

# metro

**FOTO ZA  
800 Kč**

## Vítězný metronaut



Nejen tento **fantasy svět**, kde je vše možné i nemožné, dobyl náš metronaut. Za tohoto titulkového získává odměnu **Veronika Doudová**.

**STRANA 6**

# „Málokterý dospělý mluví krásně precizně“

Většina špatných logopedických návyků vzniká **v dětství**. Ne vše „zachrání“ **logopedické hříčky**, které je možné procvičovat kdykoliv a kdekoliv. **Čemu mohou rodiče zavčas předejít?** I toho se v rozhovoru pro deník Metro dotkne Gabriela Kubíková.

**STRANY 10, 11**

# Na Slovensku teď trápí psy takzvaný srdeční červ

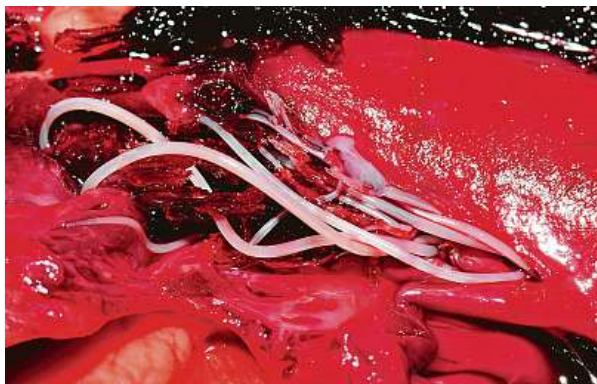
Covid, černý kašel, tubera. Nákazy, jež postihují lidský rod. Škůdci však pronásledují intenzivně také zvířata.

Touha zachraňovat a pečovat je člověku vlastní. Projevilo se to i v životě paní Kateřiny z České Lípy, když objevila na sociálních sítích fenku, která byla nabízena k adopci. V útulku, kam si pro ni přijela, se však dozvěděla nemilou zprávu. „Řekli nám, že trpí takzvanou srdeční červivostí a musí se léčit. Nikdo však netušil, v jak vážném stavu Fíbi je,“ vzpomíná Kateřina, která je v civilu zdravotní sestra.

## V Česku se nebezpečný parazit zatím nešíří

Fenka pocházela z Rumunska a až v Česku zahájili po adopci její léčbu. Potíž je v tom, že u nás je tato psí nemoc zatím „neznámá“, majitelé psů a veterináři s ní nemají zkušenosti a ani nejsou k dispozici vhodné léky.

Zkušenosti a také medikamenty už ale mají jinde na východ od nás. Výrazný nárůst případů, kdy se psův uhnízdí v plicích červi, postupně putující do srdce, už sledují epidemiologové v Rumunsku,



Srdeční červ se nejdříve usídí v psích plicích a odtud postupně putuje do srdce. Do těla zvířete se dostane po komářím bodnutí. ARCHIV

Maďarsku, ale také v sousedním Slovensku. Veterináři proto radí čtyřnohé mazlíčky při zahraničních cestách preventivně chránit. Léčba onemocnění je totiž mimořádně náročná a zdlouhavá. Nemocný pes navíc šíří nákazu dál.

## Dilema. Léčit, nebo nechat zemřít?

Léčba fenky Fíbi vyšla paní Kateřinu na padesát tisíc korun. První medikace běžnými odčervovacími léky nezabírala, až když sehnala veterinářka účinný lék přes známé kolegy na Slovensku, léčení zabralo. Ale ne hned. Ještě první dávka injekcí byla bez odezvy, zvíře se pomočovalo, odmítalo stravu. Fíbi musela být dokonce na čas hospitalizovaná. „Až když přišlo roz-

hodnutí, zda pokračovat v léčbě, která stále nezabírala, a nechat fenku utratit, nebo risknout poslední dávkou, zvolili jsme další léčbu,“ vzpomíná Kateřina z České Lípy. Po půl roce se Fíbi uzdravila.

Veterináři důsledně vyzývají majitele psů, aby rozhodně nezanedbávali potřebná očkování, a to ani při cestách do blízkého okolí. „Dlouhodobé šetření na Slovensku ukázalo, že především v Podunajské, Záhorské a Východoslovenské nížině je vysoký počet případů takto nakažených psů,“ varuje Martina Miterpáková z Parazitologického ústavu Slovenské akademie věd v Košicích. „Psí nemoc“ je přenosná i na člověka. Ne od psa, ale po bodnutí komářem. PAVEL HRABICA

## DO SRDCE A POD KŮŽI

Dirofilarioza má dvě varianty: srdeční a podkožní.

- Podkožní dirofilariózu způsobují parazité přenesení komáry.
- V Evropě je nemoc rozšířená především v Maďarsku, Řecku, Španělsku nebo v Itálii.
- Paraziti se ale neusídí v orgánech, jako varianta srdeční, ale v podkoží a svého hostitele neohrožují na životě.
- Výzkum v České republice odhalil před třemi lety ohnisko onemocnění na jižní Moravě. Podkožní typ se vyskytuje i u lidí. **PH**

## DRAHÝ ŠPÁS

# 20

Až tolikrát může být levnější prevence a podávání antiparazitik než samotná léčba „srdečního červa“. Pomůže i nastříkání srsti psa repelentem. **PH**

INZERCE

Se spolumajiteli není řeč?



608 728 636

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte.

§ nepotřebujete souhlas spolumajitelů

👍 cenová nabídka zdarma

💰 peníze ihned při podpisu smlouvy

👉 [skayocapital.cz](https://skayocapital.cz)



## Proti aktivním střelcům

Kampus univerzity v Ústí nad Labem obsadily desítky policistů, hasičů a zdravotníků. V prostorách Přírodovědecké fakulty se pohybovali dva ozbrojení pachatelé. Šlo o cvičení. Odborníci prověřovali a nacvičovali řešení situace podobné té, která se ve skutečnosti stala na podzim v Praze na Filozofické fakultě UK při útoku střelce. Tragickou událost po jeho střelbě nepřežilo čtrnáct lidí. Pachatel se zastřelil. Policie tvrdí, že se při cvičeních nechává inspirovat kolegy ze Spojených států, kde takových útoků přibývá. **MET**

# Bartoška předá cenu Ivanu Trojanovi

Oblíbený herec Ivan Trojan, který ztvárnil desítky populárních filmových postav, bude jednou z hlavních českých hvězd letošního ročníku karlovarského festivalu. Trojan dostane Cenu prezidenta festivalu Jiřího Bartošky za mimořádný přínos české kinematografii. Trojan je jeden z nejobsazovanějších českých filmových, televizních a divadelních herců.

Při příležitosti jeho ocenění festival uvede film Karamazovi a v rámci doprovodného programu se v Karlovarském městském divadle uskuteční mimořádné představení monodramatu Žáby, které pro Trojana k jeho 60. narozeninám, jež oslaví 30. června, napsal a režisuruje jeho dvorní autor Petr Zelenka. Hra měla premiéru letos 19. dubna v Dejvickém divadle. Za titulní roli v dramatu Oblomov získal Trojan v roce 2000 Cenu Thálie, za úlohu v představení Dejvického divadla Ucpanej systém pak v roce

2012 Cenu Alfréda Radoka a za roli ve hře Petra Zelenky Fifty Cenu divadelní kritiky 2022. Je sedminásobným držitelem Českého lva.

Trojan se dlouhodobě věnuje také rozhlasovému herec-

tví a dabingu. V mateřském Dejvickém divadle si vyzkoušel post režiséra. Je patronem neziskové organizace Klub nemocných cystickou fibrózou, jejíž program mimo jiné prezentoval na loňském roč-

níku festivalu v Karlových Varech a v jejíž prospěch se účastní řady charitativních sportovních akcí. Pro film jej objevil režisér David Ondříček, role neurotického Ondřeje v jeho komedii Samotáři

vynesla Ivanu Trojanovi první nominaci na Českého lva. Od té doby se Trojan nejen pravidelně objevuje na filmovém plátně, ale i na nomináčním listu výročních filmových cen ČFTA Český lev. **ČTK**

INZERCE

## NEPORAZITELNÉ

47<sup>90</sup>

Albert  
Salát ledový  
1 ks



34.90 -48%

17<sup>90</sup>

BEZ  
APLIKACE 19<sup>90</sup>

Madeta  
Jihočeské máslo  
250 g, 100 g = 19,16 Kč



MAXIMÁLNĚ  
12 ks  
/den

99<sup>90</sup>

Nescafé Crema  
instantní káva, 200 g,  
100 g = 49,95 Kč



22.90 -30%

15<sup>90</sup>

BEZ  
APLIKACE 17<sup>90</sup>



Miša Tvarohový mls  
130 g, 100 g = 13,77 Kč bez,  
Aplikace / 12,24 Kč Aplikace

NOVINKA

Zmrzlina Magnum  
85-120 ml, 100 ml od 24,92 Kč



29<sup>90</sup>

albert  
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

**NEPORAZITELNÉ** – produkty, jejichž cena byla nejnižší ve srovnání s cenou uvedenou v letáčích vybraných obchodních řetězců ke dni tisku letáku 17. 4. 2024. Nelze garantovat, že cena produktů označených jako **NEPORAZITELNÉ** zůstane nejnižší po celou dobu platnosti letáku. Více na [www.albert.cz/neporazitelne](http://www.albert.cz/neporazitelne). Ceny platí v prodejnách Albert od 24. 4. do 30. 4. 2024 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na [www.albert.cz](http://www.albert.cz).



Ivan Trojan

MAFRA

### POCTA KAFKOVI

Filmový festival v Karlových Varech, který se uskuteční ve dnech 28. června až 7. července, nabídne mimo jiné retrospektivu filmů o spisovateli Franzii Kafkovi.

- Bude také pokračovat tradice premiérového uvádění digitálně restaurovaných filmů české a československé kinematografie projekcí filmu Františka Vlácilá Stíny horkého léta.
- Karlovarský festival letos vzdá poctu Francine Maislerové, jedné z nejuznávanějších castingových režiserek.

- Hlavní hosty letošního ročníku představí na dalších tiskových konferencích. Mezi nejnámějšími hosty loňského ročníku festivalu byli herci Russell Crowe, Ewan McGregor a Alicia Vikanderová. **ČTK**

## 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 objednat 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

## LUXUSNÍ UBYTOVÁNÍ S WELLNESS V CENTRU BRNA

+420 515 557 500   [recepce@efispahotel.cz](mailto:recepce@efispahotel.cz)   [www.efispahotel.cz](http://www.efispahotel.cz)

- Součástí hotelu je restaurace EFI Hostinec Osmec (tradiční česká kuchyně oděná do moderního kabátku) s vlastním řemeslným EFI Pivovarem s možností exkurzí. Doporučujeme ochutnat naši EFI Dvanáctku, která nyní získala stříbrnou medaili na Mezinárodním pivním festivalu.
- Pobyt se snídaní, možnost polopenze.
- Kryté parkování v areálu včetně dobíjecí stanice na elektromobily.
- Wellnes (finská sauna o ploše 36 m<sup>2</sup>, vířivka pro 6 osob, hyperbarická komora OXYLIFE).



Sleva 10% na ubytování s kódem **METRO10** platná při rezervaci přes [www.efihotel.cz](http://www.efihotel.cz). Sleva platí do konce roku 2024.



# Vrátí se klenoty

**Galerie v Hostivaři bude vonět benzinem.**

Již tuto sobotu se na golfovém hřišti v Hostivaři představí desítky těch nejkrásnějších automobilových klenotů. Přehlídka a soutěž vzácných automobilů proběhnou spolu se zpřístupněním Galerie Golf Hostivař veřejnosti. Návštěvníci tak budou mít možnost užít si nejen pohled na historická vozidla, ale také na umělecká díla renomovaných i začínajících autorů.

Brány pro veřejnost se otevřou v 10 hodin, slavnostní zahájení akce proběhne půl hodiny poté. Protože se jedná o jednu z největších veteránských akcí v republice, u zahájení nebude chybět například primátor hlavního města Prahy Bohuslav Svoboda, herecká dvojice Barbora Munzarová a Martin Trnavský a další významní hosté. Hudba, gastro, umění. I takto by se dala přehlídka popsat. Kromě aut na vás totiž čeká i doprovodný program. Galerie Golf Hostivař je nejrozsáhlejší galerií pod širým nebem v republice. Obsahuje víc jak 30 děl autorů známých jmen, jako je David Černý, Stanislav Kolíbal, Lukáš Rais a další.

V rámci spolupráce galerie s partnerem výstavy budou na akci prezentovat svá díla další dva uznávaní umělci – Michal Škapa a Jiří Macht. Pod jejich rukama vznikla k příležitosti Automobilové klenoty kolekce uměleckých děl na téma automotive art.

Návštěvníci akce se tak během dne budou moct vydat na procházku golfovým areálem a prohlédnout si současné výtvarné umění. Automobilové klenoty jsou akcí pro celou rodinu.

Proto nenechávejte své ratolesti doma a vezměte je s sebou. Kromě galerie, která může být jejich prvním setkáním s uměním v životě, pro ně bude připraven také doprovodný program.

Den strávený na golfu zpříjemní hudební vystoupení kapely Hot Wings. Kapela hraje různé hudební styly, a svůj blok si tak najde fanoušek jazzu i bigbítu. Sobotní den si mohou návštěvníci zpestřit také gastronomickým zážitkem. Během akce bude otevřen stánek s občerstvením z grilu a oblíbenými nápoji. Kromě gastronomického zážitku přímo na prohlídce mohou návštěvníci vyzkoušet i místní bistro Green, které sídlí přímo v hlavním klubovém domě.

Pro každý ročník jsou důkladně vybrána ta vozidla, která se budou v Hostivaři prezentovat. Kvalita všech vozidel bude hodnocena odbornou porotou a celá akce vyvrcholí v 15 hodin slavnostním defilé vítězných vozidel. Výsledky mohou ovlivnit všichni účastníci akce hlasováním v anketě o ten jejich nejoblíbenější klenot. A jelikož se jedná o vozidla historická, návštěvníci nepřeslápnou, pokud se na akci náležitě obléknou.

Mezi letošní významné automobily patří například Mercedes-Benz 680 S z roku 1929 a automobil Disk vyrobený Zbrojovkou Brno, který byl uveden na trh přesně před 100 lety. Právě sté výročí zbrojovky se stalo tématem letošního ročníku akce společně s výročím 90 let automobilů Jawa. Pokud přemýšlíte, jak strávit sobotní den, vezměte rodinu a kamarády na Automobilové klenoty, tedy tam, kde se střetává historie se současností.

ČTK



Letoším tématem je oslava dvou významných výročí historie našeho automobilismu. Sto let automobilů Zbrojovka a 90 let automobilů Jawa. AUTOMOBILOVÉ KLENOTY

# PENNY.

**OD ČTVRTKA DO STŘEDY**

**25. 4. – 1. 5. 2024**

**1. 5. otevřeno**



**VEJCE ČERSTVÁ M\***  
10 ks  
1 ks 2,69 Kč

**26,90**  
~~47,90~~ **43%**



**KUŘE**  
chlazené  
cena za 1 kg

**49,90**  
~~84,90~~ **41%**



**FUSILLI**

**TĚSTOVINY BEZVAJEČNÉ PENNY**  
různé druhy  
500 g  
100 g 2,58 Kč  
17,40 Kč

**12,90**  
~~19,38~~ **33%**



**VODKA, TUZEMÁK KRÁLOVSKÁ PALÍRNA**  
37,5 % alk.  
0,5 l  
11 199,80 Kč  
99,90 Kč

**99,90**  
~~129,90~~ **23%**



**OKURKA SALÁTOVÁ**  
1 ks

**8,90**  
~~19,90~~ **55%**



**RAJČATA CHERRY**  
volná  
cena za 100 g

**9,90**



**HROZNY RÉVY VINNÉ BÍLÉ**  
bezsemenné,  
balené  
500 g |  
100 g 4,38 Kč

**21,90**  
~~59,90~~ **63%**

ilustrační foto

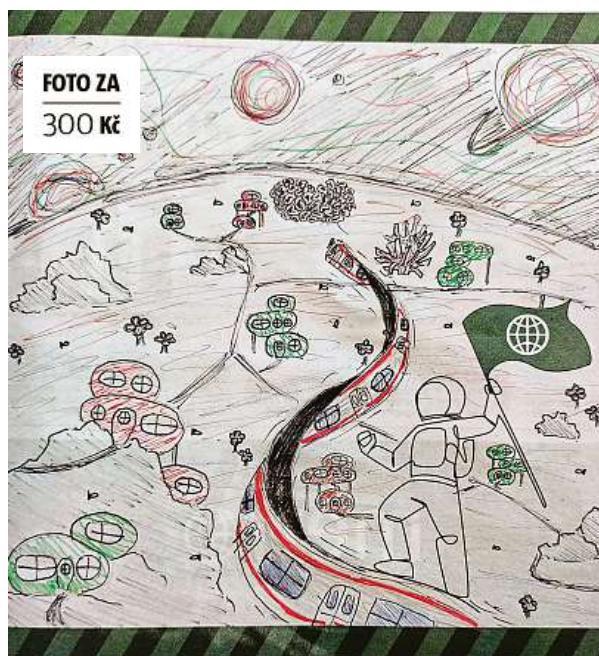
\* Nejnižší cena za posledních 30 dní. Škrtnutá cena je běžná prodejní cena.

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

# Dobyli jsme nové světy

## Kreslit vás baví

Prázdný rámeček a v něm náš metronaut. Úkol byl jasný. Chtěli jsme po vás, ať dokreslíte svět, kam se odvážný průzkumník vydal. Obrázků přišly desítky. Odměnu posíláme naší věrné čtenářce Jaroslavě Pitařové. Výtvary od ní přišly hned dva. Oba povedené.



## Metro je všude

Albert a Maya vzali našeho metronauta do vzdálených světů. Dobrá zpráva je, že všude mají metro a dokonce i naše Metro. Kláře V., mamince šikovných kreslířů, posíláme také odměnu.

## Inspirojeme

Je to malý krok pro Metro, ale obrovský skok pro 4. B. Žáky ze Základní školy Vratislavova v Praze 2 naše kreativní soutěž inspirovala k parádní sérii výtvarných děl. „Veselé děti děkují za prima tip na výtvarnou výchovu! Za všechny s pozdravem Jana Čiháková, jejich úča,“ dorazilo do redakčního mailu i s několika povedenými metronauty. Všichni se nám na stránku bohužel nevešli, tak mrkněte dole jen na malou ukázkou.



# KRÁSA, ZDRAVÍ, spokojenost



## Nohy bez křečových žil, otoků a bolesti

S otoky nohou, bolestí nebo křečovými žilami se potýká většina žen. Neschovávejte své nohy v kalhotách a dlouhých sukních a oslňte opět své okolí krásnými nohami. Máme pro vás léty ověřené řešení z lékárny!

Osvědčený gel **Priessnitz Žíly a cévy Medical** obsahuje unikátní složení, díky kterému pronikají účinné složky snáz ke kapilárním cévám a žilám a příznivě tam působí na jejich pružnost, pevnost a průchodnost. Tento zdravotnický prostředek je ideální péčí pro nohy bez křečových žil a otoků. Mazání perfektně bojuje i s pocitem těžkých a oteklých nohou.

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

## Potíže se zažíváním? Vyřešeny jednou provždy!

Nadýmání a nepříjemné pocity v břiše téměř po každém jídle? Časté průjemy i zácpy? Problémy se zažíváním dokáží znepříjemnit život každému z nás, přitom stačí tak málo – zařadit do svého jídelníčku kvalitní vlákninu. Zapomeňte však na klasické psyllium!

Vyzkoušejte jedinečnou kombinaci zlaté lněné vlákniny ze lnu setého a chia semínek – **Zlatěnku**. Právě len setý napomáhá k lepšímu trávení a vylučování. Díky obsaženým omega-3 esenciálním více-nasyceným kyselinám (PUFA) je pro organizmus hodnotnější než psyllium. Zlatěnka má velice příjemnou oříškovo-máslovou chuť. K dostání v lékárnách a zdravých výživách.

### TIP na přípravu:

Zlatěnku lze přidat také do jogurtů, kaší a jiných pokrmů.



## Víme jak na ekzém, pomůže konopí!

Začervenalá, svědivá a pálivá pokožka potřebuje rychlou úlevu a regeneraci. Jestliže toužíte po dlouhodobé pomoci, svěřte se do rukou lékárníky ověřeného přípravku.

Rychlé zmírnění akutních projevů svědění, pálení a zarudnutí pokožky přináší **Exema zklidňující krém**. Jeho složení s konopným olejem, bambucovým máslem, kyselinou mléčnou a sníženým pH účinně ulevuje od ekzémů a zabraňuje jejich opětovnému návratu. Je tedy skvělým pomocníkem při nutkové potřebě pokožku škrábat. Zároveň ji však také hydratuje a posiluje. Používání krému je bez vedlejších příznaků na rozdíl od kortikoidů. K dostání v lékárnách.

## Konec smutku, strachům a starostem

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

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

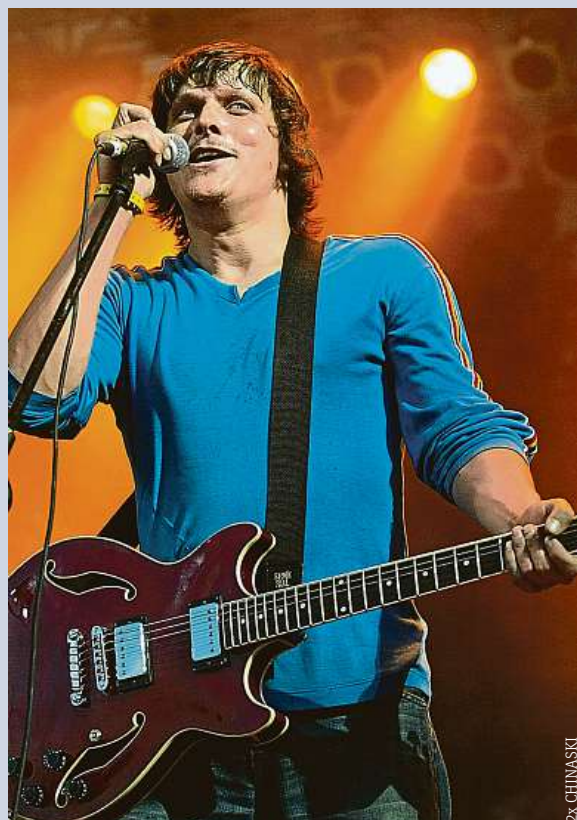
**L-Tryptofan Therapill, váš recept na dobrou náladu!**





## Narozeniny

V prosinci tomu bude přesně třicet let od vydání prvního alba s legendárním singlem Punčocháče. Kapela Chinaski oficiálně zahájila oslavy tolika let na scéně. Fanouškům se mimo jiné poprvé v historii představí prostřednictvím podcastů, kde se netradičně objeví v roli moderátorů. Nový kanál kapely na Herohero kromě toho přinese i další exkluzivní obsah jako například premiéry videoklipů, backstage záběry, příběhy písní i další zajímavosti. Třicátiny pak rádně oslaví v prosinci na dvou velkolepých koncertech v O2 areně, kde kapela nabídne to nejlepší z celé své kariéry. Vedle toho fanouškům i sobě nadělí také speciální album, které bude obsahovat deset starých hitů v novém provedení a tři novinky. Kapela také natočí deset videoklipů a vyrazí pozdravit krajany do USA, kde na podzim odehraje turné s pěti koncerty. Oslavy vyvrcholí v roce 2025. MET



2x CHINASKI

# „Důležité je přijmout svoji identitu a bojovat za svá práva“

Ve světě, kde dominovali muži, se odvážila zaujmout klíčové pozice. Klára Sobotková se stala průkopnicí průmyslového sektoru v České republice. Od roku 2014 je obchodní ředitelkou u renomované společnosti Panattoni, která se specializuje na vývoj průmyslových nemovitostí.

Sobotková však není jen manažerkou, ale i matkou dvou dcer. Tato zkušenost ji inspirovala k založení sítě školek Nekonečný příběh, které mají za cíl vytvořit dětem místo, kde mohou přirozeně růst, rozvíjet se a prožívat pohádkové dětství.

V rozhovoru pro deník Metro Sobotková prozradila, jak je vůbec možné udržet si svou pozici v mužském světě, přiznala, zda měla někdy v životě pocit, že by některé věci dopadly jinak, kdyby byla muž, a vysvětlila, co ji přivedlo k založení sítě školek a jak skloubila kariéru s rodinným životem.

### Je vůbec možné udržet si svou pozici v mužském světě?

Udržet si svou pozici v mužském světě může být náročné, ale není to nemožné. Klíčem je být autentická, sebevě-

domá a umět přiznat, že něco nevím. V průmyslovém developmentu, ve kterém pracuji již 17 let, se setkávám ve většině případů s muži, kteří jsou špičkami ve svých oborech, nebojí se s vámi sdílet zkušenosti a umějí přijmout i odlišné názory. Tato otevřenost a ochota k dialogu vytvářejí prostředí, kde se mohu neustále učit a rozvíjet. Mým cílem je nejen udržet si svou pozici, ale také přispět k posilování diverzity v tomto prostředí, protože věřím, že různorodost názorů a zkušeností přináší nejlepší výsledky.

### Měla jste někdy v životě pocit, že by některé věci dopadly jinak, kdybyste byla muž?

Ano, určitě jsem zažila momenty, kdy jsem cítila, že by se ke mně ostatní mohli chovat jinak. Ale věřím, že každý má své vlastní výzvy a překážky, bez ohledu na pohlaví. Důležité je přijmout svou identitu a bojovat za svá práva a respekt, bez ohledu na to, kdo jste.

### Jak dokážete skloubit kariéru s rodinným životem?

Skloubení kariéry a rodinného života je výzva pro mnoho



Sobotková se stala investorkou a mentorkou v projektu cirkulární půjčovny a obchodu pro děti a jejich rodiče Ebuu. ARCHIV K. S.

lidí, bez ohledu na pohlaví. Je to proces, který vyžaduje rovnováhu, kompromisy a podporu ze strany celé rodiny. Jistě to není jednoduché a daň si to určitě vybírá především na nedostatku času.

### Stojíte za sítěmi školek, které mají za cíl vytvořit dětem místo, kde mohou přirozeně růst, rozvíjet se a prožívat pohádkové dětství. Co vás k projektu přivedlo?

Měla jsem dvě motivace. Ta první spočívala v tom, že

jsem hledala perfektní školu pro moji prvorozenou dcerku. Vytvořila jsem si tabulku se všemi kritérii, a našla žádnou, která by mi vyhovovala. Jako pracující matka jsem navíc byla omezená tím, že jsem musela hledat jen v blízkosti domu. Druhý motiv byl vytvořit místo, i když pro velmi omezený počet dětí a rodin, kde se děti mohou cítit bezpečně a mohou se rozvíjet. Věřím, že každé dítě si zaslouží pohádkové dětství.

**„ Klíčem je být autentická, sebevědomá a umět přiznat, že něco nevím. Ochota k dialogu vytváří prostředí, kde se mohu neustále učit a rozvíjet. „**

KLÁRA SOBOTKOVÁ  
OBCHODNÍ ŘEDITELKA

### Proč je podle vás důležité klást důraz na budoucnost dětí a rodin?

Budoucnost dětí a rodin je základem každé společnosti. Investování do vzdělání, zdraví a šťastného dětství má podle mého názoru dlouhodobé pozitivní dopady na celou společnost. Klást důraz na jejich budoucnost znamená investovat do budoucnosti naší společnosti jako celku. Je to investice do lepšího a spravedlivějšího světa pro nás všechny. TEREZA ŠIMURDOVÁ



# „Vadilo mi omezování a nelíbilo se mi, že cigarety smrdí“

S cigaretami začala už jako mladá, kolem ní kouřili všichni. Alternativa teď Adéle vyhovuje.

„Myslím, že jsem začala ze zvědavosti, ale také proto, že jsem to viděla všude kolem,“ vysvětluje Adéla, která žije blízko východočeské Chrudimi, proč měla k cigaretám blízko už od mládí.

**Pamatujete si, kdy jste začala kouřit cigarety a proč?**

Dalo by se říct, že na vesnici, kde jsem dětství a mládí strávila, více lidí kouřilo, než nekouřilo. Navíc jsem byla zvědavá, chtěla jsem to vyzkoušet a zjistit, jaký je to pocit.

**Kdy jste začala uvažovat o tom, že byste přestala kouřit cigarety?**

Nekouřila jsem vůbec, když jsem byla těhotná.

**Co vás vedlo k tomu názoru na kouření cigaret přehodnotit?**

Když jsem se stala matkou, nechtěla jsem dětem smrdět. Nechtěla jsem, aby cítili kouř z mých vlasů. Nechtěla jsem, aby si moji vůni spojily s cigaretami. A protože jsem se nechtěla nikotinu vzdát, tak jsem přešla na nahřívání tabák. A byla to obrovská změna.

**Co vám na cigaretách vadilo?**

Vadila mi omezení. Neuměla jsem si představit, že si dám kávu a k ní si nedám cigaretu. To mám ráda. A s nahříváním tabákem to nemusím řešit a můžu si ho dát skoro kdekoliv.

**Když jste cigarety odložila, jak jste se cítila?**

Je to ohromná změna. Člověk už nezažije pocit překouření, když si vyrazí s přáteli na koncert nebo na skleničku, a druhý den ho nebolí hlava. Navíc jsem občas po cigaretách kašlala. A to se mi neděje vůbec.



„Je to ohromná změna. Člověk už nezažije pocit překouření, když si vyrazí s přáteli třeba na koncert nebo na skleničku, a druhý den ho nebolí hlava,“ říká Adéla o alternativách.

## Klasická cigareta



### MÝTUS O NIKOTINU, PRAVDA O DEHTU

Mnoho kuřáků si myslí, že původcem onemocnění spojených s kouřením je nikotin. Jak je to ovšem doopravdy? Nikotin a dehet jsou dvě rozdílné věci. Cigarety lidé kouří kvůli nikotinu. Ten je sice návykový, ale není hlavní příčinou onemocnění spojených s kouřením. Skutečným viníkem, který je zodpovědný za největší škody na zdraví dospělých kuřáků, je tabákový kouř, resp. tabákový dehet – směs chemických látek, která vzniká při hoření cigarety a obsahuje karcinogenní a toxické látky nebezpečné pro zdraví.

## Zařízení na nahřívání tabáku nebo e-cigarety



Bezdymná zařízení nejsou bez rizika. Obsahují nikotin, který je návykový. Jsou určeny výhradně pro dospělé kuřáky, kteří by jinak pokračovali v kouření cigaret nebo užívání jiných nikotinových výrobků. Bezdymná zařízení nejsou prostředkem k odvykání kouření. Nejlepším způsobem, jak snížit zdravotní rizika spojená s užíváním výrobků s obsahem tabáku nebo nikotinu, je přestat je zcela užívat.

VLÍTNÍ K NÁM  
A POSBÍREJ  
**PILNOU  
ŠESTKU**

**VCELI  
OLYMPIÁDA**

©TCC Global N.V.

**Cena bez  
samolepek  
399,90**

**SLEVA  
AŽ  
88%**

**cena  
od 49 Kč**

Akce trvá od 27. 3. do 4. 6. 2024. Více na [billa.cz](http://billa.cz)

Ilustrační foto.

**Hrozny révy  
vinné bílé  
bezsemenné  
vanička, 1 ks  
500 g  
100 g = 5,38 Kč**

**-62%**

**26<sup>90</sup>**

**Vepřová krkovice bez kosti  
cena za 1 kg**

**-55%**

**98<sup>90</sup>**

**BILLA**

Nabídka platí od 24. 4. do 28. 4. 2024.

# RODIČE, MYSLET

Málokterý dospělý mluví krásně precizně, ostatně každá druhá „tvář z televize“ má co dohánět, alespoň podle klinické logopedky Gabriely Kubíkové. Většina špatných logopedických návyků vzniká již v dětství. Čemu všemu mohou rodiče zavčas předejít? I toho se v rozhovoru pro deník Metro dotkne Gabriela Kubíková.

**Máme za sebou zápisy do základních škol, těch se zúčastnil i můj syn. Musím konstatovat, že spousta budoucích prvňáčků patlá sykavky a trápí je hlavně výslovnost písmen R a Ř. Mají být rodiče ve stresu?**

Předem bych uvedla, že vývoj artiklace u dětí fyziologicky končí mezi šestým a sedmým rokem. To znamená, že do první třídy běžně nastupují děti, které tento vývoj ještě nemají dokončený. Ale rozhodně by to měly být jen drobné odchylky, jak uvádíte: tedy doladění některých sykavek nebo vibrant – R a Ř. Dobrou zprávou je, že v předškolním věku jsme u dětí schopni odhalit také mírné neurovývojové poruchy, které by dříve zůstaly nerozpoznány a ve školním věku se pak mohou projevat v podobě nějakého „dys“ – dysgrafie či dyslexie.

**Do začátku školního roku nám ještě zbývají čtyři měsíce, nějaký čas k případné nápravě zbývá. Co vše se dá za tuto dobu vylepšit a vypilovat?**

Pokud u svého dítěte pozorujete, že se řeč nevyvíjí správně, objednejte se do ambulance klinického logopeda co nejdříve. Samozřejmě můžu doporučit logopedické hříčky, které je možné procvičovat kdykoliv a kdekoliv, například při jízdě autem. Děti si mohou zkoušet určovat první a poslední hlásku ve slově – myš začíná na M a končí na Š – ti zdatnější pak rozloží celé slovo po hláskách – myš je m-y-š. Další dobrou aktivitou do auta je slovní kopaná nebo rozhodování, zda se v určeném slově daná hláska nachází nebo ne – je ve slově

myš hláska S? Toto jsou cvičení k rozvíjení sluchové percepce, tedy zpracování a analyzování slyšeného příslušnými centry v mozku. A to nám pak pomáhá k dozrání jednotlivých hlásek do řeči. Dle mého názoru je hlavně potřeba začít s logopedií zavčas a nenechávat to na poslední chvíli. Ostatně, o prázdninách by se měly děti spíše bavit, běhat venku a užívat si léta než něco narychlo dohánět.

**Pojďme už přímo do školy. Do jaké míry může špatná výslovnost poznamenat úspěch prvňáčků? Co vše může tento handicap ovlivnit?**

Problémy mohou nastat především při osvojování čtení a psaní. Pokud děti vyslovují místo R například L a mají pak napsat slovo ryba, v duchu si ho přeríkají se svojí nesprávnou výslovností, tedy lyba, a v této podobě ho pak napíší. Je však třeba poznamenat, že toto se týká dětí, které danou hlásku zaměňují za jinou – C za S či L za R – a jedná se o fonologickou poruchu. Artikulační porucha, tedy pokud je hláska realizována na nesprávném artikulačním místě – typicky mezizubní sykavky, velární R tedy ráčkování – na školní úspěšnost takový vliv nemá. Ačkoliv v takovém případě může být zase ovlivněna psychika dítěte a jeho sebevědomí, pokud si vady spolužáci všimnou a negativně na ni reagují. Jak víme, děti si neberou servítky.

**Co ještě dalšího mohou pro své děti udělat sami rodiče? Víc si s potomky číst? Povídat? Častěji je opravovat?**

Především důvěřovat svému logopedovi a cvičit podle jeho instrukcí. Jinak ale samozřejmě aktivity jako povídání si s dětmi či čtení dětem, které velmi pozitivně rozvíjejí všechny roviny vývoje dítěte, tedy také řeč a komunikaci, mohou všem jedině doporučit. S opravováním ale pozor. Opravovat v řeči ano, ale teprve tehdy, když je na to již vhodný čas.



Jízdu autem si můžete zpestřit logopedickými hříčkami.

# E NA VIBRANTY



Klinická logopedka Gabriela Kubíková působí na poliklinice Starý Lískovec v Brně. METRO

**To mi tedy poradte, jak odhadnout správné načasování – kdy být shovívavý a v klidu, a kdy už kárat a opravovat.**

Není to jednoduché, od vyvození hlásky po její plné užívání v řeči může uplynout různě dlouhá doba. Vždy je potřeba hlásku nejprve zafixovat ve slovech v různých pozicích na začátku, uprostřed a na konci slova, dále se trénuje její zapojení do vět, básniček či při hrách. A až v momentě, kdy se začne daná hláska občas objevovat ve spontánní řeči, tedy když si na její výslovnost dítě cíleně nemyslí, je možné začít citlivě opravovat v řeči. Citlivě znamená, aby dítě nebylo od rána do večera za každou větou zastavováno a opravováno, to by vedlo akorát k frustraci všech zúčastněných.

**Perfektní výslovnost však nemají ani mnozí dospělí – krásným příkladem byl Václav Havel se svým ráčkováním. Co vše lze „na stará kolena“ ještě napravit? Jak velké úsilí to vyžaduje? Respektive jaké různé vady mají jaká řešení?**

Na logopedii je samozřejmě možné docházet v jakémkoliv věku. V dospělosti je však třeba počítat s podstatně delší dobou nápravy, přece jen nesprávný stereotyp je již mnoho let fixován, a o to déle trvá o přebudovat. S dostatečnou motivací a ochotou ke každodennímu cvičení toho ale je možné dosáhnout. Většinu dospělých pacientů však tvoří lidé se získanou komunikační poruchou. Nejčastěji jsou to stavy po cévních mozkových příhodách, úrazech nebo u neurodegenerativních onemocnění – demencí. Forma obtíží záleží na místě poškození v mozku. Někteří pacienti mají problém spíše s artikulací, pak se jedná o takzvané dysartrie, u někoho je zasažen jazyk komplexně, tedy porozumění, slovní

„ Pokud děti vyslovují místo R například L a mají pak napsat slovo ryba, v duchu si ho přeříkají se svoji nesprávnou výslovností, tedy lyba, a v této podobě ho pak napíší.

GABRIELA KUBÍKOVÁ  
KLINICKÁ LOGOPEDKA

zásoba, čtení, psaní. Zde hovoříme o afázii. Není výjimkou, že se pacient znovu učí mluvit úplně od pýky.

**Povězte mi ještě, které známé osobnosti z obrazovky byste pochválila za precizní výslovnost a logopedickou čistotu?**

Nevím, jestli mě napadne konkrétní jméno, které bych mohla oproti ostatním vypíchnout, určitě jich je dost. Příklad mi ale zajímavý, kolik veřejně známých osobností naopak řečovou vadu má. Ať už jednoznačně identifikovatelnou, které si všimne i laik, jako třeba vámi zmíněný Václav Havel (u kterého mi to ale kupodivu vůbec nevádí), nebo méně výraznou, jako třeba ne zcela korektní výslovnost sykavek. S trochou nadsázky bych mohla říci, že na nás s nějakou řečovou vadou z televize mluví každý druhý.



DAVID HALATKA  
david.halatka@metro.cz



PLATNOST  
AKČNÍ CENY  
DO 30. 4.

-48%

9<sup>90</sup>

Špekáčky  
z pultu lahůdek  
cena za 100 g



Florian  
Smetanový jogurt  
150 g  
více druhů  
100 g = 5,60 Kč s Klubem/  
10,33 Kč bez Klubu

-46%

BILLA  
Klub

8<sup>40</sup>

běžná cena 15<sup>49</sup>



Pizza  
Ristorante  
od 216 g  
více druhů  
100 g = od 15,46 Kč  
↓ 49,90 Kč

-31%

54<sup>90</sup>

Cena při koupi balení  
6 ks 93,90 Kč



Gambrinus  
Original  
6x 0,5 l, plech  
11 = 31,30 Kč

-29%

15<sup>65</sup>

CENA ZA 1 KS  
PŘI KOUPI  
CELÉHO  
BALENÍ

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

# BILLA

Nabídka platí od 24. 4. do 28. 4. 2024.

# Šanci mají studenti, kteří v životě zvládají překážky

**První ročník studentského „veletrhu nápadů“ proběhl v SPŠE v Ječné ulici.**

Kde brát a nekrást. Pláč podnikatelů, že nemají potřebné pracovníky a nadšené zájemce, se snaží zmírnit odborné školy. Se zajímavým nápadem přišla Střední průmyslová škola elektrotechnická (SPŠE) v Praze 2. Už pár let tady spolupracují s nejrůznějšími firmami a státními institucemi, tentokrát to ale převedli do formy veřejné prezentace.

## Znalosti a také inspirace pro mladší spolužáky

„V loňském roce jsme si to vyzkoušeli v nultém ročníku, letos naostro,“ říká ředitel průmyslovky Ondřej Mandík. Studenti čtvrtých ročníků na chodbách školy u stolků představili své projekty, na kterých pracovali průběžně v posledním roce nebo po celou



**Není umění něco vyrobit, ale prodat to. Student prezentuje strategickou hru z období americké občanské války.**

4x METRO



**Ředitel SPŠE v Ječné ulici Ondřej Mandík**

dobu studia. Od „obyčejných“ počítačových her přes autonomní sekačky na trávu a složité obchodní aplikace s pomocí umělé inteligence až třeba k pomůckám, které pomáhají autistům. „Snažíme se, aby pak v praxi uspěli studenti, kteří zvládají překonávat překážky a nemají jen perfektní studijní výsledky. To, že se na veletrhu s jejich pracemi seznamují i první ročníky, se děje proto, aby

měli ti začínající motivaci pro celé studium,“ říká ředitel školy.

## Co patří do životopisu?

Letos se předem nahlásilo více než padesát firem a společností. Pro průběžné kontakty s firmami vyčlenila škola na část úvazku jednoho z pedagogů. Lze předpokládat, že mnozí ze čtvrtáků si z festivalu odnesou konkrétní pracovní nabídky, případ-

ně i návrhy na podporu při studiu vysoké školy.

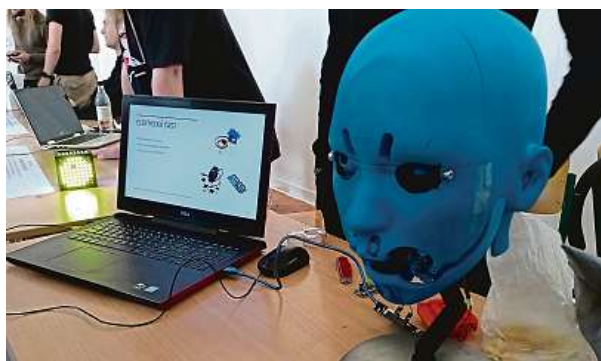
Součástí přípravy na škole je i příprava studentů posledního ročníku, jak se prezentovat u pracovních pohovorů. A také to, co dát a co nedat do životopisu. Doporučují se i nejrůznější brigády, byť zcela nesouvisejí se studovaným oborem. „Firma si udělá komplexnější obrázek o uchazeči, jak je flexibilní a schopný,“ říká Mandík. **PAVEL HRABICA**

# JOB

## ARMÁDA I BIS

**Absolventi „Ječné“ najdou uplatnění například u policie i v tajných službách.**

- Průmyslová škola byla založena v roce 1949.
- Objekt První pražské realky byl vybudován v letech 1874 až 1875.
- Vyučují se zde například informační technologie, počítačové systémy či robotika.



**To není maska pro sci-fi film, ale pohyblivý model hlavy, na kterém lze prezentovat funkci mimických svalů.**



**Učebny ve dvou patrech školy i chodby letos zaplnili studenti čtvrtých ročníků, aby předvedli dovednosti firmám i mladším spolužákům.**

INZERCE

## Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

**Vedoucího oddělení IT. VŠ příslušného směru min. 3 roky praxe v oboru. Znalost počítačových sítí. Další předpoklady: přehled o vyráběném HW a SW, mírně pokročilá znalost AJ. Ing. Jaroslav Mrázek, tel: 234 075 228, E-mail: personalni@revma.cz**



Revmatologický ústav

Více na [www.jobdnes.cz/detail/N88K8R](http://www.jobdnes.cz/detail/N88K8R)

**Nákupčí automobilů - Sokolov - nástupní mzda 40.000,- Kč. Příjemné vystupování a obchodní dovednosti, chuť dotahovat věci do konce, ŘP B podmínkou, Kamila Hušková, tel: +420 734 395 214, E-mail: aaaaauto@datacruit.net**

AURES HOLDINGS

AURES Holdings a.s.

Více na [www.jobdnes.cz/detail/OY1EVM](http://www.jobdnes.cz/detail/OY1EVM)

**Koordinátor/ka klinických hodnocení, VŠ, Bc./Mgr., AJ, práce s PC, zodpovědnost, pečlivost, samostatnost, dobré komunikační a organizační schopnosti, vysoké pracovní nasazení, systematické myšlení, ochota učit se novým věcem. E-mail: andrea.golova@sukl.cz**

SÚKL

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Více na [www.jobdnes.cz/detail/XUJTN8](http://www.jobdnes.cz/detail/XUJTN8)

**Pracovník/ce oddělení ochrany životního prostředí Min. SŠ. Plat. tř. 10, d. určitá (zástup za RD). Příprava smluv v oblasti veřej. zeleně, agenda veter. péče, týráni zvířat, stanoviska vodního hosp., vodoprávní orgán. Přihl. k VR do 30.4.2024 na [www.praha2.cz](http://www.praha2.cz)**

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2 - Úřad MČ Praha 2

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2 - Úřad MČ Praha 2

Více na [www.jobdnes.cz/detail/LPH3CO](http://www.jobdnes.cz/detail/LPH3CO)

**Pracovník/ce oddělení sociálně-právní ochrany dětí Agenda sociální práce. Min. VOŠ soc.-práv. činnost. Plat. tř. 11, doba neurčitá. Vhodné pro absolventa. Zdravotní volno, příspěv. na strav., příspěv. na dopravu, Přihlášky do 30.4.2024 na [www.praha2.cz](http://www.praha2.cz).**

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2 - Úřad MČ Praha 2

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2 - Úřad MČ Praha 2

Více na [www.jobdnes.cz/detail/Q32PBC](http://www.jobdnes.cz/detail/Q32PBC)

**DLOUHODOBÁ BRIGÁDNICKÁ VÝPOMOC zadávání farmakovigilančních dat, dobrá znalost ČJ slovem a písmem, AJ hlavně písmem, znalost lékařské terminologie, PC MS Office, Internet, práce s databází SÚKL, zodpovědnost, pečlivost. E-mail: andrea.golova@sukl.cz**

SÚKL

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Více na [www.jobdnes.cz/detail/9GHFTT](http://www.jobdnes.cz/detail/9GHFTT)

# NÁKUPY *OnaDnes* 13.—19.5.

WWW.NAKUPYONADNES.CZ

# SLEEVY

**SLEVOVÉ KUPONY 2024 NAJDETE 7.5. ŽENA A ŽIVOT  
13.5. ONA DNES a PORTMONKA / 16.5. MAGAZÍN DNES+TV**



NADACE  
TEREZY MAXOVÉ  
DĚTEM

CHARITATIVNÍ PARTNER

POŘADATEL

NÁKUPY  
*OnaDnes*

# PLAY

## Pivní meníčko

Jeden z nejslavnějších francouzských prezidentů Charles de Gaulle si prý jednou posteskl, že „je těžké vládnout národu, který má přes 250 druhů sýrů...“ Bůh ví, co všechno tím myslel, ale mne nedávno napadla asociace s naší malou zemí: „Jak těžké je vládnout nám, kteří máme přes 570 malých i větších pivovarů?“ A to číslo je momentálně stále v pohybu směrem nahoru. Vůbec už si netroufám do této gigantické skupiny začlenit mikropivovary nebo pivovárky „garážové“, „kuchyňské“, domácí, velmi amatérské a velmi těžko identifikovatelné. Každopádně pivní kultura v naší zemi je, jak mi asi většina z vás potvrdí, vynikající, zkušená, rozmanitá, květnatá a – jak by pravil mistr Bohumil Hrabal – pábitelská. Naše pivo je skvělé, ať už mluvíme o velkých značkách, středních, nebo malých pivovarech, roztodivných pivních speciálech, či oblíbených nahořklých

**„Zasloužili bychom si pivní párování, ať už se sýry, klobáskami, či s masem.“**

ležáčích. Když už mne napadlo to srovnání s gastronomickou velmocí Francií, myslím, že my jsme zase očividně světová velmoc pivní, a proto bychom si zasloužili pivní párování – ať už se sýry, klobáskami, s masem, omáčkami, se sekanou, nebo králíkem. Když trh nabízí rozmanitá vína k různým pokrmům, proč by to nemohlo být stejné s pivem? Od pivního aperitivu až po dezert! Jsem si jist, že naše země by tu rozmanitost zvládla! Naše piva jsou chutově velmi různá a jejich chuťová rozmanitost je tak říkajíc nekonečná – takže to podle mne určitě zvládneme!

**PAVEL MAURER**  
MILOVNÍK JÍDLA



## @mojemetro



**@fotojukl** vytrvale loví rozličná pražská graffiti, to nejnovější se urodilo na Střížkově. Určitě mrkněte i na jeho instagramový profil!  
#graffiti #pintada #graffitismo #policniumeni #artedistrada #czechgraffiti #praguegraffiti #praguestreetart #prahagrffiti #grafflife #graffitiart #streetartpraga #graffphoto

## #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. Váš výtvar dáme do novin!

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

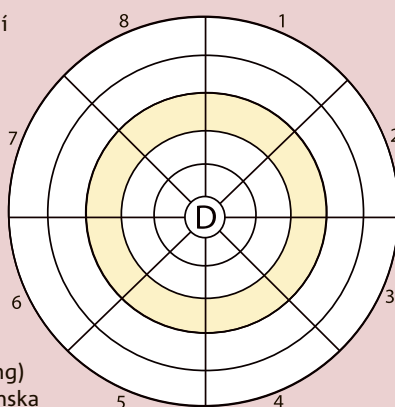
9	2	5	6	7	8	4	3	1
6	1	3	9	2	4	7	5	8
7	8	4	5	1	3	2	9	6
8	4	6	1	5	9	3	2	7
2	9	1	7	3	6	5	8	4
5	3	7	8	4	2	1	6	9
3	6	2	4	8	1	9	7	5
4	7	8	2	9	5	6	1	3
1	5	9	3	6	7	8	4	2

LUŠTĚNKA: HRIBÁTKO  
ŘEŠENÍ SUDOKU:

### LUŠTĚNKA

Výrazy vpisujte od středového písmene D ke kraji kruhu. Tajenka je od čísla 1.

- dokončit lhaní
- malé dveře
- noviny vycházející denně (mn. č.)
- dělit na drobky
- baňaté nádoby s uchy
- lékař
- skokan do dálky (slang)
- obyvatelé Dánska



F POHODĚ  
:-D

Nejhorsí den

A. Židkova



## SUDOKU

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

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



## POČASÍ

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
3/7 °C	7/11 °C	9/13 °C	13/17 °C

Teplotní rekordy: ↓ -0,9 °C (1854) ↑ 27,1 °C (1962) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



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

FOTO: 2x AP

## ČT1



**20.10 Četnické humoresky (16/39)**  
Vdávky za všechny prachy.  
Krimiseriál (ČR, 2003)

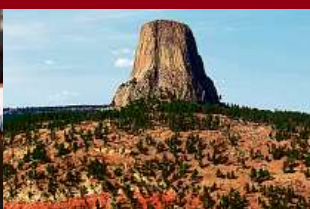
**21.40 13. komnata Filipa Čápa**

**22.05 Bilance: Vyplácí se nám EU?**  
Jak velká čísla ovlivňují budoucnost malých lidí

**22.35 Jak chutná smrt**  
Krimifilm (ČR, 1995). Hrají: J. Kukura, M. Šplechtová, I. Christová, M. Vašut

**00.10 Marie Antoinetta (3/8)**  
Seriál (Fr., 2022)

## ČT2



**20.00 Krásné země z výšky**  
Wyoming

**21.05 V karavanu po Polsku (2/8)**  
Cestopis s domem na kolečkách

**21.35 Pravidla korporátu**  
Jaké mají zaměstnanci šance přežít v soukoll korporátu?

**22.00 Letecké katastrofy**  
Drama nad Michiganem

**22.50 Harry Palmer: Případ Ipress (4/6)**  
Seriál (VB, 2022)

**23.40 Zázraky techniky V**

## NOVA



**20.20 Utajený šéf V (5)**  
RD Rýmařov. RD Rýmařov patří mezi špičku. Staví rodinné domy a staví je sakra rychle. Malý domek za týden, větší za dva...

**21.55 Survivor Česko & Slovensko III (16)**  
Kdo je připraven, není překvapen. Dá se ale vůbec na něco v Survivoru připravit?

**23.50 Kriminálka Miami V (1, 2)**  
Krimiseriál (USA, 2006). Hrají: D. Caruso, K. Alexanderová, S. Milos, A. Rodriguez

**01.50 Specialisté (3)**  
Krimiseriál (ČR, 2017)

## PRIMA



**20.15 Polda V (3)**  
Ryba. Krimiseriál (ČR, 2021). Poklidný a idylický život u řeky přeruší vražda rybáře. Hrají: D. Matásek, V. Polívka, J. Kolesárová, O. Pavelka, J. Vyoralék

**21.40 Show Jana Krause**  
Jan Kraus, jak ho znáte, v úspěšném show!

**22.40 Show Jana Krause**  
Repriza pořadu

**23.45 Ano, šéfe!**  
Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy! Uvádí Zdeněk Pohlreich

## ÓČKO



**20.00 O Black List**

**20.50 O black talk**  
Další z otevřených rozhovorů s předními jmény české rapové scény

**21.00 Hot hity**  
Žhavé klipy

**21.30 Óčko Unlocked**  
Premiový content za paywallem exkluzivně ve vysílání Óčka

**22.00 Naked Attraction**

**22.30 Virtuální svět TV**

**0.00 Óčko flirt**

# Pískat bude i Argentinec

**Na fotbalové Euro v Německu české rozhodčí nevybrali.**

Unie evropských fotbalových asociací (UEFA) zveřejnila na svém webu seznam 19 hlavních rozhodčích, kteří budou pískat zápasy na letním mistrovství Evropy v Německu. Evropské sudí doplňuje Argentinec Facundo Tella. Český zástupce podruhé za sebou chybí, naposledy se na Euro 2016 představil Pavel Královec.

„Všichni vybraní rozhodčí opakovaně předvádějí výkony, které splňují nejpřísnější měřítko soutěží UEFA stejně jako jejich domácích lig. Díky mimořádné přípravě si vysloužili místo na Euro. Naprosto jim důvěřujeme a věříme, že předvedou své kvality,“ uvedl šéf komise rozhodčích UEFA Roberto Rosetti.

## FACUNDO TELLO

Jednačtyřicetiletý rozhodčí pískal i na mistrovství světa 2022 v Kataru, kde ho však zkritizovali Portugalci.

- Těsně před světovým šampionátem na sebe upoutal pozornost tím, že ve finále argentinského Superpoháru mezi týmy Boca Juniors a Racing Avellaneda vyloučil 11 hráčů. Kvůli nedostačitému počtu hráčů na trávníku zápas před koncem prodloužení ukončil.

Sudí na evropském šampionátu od 14. 6. do 14. 7. odpískají 51 utkání. Mezi 24 týmy nechybí ani poosmé v samostatné historii Česko. Svěřenci Ivana Haška se ve skupině utkají s Portugalskem, Gruzii a Tureckem. **ČTK**



## „Na led už se nevrátím“

Hokejový útočník Jakub Voráček v rozhovoru pro CNN Prima NEWS uvedl, že se po dlouhodobých zdravotních problémech na led už nevrátí a jeho kariéra skončila. Později však své prohlášení zmírnil. Serveru sport.cz řekl, že konec jeho hráčské kariéry ještě není definitivní, ale na 99 procent už hráč nebude. Čtyřiatřicetiletý mistr světa z roku 2010, který v NHL odehrál přes tisíc zápasů, absolvoval poslední soutěžní utkání v listopadu 2022. **ČTK**

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

### Auto-moto - poptávka

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

### Práce - nabídka

• Autokemp v J. Čechách přijme na sezonu kuchaře(ku), pomocnou sílu do kuchyně a pracovníky na úklidové práce a údržbu. Ubytování a strava zajištěna. Email: olgaholcova@seznam.cz, tel. 602464901

### Nemovitosti - poptávka

### Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

**737 352 730**



## KRÁTCE

### Ševci chtějí zaskočit Plzeň

Dnes od 18 hodin je na programu druhé semifinále domácího fotbalového poháru MOL Cupu. Třetí tým ligové tabulky Plzeň přivítá čtrnáctý celek nejvyšší soutěže Zlín a bude potvrdit roli velkého favorita. „Ševci“ nicméně věří, že se jim Západočechy povede zaskočit.

### Míří do Německa

Motocyklový jezdec Oliver König bude po odchodu ze světového šampionátu superbiků startovat v mezinárodním mistrovství Ně-

mecka (IDM) v týmu Hertrampf Racing Ducati.

### Pokuta za kritiku

Trenér Pardubic Marek Zádina dostal od disciplinární komise hokejové extraligy pokutu 75 tisíc korun za znevážení jména soutěže. Po čtvrtém utkání finále play-off zpochybnil nezávislost rozhodčích i jejich komise a tvrdil, že ji ovlivňuje televizní expert a bývalý útočník Milan Antoš. Finále mezi Dynamem a Třincem dnes od 18.00 pokračuje za vyrovnaného stavu 2:2 na ledě Pardubic. Poprvé se při remíze po základní hrací době bude hrát do rozhodnutí. **ČTK**

## Vítězné šňůry jsou výsadou basketbalu

Série 301 vítězství basketbalistek USK Praha, kterou v pondělním druhém ligo-vém finále ukončily Žabiny Brno, je unikátní nejen v domácím, ale i ve světovém sportu. Jejich rekordní šňůra trvala téměř 11 let, v dubnu 2013 USK podlehl rovněž Brněnkám. Loni v lednu svěrenkyně trenérky Natálie Hejkové překonaly dosavadní maximum, jež drželo právě Brno. Brněnská série 256 výher trvala od února 1998 do února 2007 a orámovaly ji dvě prohry s USK. V ostatních olympijských kolektivních sportech je tuzemským maximem 110 vítězství v řadě volejbalistek Prostějova. **ČTK**

## ČÍSLO DNE

# 10

Deset českých posádek se představí na nadcházejícím mistrovství Evropy ve veslování v Szegedu. Nechybí mezi nimi Miroslav Vraštil s Jiřím Šimánkem na dvojskifu lehkých vah a dvojka bez kormidelnice Pavlína Flamíková, Radka Novotníková, kteří si zajistili účast na olympijských hrách v Paříži. Na loňském kontinentálním šampionátu na jezeře Bled vybojovali čeští reprezentanti jednu bronzovou medaili zasluhou Kristýny Neuhortové na skifu lehkých vah. **ČTK**

## Pětice z NHL

Slovensko bude mít na MS v Praze a Ostravě minimálně pět hokejistů z NHL. Příští týden se do přípravy zapojí obránce Šimon Nemeč a čtveřice útočníků Tomáš Tatar, Juraj Slafkovský (vlevo), Martin Pospíšil a Pavol Regenda. Ještě bez nich Slováci odehrají dva zápasy proti Česku. **ČTK**

