

# metro

## Stavební matroš říznutý moukou

Včera do kin vstoupil první celovečerní film slovenského režiséra Samuela Vičana s názvem Fentasy. Proč se natáčet šest let a jaký materiál se při natáčení tohoto drogového thrilleru používal místo drogy fentanylu? Odpovědi najdete v deníku Metro. **STRANA 12**

## Kde rostly vrby

Vtelo, místo porostlé vrbovím. Ale i část města Mostu, Mělnické nebo Jizerní. A právě na území posledně jmenovaného, v obci Jizerské Vtelo, stojí zámek Stránov, který bývá označován jako jeden z nejpohádkovějších v celé České republice. Můžete si ho nejen prohlédnout, ale také zde strávit detektivní Tajemný večer. Včetně jídla. **STRANA 16**



Navazuje  
na robota  
Thespiana

**Umělé inteligence není třeba se bát.** Ukazuje to nová expozice v zábavním vědeckém centru **iQlandia v Liberci**, která rozšířila **expozici věnovanou člověku**.

INZERCE

STRACH, O KTERÉM SE VÁM ANI NESILO

# NEVIDITELNÉ ZLO

V KINECH OD 14. BŘEZNA 2024

PROROM BONTONFILM 1111 LIONSGATE  
 PRAHA TOTALFILM MAFILM.LZ PEVINSST

# Počet aut v ČR roste

**Silnice plné ojetin. Tak by se dala s nadsázkou popsat situace české individuální dopravy.**

Počet osobních aut na českých silnicích loni vzrostl o 172 tisíc, na 6,598 milionu vozů. Jejich průměrné stáří se zvýšilo o 0,28 roku – na 16,21 roku. Vyplývá to z údajů Svazu dovozců automobilů. Podle mluvčího svazu Petra Horáka je stáří automobilů na českých silnicích jedno z nejvyšších ze všech evropských zemí a tempo jeho stárnutí se v covidových letech 2020 a 2021 zrychlilo. Přesto je možné pozorovat jisté indicie, které mohou napovídat, že se nepříznivý trend pomalu otáčí. Jedním z ukazatelů může být rozdíl mezi počtem registrovaných nových aut

a počtem ojetých vozů individuálně dovezených. Ten činil v loňském roce 67 509 ve prospěch nových automobilů a je tak nejvyšší od roku 2019 (72 654 kusů). „Svou roli by mohl sehrávat fakt, že aktuálně je na trhu dostatek nových vozů a celá řada výrobců přichází se zvýhodněnými cenami, což by kupující mohlo motivovat k nákupu nového vozu namísto ojetiny,“ podotkl Horák. Naopak stagnující průměrné stáří dovážených vozů okolo 10,5 roku přirozené obměně, a tedy ani udržování nízkého průměrného stáří osobních automobilů na českých silnicích podle Horáka příliš neprospívá. „Neexistuje dlouhodobá podpora ze strany státu, jak je tomu v zemích s výrazně mladším vozovým parkem,“ dodává Horák. Nejstarší kategorií vozidel v Česku zůstávají motocykly s průměrným věkem 34,5 roku. **ČTK**

## KRÁTCE

### Rumcajsova lavička

Město Jičín bude mít dřevěnou lavičku Rumcajsovy rodiny. Stát bude ve známé lipové aleji. Veřejnosti se představí příští sobotu u příležitosti 56. ročníku turistického pochodu Putování za Rumcajsem. Lavička bude dalším dílem, které bude v Jičíně připomínat pohádkového loupežníka Rumcajse od spisovatele Václava Čtvrťka a výtvarníka Radka Pilaře.

### Až 17 stupňů

Dnes mohou teploty přes den vystoupat až na 17 stupňů, poté se mírně ochladí. I tak se denní teploty většinou udrží nad deseti stupni. V neděli ráno ale hrozí přímerní mrazy. Vyplývá to z předpovědi meteorologů. Oblačný a místy deštivý lze očekávat celý víkend. Zítra bude 11 až 15 stupňů. V neděli se místy objeví slunce s teplotami od devíti do 10 stupňů. Podobné počasí bude i příští týden. **ČTK**



Řezbář Jan Rampas u dřevěné Rumcajsovy rodiny

ČTK



## Bufeťáci v Brně vyrostli

V brněnských ulicích se objevil obří nafukovací model roztoče, upozornil na program Dnů elektronové mikroskopie. Uskuteční se příští týden a různými způsoby připomene, že Brno patří ke světovým centrům výroby a vývoje elektronových mikroskopů. Jsou to přístroje využívané v medicíně, kriminalistice, archeologii nebo třeba leteckém průmyslu. Mikroskopy pomáhají s poznáváním světa, který je okem neviditelný a do něhož náleží i roztoči, tedy symbol letošního ročníku. Ti žijí téměř v každém prostředí, i na lidských vlasech, řasách či v plicích. Pořádají prach a odumřelou kožní buňky. Lidé jsou pro ně nonstop bufet s neomezenou konzumací, říkájí s nadsázkou organizátoři akce. **ČTK**



## Lidé loni do automatů naházeli stovky miliard

Lidé v Česku loni prosázeli 873,2 miliardy korun. Meziročně se objem vkladů zvýšil o 15 procent, když rostly sázky ve všech rozšířených typech hazardních her. Objem vyplacených výher se oproti roku 2022 zvýšil o 15,4 procenta, na 814,3 miliardy. Provozovatelé hazardních her od-

vedli do státní kasy na dani z hazardu 18,6 miliardy. Vyplývá to z údajů Finanční správy o hazardní dani.

Dominantní podíl na sázkách měly stejně jako v minulých letech technické hry, mezi které se řadí zejména výherní automaty. Lidé v nich loni vsadili 684,5 mi-

liardy korun, meziročně se objem vkladů zvýšil o 16,8 procenta. Provozovatelé technických her vyplátili na výhrách 651,8 miliardy korun. U technických her je patrný trend přesouvání hráčů z heren na internet. V roce 2019, ještě před pandemií covidu, činil podíl peněz

vsazených na internetu 25,9 procenta. V dalších letech začal tento podíl rychle růst, v roce 2022 dosáhl 56,8 procenta a loni vzrostl na 61 procent.

Na druhém místě co do objemu vsazených peněz byly kurzové sázky, v nichž lidé vsadili 131,4 miliardy korun.

Meziročně se objem vsazených peněz zvýšil o 10,6 procenta. Výhry sázejících dosáhly 118,6 miliardy korun. V loteriích, jako jsou například Sportka nebo stírací losy, lidé loni vsadili 23,7 miliardy korun, oproti roku 2022 se objem sázek zvýšil o 9,9 procenta. **ČTK**

## KRÁTCE

## První český elektromoped

Výrobce prvního českého elektrického mopedu Mopedix, který vstoupil na trh

loni v červnu, chce letos vyrobit až 500 strojů. Malý motocykl připomínající bytelnější verzi známé babety se vyrábí v areálu benešovského pivovaru, na produkci se podílí sedm až osm lidí.

## Ledovec údajně umí předpovědět, jaké bude léto

Přestože jsou dlouhodobé předpovědi počasí složité,

nová studie britského Národního oceánografického centra naznačuje, že z rychlosti tání grónského ledovce lze předpovědět, jaké počasí v létě čeká Evropu. Umístění, rozsah a síla nedávných

sladkovodních událostí naznačují, že jih Evropy zasáhne neobvyklé teplo a sucho, tvrdí výzkum. Vědci však odávají, že celý proces tání a následné předpovědi jsou složitější. **ČTK**

INZERCE

## Nerušte tetřívka, prosí turisty

Správa Krkonošského národního parku (KRNAP) již čtvrtým rokem vyhlásila klid v osmi územích kvůli ochraně některých druhů živočichů. Především tetřívka obecného, který patří v ČR ke kriticky ohroženým druhům a Krkonoše jsou jednou z posledních oblastí, kde žije. Pro turisty je ode dneška do 31. května uzavřeno 11 cest z české strany. Jsou zřetelně označeny cedulí s doprovodným textem. I na polské straně je uzavřeno několik cest. KRNAP turisty žádá, aby opatření respektovali. Více na webu krnap.cz. **MET**

## O čtení kostí českých králů



Významný ortoped a milovník historie Jan Bartoniček dokázal tyto obory propojit i pracovně. Jako odborník na zlomeniny lopatky přispěl k objevu dosud neznámého poranění Karla IV. Navázal tak na výzkum věhlasného českého antropologa prof. Emanuela Vlčka. „Karel IV. jako pacient, to je učiněné ortopedické muzeum. Utrpěl spoustu poranění a potýkal se s řadou nemocí pohybového aparátu,“ podotýká přednosta Kliniky ortopedie 1. LFUK a Ústřední vojenské nemocnice v pražských Střešovicích, jenž se kromě poranění lopatky specializuje i na zlomeniny v oblasti kyčelního kloubu, poranění nohy a hlezenního kloubu (kotníku) a klinickou anatomii pohybového aparátu. Jaké jsou novinky v léčbě bolavých kloubů? Čtěte v novém vydání týdeníku Téma. **MET**

# Pá-Ne

super prodloužený víkend

OD 15. 3. DO 17. 3.

KUPÓN NA SLEVU

V APLIKACI

-25%

CHLAZENÁ DRŮBEŽ

+ Aktivovat za 10 bodů

**OPAVIA**  
**Kolonáda**  
Lázeňské trojhránky  
různé druhy  
50 g  
(=100 g 23,80)

AKCE!

11,90

**MALITAS**  
Vaječné těstoviny  
různé druhy  
500 g  
(=100 g 29,80)

AKCE!

14,90

**DETTOL**  
Bezdotykový dávkovač  
mýdla  
Dobrodruh  
250 ml  
(=100 ml 79,96)

-42%

199,90

**MATTONI/**  
**MATTONI**  
**ESENCE**  
Minerální voda  
ochucená  
různé druhy  
1,5 l PET láhev  
(=119,94)

AKCE!

14,90

**ZUBR**  
**GRAND 11**  
Pivo  
světlý ležák  
0,5 l vratná láhev  
(=1123,80)

AKCE!

11,90

**DETTOL**  
Náhradní náplň  
Dobrodruh  
250 ml  
(=100 ml 23,96)

-42%

59,90

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

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

Akceptujeme tyto platební prostředky:



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

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



*Moje první volba*

# Bezpečí a fotbálek. Do ulic vyjíždí uličnický autobus



Pracovnice klubu Johy vám zlepší náladu i úsměvem.



Uličník je unikátní streetworková forma ambulanti služby pro děti a mládež známé jako Klub R-Mosty. Vybavení a služby nízkoprahového klubu platí nejrozličnější donátoři včetně městských částí.



Zuzka je kontaktní pracovnice. A také řidička Uličníku.

**Také letos bude v ulicích metropole k vidění nízkoprahový klub pro děti a dospívající. Pohybuje se na kolečkách.**

Víte, co si představit pod pojmem nízkoprahové sociální služby? Jedná se o termín ze zákona. Nízkoprahová znamená co nejlépe dostupná. Patří sem takzvaná nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, kterým říkáme kluby, kontaktní centra nebo nejrozličnější terénní programy. Vždy záleží na cílové skupině. Kromě teenagerů se mohou zaměřovat i na bezdomovce či narkomany.

„Také letos vyjede do ulic Prahy 4 autobus Uličník, mo-

bilní nízkoprahový klub pro děti a dospívající. Autobus se vrátí do osvědčených lokalit před základní školy. Klub v autobusu působí úspěšně už několik let, poprvé vyrazil do ulic městské části v roce 2020,“ říká mluvčí Prahy 4 Jiří Bigas a dodává, že klub na kolečkách loni navštívilo 220 dětí, mnohé opakovaně.

„Jedná se o jeden z dvou mobilních klubů pro děti a mládež v autobusu na území celé Prahy,“ doplňuje Bigas s odkazem na fakt, že pomáhající autobus brázdil v minulosti i ulice Prahy 3.

#### **Autobus jako centrum**

Speciálně upravený autobus vymyslel spolek R-mosty. Ten zmiňovaná třetí pražská část podporuje ještě o několik let déle než čtyřka. „Klub je významným projektem prevence kriminality, který nabízí

mladým lidem odbornou pomoc při řešení různých problémů, a to anonymně. Děti a dospívající zde navíc mohou najít bezpečný prostor, kde si mohou hrát nebo popovídat,“ popisuje starosta Prahy 4 Ondřej Kubín.

#### **Důvěra, bezpečí, podpora a wi-fi zdarma**

Mobilní nízkoprahový klub bude letos v provozu od března, a to ve středu u Základní školy Poláčkova a Základní školy Jilovská od třinácti do osmnácti hodin, střídavě v lichý a sudý týden, a v pondělí v lokalitě Ohradní.

„Uličník snižuje rizika dospívání, poskytuje informace, nabízí smysluplné trávení volného času a v neposlední řadě také pomáhá dospívajícím s konkrétními problémy a může korigovat naučené rizikové chování,“ uvedla za-

stupitelka a předsedkyně Výboru pro bezpečnost Prahy 4 Lucie Michková.

Uličník je podle jeho tvůrců místem, kde si mohou děti a mládež najít nové kamarády, vyzkoušet si nové zájmy a rozvíjet své schopnosti a dovednosti. Není proto náhoda, že se na jeho polepu objevují slovíčka jako internet zdarma, relax, podpora, anonymita, ale i fotbálek. Všechny tyto věci by neměly uvnitř chybět.

„Mládež zde najde především pomoc při řešení svých problémů. Uličník se snaží být co nejvíce přístupný všem dětem a mládeži bez ohledu na jejich sociální nebo ekonomické zázemí, proto zde není nutné platit žádné poplatky, všechny aktivity jsou zdarma,“ doplňuje Bigas. Děti si v autobusu mohou rovněž zahrát různé stol-

ní hry, mají možnost popovídat si nebo sejit se s kamarády a je v něm i prostor pro psaní domácích úkolů.

#### **Hry a nová přátelství?**

Nízkoprahové kluby pochopitelně existují i za hranicemi hlavního města. Znamé jsou například brněnské Podané ruce či Charitní středisko Michala Magone – nízkoprahové zařízení pro děti a mládež v Ostravě. Existují i virtuální nízkoprahové kluby, které pro svůj provoz nepotřebují budovy ani dopravní prostředky. Na webových stránkách jdidoklubu.cz může dospívající dítě přijít, zaregistrovat se, či taky ne, přečíst si nějaký článek nebo článek samo napsat. Může si také popovídat na chatu s odborným pracovníkem o svých případných starostech. Více v boxu níže.

FILIP JAROŠEVSKÝ

## CO JE PODLE ZAKLADATELŮ JDIDOKLUBU.CZ NEJPALČIVĚJŠÍ PROBLÉM MLADÝCH?

**Už samotné dospívání může dát každému pořádně zabrat. Problémy jsou individuální.**

- „Například čtrnáctiletý klient si doma na počítači prohlížel stránky s erotickým obsahem a během prohlížení mu vyskočila v prohlížeči stránka se zprávou, že porušil zákony a že má neprodleně uhradit pokutu pět tisíc korun na bankovní účet České policie. Pracovník jdidoklubu.cz po chvíli

hledání a doptávání detailů zjistil, že se jedná o snahu hackerů podvodně vylákat z klienta peníze, a následně mu vysvětlil, jakým způsobem se lze případně bránit zákonem,“ uvedl dříve pro deník Metro zakladatel portálu Jiří Kocourek.

- Zejména v okrajových částech větších českých měst bývají omezenější možnosti trávení volného času. Mladí lidé pro-

to často zahánějí nudu experimentováním s návykovými látkami, jako je alkohol, cigarety nebo marihuana. Konzumace alkoholu v pubertě je sice statisticky na ústupu, přesto je stále hojně rozšířená. S tím pomáhají například terénní pracovníci nízkoprahového klubu Autobus z Prahy 14, jenž funguje v rámci neziskové organizace Neposedá. Když není zbytlí, učí mládež i to, jak pít s rozumem. **JAR**



Upravený autobus nesupluje školu ani školní družinu a nezodpovídá za pobyt klientů před ani po ukončení pobytu v klubu.

## Proč e-Finance, a. s.?

**ZAJIŠTĚNÉ E-FINANCE  
DLUHOPISY**

**8,5 %**

**ROČNÍ  
VÝNOS**

## Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Skupina e-Finance disponuje zajímavým portfoliem dluhopisů:

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

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

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



Zámek Račice



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

Jedná se např. o tyto projekty:

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

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

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

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

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

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

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

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

EFI

Zámek Račice  
RAČICE - PÍSTOVICE

## CELOROČNÍ PROHLÍDKY, WELLNESS I UBYTOVÁNÍ NA ZÁMKU RAČICE

Zveme Vás na

# Zámek Račice

Račice - Pístovice na Vyškovsku  
30 km od Brna

Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.



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

e-Finance  
EFI Zámek Račice  
člen  
e-Finance Group

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

# ERAJER



Camino má dvanáct základních tras. Ve Španělsku, Portugalsku, Francii, Německu a Itálii trasy svatojakubské pouti většinou kopírují historické cesty, jsou značeny symbolem mušle a žlutou šipkou.

PROFIMEDIA

## POUTNÍK

K popularizaci pouti do Santiaga přispívají i současní spisovatelé. Jedním z nich je například Ladislav Zibura.

- Ten se na svatojakubskou cestu vydal hned po maturitě. Svou výpravu zopakoval po deseti letech. O cestě z roku 2021 také napsal knihu Všechny cesty vedou do Santiaga. Je už šestým dílem Ladislava Zibury.
- Spisovatel o svých cestách vypráví i na přednáškách. Ta nejbližší se koná v neděli v pražském kině Světozor. Příští týden zavítá do Chomutova a Trutnova. O týden později chystá přednášky v Břeclavi a ve Znojmě. Více najdete na webu zibura.cz.



Poutník a cestovatel  
Ladislav Zibura MAFRA

# Odhodlaný kněz, starý citroën a kbelíky žluté

**Příběh svatojakubské cesty má také novodobého hrdinu. Znáte jméno Elías Valina Sampedro?**

Ať jste vášniví chodci, nebo jen občasní vyletníci, nejspíš už jste slyšeli o svatojakubské cestě. Ta je spíš známá pod španělským názvem Camino de Santiago. Jde o síť poutních cest, které vedou ke hrobu svatého Jakuba Staršího v katedrále v Santiagu de Compostela ve španělské Galicii.

S poutí jsou spojené hned dva symboly. Mušle hřebeatky a žlutá šipka. První jmenovaný symbol patří k pouti už stovky let, žluté ukazatele se začaly objevovat na Camino Frances, tedy na hlavní trase svatojakubské cesty, až od konce sedmdesátých let minulého století.

### Nadšený kněz

Historie pouti sahá až do desátého století. Několik staletí byla ale tak trochu pozapo-

menutá. To se změnilo díky jednomu nadšenému vizionáři. Jmenoval se Elías Valina Sampedro. Fenomén camina roky studoval a tématu věnoval i disertační práci. Španělský kněz chtěl na Camino Frances nalákat i moderní poutníky. Problém ale byl, že pouť byla mizerně značená. A právě to chtěl.

Díky svému výzkumu objevil latinsky psaný Codex Calixtinus, tedy jeden z prvních poutních průvodců. „Napsal ho francouzský mnich, který byl věrný své národnosti: od překročení Pyrenejí se v podstatě neustále pobuřuje nad barbarskými zvyky místních, jedovatými řekami a mizerným jídlem. V knize ale kromě seznamu věcí, které se mu nelíbily, uvedl také výčet významných měst a vesnic na trase,“ popisuje Ladislav Zibura s lehkou nadsázkou zmínovaný kodex. Poutník a spisovatel cestu do Santiaga absolvoval a o svém putování napsal knihu.

Elías Valina Sampedro podle průvodce ke katedrále v Galicii vyrazil a přesvědčil se, že díky napajedlům, ří-

ským cestám, starobylým mostům a kamenným rozcestníkům je možné pouť zpětně vystopovat.

### Žlutá šipka

Ještě větší fuškou než cestu najít však pro kněze bylo ji vyznačit. Osm set kilometrů z Francie do Santiaga de Compostela začal žlutou šipkou značit koncem sedmdesátých let. Do svého starého citroënu naložil kbelíky žluté barvy, které údajně dostal darem od silničářů, a vyrazil. „K jeho práci se váže několik historek. Poblíž španělské vesnice Roncesvalles ho prý například zastavili vojáci a zajímali se, co dělá takhle blízko francouzských hranic se štetcem a kýblem barvy v ruce. „Připravuji velkou invazi Francouzů do Španělska,“ odvětil prý Valina. A vzhledem k tomu, že Francouzi jsou jednou z nejzastoupenějších národností camina, říkal vlastně pravdu,“ glosuje jednu z historek Zibura.

### Zájem o pouť narostl

Statistika nuda je, má však cenné údaje. Myšlenku písnič-



Bustu E. V. Sampedra najdete v obci O Cebreiro. CAMINO WAYS

ky Jaroslava Uhlíře můžeme praktikovat i na příběh španělského kněze. Zatímco v roce 1990 už jich bylo skoro pět tisíc. V roce 2000 dorazilo ke katedrále v Santiagu 55 tisíc poutníků. Rekord si připsal rok 2023, kdy do města apoštola Jakuba dorazilo 446 035 poutníků z celého světa. Mimochodem, už v roce 1993 byla svatojakubská cesta zapsána na seznam světového dědictví UNESCO.



MAREK  
HYR

marek.hyr@metro.cz



**BAUHAUS<sup>®</sup>**

**Když myslíte na zahradu,**

**slyšíte BAUHAUS**

Váš specialista pro dílnu, dům a zahradu.

 /bauhauscz

[www.bauhaus.cz](http://www.bauhaus.cz)

# Vládce prvohor nacházejí i při budování metra D



V metru jsme objevili trilobity. Najdete je také? 7x MET a ARCHIV



Stanice Dejvická a místní hlavonožec ortoceras



Najdete i vy na Můstku v obkladačkách měsíček?



Stočený hlavonožec goniatit a rovný ortoceras na Dejvické



Takhle nějak kdysi vypadala lilijice. Skrývá se i na Smíchově.

Od doby, kdy deník Metro předloni spojil síly s geologem Štěpánem Rakem, jenž řadu let provází zájemce o dávné fosilie a zkameněliny po Praze i jejím okolí, uplynulo mnoho vody. Nejlépe se s tímhle nadšencem a popularizátorem paleontologie a geologie povídá v pražském metru. Není proto divu, že jsme si to rádi po čase zopakovali.

**Pražské metro letos oslaví 50 let od otevření. Jak se ale při našich povídáních dozvídám, pro geologa a paleontologa to jsou drobné...**

Ano, je to tak. Padesát let je sice úctyhodná doba, ale já se jako paleontolog pohybuji ve stovkách milionů let. Při svých vycházkách pro veřejnost Metro očima geologa, kdy provázím pro Prague Czech Tourism, navštívíme několik stanic všech tří linek a společně poznáváme zkamenělé příběhy v obkladech a pochozích kamenech.



Chcete slyšet geologický vtípek? Tomuhle jevu říkají tlačěnka.

**Nikdo před vámi si nevěštl, že jste jediný, kdo podobné vycházky pravidelně pořádá?** Jistěže všiml, a dokonce hned několik studentů geologie a František Pekárovič v roce 2008 skvěle popsal a zmápal linku C, která je obložena asi nejzajímavějšími horninami. Jsem ale první paleontolog, který si blíže všiml zkamenělin v obkladech vápenců a jiných hornin a vodí do metra a za tím účelem veřejnost na netradiční geologické vycházky.

**Prozradíte čtenářům nějaké tipy, kde najít zkameněliny? Na které stanice se zaměřit?**

Doporučit mohu třeba Staroměstskou, Jiřího z Poděbrad, Hlavní nádraží, Anděl nebo Dejvickou. Celkem jsem objevil zkameněliny na devíti stanicích. Stačí mít jen oči otevřené...

**Opravdu si jich všimne běžný člověk, nebo jsou to jen drobné kousky pro cvičené oko?**

Objeví je snad všichni, třeba na Staroměstské či očistěném oblaku na Jiřího z Poděbrad si jich všimne každý. V béžovém oblakovém kameni – jde o vápennec, kterému se říká „vračanský mramor“ a pochází z Bulharska, nedaleko města Sofie.

**Mramory jsou často používány k obkladům budov a také pražského metra.**

Ono je to s těmi mramory trochu složitější. Termín mramor totiž znamená, že původně uložená hornina, vápennec, prošla teplotní a tlakovou přeměnou, tedy meta-

morfózou. Klasické mramory, které známe třeba ze sloupů metra Anděl, ale zkameněliny neobsahují, tím tlakem a teplotou byly smazány. Slovo mramor se ale běžně používá u všech typů hornin, které se řežou a leští. V metru ale mramorů není zdaleka tolik, jak by se mohlo zdát. Na obkladech bývá mramor, třeba ruský Koelga, jugoslávský Sivec nebo červený Muhri. Mramory jsou cukerně bílé, šedé šmouhaté nebo různě červené.

**Jaké horniny můžeme v pražském metru tedy objevit a jak je od sebe rozeznáme?**

Skoro na každé stanici je pochozím kamenem – tedy dlažbou na zemi – žula. Tu poznáme velmi snadno, nejčastěji je černobílá nebo šedobílá. Známe ale také růžový typ, libereckou žulu, kterou objevíme třeba na Florenci, Vltavské, Proseku či na Dejvické. Dále jsou v obkladech použity krásné vápence.



Geolog Rak v pokladě na smíchovském nádraží

**Najdeme i nějaké horniny z Česka, nebo jsou zde jen obklady ze světa?**

Už v roce 1975, tedy rok po otevření pražského metra, vyšla malá publikace o dekoracích kamenech pražského metra a autorka zde řeší stejnou otázku. Česká republika je na dekorační horniny naštěstí velmi bohatá. V metru tedy najdeme červené vápence ze Slivence, Zbuzan, žulu z Požárů, Kozárovic nebo mramory ze Slezska.

**Volíly se před lety při obkládání horniny se zkamenělinami úmyslně?**

To je spíš krásná náhoda. Volili prostě obkladové horniny, které se používaly běžně. Třeba béžový vápennec od města Vracna z Bulharska nebo hnědozelený od Zbuzan. To, že obsahují zkameněliny, je způsobeno tím, že jde o uložené horniny, tedy o zkamenělé bahno pravěkého moře, zkameněliny se v nich proto vyskytují.

**Jaké zkameněliny bychom tedy v obkladech mohli objevit? A jak je s jistotou poznáme?**

Najdeme například průřezy krásných velkých ústřic, tedy mlžů, na Staroměstské či Jiřího z Poděbrad. Jsou medově hnědé barvy a tvoří půlkruhovitě obrysy či spirálně stočené struktury. Ve zbuzanském mramoru na Můstku nahoře v hale nad eskalátory můžeme objevit krásné velké kuželovité schránky prvohorních hlavonožců či nádherně stočené hlavonožce jménem go-

niatit. Najít takové krasavce můžeme na Dejvické nahoře nad eskalátory v červených vápencích.

**Máte nějakou oblíbenou horninu nebo stanici, která vás zaujala?**

Ano, mám rád „zkamenělou tlačěnku“, jak té krásné hornině říkám. Najdeme ji v obkladech na stanici Můstek na přestupu z A na B. Všude na sloupech je hnědobéžová hornina – brekcie, která opravdu silně připomíná tlačěnku. Vznikala na dně řek, kdy se horniny omířily na dně a řeka je trochu opracovala, tedy ohladila, ale ne úplně do oblázků, ale na ostrohranné úlomky. Ty se pak uložily a utuhly. Na obkladech vidíme opravdu krásnou mozaiku připomínající právě tlačěnku.

**Dokážete se jako geolog vyjádřit, jaké horniny jsou vlastně v tunelech pražského metra? Tedy jaké horniny jsou hluboko pod našima nohama?**

Při stavbě linky metra C se podařilo objevit velké množství zkamenělin v černých břidlicích. Právě prvohorní černé břidlice a vápence jsou typickými horninami, jak říkáte, pod našima nohama. Podobné černé břidlice se ostatně právě v těchto dnech vykopávají při stavbě linky D. I zde bývají občas k nalezení různé zkameněliny, a to dokonce i legendární trilobiti.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jaroševsky@metro.cz



# BOLÍ VÁS ČASTO HLAVA?

## A máte doma zdravý vzduch?



stříbrná, černá, bílá  
cena 3.690 Kč/ks  
dekor dřeva  
cena 3.990 Kč/ks



Filter není třeba nikdy vyměňovat!  
Stačí ho jen jednoduše vyjmout a odfilt.

### Přínosy ionizace

- » zlepšení dýchání
- » odstranění prachu
- » zlepšení koncentrace
- » zlepšení pracovní výkonnosti
- » kvalitnější spánek
- » zmírnění časté únavy
- » podpora růstu rostlin

### Ionic-CARE® Triton X6 – čistička a ionizátor v jednom

Kombinace výkonné čističky vzduchu a ionizátoru. Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlukně. Cirkulaci vzduchu v přístroji zajišťuje soustava elektrod, které pohybují vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato technologie nahrazuje hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty se zachytávají na omyvatelném elektrostatickém filtru. Na jeho ploše spolehlivě ulpí polétavý prach, chemikálie, cigaretový kouř, pyly, viry, bakterie, plísňe a jiné alergeny. Přístroj má tři výkonové stupně a jeho spotřeba je max. 8 W.



**Nejprodávanější značka čističek v ČR!**  
99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno

V květnu 2023 byla provedena anketa, které se zúčastnilo 2277 uživatelů čističky Ionic-CARE. Ti nejčastěji chválí snížení prašnosti a zmírnění dýchacích potíží. Dále oceňují čističku jako významnou prevenci před virózami. Spokojeni jsou také s jejím tichým chodem a snadnou údržbou.

Býváte často unavení, podráždění a bez energie? Špatně se vám spí, hůře se koncentrujete nebo se prostě jenom necítíte „ve své kůži“? Pokud ano, měli byste se zamyslet nad kvalitou vnitřního prostředí, v němž žijete. Jednou z hlavních příčin chronických únavových syndromů je právě dlouhodobý pobyt v prostředí, kde je nezdravý vydýchaný vzduch.

**J**e otázkou, zda si můžeme kvalitu vnitřního prostředí vůbec nějak vylepšit. Odpověď je jednoznačná - můžeme! Důležité

je pravidelné větrání, které zabránjuje vzniku vysoké vlhkosti a tvorbě plísní. Odborníci doporučují větrat kratce, ale intenzivně, nejlépe průvanem. Pravidelným větráním vytvoříme vyrovnané klima pro bydlení a zajistíme výměnu vzduchu v místnosti. Dále je důležité dbát na správný výběr materiálů a vybavení domácnosti. Zbytečně interiéru neutěšňovat a nezahlcovat všelijakými „lapači prachu“. Prachové mikročástice, smog, chemické výpary z umělých hmot, viry, bakterie, spóry plísní, výkaly všudypřítomných roztoků – to vše se v uzavřených prostorách koncentruje a může velmi negativně ovlivnit náš zdravotní stav. Největší část škodlivin přitom proniká do těla právě plícními.

**Ionizace vzduchu:** Ovzduší, ve kterém trvale pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústavu obsahovat minimálně 1.250 záporných iontů (ani-

onů) na cm<sup>3</sup>. A zatímco v přírodě dýcháme vzduch s koncentracemi až 10.000 vzdušných aniontů v cm<sup>3</sup>, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty většinou blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci vzdušných aniontů je nám tak dobře v přírodě, kde si velmi rychle odpočineme. Díky čističce vzduchu Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru můžeme vytvořit i doma.

**Získejte zdarma osvěžovač a čistič Ionic-CARE FF-210 v hodnotě 450 Kč.**

Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici, koupelně, šatně a kdekoli jinde. Navíc zabírá růstu plísní, omezuje výskyt bakterií a v lednici uchovává potraviny déle čerstvé.



Pro získání dárku stačí zadat při objednávce kód:

**kód  
G35**

volejte zdarma 800 112 111 | [www.ionic-care.cz](http://www.ionic-care.cz)

# „Zasloužím si tu nejlepší péči“

vhodný pro každodenní použití



VEGAN

Značka

**Balea**  
Beauty Effect  
zpevňující pleťová kúra  
7 x 1 ml

**129 Kč**

18,43 Kč za 1 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 08.02.2023 129 Kč



VEGAN

Značka

**Balea**  
Beauty Expert  
pleťový peeling  
125 ml

**99 Kč**

79,20 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 22.07.2023 99 Kč



VEGAN

Značka

**Balea**  
pleťové  
náplastí na nos  
s aktivním uhlím  
3 ks

**49<sup>90</sup> Kč**

16,63 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 26.09.2023 49,90 Kč



VEGAN

Značka

**Balea**  
Beauty Expert  
pleťové sérum  
a krém s vitamínem C  
50 ml

**129 Kč**

25,80 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 10.11.2023 129 Kč



Nivea

Derma Skin Clear  
čisticí pleťový gel  
150 ml

**149 Kč**

99,33 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 07.03.2024 149 Kč  
15.12.2022 189 Kč

Moje dm-app

dm.cz



VEGAN

**Bulldog**  
Original  
šampon na vlasy  
300 ml

**149 Kč**

49,67 Kč za 100 ml

**▼ DLOUHODOBÁ CENA**  
od 28.09.2022 149 Kč



Značka

**SEINZ.**  
mycí gel  
na vousy a obličej  
250 ml

**139 Kč**

55,60 Kč za 100 ml

**▼ DLOUHODOBÁ CENA**  
od 07.04.2022 139 Kč



certifikovaná  
přírodní kosmetika

VEGAN

Značka

**alverde MEN**  
pleťový fluid aktiv 4 v 1  
50 ml

**119 Kč**

23,80 Kč za 10 ml

**▼ DLOUHODOBÁ CENA**  
od 01.12.2022 119 Kč



VEGAN

Značka

**Balea MEN**  
modelovací pasta  
na vlasy  
pro matný efekt  
100 ml

**69<sup>90</sup> Kč**

**▼ DLOUHODOBÁ CENA**  
od 17.04.2023 69,90 Kč



Značka

**SEINZ.**  
roll-on na oči  
15 ml

**129 Kč**

86 Kč za 10 ml

**▼ DLOUHODOBÁ CENA**  
od 03.06.2021 129 Kč



**ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI**

# „Čím méně se o drogách mluví, tím více roste počet uživatelů“



Extrémně silný syntetický opioid fentanyl si v současnosti ročně vezme desítky tisíc životů. Samuel Vičan chce filmem šířit osvětu o droze a zabránit tak možným dalším úmrtím. 2x BIOSCOP



Vičan seděl po dobu natáčení snímku Fentasy na dvou židličkách. Nejen na té režisérské, ale také na producentské.

Samuel Vičan se pohybuje v televizní, filmové a reklamní oblasti více než 20 let. Zkušenosti postupně získal ve filmové distribuční společnosti, kde měl na starosti výrobu promo materiálů. Pro jednu ze slovenských televizí se věnoval výrobě animované grafiky pro zpravodajství.

Od televize se ale Vičan přesunul na křeslo režisérské. Včera totiž do kin vstoupil jeho první celovečerní film s názvem Fentasy. Pojednává o droze fentanyl, tedy syntetickém heroínu, a reaguje tak na skutečný případ, který se stal v letech 2019 až 2011 na Slovensku. Proč snímek Vičan natáčel šest let, jaký materiál se při natáčení tohoto drogového thrilleru používal místo fentanylu či kde se myšlenka námětu vzala, popisuje slovenský režisér v rozhovoru pro deník Metro.

## Natáčení filmu Fentasy trvalo šest let. Proč tak dlouho?

Sama o sobě výroba celovečerního formátu a vůbec toho prvního trvá v průměru šest až osm let. V tomto případě je šest let ta nižší hranice, a navíc samotný film podléhá samozřejmě náročnému procesu, ne tedy pouze v případě začínajících umělců, jako jsem já, ale i v případě těch ostřílenějších.

## Po kolika letech příprav jste začali natáčet?

Točili jsme od roku 2019 a poslední klapka padla předloni. Film měl vícero dotáček a ve chvíli, kdy jsme vše skládali ve střížně, nám vyskakovaly

nové nápady a nová místa, které by snímek a celkovým příběhem podpořily. Do toho navíc přišla první covidová vlna, kterou jsme využili, a na filmu pracovali ještě intenzivněji.

## Co posloužilo jako inspirace k filmu?

Námět na snímek mi před sedmi lety donesl bývalý policista ze slovenské Národní kriminální agentury. Nejdříve mě velmi zaujala jeho autobiografie, protože je spisovatel a své postřehy z policie přenáší do knih. Začali jsme se bavit na téma náměty na film a dal mi hned čtyři. Z toho jeden byl konkrétně tento případ člověka, který začal podomácku fentanyl na Slovensku v letech 2009 až 2011 vyrábět.

## Co jste při natáčení používali místo reálných drog?

Používali jsme stavební materiál v kombinaci s moukou

a upřímně, spotřeba byla poměrně velká. Ale na druhou stranu je nutno podotknout, že tím, že fentanyl je extrémně silná droga, samotný objem látky nemusí být tak velký, aby ohrozil na životech velké množství lidí.

## Vznikaly během natáčení nějaké nezdary?

Každý film přináší hodně pikantností a dobrodružství po dobu samotné výroby. Jeden z velkých nezdarů nastal například ve chvíli, kdy přišel David Švehlík na plac a pár sekund potom, co padla první klapka, začalo hořet. Požár jsme na place museli hasit interiérovými hasičskými přístroji s použitím chemie, takže se potom na samotném place nedalo tři nebo čtyři hodiny točit.

## Co si od filmu slibujete?

Je pro nás velmi důležité, aby se o tomhle tématu mluvilo. Drogy tu byly vždy a vždy bu-

dou, a proto bychom chtěli veřejnost alespoň informovat. Přimět ji, aby se ve finále rozhodla sama, zda chce, či nechce tvrdé drogy vyzkoušet. Podle mého názoru tvrdé drogy typu heroín, fentanyl a kokain jsou cestou do pekla. Čím méně se společnost o drogách baví, tím víc roste počet jejich uživatelů. Ročně na závislost trpí a umírá velké množství lidí. Filmem chceme ukázat odstrašující příklad, jak velké smrtelné riziko je spojené nejen s fentanylem, ale i celkově s tvrdými drogami.

## Jak byste fentanyl představil čtenářům?

Fentanyl je vysoce účinný syntetický opioid, který je padesátkrát silnější než heroín a stokrát silnější než morfin. V posledních letech jen v Severní Americe sebrali statisíce lidí při nevědomém užití nelegálních léků nebo narkotik kontaminovaných tímto syntetickým opioidem fentanylem. Zajímavostí je, že tato látka je zodpovědná za dvojnásobný počet úmrtí lidí ve věku 18 až 45 let v porovnání s pandemií koronaviru.

## Jaké je podle vás hlavní riziko užívání fentanylu?

Určitě je více než extrémní, protože například při léčbě nebo narkotikách z černého trhu uživatel netuší, kolik fentanylu v jednotlivých dávkách je, a taky se stává, že ani neví, že tam fentanyl vůbec je. Tady bych navázal na případ, který se na Slovensku stal. Uživatel fentanylu bez vě-

domí dalších uživatelů přimíchal do jiných látek, aby znásobil jejich účinek. Poté uživatelé po požití látky s přídatkem fentanylu začali umírat. Tento syntetický opioid je zrádný v tom, že utlumí dýchání a srdeční rytmus, až se srdce úplně zastaví.

## Jak se k němu narkomani dostávají?

Většinou uživatelé ani nevědí, že v daných narkotikách fentanyl je. I stopové množství může být smrtelné. Například v Americe jsou někteří lidé na fentanylem závislí. Protože tělo na něm začíná být závislé prakticky ihned po první dávce. Častokrát je ale ta jedna a první dávka pro lidi smrtelná.

## Dá se hrozbě fentanylu, která už zamořila některé státy USA, předejít i u nás?

Samozřejmě že ano a nejlepší způsob, jak hrozbě fentanylu předejít, je nebrat žádné tvrdé drogy, kde by se látka mohla nacházet. Amerika má jiný typ zdravotnického systému, než jaký máme my v Evropě. Velmi oblíbenými jsou ve Spojených státech například léky proti bolesti známé jako „painkillers“. Předepisují se na všechno, i na bolest po těžších úrazech. Cesta k silným syntetickým opioidům často započne ve chvíli, kdy se člověk neumí bolest zbavit a hledá v látkách oporu a úlevu.

## DŘÍVE SOUČÁST ANESTEZIE, DNES SMRTÍCI DROGA

Fentanyl poprvé v roce 1959 syntetizoval belgický chemik Paul Janssen.

- Látka se záhy začala používat v lékařství jako analgetikum pro úmírnutí bolesti u operací, jako součást anestezie nebo pro pacienty s rakovinou.

- Látka samotná se řadí do syntetických opioidů. Mezi ně spadají také

známější morfin nebo heroín.

- Fentanyl se ale vedle původních lékařských účelů začal kvůli svým omamným vlivům využívat jako droga. Rizikovou skupinou je hlavně nemocniční personál, který má k fentanylem přístup a je seznámen s jeho účinky. Dvě procenta anesteziologů v USA fentanyl údajně vyzkoušelo na sobě. **TES**



**TEREZA ŠIMURDOVÁ**  
tereza.simurdova@metro.cz

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

# ZBAVTE SE KŘEČOVÝCH ŽIL BĚHEM 72 HODIN

## ROZDÁVÁME 1000 BEZPLATNÝCH PŘÍPRAVKŮ PROTI KŘEČOVÝM ŽILÁM

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

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

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

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

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

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

V českém skladu je k rozdáni 1000 bezplatných přípravků - rozhoduje pořadí žádostí, proto neváhejte ani chvíli. Zavolejte na číslo: **352 579 604**, než vás někdo předběhne. Obdržíte přípravek, který již při 1. aplikaci utěšňuje a zpevňuje cévy, zlepšuje stav žilních chlopní, redukuje křečové a metličkové žíly, odstraňuje otoky a navrácí zkrouceným a vypouklým žilám jejich správný tvar. Studie prokázaly, že pravidelné užívání tohoto přípravku zabráňuje ischemii a srdečním chorobám, navrácí normální krevní tlak a pomáhá okysličovat všechny buňky v těle. Jeho silné protikřečové a protizánětlivé účinky jsou neocenitelné

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

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

### PROF. ISABEL BIANCHI:

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

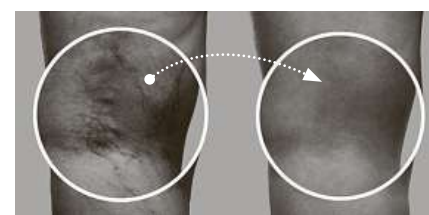


„Díky pokroku v medicíně je již možné odstranit křečové žíly a překrvení v mimonemocničním prostředí - bez chirurgického zákroku. To je obrovský pokrok. Inovativní přípravek proti křečovým žilám oceněn již na 6 lékařských konferencích obsahuje mikronizovanou flavonoidní frakci - diosmin a hesperidin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

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

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

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



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

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

Zavolejte: **352 579 604** a požádejte o bezplatný přípravek na křečové žíly

Po skončení programu Lékařský ochranný štít 1000+ bude specializovaný přípravek dostupný již pouze za obvyklou cenu - a to 1700 Kč za balení. Nenechte si ujít jedinečnou příležitost a požádejte o inovativní přípravek proti křečovým žilám za 0 Kč, na telefonním čísle: **352 579 604**. Tato nabídka nemá žádné „háčky“ ani texty psané drobným písmem. Můžete ji využít pouze do **29.03.2024**.

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

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

# KULTURA

## Glastonbury a zpěvačky

Vystoupí Dua Lipa, SZA či Shania Twain, ale také kapela Coldplay.

Britský hudební festival Glastonbury se chystá letos na konci června sázet zejména na ženské hvězdy populární hudby. Na hlavním pódiu Pyramid vystoupí britsko-albánská zpěvačka Dua Lipa, americká písničkářka SZA nebo kanadská zpěvačka Shania Twain, oznámili organizátoři na síti X a na svém webu. Upozornili však také, že vstupenky na letošní festival už jsou vyprodány. Oznámený program přitom ještě není úplný.

Největší britský hudební festival čelil kritice, že loni bylo mezi takzvanými „headlinery“, tedy hlavními hvězdami, příliš mnoho

mužů. Mezi magnety letošního programu je ale už poněkud méně například domácí rocková kapela Coldplay. Mezi dalšími slavnými ženskými jmény mezi účinkujícími jsou například PJ Harvey, Cindy Lauper nebo Avril Lavigne.

I letos se očekává, že festival od 26. do 30. června navštíví přibližně 200 tisíc lidí. Na programu kulturní megakce bude přibližně tři tisíce vystoupení. Standardní lístky za 355 liber (asi 10 500 korun) byly vyprodány během hodiny.

Organizátoři festivalu v areálu Worthy Farm u vesnice Pilton nabízí kromě mixu nejrůznějších hudebních stylů a žánrů také výběr z mnoha dalších forem umění od filmu po poezii.

Loni patřily mezi hlavní hvězdy festivalu kapely Arctic Monkeys nebo Guns N' Roses a Elton John. **ČTK**



## Hudečkoví žáci a Vivaldi

V podání členů Bohemian Symphony Orchestra Prague zazní 1. dubna od 19.30 v kostele U Šalvátora v Praze světoznámé dílo Antonia Vivaldiho Čtvero ročních dob. Orchester povede šéfdirigent Martin Šanda. S nimi vystoupí také Klára Klánková, Matteo Hager, Marek Pavlica a Jan Novák – absolventi akademie světově uznávaného českého houslového virtuosa Václava Hudečka (na snímku), pod jehož záštitou se koncert koná. Vstupenky jsou k dostání na smsticket.cz.

MET

INZERCE



**LÁZEŇSKÝ POBYT za mimosezonní ceny navíc s mimořádnou slevou od 31. března – 5. května**  
**Léčivé účinky františkolázeňských přírodních zdrojů násobíme účinky molekulárního vodíku!**

LÁZEŇSKÉ SANATORIUM Dr. PETÁK

**RADOST PRO ŽENY - 4 noci - 8 900 Kč 7 900 Kč**

- 4 x polopenze
- 11 lázeňských procedur
- 1 x klasická masáž zad
- 1 x hydromasážní vana
- 1 x slatinný zábal na záda
- 1 x parafinový zábal na ruce
- 1 x aromamasáž obličejů a dekoltu
- 1 x laserterapie
- 1 x solná jeskyně
- 3 x vibrační masáž nohou
- 1 x koupel v minerální uhlíčitě vodě obohacené molekulárním vodíkem v kombinaci s perličkovou koupelí
- **BONUS:** 3 x pitná kúra nápoje s molekulárním vodíkem H<sub>2</sub>

**ZÁZRAK NA BOLESTI ZAD A KLOUBŮ - 5 nocí**

- 9 250 Kč 8 250 Kč

- 5 x polopenze
- 11 léčebných procedur, při kterých se používají výhradně františkolázeňské přírodní léčivé zdroje)
- 2 x rašelinový zábal
- 1 x rašelinová koupel
- 2 x částečná masáž zad a šíje
- 1 x hydromasážní vana
- 1 x miner. perličková koupel
- 2 x suchá uhlíčitá koupel
- 2 x plynové injekce
- 4 x inhalace molekulárního vodíku
- **BONUS:** 4 x pitná kúra posílená o molekulární vodík H<sub>2</sub>

**SENIORSKÝ TÝDEN - 7 nocí**

- 12 670 Kč 11 690 Kč

- 7 x polopenze rozšířená (polévka+pečivo k obědu)
- 17 léčebných procedur
- 2 x rašelinový zábal
- 2 x klas. masáž zad
- 1 x minerální uhlíčitá koupel
- 2 x parafinový zábal na ruce
- 3 x suchá uhlíčitá koupel
- 5 x inhalace molekulárního vodíku
- 2 x vstup do solné jeskyně
- **BONUS:** 5 x pitná kúra s molekulárním vodíkem

**Nyní zaváděcí ceny na exkluzivní:**

**LÁZEŇSKÝ POBYT S TERAPIÍ MOLEKULÁRNÍHO VODÍKU - H2 - 4 a 7 nocí:**

- 4 x plná penze
- 11 procedur s molekulárním vodíkem - 9 200 Kč
- 1 x masáž zad s H<sub>2</sub>
- 1 x refl. masáž plosky nohy s H<sub>2</sub>
- 1 x koupel s H<sub>2</sub>
- 3 x inhalace H<sub>2</sub>
- 1 x detox. koupel nohou s H<sub>2</sub>
- 1 x parovodíkové brýle
- 3 x pitná kúra H<sub>2</sub> nápoje



- 7 x plná penze
- 19 procedur s molekulárním vodíkem - 15 400 Kč
- 2 x masáž zad s H<sub>2</sub>
- 1 x refl.masáž plosky nohy s H<sub>2</sub>
- 2 x koupel s H<sub>2</sub>
- 6 x inhalace H<sub>2</sub>
- 1 x detox. koupel nohou s H<sub>2</sub>
- 1 x parovodíkové brýle
- 6 x pitná kúra H<sub>2</sub> nápoje



**Další nabídku lázeňských pobytů naleznete na [www.sanatoriumpetak.cz](http://www.sanatoriumpetak.cz)**

Tel.: 773 709 189

e-mail: [recepce@sanatoriumpetak.cz](mailto:recepce@sanatoriumpetak.cz)

Lázeňské sanatorium Dr. Peták  
 Lesní 111/13, 351 01 Františkovy Lázně

# Jaké budou soutěžní snímky na Festivalu Anifilm? Je vybráno

**V Severočeském muzeu v Liberci začíná nyní také výstava věnovaná loutkám ve filmech.**

Letošní Mezinárodní festival animovaných filmů Anifilm proběhne v Liberci od 7. do 12. května. V jeho soutěžním programu se představí to nejnovější ze světové i české animované tvorby. Pořadatelé však již zveřejnili prvního oceněného filmaře, kterým je dramaturg, scenárista a pedagog profesor Jiří Kubíček.

Jedna z nejsledovanějších kategorií Anifilmu – mezinárodní soutěž celovečerních filmů – konečně nabyla konkrétní obrysy. V kategorii se udělují dvě ceny (cena pro nejlepší film pro dospělé a cena pro nejlepší film



Loutkový film Tonda, Slávka a kouzelné světlo od autora Filipa Pošivače uspěl už na Českých lvech. ANIFILM

pro děti), přičemž soutěžít bude, podobně jako v minulých letech, deset snímků.

Výběr je opět pestrý tematicky, výtvarně i co do animačních technik. Silné zastoupení má tradičně francouzská tvorba. Fandy trošičnických filmů potěší britský poeticko-dobrodružný příběh Kensukeho království

(Kensuke's Kingdom, režie Kirk Hendry, Neil Boyle), zvláštní přátelské pouto pak diváky okouzlí ve španělském filmu Beze slov Robot a pes (Robot Dreams, režie Pablo Berger), který byl letos nominovaný na Oscara. Českou republiku a s ní i neotřelý výtvarný styl reprezentuje loutkový film Tonda, Slávka

a kouzelné světlo od autora Filipa Pošivače.

Ponor do pozoruhodného světa stylů, žánrů, témat či technik poskytne divákům v Liberci i soutěž krátkých filmů čítající 28 položek. Soutěžit budou také tvůrci videoklipů či projektů s virtuální realitou. Všechny nominované lze najít na webu akce. **MET**

## VÝSTAVA

A fanoušci animované tvorby nemusí čekat až do května, Anifilm totiž přichystal pro Severočeské muzeum v Liberci výstavu Za hranice animace: Voděná loutka v českém filmu, která je k vidění do 2. června.

- Tato výstava jako první uceleně zkoumá fenomén voděných loutek v české kinematografii, a to od počátků až do současnosti.

- K vidění budou nejen samotné loutky, ale také dekorace, celé scény, výtvarné návrhy, skici či filmové plakáty od rozličných, často významných výtvarníků a výtvarnic, jako jsou Jan Švankmajer, František Antonín Skála, Jakub Dvorský či Bára Čechová. **MET**

## KRÁTCE

### Jediný na světě Bára Zmekové

Zpěvačka a skladatelka Bára Zmeková vydala album s názvem Jediný na světě. Na něm je 11 žánrově rozličných skladeb, ve kterých podle jejích slov hrají důležitou roli osobní výpovědi a české texty, v nichž se autorka obrací k prožitkům, vzpomínkám a svým životním zkušenostem.

### Petr Spálený slaví jubileum

Hudebník Petr Spálený oslaví 22. března letošního roku 80. narozeniny. K této příležitosti vychází u vydavatelství Supraphon nová kompilace 80 / Největší hity & duety. Čítá 23 písní a kromě známých hitů jsou mezi nimi i ty méně známé, ale pro Spáleného i jeho kariéru neméně důležité. **MET**



## I k filmu

Zpěvačka Annabelle absolvovala na podzim turné, z něj také vznikla live verze k jedné z jejích nejstreamovanějších písníček Snowflake. Právě s vybraným trackem se pojí také umělecký projekt režiséra Viktora Tauše Snowflakes. Inscenace koncipovaná jako živý trailer k filmu Američanka je ke zhlédnutí v pražském divadle Jitka78 pravidelně od loňského podzimu. **MET**

INZERCE


**BIOMEDICA**

# RÝMOVNÍK

## RÝMOVNÍKOVÝ EXTRAKT

240 ml

se svěží bylinnou příchutí a vitamínem C pro období výskytu nachlazení

## RÝMOVNÍKOVÝ BALZAM

50 ml

s bylinnými silicemi a rýmovníkem pro masáže v oblasti prsou, zad a krku a osvěžení dýchacích cest

**K DOSTÁNÍ V LÉKÁRNÁCH**  
[www.bio-medica.cz](http://www.bio-medica.cz)



kosmetický přípravek



doplňková strava

# KDE ROSTLY VRBY



**Středočeský zámek Stránov. Jedinečný památkový objekt s bohatou historií a fascinujícím architektonickým stylem nabízí i kulturní zážitky**

Už jste někdy zaslechli, nebo dokonce víte, kde se nachází obec Jizerní Vtelno? Právě v ní nedaleko Mladé Boleslavi najdete novorenesanční zámek Stránov. Bývá označován za jeden z nejpohádkovějších zámků České republiky. Na vlastní oči se o tom můžete přesvědčit při procházce zámeckými interiéry s výkladem o historii. Nebo zkuste vystoupat na gotickou hradní věž, z níž se můžete pokochat nádhernou vyhlídkou do údolí řeky Jizery. Od roku 2003 je zámek Stránov v rukou rodu Šimonků, rok nato byl poprvé ve své historii zpřístupněn veřejnosti. Postupně zde probíhají částečné rekonstrukce interiéru i exteriéru zámku. V roce 2013 přibyla také stylová zámecká kavárna. Na zámku jsou připraveni uspořádat vaši svatbu, společenskou akci, večírek, narozeniny nebo firemní akci. Jeho tajemná atmosféra přilákala i filmaře – točily se zde filmové pohádky O svatební krajce, Začarovaná láska nebo Princezna Zívalka. V roce 1933 se zde natáčela první česká zvuková detektivka s názvem Záhada modrého pokoje. Svůj Tajemný večer na Stránově můžete prožít také vy. Jednu měsíčně kromě prázdnin zde pořádají divadelní představení s detektivní zápletkou propojené s čtyřchodovým menu od zámeckého kuchaře Ludka Grumicha. K areálu zámku patří také sousední kostel svatého Václava, který roku 1767 vznikl na místě bývalé vodárenské věže a sýpky (vlevo nahoře). Hned vedle něj je pak budova muzea windsurfingu (vlevo dole).



## „Magická“ rozhledna

Jestliže název obce Jizerní Vtelno, tedy hlavně jeho druhá část, je dost netradiční, rozhodně to není jediné Vtelno v okolí. Jedno je nyní místní částí na jihovýchodě města Mostu, další s přídomkem Mělnické kousek od toho Jizerního a významově jde o místo, kde dříve rostly vrby. Pouhých sedm kilometrů severně od Mělnického Vtelna leží obec Kadlín, na jejímž katastrálním území od roku 2006 stojí uprostřed polí rozhledna Hradiš. Je dřevěná, ale na kamenném podstavci. Tyčí se do výšky 19 metrů na magickém místě, které obývali Keltové. Zajímavostí je, že kameny na podstavec nanosili na vrchol kopce, i když nepříliš příkrého, turisté. Jsou očíslovány a seznam dárců dokládá několik zajímavých osobností či míst, odkud byly dovezeny. Z vyhlídky ve výšce 15 metrů je možné vidět Bezděz, Ralsko, Ještěd, Jizerské hory, ale také Krkonoše, Milešovku či Říp. Vstupné na rozhlednu je dobrovolné a slouží jako příspěvek na její údržbu. **TEXT, FOTO: SIM**





## PRŮLOMOVÝ OBJEV V BOJI PROTI HYPERPLAZII PROSTATY

**K**olikrát jste minulou noc musel na záchod? Dvakrát? Třikrát? A možná víc...? Vzpomínáte si na tu pálivou bolest, když jste tam stál jako socha a snažil jste se ze sebe vymáčkout aspoň pár kapek? A co skvrny na spodním prádle a kalhotách? Nemluvě o zápachu a problémech v posteli...

Není to zánět močového měchýře – samo nezmezí. Není to stáří – nejste k tomu odsouzeni. Zdravá prostata má velikost vlašského ořechu, kterým prochází močová trubice, která má průměr jako slámka. Vaše prostata teď pravděpodobně narostla na velikost švestky nebo mandarinky. Tlačí močovou trubici jako když prsty stisknete slámku... a tohle je příčinou Vašeho utrpení a bolesti.

### CO MOŽNÁ NEVÍTE

Ačkoli jsou přirozené metody léčení zvětšené prostaty účinné a nezpůsobují vedlejší účinky, jako je třeba impotence, nejsou v současné době běžně dodávány do lékáren. „Proto **9 z 10 specialistů** ani nemá tušení o nejnovějším vývoji v oblasti boje proti tomuto problému. Jako příklad může sloužit americký přípravek, díky kterému já sám jsem se zbavil problému s prostatou.“

Nově vyvinutý přípravek PRO-State Support se rychle stal americkou zbraní číslo jedna v boji proti hyperplazii prostaty. Láme rekordy popularity: dosud bylo prodáno přes 3 000 000 balení!

„Konec bolesti zad, konec nočních probouzení, častých procházek na toaletu a zklamání v posteli...“ – říká vynálezce metody.

„Když jsme se během klinických testů pokoušeli zmenšit prostatu, rychle se ukázalo, že působení jedné složky nestačí. Trvalo nám dva roky, než jsme vyvinuli **silný a bezpečný vzorec**, založený pouze na složkách po-

# Kolik z těchto 12 příznaků problému s prostatou se týká Vás (Vašeho manžela)?

- Časté návštěvy toalety
- Únik moči
- Zápach
- Neustálá únava
- Pokles energie
- Pálení močové trubice
- Žádná touha po sexu
- Stálý tlak na močový měchýř
- Slabý proud močení
- Dlouhé návštěvy toalety
- Nespavost nebo podrážděnost
- Skvrny na spodním prádle a kalhotách

**Pokud je Vám přes 45 let a zaškrtili jste víc než 3 políčka, to znamená, že Vaše prostata je časovaná bomba, která Vám může kdykoliv úplně znemožnit močení.**

**V takové situaci jediným způsobem záchrany je operace. Nebo...**

užívaných v přírodní medicíně.

Tato jedinečná kombinace může rychle obnovovat hormonální rovnováhu, jejíž narušení je hlavní příčinou zvětšení prostaty. Metoda může také zvyšovat hladinu testosteronu, která s věkem začíná klesat a zároveň snižovat hladinu DHT – hormonu, který působí na prostatu jako benzín na oheň, je zodpovědný za zánět a zvětšování prostaty.

PRO-State Support může rychle zvyšovat tok moči, odstraňovat bolest a pálení u 53% nemocných, kteří už necítí bolest při močení a navštěvují toaletu **dvakrát méně často**. **Prostata má šanci znovu získat svou správnou velikost až u 93% účastníků testu – bez operace a pilulek.**

PRO-State Support – „krotitel“ prostaty, který dokáže:

- ✓ zmenšit prostatu;
- ✓ snížit frekvenci močení;
- ✓ rozšířit močovou trubici;
- ✓ obnovit sexuální výkonnost;
- ✓ redukovat bolest a pálení.

### MÁTE NA VÝBĚR:

- A. Trpět, odkládat a čekat až Vám prostata úplně zablokuje možnost močení a psychicky Vás vyčerpá.
- B. Zbavit se pálivého problému a předejít operaci.

Tito muži neváhali...



**„Před skalpelem mě zachránila žena...“**

„Nechtěl jsem si přiznat, že mám problém. Kvůli nočnímu vstávání jsem byl celý den extrémně unavený. Vyhybal jsem se také své ženě, styděl jsem se. Manželka už to nakonec nemohla vydržet: máš problém s prostatou! Nenechala mě na pokoji, a nakonec mi tento přípravek koupila sama. Vše se vrátilo do normálu, problém zmizel.“

**Marek V., (53 L.), listonoš, Beroun**



**„Už nemusím vstávat 6krát za noc“**

„Myslel jsem si, že mám zánět močového měchýře, ale neprošlo to... Pořád jsem nervózně kontroloval, zda mám suché kalhoty. Začaly se objevovat problémy s erekcí. Noční vstávání bylo vyčerpávající a za volantem musíte být soustředění. PRO-State Support mě postavil na nohy. Žádné úniky, žádná bolest.“

**Matěj K., (57 L.), řidič, Telč**



**Nikdy se nevdávejte...“**

„Po operaci jsem se dozvěděl, že prostata bude nadále růst, že to pomůže jen na pár let! Dlouho jsem hledal nějaké východisko, které by mě od toho zachránilo (20 centimetrový řez není ta nejpříjemnější věc). Jakmile jsem objevil tuto metodu, moje prostata se nezděšuje.“

**Bohumil P., (69 L.), truhlář, Telč**

## ZMENŠETE PROSTATU RYCHLE

Vzorec PRO-State Support je dostupný pouze po telefonu. Ačkoliv výrobní technologie není levná, díky speciální dotaci prvních 100 lidí muže produkt získat úplně ZDARMA! Počet akčních balení je omezený – rozhoduje pořadí objednávek.

**FINANCOVÁNÍ PRO MUŽE narozené v letech 1920–1972**

Prvních 100 lidí, kteří zavolají před **18.03.2024**, obdrží

**speciální refundaci! Obdržíte pak PRO-State Support úplně ZDARMA.**

**Zavolejte: 555 441 696**

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

**POUZE do 18.03.2024 balení ZDARMA!**

Z televizní reklamy **TV**

# PLAY

## AI šmejdi

Podle výzkumníků z Amazon Web Services je více než polovina internetového obsahu generována umělou inteligencí (AI), ať už jde o texty, obrázky, nebo videa. Na YouTube se například daří AI generovaným videím pro batolata. Obskurní, nesmyslná, nelidsky děsivá videa mají miliony odběratelů prostě proto, že rodiče byli zvyklí, že video, které má v názvu „výukové“ a „rozdávající“ a sledují ho miliony, nemůže být špatné. Stejně populárně se těší tutoriály, kde lidé, kteří se za to nestydí, veřejně sdílejí, jak za pár minut vygenerovat dětské video, které

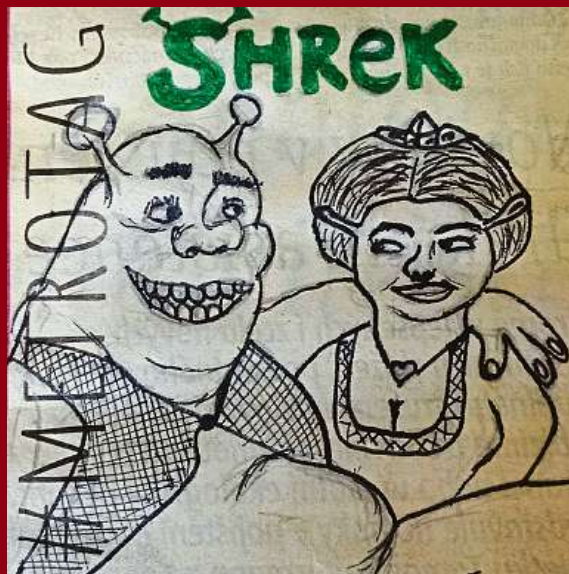
**” Virtuální svět vypadá jako Londýn roku 1820 za dob průmyslové revoluce.**

vynese tisíce dolarů. Jsme vystaveni bezprecedentní záplavě odpadu. Plagiátorství, napodobeniny, podvody a nebezpečně odbyté šmejdy jsou tu s námi odjakživa, ale vždy jsme byli schopni nastavovat legislativní, etické a kulturní standardy. Je to úporný, v zásadě věčný boj, ale měl čitelná pravidla. Ta se teď bortí, protože vytvořit věrohodný šmejd zabere komukoli pár minut. Zatímco v reálném světě se zaměřujeme na ochranu přírody, svět virtuální vypadá jako Londýn roku 1820 za dob průmyslové revoluce. Odpadky jsou všudypřítomné, množství jedu v ovzduší nezměřitelné, neexistující společenská shoda na principech ochrany společného světa vytváří prostor pro drancování bez jakékoli odpovědnosti a bez ohledu na druhé, prostě a jen pro zisk. Doufejme, že jednou budeme na současná 20. léta na internetu vzpomínat stejně nevěřičně, jako se dnes koukáme na život ve městech 19. století. A že to nastane dříve než za dvě stě let.

**JAN ŠTĚPÁNEK**  
A JEHO NETUŠENÉ INTERNETY



## @mojemetro



Včera jsme tu měli československou vílu Amálku, dneska ji vystřídal hollywoodský Shrek a jeho milovaná Fiona. Náhdera! Za zdařilou kresbu tentokrát děkujeme **Elis Koubové**. Ať dílko vzniklo cestou MHD do práce, během poobědové pauzy, nebo v čekárně u zubaře, je prostě fajn :)

## #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!

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

REŠENÍ SUDOKU:  
LUŠTĚNKA: ŽUPAN

### LUŠTĚNKA

N	Á	B	D	Ž		
	1					
K	U	D	O	S	U	
					2	
S	A	P	I	L	E	
			3			
Ř	A	M	I	L	F	
				4		
K	O	U	S	T	I	N
	5					

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## TĚŽKÝ ŽIVOT KNIHOMOLŮ #3

KNIHOMOLSKÉ STRIPY KRESLÍ HANKA GREHOVÁ A PÍŠE MEDOJED. OBJEDNEJTE SI JEJICH KNIHU NA [WWW.YACTU.CZ](http://WWW.YACTU.CZ)!



## SUDOKU

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

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



„Zvedni i tu druhou packu. Fotí nás Metro!“

VLADIMÍR CEKOTA  
Facebook

## POČASÍ

DNES	ZÍTRA	NEDELE	PONDĚLÍ
13/17 °C	11/15 °C	9/13 °C	10/14 °C

Teplotní rekordy: ↓ -13,2 °C (1785) ↑ 18,1 °C (1882) 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 Doktor Martin (9)**  
Pokrevní vztahy. TV seriál (ČR/SR, 2015). Hrají: M. Donutil, M. Krobot, J. Plesl, V. Neužil

**21.05 Všechnopárty**  
Zábavná talk show Karla Šípa

**22.00 Hercule Poirot**  
Nástrahy zubařského křesla. Detektivní seriál (VB, 1992). Hrají: D. Suchet, P. Jackson, P. Blythe, Ch. Eccleston a další

**23.45 Komisař Montalbano**  
Výlet do Tindari. Krimiseriál (It., 2001)

**01.45 AZ-kvíz**

## ČT2



**20.00 Smrt darebáka**  
Krimidrama (Fr., 1977). Korupce stejně jako kapitál nezna hřanic. Hrají: A. Delon, O. Mutronic, M. Ronet, K. Kinski. Režie G. Lautner

**22.05 Přepadení vlaku z Pelhamu**  
Krimithriller (USA, 1974). Hrají: W. Matthau, R. Shaw, M. Balsam, H. Elizondo

**23.50 Historie SS (4/6)**  
Válka. Cyklus (N)

**00.45 Greta Thunbergová – rok ke změně světa (2/3)**  
Dokumentární trilogie BBC

## NOVA



**20.20 Godzilla vs. Kong**  
Akční thriller (USA, 2021). Kong se se svými ochránci vydává na nebezpečnou cestu, aby našel svůj skutečný domov. Hrají: A. Skarsgard, M. B. Brown, R. Hallová, B. T. Henry. Režie A. Wingard

**22.35 Charlieho andělci**  
Akční komedie (Čína/N/USA, 2019). Hrají: K. Stewartová, N. Scottová, E. Balinska, P. Stewart. Režie E. Banksová

**01.05 Kriminálka Miami II (16, 17)**  
Krimiseriál (USA, 2003). Hrají: D. Caruso, K. Alexanderová

## PRIMA



**20.15 Máme rádi Česko**  
Zábavný pořad Máme rádi Česko opět prověří nejen znalosti diváků, ale především vědomosti českých celebrit. Co všechno vědí o České republice? To se dozvíte v zábavné show, kterou vás provede Libor Bouček

**22.05 Máme rádi Česko**

**23.45 Ano, šéfe!**  
Westy Restaurant. Tyrolská kuchyně v centru Hodonína. Podnik s domácí a poctivou kuchyní všichni hosté chválí

**00.50 Policie v akci**

## ÓČKO



**18.00 Top 4 Óčko chart**  
První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka

**18.15 Óčko hity**

**19.00 Party ride**  
Příprava na dnešní mejdan

**21.00 O Black Party**  
Hip hop a r&b pártý

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

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

## SPORT



## Messi pomohl Interu vyhrát, ale zranil se

Lionel Messi (vpředu) pomohl gólem a asistencí fotbalistům Interu Miami gólem do čtvrtfinále Ligy mistrů CONCACAF, ale zranil se a nejspíš vynechá sobotní utkání MLS na hřišti D.C. United. Šestatřicetiletý Argentinec, osminásobný držitel Zlatého míče šel v utkání s Nashvillem předčasně ze hřiště v 50. minutě kvůli poranění hýždového svalu. Inter odvetu vyhrál 3:1 a v součtu s remízou 2:2 z prvního zápasu postoupil.

ČTK

## ČÍSLA DNE

7

Basketbalista Vít Krejčí si vylepšil své střelecké maximum v sezoně NBA, ale sedmi body během 31 minut neodvrátil porážku Atlanty 102:106 v Portlandu. Český reprezentant trefil dvě trojky a přidal i dva doskoky, dvě asistence a blok.

17

Sedmnáct hokejistek, které se loni zasloužily o obhajobu bronzových medailí na mistrovství světa, zařadila trenérka české reprezentace Carla MacLeodová do nominace na nadcházející šampionát v USA. Premiéra na turnaji čeká dvě hráčky – útočnice Annu Kalovou a Anežku Čabelovou. Šampionát v Utice se uskuteční od 3. do 14. dubna. České hokejistky se na světovém šampionátu představí v elitní skupině A a v první části turnaje se postupně utkají s Finskem, USA, Kanadou a Švýcarskem. Bez ohledu na výsledky mají zajištěný přímý postup do čtvrtfinále.

68

Fanoušci hokejistů týmu Pittsburgh Penguins se ještě nějaký čas nedočkají slíbených figurek s kývající se hlavou s podobiznou klubové legendy Jaromíra Jágra. Klub oznámil, že zásilka takzvaných bobbleheads s legendární 68 byla ukradena v Kalifornii a nebyla tak k dispozici na noční utkání NHL proti San Jose. Jeho návštěvníci měli dostat figurku bývalé hvězdy týmu zdarma. Místo toho obdrží jen voucher, na jehož základě si suvenýr vyzvednou, až bude k dispozici.

ČTK

## Vesnice bez klimatizace

Olympijská Paříž za sebou chce nechat co nejmenší uhlíkovou stopu.

V olympijské vesnici v Paříži nebude klimatizace. Pořadatelé spoléhají na jiné metody ochlazování, které jsou přívětivější k životnímu prostředí. Některé výpravy jsou ale vůči tomu skeptické a zvažují, že si přivezou vlastní mobilní klimatizační jednotky.

Vzhledem k termínu olympijských her na přelomu července a srpna panují obavy z horka. V olympijské vesnici pořadatelé ve snaze o takzvané zelené hry vytvořili ochla-

zovací systém postavený na čerpání podzemní vody a fasády budov jsou orientovány tak, že na ně jen málo dopadá přímé slunce. „Vesnice byla vybudována tak, aby nepotřebovala klimatizaci ani za velmi, velmi vysokých teplot a udržela komfortní teplotu,“ uvedla starostka Paříže Anne Hidalgo.

Klimatologové varují před extrémní počasí, které způsobují globální oteplování. Organizátoři OH v Paříži chtějí za sebou zanechat co nejmenší uhlíkovou stopu, menší než na OH před koronavirem v Londýně 2012 a Riu de Janeiru 2016. Olympijská vesnice má být udržitelným projektem, kde bude po hrách žít šest tisíc Pařížanů.

ČTK



„Musíme důvěřovat vědcům, když nám pomáhají navrhovat budovy,“ prohlásila starostka Paříže Anne Hidalgo.

AP

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

## Seznámení

• 45letá blond, štíhlá žena, modré oči, hledá muže ve znamení Ryby, který má rád cestování, kolo, turistiku, společné vaření. Tel.: 773153964

## 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

## KRÁTCE

## Poslední zkouška

Čeští házenkáři dnes odehrají přípravné utkání v Nizozemsku. Svěření španělského trenéra Xaviera Sabatého nastoupí v Almere k poslední zápasové prověrce před květnovým play-off kvalifikace MS, v němž změní síly s Rumunskem.

## Dynamo a Sparta

Dva hlavní favorité na titul zasáhnou dnes poprvé do vyřazovacích bojů hokejové extraligy. Pardubice, které opanovaly základní část, čeká ve čtvrtfinále play-off východočeské derby s Hradcem Králové. Pražská Sparta, jež skončila v dlouhodo-

bé fázi druhá, vyzve další úspěšný celek z předkola Liberec. A bude si muset patrně poradit bez útočníka Vladimíra Sobotky, který má zdravotní potíže. Duel v Pardubicích začne v 18 hodin, v Praze o hodinu později. V sobotu se na stejných stadionech odehrají druhé zápasy.

## Kde budou Češi?

Hostiteli skupinové fáze finálového turnaje Davis Cupu, do níž postoupili také čeští tenisté, budou v září Boloña, Manchester, Valencia a poprvé v historii Ču-chaj. O složení skupin rozhodne los v úterý 19. března.

ČTK