



**Seznámení**

• Pavel 41 let/165cm/50kg. Hledám ženu od 32 let z Prahy 6. Zájmy: procházky, tanec. Těším se na odpověď. Tel.: 732721917, po 19:00 hod.

**Starožitnosti**

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

**Bibliofilie a cenné knihy** oceníme každou zvlášť.

**Telefon: 773 735 939**

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy. Děkuji za nabídky. Dyn. Tel. 702401621

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

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

**Práce - nabídka**

• Denní/noční VYBALOVÁNÍ ZBOŽÍ za 165-214,50 Kč/hod. Příspěvek pro každého, zálohy druhý den, nástup ihned. Tel: 222534534, www.creditzech.cz

• Přijmeme prodavačku na 4 hodiny denně do butíku v Praze 1. Výhodné pracovní podmínky. Tel. 603526895

**HLEDÁME MANIPULAČNÍHO DĚLNÍKA**

**TŘÍDĚNÉHO ODPADU PRO CELOU PRAHU**

**BENEFITY PRO VÁS:**  
5 TÝDNŮ DOVOLENÉ, MHD ZDARMA, STRAVENKY, MULTISPORT KARTA, FLEXI PASSY, LÉKAŘ, příspěvek na PENZIJNÍ POJIŠTĚNÍ ATD...

psas.job.cz 704 657 974 705 809 151  
Pod Šancemi 444/1 Praha 9

**m2c**

**OSTRAHA OC A ADMIN. BUDOV PRAHA**

Mzda až **1 900 Kč** za směnu.

800 111 112  
prace@m2c.eu

• Hledám ke spolupráci klem-píře nebo pomocníka do střechařské firmy. Práce ve výškách. Nutný dobrý zdravotní stav. Dobré platební podmínky. 603816532

• ZŠ a MŠ Dr. Edvarda Beneše v Praze 9 – Čakovických přijme učitele nebo učitelku pro 2. stupeň ZŠ pro následující předměty: Inf, Fy, Aj, nástup od září 2024. Nabízíme pedagogickou podporu a příjemný kolektiv. Finančně podporujeme vzdělávání pedagogů, nabízíme vlastní notebook, pravidelné odměny a jiné benefity. Životopisy prosím zasílejte na emailovou adresu: zscakovice@zscakovice.cz Tel: 734 588 863

• Přijmeme montážníka na výměny vodoměrů v Praze a střední Čechy. Požadujeme učební list instalatér a ŽL. Tel. 605775509, e-mail: renemares@email.cz

• Přijmeme: Mechanik – silniční stavební stroje. Plný/zkrácený úvazek pro zkušené i absolventy. Praha Západ – Středokluky, tel. 720823928, PORR a.s.

• Přijmeme: Vedoucí obalovny – výroby asfaltových směsí pro Prahu a Střední Čechy. Více informací na: www.karieraporr.cz nebo tel. 267226155, PORR a.s.

• Přijmeme: Obsluhu obalovací soupravy asfaltových směsí. Zaučení je samozřejmostí. Dlouhodobá spolupráce. Praha-Běchovice. Volejte 724339306, PORR a.s.

• Základní škola Vodičkova pořádá dne 23.dubna 2024 od 14.00 do 18.00 hodin DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ v budově Vodičkova 22, Praha 1. Ve školním roce 2024/2025 opět otevřeme v 6. ročníku třídu s rozšířenou výukou výtvarné výchovy. Blížší informace na: www.zsvodičkova.cz Telefon: 222 231 648

**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

**Hobby - nabídka**

**SBĚRATELSKÝ KABINET**  
Michelská 12A, Praha 4, Michle  
**VYKOUPIME IHNEDE ZA HOTOVÉ**

odznaky, známky a staré pohlednice, staré gramofon. desky, veškeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejdoucí, všech značek (i PRIM), starou bižuterii, český granát, nábytek do r.1975. Savle, bodáky a uniformy, rádia a tranzistory, vánoční ozdoby, formičky na vánoční cukroví, betlémy, housle a hudební nástroje. Kufry, textilie, veškeré nádobí, šicí a psací stroje, obrazy a grafika, lampy a lustry, hmoždíře, žehličky, konvice, lavory a umyvadla, sklo a porcelán, paroží, fotoaparáty, staré nářadí, malířské válečky, přístroje, kabelky, kufry a staré uhláky. Staré rybářské potřeby (pruty, navijáky, podběráky). Papírové peníze – v podstatě vše co přijde pod ruku. Bereme opravdu téměř vše.

**VÝKUP KNIH!!!**  
**2 000 Kč za každých 10 knih, které od Vás vykoupieme**  
Cenné knihy ohodnotíme zvlášť. Vykoupíme také POHLEDNICE A MAPY!

Přijedeme rádi kamkoliv v Čechách i na Moravě.  
Návštěvy u nás až po tel. domluvě. Likvidujeme též celé pozůstalosti.  
Tel.: 602 229 348  
sberatelskykabinet@post.cz

**Pronájmy - nabídka**

• Nabízím levné ubytování z důzkového pokoje v rodinném domku v blízkosti metra B Praha 5. Pokoj je zcela zařízen. Cena 220 Kč noc/osoba. Tel.: 775103924

**Pronájmy - poptávka**

• Hledám pronájem pro 2os - pár bez zvířete. Nábytek nerozhoduje, dlouhodobě, dobrý stav. Podmínkou blízkost MHD. Děkuji. RK nevolat. T: 777615730

**Finance - nabídka**

• Půjčka do 24hod, konsolidace půjček, vyplacení exekucí, zajištění výhodného financování. Vše jen se zástavou nemovitosti. Tel:777 216 867

**Byty - poptávka**

**KOUPIM BYT V PRAZE**  
jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Realitní kanceláře prosím nevolat. Tel.: 601 522 292

**BYT/ DŮM POPTÁVKA**

s přátelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkuje za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

• Pro zaměstnance ambasád a konzulátů hledáme menší i větší byty k pronájmu v Praze. Tel.: 723047669

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

**Nemovitosti - poptávka**

**KOUPIM CHATU**  
Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. Předem děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

**KOUPIM DŮM NEBO POZEMEK**  
v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK nevolat. Tel.: 725 719 745

**POPTÁVKA CHATA HORY**

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

**Vyplatíme Vaše dluhy!**  
Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet  
**737 352 730**

**Knihy a časopisy**

**VÝKUP KNIH a KNIHOVEN**

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.  
Přijedeme (pro více než 300 ks) zaPlatíme odvezeme  
**Celá ČR**  
tel. 604 11 44 66  
e-mail: arco@antikvariety.cz

**metro**

**MOJE MĚSTO MOJE METRO**

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

**metro**

# metro

# „Herectví? Kolotoč vzestupů a pádů“

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

## Český nový James Dean

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

STRANA 4

## Fenomén sharenting

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

STRANY 8, 9



## Truchlící žena dojala svět

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

ČTK

INZERCE

S ČESKÝM DABINGEM

JAK ZACHRÁNIT  
**DRÁKA**

V KINECH OD 18. DUBNA

## VE VZTAHU AGENT A HER

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

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

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

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

**Jakých?**

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

**A ta fikce?**

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

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

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

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

**Jak jste se k této práci dostala?**

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

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

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



Lenka Daňková FILIP DRIRR APPL

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

**Kolik máte pod sebou herců?**

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

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

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

INZERCE

**MALE RADOSTI PRO ŠTĚSTÍ**

Stovka HLAVNÍCH VÝHER

MATEŠOVY STATISTIKY 50 Kč

HLAVNÍ VÝHRY 100x 100 000 Kč

PLNĚ PŘÁNE 50 Kč

Zlatá rybka 50 Kč

Plni PRÁNI 50 Kč

HLAVNÍ VÝHRA 1 500 000 Kč

Černá Perla 50 Kč

HLAVNÍ VÝHRA 3x 500 000 Kč

KRÍŽOVKA 50 Kč

VYLÚSTI SI VÝHRU

NOVINKA

Může být MILIONOVÁ

HRÁJ S ROZUMEM. Ministerstvo financí varuje. Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+

Setři a vyhraž

# EC SI MUSÍTE ABSOLUTNĚ VĚŘIT

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

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

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

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

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

**IVETA BENÁKOVÁ**

INZERCE

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

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

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

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



S hercem Markem Adamczykem

ARCHIV L. D.

## Pá-Ne

super  
prodloužený  
víkend

OD 19. 4. DO 21. 4.

### KUPÓN NA SLEVOU

V APLIKACI

-25%

VÝROBKY  
ZNAČKY LUČINA

+ Aktivovat za 10 bodů

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

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

**RELAX**  
Džus  
100% pomeranč  
11 PET láhev

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

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

100 G VÝROBKU  
VYROBENO  
ZE 132 G MASA

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

700 g  
balení

**SCHOGETTEN**  
Čokoláda  
různé druhy  
100 g

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

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

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

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

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

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

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

**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*

# FRAJER

## „Splín z dívky jsem vysypal do písničky“

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

### Kdy a jak jste se k hudbě dostal?

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

### Co vás hudebně nejvíce baví? Který žánr a styl od vás uslyšíme nejdříve?

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

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

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

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

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



Zpěvák Simon Opp, nová tvář českého showbyznysu

FTV PRIMA

### O čem nejčastěji píšete a zpíváte?

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

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

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

### Přiblížil byste proces, když skládáte něco nového? Podle

### čeho vybíráte, co zařadit do repertoáru?

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

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

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

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

### Na co byste fanoušky nalákal?

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

### Slavíte První máj? Nebo raději Valentýna?

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



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jarosevsky@metro.cz

## LÁSKA A KRÁSA

Nezamílovanější prvomájová akce v rozkvetlé Grébovce se pomalu blíží.

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

## 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
- Dvouleté dluhopisy s výnosem **8 %** v prvním roce a **7 %** ve druhém roce
- Tříleté dluhopisy s výnosem **9 %** v prvním roce, **8 %** ve druhém roce a **5 %** ve třetím roce
- Čtyřleté protiinflační dluhopisy s výnosem roční míra inflace **+1 %**

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

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



Zámek Račice



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

Jedná se např. o tyto projekty:

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

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

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

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

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

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

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

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

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)

# „Česká kritičnost plus americké pozitivno je dobrá kombinace“

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

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

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

## Lakros zprvu nesnášela

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

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



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

KATEŘINA HRUBÁ

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

## Líbí se jí kombinace mentalit

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

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

„Češi moc americkou mentalitu nechtějí a myslím, že je

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

## Není ani chvilka na nádech

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

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

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

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

## Budoucí kurátorka?

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

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

MET

## KDE ZAČÍT?

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

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

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

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

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

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

## Běžné brýle umí vždy jen něco

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

## Dokonale jednoduše skla

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

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

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

## Evropské číslo 1, které sedí na míru

Prvním krokem výroby je důkladné měření zraku. Optometrista změří a otestuje všechny parametry, pak s vámi probere životní styl a potřeby. Na základě měření a preferencí se ve speciálních

přístrojích brýle vyrábějí z desítek tisíc dílků, jež na konci vytvoří čočku.

Ta přináší komfort podobně jako oblečení na míru. V západní Evropě se multifokální brýle začaly prosazovat dříve než v ČR a rychle si získaly oblibu.

Například ve Francii jsou nyní neprodávanějším typem brýlí. V GrandOptical navíc máte garanci spokojenosti. Většina lidí si multifokály rychle zvykne, ale pokud by se to nestalo, můžete je do měsíce vrátit a vyměnit za obyčejné jednoohniskové.



MULTIFOKÁLNÍ  
**SKLA**

**SLEVA až 50 %**

na všechny vzdálenosti,  
na čtení i do dálky

**GRAND OPTICAL**

Pomáháme Vám vidět lépe

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

# VÍ VAŠE DÍTĚ, ŽE HO FOTÍT



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

## Snímky vašich ratolestí mohou zneužít pedofilové či vyděrači.

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

Sociální sítě sice představují riziko pro naše soukromí

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

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

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

### Zneužití, pedofilové, stalking

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

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

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

### „Uklidnění, že nejsme samy“

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

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

INZERCE

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

Aby teplo vašeho domova **nevyhaslo**

Dřevozplyňující kotel

**BLAZE  
GREEN**

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



**Kotel má  
sloužit vám,  
ne vyjemu!**

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

[www.blazeharmony.com](http://www.blazeharmony.com)



BLAZE HARMONY s.r.o.,  
Trnávka 37,  
751 31 Lipník nad Bečvou

+420 583 034 591

prodej@blazeharmony.com

MOŽNOST  
DOTACE



# E NA INTERNET?

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

## Z praxe: odsouzena za týrání

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

## Hranice jsou číslo jedna

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

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

## Jak tedy z kola ven?

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

## NEVYŘEŠENÝ SOUHLAS

Čeští vědci prováděli výzkum na téma sharenting u českých rodičů.

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

TES

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

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

## Touha po pozornosti

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

TEREZA ŠIMURDOVÁ

## JAK TO VIDÍM JÁ

### Šprýmař a čiča

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

DAVID HALATKA  
EDITOR METRA



# PENNY.

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



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

9,90  
16,90

41%



94%  
masa

ANGLICKÁ  
SLANINA  
ŘEZNÍKŮV  
TALÍŘ  
100 g

19,90  
30,90

35%



45%  
tuku

14,90  
19,90

25%



89,90  
216,90

58%

SÝR  
EIDAM  
45%  
PLÁTKY BONI  
100 g

KUŘECÍ PRSNÍ ŘÍZKY  
chlazené | cena za 1 kg



22,90  
37,90

39%

BANÁNY  
cena za 1 kg



JABLKA  
RED  
PRINCE  
volná,  
skládaná  
cena za 1 kg

21,90  
37,90

42%



KEŘÍKOVÁ  
RAJČATA  
volná  
cena za 1 kg

39,90  
69,90

42%

ilustrační foto

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

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



## Když se lidé přilepí

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

ČTK



## Při špatném spánku se budí nemoci

Byť je spánek nenahraditelnou biologickou potřebou, jako jediní savci se ho snažíme omezovat, abychom toho v bdělém stavu stihli co nejvíce. Průměrná délka spánku se proto stále zkracuje.

INZERCE

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



## Synové Beatles vydali písničku

James McCartney a Sean Ono Lennon společně napsali a vydali písničku Primrose Hill. Název tříminutové balady odkazuje na jméno vyhlášené londýnské čtvrti, v níž žije mnoho celebrit včetně Paula McCartneyho. Šestačtyřicetiletý James McCartney a o dva roky starší Sean Ono Lennon se stejně jako jejich otce vydali na hudební dráhu, která ale zdaleka nedosáhla takových úspěchů, jako měli Beatles. McCartney mladší se podílí na vzniku desek svého otce a vydal sólová alba. Ono Lennon od roku 1998 působí v rockové skupině Cibo Matto, která spolupracuje s dalším potomkem kapely The Beatles – Zakem Starkeyem, synem Ringo Starra.

ČTK

# Metro bez řidiče je blíž

## Praha hledá výrobce speciálních vlakových souprav.

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

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

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

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

ČTK



## Prestižní titul pro Žatec!

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

ČTK

## „Jak vona těma tlapištama“

Některá česká města se dlouhodobě potýkají s přemnoženými nutriemi. Praha na tento problém upozorňuje několik let, teď potíže s hlodavcem začíná řešit například Zlín. Snahu tamního magistrátu o snížení populace především nutrií a potkanů dlouhodobě narušují lidé, kteří nerespektují zákaz krmení. Právě osvěta a informovanost veřejnosti jsou nejdůležitější.

Pohled na nutrie, které lidi krmí na břehu Vltavy v Praze, není ničím výjimečným, a to ani přesto, že je na to upozorňují nejen úřady, ale také cedule. Téma se řeší i na různých facebookových skupinách. Například na Letenské partě. Tam zlidověla věta „Jak vona těma tlapištama“. Tak popsala jedna z uživatelek fotku nutrií, jak se sápe po mrkvi.

MAP A ČTK



U Vltavy v Praze

ARCHIV METRO

JURIS REAL

# Ihned vykoupíme,

zprostředkujeme prodej rodinného domu, bytu nebo chaty. Vyřešíme právní vady, dluhy nebo exekuce. Okamžitá výplata zálohy! Již 23 let zkušeností.

Volejte zdarma **800 22 33 88**

[www.prodejtojinak.cz](http://www.prodejtojinak.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 projevat jako metličkové, křečové nebo vypouklé žíly a otoky. Neměli by se podceňovat - křečové žíly jsou vždy známkou poruchy průtoku krve, která přímo souvisí s rizikem život ohrožující embolie. Proto pokud:

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

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

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

V českém skladu je k rozdáni 1000 bezplatných přípravků - rozhoduje pořadí žádostí, proto neváhejte ani chvíli. Zavolejte na číslo: **516 803 596**, než vás někdo předběhne. Obdržíte přípravek, který již při 1. aplikaci utěšňuje a zpevňuje cévy, zlepšuje stav žilních chlopní, redukuje křečové a metličkové žíly, odstraňuje otoky a navrácí zkrouceným a vypouklým žilám jejich správný tvar. Studie prokázaly, že pravidelné užívání tohoto přípravku 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**

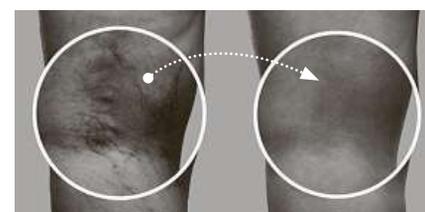


„Díky pokroku v medicíně je již možné odstranit křečové žíly a překrvení v mimonemocničním prostředí - bez chirurgického zákroku. To je obrovský pokrok. Inovativní přípravek proti křečovým žilám oceněn již na 6 lékařských konferencích obsahuje mikronizovanou flavonoidní frakci - diosmin a hesperidin 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: **516 803 596** a požádejte o bezplatný přípravek na křečové žíly

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

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

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

# Fanoušci dopravy mají letos žně

**V Benešově se opět můžete projet Hurvínkem.**

Pražské metro zahájilo provoz 9. května 1974. Výročí si dopravní podnik připomíná po celý rok. Kromě programu spojeného s oslavami padesáti let podzemky se konají i další akce, které mají potěšit fanoušky dopravy. Například už zítra je na programu Regionální den PID v Benešově u Prahy.

## V barvách PID

Jízdy historickými autobusy, speciálními vlaky a bohatý doprovodný program slibuje sobotní akce, která se koná ve vlakové stanici a autobusovém terminálu v Benešově. Regionální den PID začíná už v 10 hodin.

Projet se můžete legendárními vlaky, jejichž přezdívky



RegioPanter v barvách PID ROPID

znají nejen fanoušci dopravy. Však Žabotlam či Hurvínkem patří do slovníku i běžných cestujících. Zítrejší akce ale nabídne i dopravní novinky. České dráhy v tomto týdnu oficiálně převzaly první nový RegioPanter pro provoz v Pražské integrované dopravě. Elektrická jednotka, která vyrazí do zkušebního provozu s cestujícími v květnu na lince z Prahy do Kralup nad Vltavou, se veřejnosti poprvé představí právě v rámci Regionálního dne PID.

## Tramvajové perličky

Na závěr dubna se mohou těšit i fanoušci tramvají. Dopravní podnik nachystal hned několik komentovaných vycházek a zvláštních jízd. Akce zaujmou už názvem. Ve středu 24. dubna se koná vycházka Tramvajové tajemství Prahy a v pátek 26. dubna například event s názvem Jak to bylo, když se v Praze objevila první tramvaj. Celý program akcí najdete níže.

## Do zázemí

Dopravní podnik zve zájemce také do Depa Kačerov. Den otevřených dveří se uskuteční 4. května. Akce proběhne v rámci oslav padesáti let pražského metra. Program nabídne i ukázky pracovní náplně hasičského sboru dopravního podniku. O den později, tedy 5. května, se koná zase akce s názvem Metro C očima paleontologa. **MAREK HÝŘ**

INZERCE

## ŽALUZIE ROLETY

**DODACÍ LHŮTA 2-3 dny**

**SÍŤE PROTI HMYZU  
MARKÝZY A VEŠKERÉ OPRAVY**

**Nabízíme 50% slevu  
z ceny montáže**

**ZÁRUKA 5 LET**

**tel.: 728 863 201**

**ŽALUZIE SUCHÝ**

**www.zaluzie-suchy.cz**

## BAREVNÁ GALERIE

Dopravní podnik zve zájemce také do metra.

- Komentovaná vycházka s názvem Ačko – elegantní a tajemná galerie umění se koná 20. května. Řeč nebude pouze o ikonických obkladech, ale také o všudypřítomném umění. Vstupenky koupíte na webu fanshop.dpp.cz.

INZERCE

**KDY pondělí 22. 4., úterý 23. 4. 2024 od 10 do 17 h.**

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



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

### ZLATO:

zubní zlato i (nečištěné)  
šperky mince a zlomkové



až 1500 Kč  
za gr

### STŘÍBRO:

příbory, tabatěrky  
a technické stříbro



### ŠPERKY:

granátové a brilantové šperky



### HODINKY:

náramkové, kapesní  
až do roku 1990



**200 Kč**

**z vykoupeného předmětu  
při předložení vydání.**

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

## VYDEJTE SE ZA HISTORIÍ



Radan Kukal jako parťák herečky Jiřiny Bohdalové při vzpomínkové akci 50 let Dámy na kolejkách. Ta se konala v září 2016.

MUZEUM MHD PRAHA

Dopravní podnik pořádá akce nejen pro fanoušky dopravy. Na své si přijdou například také zájemci o historii. Jízdenky a vstupenky koupíte na webu fanshop.dpp.cz.

- Vycházka **Nové konečné pražských tramvají** se koná v neděli a začíná ve 14 hodin. Sraz na konečné tramvají Slivenec.
- Komentovaná prohlídka s názvem **O práci průvodčích s Radanem Kukalem** je na programu v pondělí. V Muzeu MHD si zájemci mohou vyzkoušet některé dovednosti z denní rutiny průvodčích, které jsou návštěvníkům muzea běžně zapovězené.
- Tramvajové tajemství Prahy odhalí průvodce Prague City Tourism 24. dubna. Komentovaná vycházka s podtitulem **Tratě**, které zmizely v minulosti začíná na Jungmannově náměstí.
- **Jak to bylo, když se v Praze objevila první tramvaj**, se zájemci dozvědí 26. dubna. Nástupní místo je před Národním technickým muzeem.
- **Zvláštní jízdy u příležitosti 50. výročí ukončení provozu dvounápravových tramvají** jsou připravené na 27. duben. Fanoušci historie se mohou těšit na jízdy dobovými soupravami s vlečným vozem Krasin z roku 1942.

Inkontinence moči? Už vás neděsí!

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

## Přestaneš běhat na záchod.



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

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

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

### Jedno GENIÁLNÍ ŘEŠENÍ pro 3 typy inkontinence:

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

Pod tímto číslem na vás čeká balíček přípravku:

**354 978 965**

ZAVOLEJTE, než vás předběhnou!

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

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

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



**Kryštof Svěrák**,  
odborník na močové potíže

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

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



**PŘED**



Mokré skvrny a zápach



Neustálé tlačení, bolest při močení



Běhání na toaletu, zánět močového měchýře

**PO 4 DNECH**

Komfort a hygiena 24 h/7

8 návštěv toalety místo 16

Močový měchýř bez bakterií 98,6 %

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

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

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

**Danička**,  
52 let, Telč



Lisování? Pálení? Svědění?

**Bolí to? Tohle vám uleví už po 1 dávce**

Jaké tajemství se skrývá za tímto úžasným receptem? Profesor Edvard Holland říká: „Úplně složení výrobku je přísně tajné. Co o něm mohou říci, je jeho účinek na lidský organismus.“

Především potlačuje nadměrnou reaktivitu močového měchýře od prvních minut. To pocítíte jako ustání obtěžujícího tlačení. → Poté léčba pomáhá zvýšit svěření

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

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

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

Regenerace močových cest

**Bez chirurgického zákroku a vložek**

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

Požádejte o produkt zdarma:

**354 978 965**

A OKAMŽITĚ ZABLOKUJTE NEKONTROLOVANÉ ÚNIKY

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

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

**Petr**,  
64 let, Praha



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

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

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

**Zavolejte: 354 978 965**

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

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

# ZOOALBUM Dvě gorilí mláďata v Praze

Oba letošní přírůstky do skupiny goril v pražské Rezervaci Dja můžete vidět na tomto jediném snímku. V popředí se nachází mládě, které přišlo na svět přesně před týdnem, a v pozadí je malá Mobi narozená na počátku roku. Novorozeně se na rozdíl od Mobi o okolní svět ještě příliš nezajímá, ale to se časem změní a pak přijde i doba, kdy si spolu obě mláďata začnou hrát – a to teprve bude podívaná!

## TEXT A FOTO



**MIROSLAV BOBEK**  
Zoo Praha



## ČÍSLO DNE

# 2

Děti, mládež i celé rodiny se mohou v sobotu 27. dubna a neděli 28. dubna v Praze zúčastnit dvou-denní Hry o historii, v níž se seznámí s některými místy a osobnostmi spjatými s totalitou. Akce zájemcům připomene například osud Milady Horákové či místa jako Staroměstské náměstí nebo Pařížská ulice. Účastníci budou na okruhu centrem hlavního města čekat otázky a úkoly, vyrazí v 10.30 z Mariánského náměstí. Vstup je zdarma. **MET**

## KRÁTCE

### Nový stadion

Magistrát založil komisi rady pro koordinaci plánovaných změn strahovského stadionu a jeho okolí, kvůli

ochraně tribun chce také vyvolat jednání s památkáři. Součástí poradního orgánu je i zástupce Fotbalové asociace ČR, která vypsalá soutěž na výstavbu nového sta-

dionu na místě sousedního Stadionu Evžena Rošického. Záměr asociace bude komise podrobněji komentovat po skončení soutěže na dalším jednání v červnu. **ČTK**

### Bojové umění

Největší akce prezentující tradiční japonská bojová umění se v sobotu koná v areálu Ústavu tělesné

výchovy a sportu ČVUT v Praze 6. Akce s názvem Budo matsuri nabídne i workshopy, výstavu japonské kaligrafie či povídání o japonském čaji. **MET**

INZERCE

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

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

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

**Z**ískejte zcela bezplatnou pomoc, abyste se trvale zbavili žilní nedostatečnosti. Odstraňte problém u zdroje od blokováním ucpaných žil a regulací krevního tlaku.

Rostlinné a minerální složky přípravku radikálně čistí krevní systém, rozpouštějí cholesterolové sraženiny, tukové usazeniny a toxiny, které dříve blokovaly průtok krve žilami dolních končetin.

flebolog

**REVOLUČNÍ KÚRA KŘEČOVÝCH ŽIL:**



• prvotní • následně



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

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

**„Už se nestydím za své nohy.“**

Kvůli křečovým žilám pro mě bylo každé léto utrpením. Nemohla jsem nosit krátké sukně ani šortky, protože jsem měla odporné nohy. Navíc mě často bolely. Naštěstí jsem se díky tomuto bezplatnému přípravku trapného problému zbavila a využívám každé příležitost, abych si mohla obléknout pěkné šaty!

**Anna K. (45 let), Praha**

**„Tato kúra mi zachránila zdraví!“**

Už asi rok jsem byla velmi unavená. Nohy jsem měla věčně těžké a oteklé, lékaři hrozili embolií.... Drama. Nakonec mi dcera sehnala tento přípravek a mé problémy navždy skončily. A bez operace!

**Kristýna (74 l.), Brno**

## – PORADNA

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

Odpovídá Ing. arch. Tereza Vojancová ze společnosti URSA



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

Ještě před několika lety bylo zateplení střechy a půdy bungalovů, kde se velmi často používá vazníkové krovky, velmi náročné a zdoluhavé, navíc vysokým rizikem, že i přes veškerou snahu zůstanou v prostoru nezateplená místa. Naštěstí dnes existuje účinný, přitom poměrně jednoduchý způsob, jak zateplit i malý a složitý nebo členitý prostor, případně i s nízkou světloú výškou. Díky foukané minerální izolaci, jako je například URSA Pure Flocc, je proces zateplování příhradových konstrukcí s vazníkovými krovky mnohem jednodušší a kvalitnější, což šetří čas pracovní síly. Jedná se o materiál, který se aplikuje pomocí speciálního foukacího stroje, což umožňuje snad-

nou aplikaci i v těch nejméně přístupných místech, aniž by bylo nutné potýkat se s obtížným formátováním rolované izolace nebo přizpůsobováním se složité vazníkové konstrukci. S instalací je však vhodné obrátit se na firmu, která má pro tuto práci potřebné vybavení a zkušenosti.

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

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

## ZÍSKAJTE BEZPLATNÝ PŘÍPRAVEK NA PROČIŠTĚNÍ ŽIL

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

**Zavolejte: 296 849 560**

Po - pá 8:00-20:00, so - ne 09:00-18:00  
(Běžné místní volání)

# Po rodičovské se někteří už do práce nevracejí

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

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

**Školky, služby nebo péče o předškoláky**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Ztráta návyků i sebevědomí**

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

# JOB

## KRÁTCE

### Víno za mobil

Majitel restaurace v severoitalském městě Verona přišel se zajímavou nabídkou pro všechny hosty. Pokud se po příchodu do restaurace vzdají svého mobilního telefonu, dostanou lahev červeného vína zdarma. Cílem je přimět zákazníky, aby si povídali, místo aby se dívali do telefonů. **ČTK**

## Vzkaz: Nepodnikejte

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

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

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

ším věku než muži, což brzdí jejich podnikatelský rozvoj.

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

## ČÍSLO DNE

# 75

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

INZERCE



## NEJVĚTŠÍ POKLADY POMPEJÍ

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

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

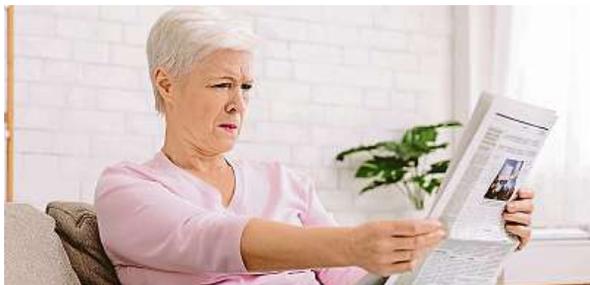
**CS MYSTERY**

# Laser pomáhá i po čtyřicítce

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

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

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



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

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

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

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

## ZAHRANIČNÍ PRAXE

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

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

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

INZERCE

## Korunka

### SETŘETE SI

# JARNÍ

# MILIONY



18+ Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!

# Dubnové novinky, které potěší každého čtenáře

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

## Lepší než ve filmu

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

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

## Stane se večera

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

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

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

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



Je líbo novou knihu?

PROFIMEDIA

kteří vás rozhodně nenechají chladnými.

## Helter Skelter: Skutečný příběh Mansonovy vraždící sekty

Kult neúspěšného rockera Charlese Mansona se dá považovat za přímého původce faktického konce éry hippies. Brutální vražda těhotné herečky Sharon Tateové a jejích přátel šokovala celé Spojené státy a dosud patří mezi největší tragédie novodobých dějin. Skutečný příběh Mansonovy vraždící sekty je výrazným zástupcem true crime žánru, který nesmírně podrobně a poutavě zaznamenává v potřebných souvislostech už nechvalně známý příběh.

Ten se už dočkal řady filmových zpracování, jako jeden z hlavních příběhových motivů jej použil například slavný režisér Quentin Tarantino ve svém nostalgicky laděném snímku Tenkrát v Hollywoodu.

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

TL

## NENECHTE SI UJÍT



### Lepší než ve filmu

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

### Stane se večera

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

### Helter Skelter: Skutečný příběh Mansonovy vraždící sekty

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

INZERCE

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

YA senzace ze sociálních sítí  
Světový thriller  
Pro milovníky true crime

**LEPŠÍ NEŽ VE FILMU**  
LYNN PAINTER

**STANE SE VČERA**  
GILLIAN McALLISTER

**HELTER SKELTER**  
VINCENT BUGLIOSI  
CURT GENTRY

KNIHY DOBROVSKÝ

www.knihydobrovsky.cz

# PLAY

## Zoožaludek

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

**” Příjemná akce, plný pavilon, kmostr v nejlepší náladě a najednou prásk!**

něná bariéra není nepropustná, však přišlo na křtinách mláděte hrabáče. Příjemná akce, plný pavilon, kmostr Miroslav Táborský v nejlepší náladě a najednou prásk! Chovatel upustil krabičku moučných červů. Živých. Stovky larev se svíjejí na podlaze, zatímco jejich chvíle před natěšeným davem a hladovým hrabáčem má přijít už za okamžik. Než se naději, naše náměstkyně v lodičkách a luxusním kostýmku je na kolenou a po hrstech sype červy zpátky nervóznímu chovateli do krabičky. Ten pohled na hemžící se červíky v dlaních s perfektní manikúrou nikdy nezapomenu.



FILIP MAŠEK  
MLUVČÍ ZOO PRAHA

## @mojemetro



Možná jste jej už zmerčili, říká se mu handpan a jde o hudební nástroj, který vás osloví nejen zvukem, ale i tvarem. „Připomíná trochu UFO a to vás do tajemné hudby vtáhne ještě více,“ garantuje [@miroslav.kopriva.prague](#). Shluk handpanů nafotil na Karlově mostě. [#prazskepamatky](#) [#prag](#) [#mojemetro](#)

## #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!

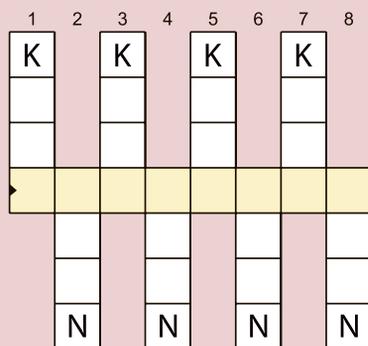
2	6	4	5	1	9	8	3	7
7	1	9	8	3	4	6	5	2
3	5	8	6	2	7	1	9	4
5	2	1	7	9	6	3	4	8
8	4	7	2	5	3	9	1	6
6	9	3	1	4	8	2	7	5
4	8	6	3	7	1	5	2	9
1	7	5	9	8	2	4	6	3
9	3	2	4	6	5	7	8	1

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

LUŠTĚNKA: MANIFEST  
ŘEŠENÍ SUDOKU:

### LUŠTĚNKA

1. Krymský poloostrov
2. konec modlitby
3. část stromu
4. Mládě jméno
5. citoslovce klofnutí
6. černé dřevo
7. uhelné palivo
8. křeslo vládce



## TĚŽKÝ ŽIVOT KNIHOMOLŮ #7

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





**MOBIL  
.CZ**

**Kup eSIM**

~~200 Kč~~

**99 Kč**

**Data a volání  
hned? eSIM!**



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

**SUDOKU**

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

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



**POČASÍ**

DNES	ZÍTRA	NEDĚLE	PONDĚLÍ
6/10 °C	4/8 °C	5/9 °C	5/9 °C

Teplotní rekordy: ↓ -1,3 °C (1938) ↑ 25,2 °C (1952) Bio: ❤️❤️❤️

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

FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p><b>20.10 Doktor Martin (14)</b> Erotomanie. TV seriál (ČR/SR, 2015). Hrají: M. Donutil, J. Čvančarová, R. Mikluš, N. Lichý</p> <p><b>21.05 Všechnopárty</b> Zábavná talk show Karla Šípa</p> <p><b>22.05 Hercule Poirot</b> Vražda Rogera Ackroyda. Detektivní seriál (VB, 1999). Hrají: D. Suchet, P. Jackson, O. Ford Davies, S. Cadellová</p> <p><b>23.45 Komisař Montalbano</b> Krimiseriál (It., 2002)</p> <p><b>01.20 AZ-kvíz</b> Soutěž pro každého</p>	<p><b>20.00 Plyšový medvídek</b> Psychotriller (Fr./It., 1994). Uznávaný chirurg, který si bere vše a zpět se neohlíží. Hrají: A. Delon, V. Forteová, F. Interlenghi, J. du Pageová a další</p> <p><b>21.35 Kozoroh 1</b> Dobrodružné drama (USA, 1977). Hrají: E. Gould, J. Brolin, S. Waterston, O. J. Simpson</p> <p><b>23.40 Vládci třetí říše (3/4)</b> Totální válka, 1939-1940. Mlčíci archiví promlouvají, autoři cyklu vdechují nový život němým záběrům</p> <p><b>00.30 Věk válečných lodí</b></p>	<p><b>20.20 Inferno</b> Thriller (USA, 2016). Známy symbolog se probouzí se ztrátou paměti v italské nemocnici. Hrají: T. Hanks, F. Jonesová, O. Sy, I. Khan. Režie R. Howard</p> <p><b>22.45 Stríčky</b> Thriller (USA, 2021). Hrají: D. Washington, R. Malek, J. Leto, S. Vassilieva</p> <p><b>01.30 Kriminálka Miami IV (20, 21)</b> Krimiseriál (USA, 2005). Hrají: D. Caruso, K. Alexanderová, E. Procterová, A. Rodriguez</p> <p><b>03.10 Ulice (4685)</b></p>	<p><b>20.15 Máme rádi Česko</b> Zábavný pořad Máme rádi Česko opět prověří nejen znalosti diváků, ale především vědomostí českých celebrit. Co všechno vědí o České republice? To se dozvíte v zábavné show, kterou vás provede Libor Bouček. Dále účinkují: M. Fuksa, D. Schweiner, K. Siniaková, M. Horáčková a další</p> <p><b>22.00 Máme rádi Česko</b></p> <p><b>23.45 Ano, šéfe!</b> Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!</p> <p><b>00.45 Policie v akci</b></p>	<p><b>17.00 New Music Radar</b></p> <p><b>18.00 Top 4 Óčko chart</b> První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka</p> <p><b>18.15 Óčko hity</b> Klipy nonstop</p> <p><b>19.00 Party ride</b> Příprava na dnešní mejdan</p> <p><b>21.00 O Black Party</b> Hip hop a r&amp;b páry</p> <p><b>22.00 Virtuální svět TV</b> Vydejte se na cestu kolem světa</p> <p><b>0.00 Óčko flirt</b></p>

# Češi se chystají na boj o hokejový svatý grál

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

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

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

#### **Hertl jako žolík pro play-off?**

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



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

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

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

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

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

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

#### **Kuriózní postupové drama**

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

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

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

Ale to nebylo vše. Na tuto kuriózní situaci doplatili hokejisté Detroitu. Red Wings i díky vyrovnávací brance několik sekund před koncem základní hrací doby porazili Montreal 5:4 po samostatných nájezdech, výhra jim ale k postupu nestačila. Rozhodujícím faktorem při bodové shodě jsou výhry v základní hrací době – a těch Capitals nasbírali o pět víc. „Byla to šilenná situace. Detroit získal bod, ale Philadelphia stejně odvolala brankáře, protože o tom nevěděla. Ale my to bereme. Díky, Philly!“ konstatoval šťastný kapitán Capitals Alexander Ovečkin. Naopak slavný tým Rudých křídél z města motorů se do vyřazovacích bojů o Stanley Cup nedostal už poosmé v řadě, čímž vytvořil smutný klubový rekord.

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

#### **KRÁTCE**

#### **Plzeň vypadla**

Fotbalisté Viktorie Plzeň mezi čtyři nejlepší kluby v Konferenční lize nepostoupili. Jejich parádní pohárová cesta skončila v prodloužení čtvrtfinálové odvetě ve Florencii, kde podlehli 0:2. Oba góly padly v prodloužení, český tým navíc už od 66. minuty hrál o deseti, když červenou kartu dostal Cadu. **MET**

#### **DVOJICE PRO PLAY-OFF**

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

INZERCE

#LETUSCOOK

# SLAVIA SPARTA

27. DUBNA | 15:00  
FORTUNA ARENA

etoro



## 2. čtvrtletí v Muzeu MHD

### PONDĚLÍ 22. 4.

Komentovaná prohlídka Muzea MHD s Radanem Kukalem – Průvodčí v dopravě

### STŘEDA 24. 4.

Zahájení výstavy o metru k výročí 50 let od zahájení provozu pražského metra (výstava potrvá do 3. 5. 2024)

### SOBOTA 27. 4.

Zážitkové jízdy muzejní tramvajové soupravy vozů č. 2239 + 1523 k výročí 50 let od ukončení provozu dvounápravových tramvají a profese průvodčích

### STŘEDA 1. 5. A 8. 5.

Nasazení nejstarší komerční tramvajové soupravy motorového vozu č. 240 z roku 1908 s vlečným vozem č. 628 z roku 1909 na linku č. 41

### PONDĚLÍ 13. 5.

Komentovaná prohlídka Muzea MHD s Filipem Jiříkem – Historie tarifu pražské MHD

### SOBOTA 25. 5. A NEDĚLE 26. 5.

Výstava montážních vozů Mercedes na dvoře před Muzeem MHD

### SOBOTA 1. 6.

Den dětí – program pro děti na dvoře před Muzeem MHD

### PONDĚLÍ 17. 6.

Komentovaná prohlídka Muzea MHD s Ondřejem Láskou – Jak a co se na tramvajích dělalo

### SOBOTA 29. 6.

100 let provozu vlečných vozů „plecháč“ – nasazení nejstaršího provozního plecháče č. 855 na lince č. 41

*Muzeum MHD je otevřeno o sobotách, nedělích a svátcích od 9 do 17 hodin.  
Od 19. 6. do 28. 8. je otevřeno také ve středu od 9 do 17 hodin.*

*Historická tramvajová linka 42 jezdí každý den od 10 do 18 hodin.*

*Historické linky K a 41 jezdí o sobotách, nedělích a svátcích.*



Dopravní podnik  
hlavního města Prahy