hanuš, 44 let, Hradec Králové

pomohl již více než 8700 lidem v boji proti inkontinenci moči, onemocnění ledvin nebo problémům s prostatou a menstruačním cyklem. Nezáleží na tom, kolik je vám let, jakého jste pohlaví, jaká je příčina - v každém případě **získáte 100% kontrolu nad močovým měchýřem bez nutnosti operace močové trubice.**

**PROBÍHÁ BEZPLATNÉ TESTOVÁNÍ PRODUKTU! Zažádejte si o blokátor inkontinence za 0 Kč, než vás předběhnou jiní.**

**Vypórádíte se s inkontinencí moči během 12 hodin**

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 20.05.2024, získá od výrobce **100% UHRAZENÉ ČÁSTKY ZPĚT!**

Těšíme se na rozhovor s vámi! Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžný místní hovor bez dalších poplatků

**ZAVOLEJTE: 566 809 531**

## ZVLÁŠTNÍ ZPRÁVA

# Průlomová metoda umožňuje obnovit sluchový výkon za pouhých 27 dnů – bez operací a drahých naslouchadel!

Vědci nepochybuji: už po méně než 4 týdnech je možná celková regenerace sluchu, obnovení jeho ostrosti a přesnosti jako ve věku 25–30 let. Zvýšit sluchový komfort o 50%, zregenerovat sluchové buňky, zlepšit slyšení šepotu a hlasů v davu o 15krát může nyní každý. Stačí se kvalifikovat do nového programu boje proti ztrátě sluchu a získat speciální slevu.

**N**a rozdíl od naslouchadel, která posilují sluch pouze během nošení, tato nová metoda regenerace sluchových buněk je skutečným průlomem. Zaprvé, funguje několik hodin po aplikaci (také v noci). Za druhé, pomáhá bojovat i proti víceleté a velmi vážné ztrátě sluchu. Za třetí, podporuje regeneraci sluchového systému a nutí tělo zahájit proces automatické obnovy buněk.

Díky tomu už po prvním týdnu kúry dochází k významnému zlepšení sluchu. Po méně než 4 týdnech je možné celkově obnovit sluchový výkon.

## Potvrzená účinnost

Odborníkům z renomovaného německého výzkumného střediska ve Stuttgartu se podařilo nade vší pochybnost prokázat účinnost kúry. V testech provedených začátkem roku potvrdili, že nově objevený makromolekulární aktivní vzorec má téměř 98% účinnosti. Po 30 dnech kúry lidé ve věku 45-93 let, kteří se zúčastnili experimentu, potvrdili redukcí šumění (způsobeného znečištěním hlubokých částí ucha) až o 79% ve srovnání s původním stavem, zlepšení slyšení šepotů a hlasů v davu až 15krát a radikální zlepšení slyšení rádia, televize a lidské řeči. Lidé na otázku, kdy naposledy slyšeli tak dobře, nejčastěji odpovídali, že když jim bylo 25–30 let! Fenomén účinnosti nového makromolekulárního vzorce popisuje vedoucí výzkumné

skupiny Heinrich Volkendorf: "Objevíli jsme, že kombinace několika účinných látek, které jsou v přírodě poměrně vzácné, umožňuje vytvořit makromolekulární vzorec se **silně regeneračními vlastnostmi**. Ovlivňuje tělo stimulací **procesů obnovy buněk** na atomové úrovni. Prokázali jsme také, že pravidelné zavádění této látky do uší může rychle **obnovit sluchový výkon** i u lidí s těžkou ztrátou sluchu.

Rozhodli jsme se **okamžitě uvést aktivní vzorec na trh**, abychom umožnili co největšímu počtu lidí **zachránit sluch**. Má formu olejovité látky se silným bioregulačním vlivem na sluchový orgán, což se projevuje jeho neuvěřitelnou účinností **(na úrovni 98%!)**. Díky němuž lidé trpící ztrátou sluchu mohou zase slyšet jako předtím".

## Ne každému se podaří

Technologie výroby přípravku není levná, ale díky speciální slevě omezený počet lidí ho může použít až o **100% levněji**. S ohledem na účinnost makromolekulárního aktivního vzorce a řadu pozitivních názorů na něj – vyjádřených vedoucími výzkumnými středisky v Evropě – lze ho nazvat skutečnou záchranou jak pro silně, tak i lehce nedoslýchavé, a také pro ty, kteří jsou v každodenním životě rušeni šuměním způsobeným znečištěním hlubokých částí sluchového systému. Stojí za to si pospíšet, protože slevu získá pouze **prvních 100 lidí**.

Snadné použití



Olej je určen **pro osoby s jakoukoliv vadou sluchu:**

- ▶ lehce nedoslýchavé
- ▶ silně nedoslýchavé
- ▶ slyšící šumění v uších
- ▶ nosící naslouchadlo



## Začala jsem slyšet jako předtím!

"Zkoušela jsem mnoho naslouchadel, byla ale velmi nepohodlná. Unavovalo mě to. Všechna ta praskání, hvízdání, slyšela jsem každý dusot!... Proto mě moje vnučka přihlásila do testování tohoto nového vzorce. Chtěla jsem zase slyšet jako předtím! A to bylo něco. Už po několika dnech užívání tohoto oleje jsem pocítila první účinky. Zase jsem dobře slyšela televizi, rádio, lidi v obchodě nebo na ulici! Už jsem je nemusela stále prosit, aby zopakovali. Moje vnučka říkala: „A vidíš, babi, zase mě dobře slyšíš!“

Marie, 79, Brno

## Zase dobře slyším po telefonu a lidi v práci

"Je těžké si připustit, že se trpí ztrátou sluchu... Jako úřednice jsem ale musela něco dělat, abych mohla dál pracovat. Strašně mě to štvalo, ale ani jsem nepovažovala o tom, abych chodila do práce s naslouchadlem. Vadilo mi. Proto, když jsem se dozvěděla o tomto vzorci oleje, byla jsem plná naděje. A slyšela jsem od bratra, který bydlí v Německu, že tento olej je tam hitem. Účinek byl už po prvních třech dnech užívání! Nyní dobře slyším lidi po telefonu a je pro mě snadné mluvit s lidmi v práci. Kdo potřebuje naslouchadlo, když existuje takový zázrak pro uši?"

Barbora, 62, Mikulov

## SLEVA pro lidi narozené v letech 1920-1970

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 06.05.2024, má nárok na **speciální slevu!** Obdržíte tehdy makromolekulární aktivní vzorec pro zlepšení sluchu **ZDARMA!**

# Zavolejte: 296 849 626

Po-Pá 8-20 hod., So-Ne 9-18 hod.  
(Obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

POUZE do  
06.05 o  
**100%**  
levněji!

# „Koloběžky si oblíbili i místní“

**Provoz se zlepšil, ale problémem může být kapacita, zní z Prahy 2.**

Pro někoho šikovný dopravní prostředek, pro jiné otravná atrakce pro turisty. Sdílené koloběžky společnosti Lime začaly v Praze jezdit v roce 2018. Loňský rok byl pro firmu rekordní. Její koloběžky a kola v Praze najely téměř tři miliony kilometrů. Vzrostl také počet místních, kteří si koloběžky zvykli používat.

V roce 2020 spustila společnost v Praze systém předplatných – Lime Pass, který jezdčům umožňuje při pravidelných jízdách ušetřit. Loni toto předplatné využívala už téměř polovina jezdčů. „Lime Pass si pořizují hlavně místní, kteří tak zejména elektrokoloběžky zbavují stigma turistické hračky,“ říká Václav Petr, generální ředitel Lime pro Česko a Maďarsko. Společnost si také spočítala, že loni její koloběžky a kola meziročně najely o 25 procent více jízd, a to i přesto, že v ulicích počet „strojů“ mírně klesl. „Jezdec, který jezdí

pravidelně, je pro město nejprínosnější. Omezuje emise, nezabírá prostor v dopravních špičkách a v neposlední řadě má ‚natrénovaná‘ pravidla bezpečné jízdy,“ připomíná přínosy sdílených dopravních prostředků Petr.

Zatímco provozovatel koloběžek si provoz jen chválí, radnice jsou v pozitivním hodnocení opatrní. Zároveň ale připouští, že se situace ohledně koloběžek postupně lepší. Třeba i díky jasně nastaveným pravidlům. „Když se ohlednu zpátky, jsem rád, že jsme na nic nečekali a vzali situaci do svých rukou. Uzavře-

ním dohody jsme vymezili podmínky, za jakých může být tato služba na území naší městské části provozována. Parkování sdílených elektrokoloběžek a kol se v Praze 2 od té doby o dost zlepšilo,“ komentuje situaci radní Prahy 2 Tomáš Halva a dodává: „Ve spolupráci s provozovatelem bikesharingových platforem se podařilo vytvořit zhruba 100 parkovacích bodů a další přibývají.“

Podle radního má provoz koloběžek ale stále své mouchy. „S příchodem hlavní turistické sezony vidíme největší problém v kapacitě elektro-

koloběžek, která není v Praze nijak omezena. Ty mohou zvláště oblíbené turistické lokality doslova zaplavit,“ upozorňuje Halva.

Podle společnosti Lime se má do budoucna situace zlepšit. „Letos by měla být uzavřena smlouva, která stanoví jednotná pravidla pro všechny platformy,“ říká za Lime Petr a zároveň dodává: „Jsme připraveni se finančně podílet i na budování nové infrastruktury, zejména parkovacích míst a pruhů. Vzorem jsou nám velká evropská města jako Londýn, Řím nebo Berlín.“

MAREK HÝŘ

INZERCE



LUKÁŠ KOZEL

## Koncert

Objev roku na Cenách Anděl Tereza Balonová aktuálně boduje s novou písní Myšlenky. Duet se zpěvákem Adamem Ďuricou má už i videoklip. Fanoušci si talentovanou zpěvačku a kytaristku mohou poslechnout na živo přesně za týden. V pondělí 13. května bude hostit její koncert Lucerna Music Bar. **MET**

„Inspirovaná přírodou, připravená zazářit“

**alverde**  
Multi-Color  
tvářenka  
9 g, 2 odstíny

129 Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 02.04.2024 129 Kč

**Značka**

certifikovaná přírodní kosmetika

VEGAN

**alverde**  
Juicy Lips  
lesk na rty  
8 ml, více odstínů

99 Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 02.04.2024 99 Kč

ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

## ODTAH

Je-li koloběžka odložená na špatném místě, radnice Prahy 2 řeší situace přímo s provozovatelem služby prostřednictvím speciální mobilní aplikace.

- „Pokud nedojde k nápravě, nastupuje sankce v podobě odtahu elektrokoloběžek na náklady provozovatele. K takovému kroku jsme letos přistoupili hned několikrát a nechali jsme odtáhnout 99 pohozených elektrokoloběžek,“ říká radní Prahy 2 Tomáš Halva.



# Praha přivítá vrcholné akce

Lakros v Česku se chystá nejen na nový olympijský cyklus, jehož bude součástí, ale také na pořadatelské velkých turnajů. Od příštího roku se bude hrát několik let v Praze Ken Galluccio Cup – Evropský pohár mistrů ve fieldlakrosu. Evropská lakrosová federace (ELF) přiklepla hlavnímu městu také mistrovství Evropy v boxlakrosu mužů a žen pro rok 2026 a mistrovství Evropy juniorů o rok později. Přispěly k tomu také bohaté zkušenosti s organizováním

velkých úspěšných akcí na našem území.

Evropský pohár mistrů pro šampiony jednotlivých zemí kontinentu ve fieldlakrosu se hraje už od roku 2008. Později se přejmenoval na Ken Galluccio Cup. Hrál se na různých místech Evropy. V roce 2010 se konala ženská část v Praze, o dva roky později se do české metropole sjeli nejlepší muži i ženy. Od příštího roku světila ELF pořadatelské do Radotína. Zde se turnaj skuteční tři-

krát za sebou, tedy do roku 2027. „Máme jako pořadatelé docela solidní reputaci a Praha je pro týmy dobře přístupná a atraktivní. Mohlo by to být pro lakros v Česku další zviditelnění a pro české hráče motivace uspět,“ říká k povedené kandidatuře tajemník radotínského klubu Ondřej Míka. Nutno dodat, že ženy LCC Radotín, dlouhodobé mistryň Národní ligy ženského lakrosu, se na Evropském poháru mistrů umístí často na stupních vítězů.

Ještě lákavější zpráva přišla pro Českou lakrosovou unii před pár dny ve spojení s rokem 2026, kdy se v Praze uskuteční mistrovství Evropy mužů a žen v boxlakrosu. Čeští sportovní fanoušci budou mít za dva roky opravdové žně. V Praze se bude konat například mistrovství světa v krasobruslení, v Brně část mistrovství Evropy házenkářek i volejbalistek. Světový šampionát v hokejbalu se chystá do Ostravy. Nyní se připravil boxlakros. **MET**

## ČÍSLO DNE

# 120

Tolik korun stojí jízda na historickém letenském kolotoči. Ten se v této sezoně poprvé roztočil v pátek. Jeden z nejstarších dochovaných podlahových kolotočů v Evropě spravuje Národní technické muzeum, které ho spouští od pátku do neděle a během všech státních svátků. **MET**

# NÁKUPY *OnaDnes* 13.—19. 5.

WWW.NAKUPYONADNES.CZ

# SLEEVY

**SLEVOVÉ KUPONY 2024 NAJDETE 7. 5. ŽENA A ŽIVOT  
13. 5. ONA DNES a PORTMONKA / 16. 5. MAGAZÍN DNES+TV**

CHARITATIVNÍ PARTNER



POŘADATEL

NÁKUPY  
*OnaDnes*

# Kola, kam se podíváš

**Sochy, instalace, výtvarné umění, ale také známí profesionální cyklisté a vyjíždky.**

Centrum současného umění EPO1 v Trutnově propojuje na výstavě s názvem Jízda cyklistiku a současné umění. Ukazuje ztvárnění bicyklů a jejich roli v životě člověka v nejrůznějších podobách, propojuje umění a sport. „Na své si přijdou milovníci

umění, sportovci, ale také děti,“ prohlásil ředitel galerie Jan Kunze.

K vidění jsou sochy, instalace nebo výtvarná díla více než 40 umělců několika generací. Lidé mohou výstavu navštívit do 3. listopadu.

Podle organizátorů se jedná o vůbec nejrůznější přehlídku, jaká kdy byla fenoménu kol a cyklistiky v Česku věnována. Součástí výstavy bude řada akcí spojených s jízdou na kole a s profesionální cyklistikou.

V bývalé elektrárně jsou díla sochařů Jakuba Flejšara,

Karla Nepraše, Zdeňka Němečka, Pauliny Skavové a Čestmíra Sušky. Instalace a objekty prezentují Jiří Černický, Jiří David, Křištof Kintera a Jan Stolín. Malíře zastupují Alena Anderlová, František Mertl, Ondřej Kohout, Michael Rittstein nebo Petr Písařík. Některé objekty a obrazy vznikly přímo pro prostředí industriální galerie.

Organizátoři věří, že výstava Jízda navštíví i lidi, kteří do galerií obvykle nechodí. „Hledáme témata výstav, jež mohou oslovit širší publikum napříč generacemi.“

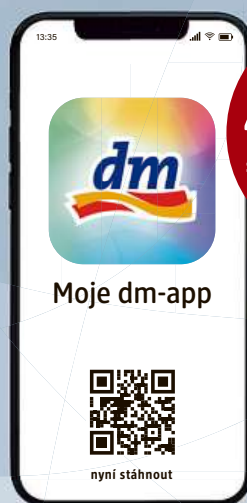
Když jsme plánovali výstavu pro letošní rok, přišlo nám spojení umění a sportu jako zajímavý nápad,“ uvedl ředitel galerie Jan Kunze. Majitel galerie Rudolf Kasper je podle ředitele vášnivý cyklista a téma bicyklů jej doslova nadchlo.

Při doprovodných akcích se lidé budou moci v galerii potkat s řadou známých profesionálních cyklistů. Přijdou Ján Svorada, Pavel Padrnos, Lubor Tesař nebo Roman Kreuziger.

Na program budou také cyklistické vyjíždky. **ČTK**

INZERCE

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“



**400 BODŮ**  
= 100 Kč SLEVA\*

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



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

Moje dm-app  
dm.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

## EPO1

Tato soukromá galerie vznikla nákladem desítek milionů korun z více než 100 let staré budovy bývalé elektrárny v trutnovské čtvrti Poříčí.

- Pětipodlažní dům na východním okraji města Trutnova v Královéhradeckém kraji manželé Rudolf a Renata Kasperovi otevřeli loni v květnu.

- Otevírací doba je od středy do neděle. **ČTK**



V bývalé trutnovské elektrárně se představí tvorba více než čtyř desítek umělců několika generací. Ukazují kolo a pohyb na něm v nejrůznějších podobách.

## NATIVNE

ADVERTORIAL

# České firmy hodnotí 20 let v Evropské unii pozitivně

**Důležité jsou dotace, volný pohyb po evropském regionu.**

Před pár dní jsme si připomněli dvě desetiletí od vstupu Česka do Evropské unie. Toto období hodnotí české firmy jako pozitivum, stejně jako otevřený pracovní trh. Přivítaly by zároveň i zavedení eura, které by jim přeshraniční spolupráci ještě více usnadnilo a díky němuž by se oprostily od měnového rizika. Své postoje vyjádřily v průzkumu poradensko-technologické společnosti Deloitte v rámci programu Czech Best Managed Companies.

**Bez bariér na volném trhu**

Hlavní změnou, kterou českým firmám vstup do EU přinesl, je odstranění bariér v rámci mezinárodního ob-

chodu. Jednotný trh je důležitý hlavně pro exportní společnosti, jimž umožnil větší expanzi. Přínosem je pro české podniky i uvolnění cel a omezení na hranicích, což umožňuje kromě exportu i dovoz výrobků z celé Unie. I proto by české firmy uvítaly zavedení eura, které by provázanosť s jednotným evropským trhem ještě posílilo.

„Přínos našeho vstupu do EU byl určitě zásadní, stát se součástí tohoto otevřeného trhu a odstranění zbytečných obchodních a celních bariér významným způsobem zjednodušilo naše aktivity na exportních trzích. Samozřejmě to přineslo i překážky, například v podobě větší konkurence z okolních zemí, ale konkurence je motorem pokroku a inovací,“ říká Miroslav Vrba, výkonný ředitel společnosti S&K Label, největšího výrobce samolepicích etiket ve východní Evropě.



Vlajka EU vlaje v Česku už od roku 2004.

MAFRA

**Vykročení z českých hranic**

Sjednocená legislativa v rámci evropského trhu zároveň řadě firem zjednodušila byrokracii. V posledních dvaceti letech bylo kromě toho pro české společnosti výrazně jednodušší přilákat zahraniční investory nebo navázat spolupráci s jinými firmami z EU. V neposlední řadě pak celá řada z nich využívá evropských dotací, které posilují konkurenceschopnost českého byznysu.

Stále výrazněji se do fungování českých firem promítá volný pracovní trh v rámci

zemí EU. Ten jim umožňuje přilákat zaměstnance ze zahraničí. Na druhou stranu se některé společnosti potýkají s odchodem kvalifikovaných pracovníků do jiných zemí.

„Členství v EU a s tím spojený volný obchod nám přináší možnost podnikat a dodávat naše řešení na téměř celém kontinentu. Další výhodou může být zapojení do projektů dotovaných EU. Osobně jsem rád za otevřený trh práce v rámci EU, který ovšem může být pro firmy působící v ČR i překážkou. Myslím tím odliv pracovníků do ekonomicky výkonnějších států EU,“ říká Jan Zínek, CEO společnosti Anect.

Většina společností však i jednotný pracovní trh vnímá spíše jako příležitost. Pro řadu z nich je pak ze strategického pohledu důležité i to, že má jednotný trh silnější pozici v dnešním globalizovaném světě. **PH**

## Allegro spouští Smart! Week. Nabídne 50% slevy i neomezené doručení

Nákupní platforma **allegro.cz** přináší do Česka vůbec poprvé slevovou akci **Smart! Week**. Zákazníci tak mohou od 13.-22.5. nakupovat se slevami až 50 %, členové programu **Smart!** navíc získají přístup k těm nejvýhodnějším nabídkám již v pátek 10.5. Pro ty, kteří si chtějí **Smart!** nejprve nezávazně vyzkoušet, umožňuje Allegro využít dopravu zdarma na prvních 8 objednávek v průběhu 8 měsíců.

Slevové akce na tržišti **allegro.cz** mohli čeští zákazníci využít již několikrát, a to v rámci oblíbených Allegro Days. **Smart! Week** však proběhne v Česku vůbec poprvé, a kromě výrazných slev napříč sortimentem zákazníkům blíže představí i veškeré benefity, které jim **Smart!** členství nabízí. V rámci měsíčního či ročního předplatného jim totiž umožňuje využít neomezené doručení objednávek zdarma, případně pak mohou nevyhovující zboží také bezplatně vrátit.

**Roční Smart! členství za akční cenu i možnost získat unikátní slevy**

Dopravu zdarma mohou zákazníci využít nejen na doručení domů, ale také do více než 15 000 výdejních míst a boxů. Stačí přitom jediné – nakoupit výrobky s označením **Smart!** od jednoho prodejce v minimální hodnotě 299 Kč při doručení do výdejních míst či 499 Kč při doručení domů. Do konce května navíc probíhá speciální akce, během které si mohou spotřebitelé pořídit roční členství za zvýhodně-

nou cenu – 199 Kč namísto obvyklých 299 Kč. Akční členství však není to jediné, co si Allegro letos připravilo. Nabídne také tisíce produktů se slevami až do výše 50 %, některé z nich přitom startují již o týden dříve, tedy dnes, prostřednictvím speciální funkce **Shaker**. Ta je dostupná přímo v Allegro aplikaci a všem zákazníkům tak umožní získat každý den unikátní akční nabídky se

slevou až 60 %, které přitom jinde než v prostředí aplikace nenajdou. Členové programu **Smart!** budou mít navíc přístup k těm nejlepším nabídkám jako první, a to již od pátku 10. května.

**Nejnižší cena zaručena**

Díky službě „Záruka nejnižší ceny“ si mohou být zákazníci zároveň jisti, že nakupují skutečně výhodně. **Allegro.cz** totiž již od minulě-

ho roku každý den srovnává ceny vybraných českých e-shopů a následně značí produkty, které lidé jinde levněji nenajdou. A pokud přeci jen na nižší cenu narazí a nahlásí to platformě do 72 hodin od nákupu, Allegro jim garantuje refundaci ve výši 150 % cenového rozdílu. „Záruka nejnižší ceny“ se vztahuje na zboží napříč všemi kategoriemi a již nyní pokrývá téměř čtvrt miliónu nabídek.

Akce platí od 6. do 31. května pro zákazníky Allegro, kteří nemají aktivní Allegro Smart!. Sleva 100 Kč se poskytuje pouze na jedno zúčtovací období Allegro Smart!. Nejnižší cena ročního předplatného během posledních 30 dnů před akcí byla 299 Kč. Více informací naleznete v podmínkách akce.

# Chraňte si své údaje. Podvodníci se teď zaměřují na platební karty

**V digitálním světě financí je bezpečno, ale musíte být obezřetní. Nedůvěřovat se vyplácí.**

Více než polovina Čechů a Češek se dostala do situace, kdy se někdo snažil ukrást peníze z jejich účtu či platební karty. Nejčastěji se setkávají s podvodnými e-maily a SMS. Vyplývá to z výsledků průzkumu technologické a platební společnosti Mastercard.

## Miliardy transakcí ročně

Díky neustálému zlepšování technologických řešení a zavádění generativní umělé inteligence se daří podvodům stále častěji předcházet. V současné době Mastercard rychle, bezpečně a spolehlivě zajišťuje více než 143 miliard bezhotovostních transakcí,

které ročně přes její síť projdou.

Kolem 15 procent účastníků průzkumu přiznává, že už se někdy skutečně stali obětí útoku kybernetických podvodníků. Dalších 31 procent respondentů uvádí, že osobně znají někoho, kdo tímto způsobem přišel o peníze. Vedle podvodných e-mailů a SMS se Češi nejčastěji setkávají s tím, že se někdo snažil zjistit údaje k jejich platební kartě. Často taky na internetu narazili na falešnou platební bránu. Desetina respondentů pak zaplatila na internetu za zboží, které jim vůbec nedorazilo.

## Kombinace technologií

„Rozvoj moderních technologií je bohužel příležitostí i pro zločince. Bezpečnost proto musí být součástí každého digitálního produktu a služby. Náš přístup spočívá v kombinaci technologií



U placení kartou se vyplácí zkušenost z dětské hry, že „před pikolou za pikolou nikdo nesmí stát, nebo nebudu...“ platit.

MAFRA

a znalostí v ucelené službě, která vyhodnocuje a chrání před riziky a zároveň zajišťuje důvěru, a to nejen v oblasti plateb,“ vysvětluje Jana Lvoňová, generální ředitelka společnosti Mastercard pro Českou republiku a Slovensko.

Od roku 2018 investovala společnost Mastercard do kybernetické bezpečnosti sedm miliard dolarů. Podílela se také na startu více než 20 startupů zaměřených na kybernetickou bezpečnost. Každých deset dní vyhodnocuje stav ky-

bernetické bezpečnosti každé finanční instituce a 14 milionů jejich obchodníků.

## Tisíce za sekundu

V letech 2022 až 2023 zabránila technologie Safety Net společnosti Mastercard potenciálním ztrátám zákazníků v důsledku pokusů o globální podvody a kybernetické útoky ve výši dvaceti miliard dolarů, což je rekordní částka v její historii.

Řešení Decision Intelligence v současnosti hodnotí a bezpečně ověřuje v průměru zhruba čtyři tisíce transakcí každou sekundu. Další zvýšení bezpečnosti přineslo nedávné zavedení ještě pokročilejší varianty Decision Intelligence Pro, která využívá generativní umělou inteligenci. Díky tomu se daří zvýšit úspěšnost detekce podvodů v průměru o 20 procent a v některých případech až o tři sta procent. **PH**

INZERCE



**Josef Dostál**  
Rychlostní kanoistika  
Team Visa



**VISA**  
Worldwide Partner



## Pojď s Visa o level výš.

**Plat s Visa v mobilu na čerpacích stanicích ORLEN a můžeš vyhrát zájezd na Olympijské hry v Paříži díky Visa.**

Soutěž je k dispozici na:



Soutěž probíhá od 22. 4. do 19. 5. 2024.  
Pravidla a podmínky najdete na [visa.cz](https://www.visa.cz)

# PLAY

## Do pravěku

K Prvnímu máji se váže řada něžných tradic, jež se z velké části týkají líbání. Ti, kdo byli postřeleni šípem Amarovým, míří na Petřín, kde si pod rozkvetlou haluzí navzájem šeptají „polib mě“. Ti, kdo jsou zásadně proti střílení, se scházejí na Štřeleckém ostrově, aby tu na názorové oponenty pokřikovali „polib mně“. No a my s Hankou děláme každoroční výlety do přírody. S líbáním to souvisí jen volně, i když v Libáni, Libici i na Libavé jsme už taky byli. Letos jsme zamířili na Lobeč, což s líbáním nesouvisí nijak, ale hodně to souvisí s Eduardem Štorchem, který tu má muzeum a hrob. Štorch byl hrozný potížišťa, dokázal vystřídat i tři zaměstnání za rok, pořád se s každým dohadoval a stvořil nesmrtelné dílo. Pokud je v tom nějaká příčinná souvislost, dává to koneckonců i mně naději na drobný pomníček v české literatuře. I proto jsem byl na Štorcha a celou Lobeč zvědavý. Realita

**„ Muzeum ve vsi, kde žije 170 obyvatel, je plně samoobslužné.**

předčila všechna má očekávání. Muzeum ve vsi, kde žije 170 obyvatel, je plně samoobslužné; pomocí QR kódu u dveří si vygenerujete unikátní číselnou kombinaci, na niž se přes tlačítkový zámek dostanete do expozice. Výklad si můžete číst nebo si pustit audioprůvodce; výstava obsahuje zajímavé exponáty pro dospělé i atraktivní pravěká dioramata v životní velikosti, která potěší děti. Jo a cestou ke Štorchovu hrobu a dál na Pustý vrch, kam Štorch zasadil děj své Minehavy, je asi dvacet kvetoucích stromů, takže full service. Odjížděl jsem úplně nadšený!

**PETR KUKAL**  
OKRESNÍ BĀSNÍK



## @mojemetro



Na Instagramu se prezentuje spousta báječných fotografií. Jejich snímky Prahy jsou úplný skvost! Občas nějakou fotku s hashtagy #metrotag nebo #mojemetro vybereme a zveřejníme ji také v papírovém Metru. Třeba jako tohle ráno z Karlova mostu, které zachytil [@miroslav.kopriva.prague](#).

# #METROTAG

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

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

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

REŠENÍ SUDOKU:  
LUŠTĚNKA: RACHOTA

### LUŠTĚNKA

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

1. kategorie sportovců (junioři)
2. jméno režiséra Vávry
3. tajenka
4. obdělát motykou
5. ďáblové
6. prodávát

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3			CH			
4						
5						
6						





# Halóóóó, tady Impulsovi

Rozdáváme  
3 500 000 Kč

Desítky, stovky, milony!

Rozdáváme nejvíc peněz v historii Impulsu.

25 let Ráááádia si zaslouží pořádnou oslavu.

25 týdnů plných desetitisícových výher,

25 premiových volání o 100.000 Kč,

a 20. září padne milionový BANK!

Přihlaste se zdarma  
na [www.impuls.cz](http://www.impuls.cz)

 **IMPULS**  
**25** Rááááadio  
let

SUDOKU

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

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



„A to si mysleli, že s nimi budeme hrát baseball.“

KAMIL BANDŽAK  
Facebook

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	STŘEDA	ČTVRTEK
20/24 °C	13/17 °C	15/19 °C	17/21 °C

Teplotní rekordy: ↓ -1,6 °C (1864) ↑ 29,9 °C (2003) Bio: ❤️❤️❤️



**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

FOTO: 2x AP

ČT1



**20.10 Stíny v mlze II (5/12)**  
Zákony ulice. Krimiseriál (ČR, 2023). Hrají: P. Špalková, J. Vyoralék, J. Plesl, P. Beretová

**21.20 Reportéři ČT**  
Kauzy a reportáže s Anetou Snopovou

**22.05 Plné hnízdo v Ústeckém kraji 2**  
Co dělat, když naše dítě bere drogy?

**22.30 Marie Antoinetta (5/8)**  
Seriál (Fr., 2022)

**23.25 Vigil (4/6)**  
Krimiseriál (VB, 2021)

ČT2



**20.00 Velká vlaková loupež (1/2)**  
Příběh lupiče. Životopisné drama (VB, 2013). Nechtěli spáchat loupež století. Nejslavnější vlaková loupež očima lupičů. Hrají: L. Evans, P. Anderson, M. Compston, N. Maskell. Režie J. Jarrold

**21.35 Podivuhodná cesta fakira, který uvízl ve skříní**  
Komedijní drama (Fr./USA/Indie/Belg., 2018). Hrají: Dhanush, B. Bejoová, E. Moriarty, B. Abdi. Režie K. Scott

**23.15 Pokrevní pouto**  
Krimithriller (USA/Fr., 2013)

**01.20 Věk válečných lodí**

NOVA



**20.20 Specialisté (222)**  
Grafoman. Krimiseriál (ČR, 2024). Hrají: M. Dejdar, J. Hána, Z. Kajnarová, V. Vodochodský

**21.25 Specialisté (5)**  
Služby z lásky

**22.30 Víkend**  
Příběhy štěstí, proher a objevů

**23.10 Kriminálka Las Vegas V (5)**  
Každá s každým. Krimiseriál (USA, 2004)

**00.05 Kriminálka Miami V (15, 16)**  
Krimiseriál (USA, 2006). Hrají: D. Caruso, K. Alexanderová

PRIMA



**20.15 Lež na pláži (6)**  
Pasy. Seriál (ČR, 2024). Hrají: S. Nováková, M. Trnavský, J. V. Prachařová, R. A. Prachařová

**21.30 Česko na grilu**  
Rozpálené grily, slunce nad hlavou, ale i napětí a pořádná dávka emocí, to je nová ročníková soutěžní reality show Česko na grilu

**22.50 Tátové na tahu (10)**  
Komedijní seriál (ČR, 2018). Hrají Š. Benoni, A. Geislerová, K. Dobrý, E. Josefíková

**23.55 Receptář prima nápadů**

**00.45 Policie Hamburk VIII (20)**

ÓČKO



**16.00 Óčko hity**  
Největší hity

**19.00 Party ride**  
Příprava na dnešní mejdan

**21.00 Hot hity**  
Žhavé klipy

**22.00 Naked Attraction**  
Seznamka na tělo

**22.30 Virtuální svět TV**  
Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

**0.00 Óčko flirt**  
Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

# Minimální a zaručená. Jak je to nyní se mzdami?

**Nejnižší odměna by měla být těsně pod polovinou průměrného platu.**

Víte, o kolik je letos vyšší minimální mzda oproti loňskému roku? Od ledna 2024 je to o 1600 korun za měsíc, výše minimální mzdy tak vzrostla na 18 900 korun měsíčně. Na hodinu to činí 112,50 koruny. Jak v souvislosti s navýšením minimální mzdy stouply mzdy zaručené?

## Co je minimální mzda

Minimální mzda je nejnižší možná odměna, kterou může zaměstnavatel zaměstnanci vyplatit za jeho práci. Minimální mzda se vztahuje nejen na všechny zaměstnance v pracovním poměru, ale i na ty, kteří pracují na dohody (DPP a DPC).

„Nerozlišuje se ani, jde-li o pracovní poměr na dobu určitou, či neurčitou, nebo o souběžné pracovní poměry. V jednotlivých kolektivních smlouvách lze dohodnout minimální mzdu vyšší, než uvádí nařízení vlády o minimální mzdě, nikoli však nižší,“ říká Tomáš Pavlíček z portálu Prace.cz.

## Jak se minimální mzda přepočítává

Zaměstnanci, který má sjednanou kratší pracovní dobu



**Berete za dřinu mzdu, která vám náleží? Například zaručený plat v zemědělské profesi je letos 19 500 korun.**

ARCHIV

nebo který neodpracoval v kalendářním měsíci stanovenou týdenní pracovní dobu, se minimální mzda snižuje úměrně odpracované době. Například: zaměstnanci organizace se 40hodinovou stanovenou týdenní pracovní dobou, jehož týdenní pracovní doba je sjednána pouze na 20 hodin týdně, nenáleží minimální mzda ve výši 18 900 korun, ale pouze ve výši 9450 korun za měsíc.

Pokud je však týdenní pracovní doba stanovena kratší, obvykle bývá v některých provozech místo čtyřiceti hodin týdně pouze 38,75, případně 37,5 hodiny, přepočítá se hodinová odměna tak, aby za splnění stanovené týdenní pracovní doby náležela zaměstnanci také měsíční minimální mzda ve výši 18 900 korun.

## Co je to zaručená mzda

V organizacích, ve kterých není uzavřena kolektivní smlouva nebo nejsou mzdové podmínky v kolektivní smlouvě sjednány, platí vedle minimální mzdy také zaručená mzda.

„Zaručená mzda je nejnižší možná mzda s ohledem na složitost, odpovědnost a namáhavost vykonávané práce. Čím složitější a zodpovědnější práce je, tím vyšší je i zaručená mzda. Profese jsou podle toho rozděleny do osmi skupin s různou výší zaručené mzdy. Nejnižší úroveň zaručené mzdy pro 1. skupinu prací je shodná s výší minimální mzdy,“ říká Pavlíček.

## Kde vzrostly zaručené mzdy

Kromě minimální mzdy stouply od ledna také zaručené mzdy, ale jen u některých

skupin prací. Logicky k tomu došlo v první skupině u nejméně složitých a zodpovědných prací, jako jsou pomocné práce v kuchyni, drobné šicí práce, výkup lahví, běžný úklid či doručování zásilek. Tam je navýšení shodné s navýšením minimální mzdy.

K nárůstu došlo i ve druhé skupině, kam patří zaměstnanci, jako jsou kopáči, popeláři, školníci, skladníci, sanitáři, trafikanti nebo prodejci u čerpacích stanic. Jejich zaručená mzda letos vzrostla ze 17 900 na 19 500 korun.

„Navýšily se zaručené mzdy i ve třetí skupině, kam spadají zemědělské, klempířské, instalatérské a topeniářské práce, dále manipulace s hotovostí v pokladnách či odborné holičské či kadeřnické práce. V tomto případě stoupla výše odměny z 19 700 na 21 300 Kč,“ doplňuje Pavlíček.

Minimum se zvyšuje i u osmé skupiny, která zahrnuje psychicky velmi náročné profese, jako jsou vědecké pracovníci, finanční operující na kapitálovém trhu či obchodníci s cennými papíry, a to ze současných 34 600 na 37 800 korun.

Pokud mzda nedosahuje stanoveného minima, musí zaměstnavatel doplatit, co chybí. Jinak se pracovník může domáhat svých práv u Státní inspekce práce nebo u soudu. **PH**

# JOB

## Němci na stavbách asi budou stávkovat za platy

V německém stavebním sektoru se schyluje ke stávkám. Zaměstnavatelé totiž odmítli přistoupit na arbitrážní rozhodnutí ohledně pracovních podmínek a zvyšování mezd. Vyjednávání se týká zhruba 930 tisíc pracovníků, uvedla agentura DPA. Odborový svaz IG BAU už dříve oznámil, že svolá stávku, pokud zaměstnavatelé odmítnou arbitrážní rozhodnutí, které svaz přijal koncem dubna.

Uvedené rozhodnutí by od letošního 1. května zajistilo pracovníkům zvýšení příjmu o 250 eur (6250 korun) měsíčně. Od 1. dubna příštího roku by přišlo další zvýšení, tentokrát o 4,15 procenta pro zaměstnance v západním Německu a o 4,95 procenta pro zaměstnance ve východní části země. Smlouva by platila 24 měsíců, respektive do konce března 2026. „Domáhá se betonů budou zaparková-

ny po celém Německu, stěrky se odloží a bagry se postaví na parkovací místa,“ prohlásil předseda IG BAU Robert Feiger. Stávkovat budou podle něj velké firmy i malí řemeslníci. Přesné datum zahájení protestů Feiger dosud neuvědl.

Feiger dal současně najevo, že svaz už se necítí rozhodnutím arbitra vázán. Znovu proto vstoupí do stávky za svůj původní požadavek dosáhnout zvýšení měsíčního příjmu o 500 eur. Zaměstnavatelé svazů ZDB a HDB nabídli dvojí zvýšení mezd, a to o 3,3 procenta na letošní rok a o 3,2 procenta na rok příští. Poukazovali přitom na krizi, hlavně v bytové výstavbě, a obvinili odbory, že ji zcela ignorují. Stavebnictví je jedním z největších zaměstnavatelů v Německu. Jeho obrat za loňský rok činil kolem 162 miliard eur (4,1 bilionu korun). **ČTK**

INZERCE



**LOKO TRANS, s.r.o.**

Přijme pro provoz Střelice, Tetčická ulice:

## Opravář kolejových vozidel obor: kovo – elektro (zaučíme i z jiných oborů)

### Vhodný:

- Pracovitost, spolehlivost, bezúhonnost, manuální zručnost

### Náplň práce:

- Opravy a montáže kolejových vozidel – Možnost i krátkodobě v zahraničí

### Co Vám nabízáme:

- Stabilní pracovní zázemí
- Jednosměnný provoz (6.30–15.00 hod, případně dle dohody)

- Nástupní plat 32.000–35.000,- Kč
- Úprava platu + pohyblivá složka po 3més. zkušební lhůtě
- **Náborový příspěvek ve výši 50.000 Kč** (25.000 Kč po odpracovaných 6 měsících, druhá část po 12 odpracovaných měsících.)

**Termín nástupu:** ihned

Volejte či pište na tel. 547 250 176, lokotrans@lokotrans.cz.  
Osobně: Tetčická 887/2a, 664 47 Střelice a prohlédnout si provoz.



## Maraton v Praze ovládli krajané z Etiopie

Pražský maraton vyhrál Etiopan Lemi Berhanu Hayle v čase 2:08:44 hodiny, nejrychlejší ženou byla jeho krajanka Bedatu Hirpaová za 2:23:41. Český mužský titul překvapivě získal Martin Edlman výkonem 2:22:19, mezi ženami se z vítězství radovala Petra Pastorová (2:47:04). Atletického svátku se účastnilo přes osm tisíc běžců, z nichž 13 zkolažovalo a museli je ošetřit záchranáři. Nikoho z nich nemuseli převézt do nemocnice. **ČTK**

### KRÁTCE

#### Messi zase zářil

Lionel Messi se podílel na všech šesti gólech Interu Miami při výhře 6:2 nad týmem New York Red Bulls a vylepšil rekordy zámořské ligy MLS. Kapitán argentinských mistrů světa a osminásobný držitel Zlatého míče jednu branku dal a u pěti asistoval. Tříkrát skóroval uruguayský kanonýr Luis Suárez a zbývající dvě trefy vstřelil Matias Rojas. Fotbalisté Miami si tak drtivou výhrou pojistili vedení v ligové tabulce.

#### Boston jde dál

Hokejisté Bostonu po dvou porážkách zvládli rozhodující sedmý zápas úvodního kola play-off NHL proti Torontu a slaví postup do dalších bojů. Vítězství 2:1 trefil po parádní akci ze druhé minuty prodloužení český útočník David Pastrňák. **MET**

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 Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

**737 352 730**

### ŽIVOTNÍ ÚSPĚCH

# 2

Judista David Klammert vybojoval stříbro na Grand Slamu v Dušanbe. Po čtyřech výhrách nestačil třicetiletý olympionik z Tokia až ve finále na Mansura Lorsanova z Ruska. Ve čtvrtfinále váhové kategorie do 90 kg porazil i bývalého mistra světa a Evropy Nemanju Majdova ze Srbska. **ČTK**

## Slavia smetla Baník

### České Budějovice už nejsou poslední.

Fotbalisté Slavie v úvodním kole nadstavbové části první ligy rozdrtili ve skupině o titul Ostravu 5:0 a na druhém místě neúplné tabulky ztratili bod na vedoucí Spartu, která měla k dobru včerejší večerní zápas na Slovácku. Derby v nadstavbě je na programu už tento víkend. **ČTK**

Dvě branky Slavie dal Mojmir Chytil, po jedné Ivan Schranz a střídající Matěj Jurásek s Václavem Jurečkou, jenž se s 16 góly osamostatnil v čele tabulky střelců.

Ve skupině o záchranu České Budějovice gólem v závěru nastavení udolaly 2:1 Bohemians 1905 a opustily poslední místo. Na ně se propadl Zlín po porážce 0:2 v Pardubicích, stejně bodů má i předpokládaní Karviná po prohře 2:3 v Jablonci. **ČTK**

### VÝSLEDKY NADSTAVBY

Slavia–Ostrava	5:0
Plzeň–Ml. Boleslav	3:0
Slovácko	
–Sparta	<b>po uzávěrce</b>
Teplice–Liberec	2:0
Hradec Králové	
–Olomouc	3:1
Jablonec–Karviná	3:2
České Budějovice	
–Bohemians	2:1
Pardubice–Zlín	2:0

# Denně lístky na MS V HOKEJI



Rozdáváme na **iDNES.cz**

