



**CROSSLAND HIT**  
NEJPRODÁVANĚJŠÍ SUV OPEL

**AKČNÍ CENA**  
**399 990 Kč**

úterý 26. března 2024 / č. 60

mojemetro @ f denikmetro

**metro** 

### „Jsem vlastně průkopník“

„Když člověk dělá stand-up tak dlouho, tak vlastně pořád musí začínat,“ říká v rozhovoru pro deník Metro Lukáš Pavlásek. Prozradil, že inspiraci pro své výstupy bere z koukání kolem sebe, a otevřeně přiznává, že do stand-upů pro dětské diváky by se nikdy nepustil. **STRANA 6**

### Planeta Praha

Víte, že ježci a další zvířata žvýkají nedopalky od cigaret a následně si je roztírají po celém těle? Nikotin totiž funguje jako repelent proti blechám nebo klíšťatům. Nebo kolik druhů ptáků žije v české metropoli? Je to celkem 248 druhů, z toho jich tam 139 také hnízdí. Nejen to se dozvíte na nové výstavě. **STRANA 4**



**Miss  
World  
v Praze**

Česká vítězka letošní mezinárodní soutěže krásy **Krystyna Pyszková** přiletěla do hlavního města. „Chvíli to trvá, **než si člověk zvykne** na titul Miss World,“ řekla rodačka z Třince, která za týden odlétá na pracovní cestu **do New Yorku**. Poté navštíví **Katar a Afriku**.

## Krutihlav

Na rekultivacích lomu ČSA na Mostecku přibýly ptačí budky pro ohroženého krutihlava obecného. Vyrobity je děti v Litvínově podle návrhu ornitologa Václava Berana. Krutihlav na své nepřátele pouští učiněnou hrůzu, nezdráhá se vyhodit jiné ptáky z hnízda, jež si vybral, svoji hlavu umí otočit o 180 stupňů. V Česku patří mezi silně ohrožené druhy. **MET**



# Sestry mizí z Británie. V Austrálii si vydělají víc

**Tisíce zdravotníků berou Spojené království jako přestupní stanici.**

Velká Británie řeší problém. Tisícovky zdravotních sester a ošetřovatelů pocházejících ze zemí mimo EU každý rok odcházejí z ostrovního státu jinam. Sílí obavy, že Británie se pro ně stále častěji stává jen zastávkou v kariéře, píše deník The Guardian, který zároveň upozorňuje na to, že v zemích jako Austrálie

a Nový Zéland ošetřovatelé vydělávají mnohem víc.

Prudce tak roste počet těch, kteří opouští už tak personálně poddimenzovaný britský zdravotní systém NHS kvůli lépe placené práci jinde. Počet ošetřovatelů registrovaných v Británii a odcházejících do jiných zemí se zdvojnásobil jen během jednoho roku na rekordních 12 400 v období let 2022 a 2023. Oproti období před pandemií covidu-19 jde o čtyřnásobek. Loni z britského zdravotního systému odešlo 8680 zahraničních ošetřova-

telů. Většina těchto pracovníků pochází z Indie a Filipín. Mnozí pracovali na ostrovech nanejvýš tři roky, vyplývá z výzkumu organizace Health Foundation.

Podle expertů NHS prohrává v celosvětovém závodě o nabírání zdravotního personálu. A to v době, kdy už má zhruba 40 tisíc volných pracovních pozic a spoléhá se na cizince. „Znepokojující je, že Spojené království zjevně není vnímáno jako vysokopříjmová země, pokud jde o platové podmínky, a jako mezi-

zastávka, kde se ošetřovatelé z ciziny mohou aklimatizovat na zdravotnictví západního typu při hledání lepších platů a podmínek,“ říká profesorka ošetřovatelství na londýnské King's College Anne Marie Raffertyová.

Z dat Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj vyplývá, že zdravotní sestra v Británii vydělává v průměru 36 500 liber (přes milion korun) ročně, zatímco v Austrálii to je v přepočtu 56 350 liber, na Novém Zélandu 45 tisíc liber a v USA až 67 tisíc liber. **ČTK**

INZERCE

LIMITOVANÁ EDICE /

# CROSSLAND HIT

NEJPRODÁVANĚJŠÍ SUV OPEL

**AKČNÍ CENA**  
**399 990 Kč**


Kombinovaná spotřeba 4,9–6,5 l/100 km; emise CO<sub>2</sub> 127–147 g/km (WLTP). Zobrazený model je pouze ilustrativní.

## KRÁTCE

## Půdní sucho

Česku mnohem dříve než v minulých letech hrozí rozvinutí půdního sucha do 40 centimetrů. Se zprávou přišel projekt Intersucho. Půdu vysušší vysoké teploty, srážek bude patrně málo.

## Psi chápou víc než povely

Vědci zjistili, že psi chápou, co znamenají určitá slova. Ukazovali jim míče, pantofle, vodítka a další známé předměty, zatímco sledovali jejich mozkovou aktivitu. Studie dokazuje, že tito domácí mazlíčci dokáží pochopit víc než jen jednoduché povely, alespoň pokud jde o věci, na kterých jim záleží. „To mění naše chápání evoluce jazyka a toho, co je jedinečně lidské,“ říká Mariana Borosová z budapeštské Univerzity Loránda Eötvöse. **ČTK**

# Po Ježíškovi velikonoční

**Dvě krušnohorská města – Boží Dar v zimě, Kraslice na jaře – dál drží novodobou tradici.**

V Kraslicích na Sokolovsku začaly pracovnice České pošty s razítkováním velikonočních pohlednic. Na příležitostném razítku je letos beránek s kraslicemi, motiv se každoročně mění. Tradice velikonočního razítkování se v příhraničním městě udržuje od devadesátých let. Lidé mohou razítko získat do čtvrtka. Zájemci posílají své velikonoční pohlednice do Kraslic už od minulého týdne. Letošní motiv razítka vzešel z dílny Pavla Sivka. „Dříve nám motivy navrhoval místní kronikář. Ze začátku bývávala razítka na dva roky, teď už je máme jenom na jeden rok. Zkracuje

se také doba, kdy s ním razítkujeme. Teď už jsou to jen čtyři dny před Velikonocemi,“ říká vedoucí kraslické pošty Lenka Fridrichová. **ČTK**

## AŽ DO AMERIKY

**Zájemci musejí pohlednici se známkou a razítkem z Kraslic poslat už vyplněnou a vloženou do obálky na adresu Velikonoční pošta, 358 01 Kraslice. Zaměstnanci pošty následně pohled orazítkují a odešlou adresátovi.**

- Podobně funguje také Ježíškova pošta, která pohlednice odesílá každou zimu z Božího Daru. Ten je od Kraslic vzdálen 45 kilometrů. Obě pošty pohlednice posílají po celém světě. Třeba až do USA nebo Austrálie. **ČTK**



## Narovnají serpentiny

Úsek silnice u Bečova nad Teplou, vedoucí z Karlových Varů na Plzeň, bude bezpečnější. Silničáři narovnájí tamní serpentiny. Silnice je na 18 týdnů uzavřena. Jde o úpravu asi kilometru silnice, kde jsou často dopravní nehody, a to zejména při dešti nebo sněžení. Silnice bude částečně zapuštěna do skály a bude mít výrazně méně zatáček. **ČTK**



INZERCE

Mimořádná televizní premiéra  
jedině na Nově

# Poeta

VZPOMÍNÁME S LÁSKOU  
od 31. března

**nova**

# Proč mají ježci rádi vajgly? Slouží jim jako repelent



Straky někdy muflonům vyklouvávají z kožichů klíšata.



Mufloni z Krče musejí o možnost spátit se tvrdě bojovat.



Nutrie coby nepůvodní druh škodí. Přesto je Pražané krmí.



Kvůli nezamrzající Vltavě někteří ptáci již nemigrují.

## BETONOVÁ DŽUNGLE

Okolí Petřina, park Stromovka, Bubeneč, břehy Vltavy a mosty přes ní nebo Holešovice, Krč či pražské periferie. To vše jsou místa, která jsou přirozenými domovy pro nespočetné množství druhů zvířat a rostlin.

- Tohoto faktu si byli vědomi i tvůrci úspěšného dokumentu Planeta Praha v čele s režisérem Janem Hoškem. Ti po dva roky natáčeli pražské zvířecí hrdiny. Snímek měl premiéru v srpnu 2022. Pokud jste jej neviděli, ke zhlédnutí je na Netflixu a příští týden bude i na ČT2. **JAR**

## Nová výstava Planeta Praha v Centru architektury a městského plánování pozoruje město „očí-ma“ flóry a fauny.

Jak vnímají rostliny a živočichové chodníky, pukliny v omítce, nádražní perony nebo pouliční lampy? Jakým způsobem a jak úspěšně využívají prostředí, které si lidé vystavěli pro sebe? Kolik různých obyvatel vlastně Praha dohromady má? Nejen na tyto otázky odpovídá výstava, kterou připravil CAMP ve spolupráci s tvůrci dokumentárního filmu a knihy Planeta Praha.

„Často slyšíme o druzích živočichů, které se vlivem lidských aktivit dostávají na pokraj vyhynutí nebo musí měnit své zažitě způsoby fungování. Výstava v CAMP ukazuje, že lidé a příroda nemusí být vždy ve vzájemném konfliktu a že lze navrhovat města, které nabídne přirozená obydlí pro živočichy. Proto nesmíme při plánování budoucí výstavby zapomenout na biodiverzitu. Moderní město se pak může z tohoto hlediska stát dokonce bohatším, než současná příměstská krajina,“ říká náměstek primátora pro oblast územního rozvoje Petr Hlaváček.

### Palmy na Vyšehradě

Pro návštěvníky je připravena řada interaktivních prv-

ků, včetně virtuální reality. Ta zájemcům ukáže, jak by Praha vypadala, kdyby lidé z města náhle zmizeli. V zatopeném metru se podle dystopické vize budoucnosti budou množit ryby, v centru zaporoste hustý dubový les, ve kterém se budou mezi ruinami prohánět stáda divokých prasat. Razantní změnou prošlo atrium, které se stalo apokalyptickou džunglí.

„Planeta Praha zábavnou formou prezentuje fakta, která mohou být pro mnohé návštěvníky překvapivá. Například to, že v okolí kolektorů a výduchů z metra vzniká tro-

pické klima, a proto mohou Pražané narazit třeba na palmy na Vyšehradě. V pražských kanalizacích žije odhadem přes pět milionů potkanů, což je mnohonásobně více než lidí,“ vysvětluje mluvčí pražského Institutu plánování a rozvoje Barbora Kloudová.

Další zajímavostí je také to, že ježci a další zvířata žvákají nedopalky od cigaret a následně si je roztírají po celém těle. Nikotin totiž funguje jako repelent proti blechám, klíšatům a dalším nedopalkům. „Přactvo v hlavním městě se dá velmi dobře

spočítat – celkem 248 druhů ptáků a z toho jich 139 na území Prahy také hnízdí. Jsou to celkem dvě třetiny z celého Česka,“ dodává Kloudová.

### Od filmu k výstavě

Spolehlivými průvodci džunglí velkoměsta jsou odborní poradci, bez kterých by expozice nemohla vzniknout. Výstava ukazuje, co všechno k jejich profesi a terénní práci patří – nástroje, fotografie, náčrtky, ilustrace, poznámky a zápisníky. A také úlovky z výprav do městské přírody.

„A tak návštěvníci mohou také prozkoumat maketu

mraveniště, pomocí které dokumentarista Jan Hošek nahlíží do domácnosti mravenců. Nebo si prohlédnout entomologickou sítku zoologa Ondřeje Sedláčka, protože ani ve 21. století se chytat hmyz bez sítky prostě nedá,“ doplňuje Kloudová.

Pro přípravu výstavy, která bude návštěvníkům k dispozici až do začátku letošního září, byly použity materiály z dokumentárního filmu Planeta Praha z roku 2022. A také z populárně-naučné stejnojmenné knihy, kterou v tomtéž roce vydalo nakladatelství Jakost. **MET**



Již tradičně v CAMP výstavu rozšířili o doprovodný program pro děti i dospělé. Zaměří se třeba na změny klimatu.

# STOPKA pro poruchy močových cest!

## Díky tomuto přípravku se můžete zbavit inkontinence ÚČINNĚ A TRVALE



### Revoluční složení zpevní stěny močového měchýře za pouhých 14 dní!

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

### Regenerace močového systému začíná již po 1. dávce

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



#### Inkontinence je minulostí

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

Prof. Matthew Dery, urolog

### Čím to je, že nový výrobek je tak účinný?

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

### První výsledky již po 48 hodinách!

Inovativní přípravek:

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

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

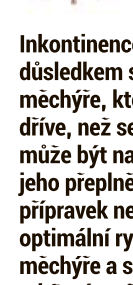
### Mohu se opět do své práce opřít a mít z ní radost

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

Hana, 52 let, Blansko



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



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

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

### Zbavte se ostudného problému RYCHLE, DISKRÉTNĚ A TRVALE

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

### Už se nemusím vyhýbat setkání s blízkými!

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

Ivan, 67 let, Děčín

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

## ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 lidí kteří zavolají do **13.04.2024** obdrží **100% NÁHRADU VÝROBCE!**

Zavolejte:

**566 809 541**

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



# Velký teror na Ukrajině. Stalin likvidoval Čechy

V Praze v těchto dnech představili společnou publikaci nakladatelství Academia a Ústavu pro studium totalitních režimů Velký teror na Ukrajině 1937–1938: perzekuce české menšiny.

Výpravná a objemná kniha vznikala přibližně 15 let. Ludmila Číževská jen složitě potlačuje emoce, když hovoří o knize, jež je dvojjazyčná, česká a ukrajinská, a kterou před časem představovala v Kyjevě. „Není to jen soubor dokumentů, jak byli Češi za Stalina pronásledováni a zabití. Je to osobní, když se jednalo o naše předky,“ říká žena, která vede Žitomirský spolek volyňských Čechů a pracuje také jako vedoucí Českého centra pro vzdělávání a kulturu Václava Dlouhého při Státní polytechnické univerzitě v Žitomiru.

## Ukrajinskou verzi křtili během leteckého poplachu

Číževská se řadí k již šesté generaci této skupiny krajanů, kteří přišli na Ukrajinu již v roce 1870. Zástupkyně volyňských Čechů musela ze Žitomiru uprchnout, v současnosti hostuje na pražské Vysoké škole ekonomické, její manžel bojuje v ukrajinské armádě. Záznamy případů pronásledovaných českých přistěhovalců vypovídají podle Číževské o konkrétních osobách, nejsou to jen jména na seznamu. „Když probíhalo představení knihy v Kyjevě, odehrávalo se to za zvuků sírén,“ vzpomíná Ludmila Číževská s napětím v hlase.



Stalinské represe decimovaly těžce nejen Ukrajinu. MAFRA



Andrij Kohut, ředitel ukrajinského Archivu bezpečnostní služby SBU a současně jeden ze čtyř autorů knihy MARTIN VACEK, ÚSTR

Velký teror, jak se nazývá nejhorší období stalinských čistek, stěhování celých národů, vyvražďování lidí napříč všemi společenskými skupinami bez rozdílu, se nevyhnul ani Čechům, které kdysi ruský car pozval do země, aby osídlili území na Ukrajině a přinesli s sebou i vyšší úroveň hospodaření na zemědělské půdě. V období takzvaného zostřování třídního boje se z nich stali, jako z ostatních neruských národností v tehdejším Sovětském svazu, nepřátelé režimu, byli považováni za špióny země, ze kterých pocházeli.

„Proti Čechům se neorganizovala speciální akce jako například proti Němcům nebo Polákům, jejich perzekuce byla součástí teroru vůči občanům SSSR s německým původem,“ připomíná Andrij Kohut, ředitel ukrajinského Archivu bezpečnostní služby SBU a současně jeden ze čtyř autorů knihy. Neznamená to však, že by bylo pronásledování českých rolníků i inteligence mírnější.

## Poprava 78 Čechoslováků na den svatého Václava

Stovky jich byly vysídleny do severních oblastí, nebo rovnou byli volyňští Češi odesláni do gulagu. Dne 28. září 1938, ve významný svátek svatého Václava, bylo v Žitomiru popraveno 78 Čechů, společně s nimi ještě dva Němci. Publikace o Velkém teroru vůči Čechům se však zaměřuje na méně známé případy, mapuje stovku konkrétních osudů, ať už se jedná o zatýkáni, výslechy jednotlivých osob, o sledování pracovníků československého konzulátu v Kyjevě. Ten byl otevřený pouze v letech 1936

až 1938 a agenti NKVD sledovali například československého konzula při nákupech na trzích, snažili se získat agenty přímo mezi zaměstnanci konzulátu.

Autoři knihy začali svou práci už kolem roku 2010, paradoxně nejintenzivnější byly poslední dva roky během současné války. „Paradoxně se významně omezila obvyklá byrokracie, která pátání v archivech provází,“ říká Anna Morhun, jedna z autorek knihy. Jedním ze silných motivů pro urychlení badatelské činnosti je i fakt, že ukrajinské archivy, nejen ty týkající se bezpečnostních složek bývalých tajných služeb SSSR, nejsou v bezpečí a hrozí, že i náhodně bombardování je zničí.

## Češi zachraňují archivy

„To nebezpečí je trvalé. Schránkujeme archivy KGB z jejího působení na Ukrajině, ale třeba nám absolutně scházejí ty, které zůstaly v okupovaných oblastech Luhanska a Donbasu,“ říká Andrij Kohut.

Na podklady přímo z ruských archivů v Moskvě a dalších regionů, které by se daly

## STOVKY OBĚTÍ

# 660

Tolik zavražděných Čechů během stalinských represí na Ukrajině zatím zdokumentovali ukrajínští badatelé. Odhaduje se, že by jich mohlo být až 750. Jedná se hlavně o Čechy, kteří přišli do Ruska v 19. století na pozvání cara. V době Velkého teroru měli už sovětské občanství, mnozí zahynuli v koncentracích. PH

při badatelské práci o teroru na Ukrajině i při pronásledování Čechoslováků v Sovětském svazu využít, a ještě by více objasnily tajemství útlačku a pronásledování volyňských Čechů, mohou ukrajínští historici zapomenout. Ty byly s obtížemi, a jen částečně, využitelné i v období, kdy napětí mezi Ruskem a západními státy bylo minimální.

„Dostat se kdysi do moskevských archivů KGB provázely velké problémy, možnost nahlédnout byla jen u něčeho a trvalo dlouho, než jsem získal povolení,“ připomíná historik ze Střediska pro zpřístupnění kulturních a vědeckých dějin Fakulty veřejných politik Slezské univerzity. „Podařilo se zachránit materiály z archivů na Krymu v době, kdy došlo k jeho okupaci před deseti lety. Stále se však snažíme, i tím, že pracujeme na podobných knihách, jako je tato, aby zůstala paměť zachována, protože hrozba zničení archivů nad námi stále visí. Musíme poděkovat, že v digitalizaci i záchraně archivů výrazně pomáhá také Česká republika,“ zdůrazňuje Andrij Kohut. PAVEL HRABICA



Součástí knihy je sto celkové případů stalinského teroru.



Česko-ukrajinská publikace má přes tisíc stránek. 2x METRO

## O VELKÉM TERORU

Kniha Velký teror na Ukrajině 1937–1938: perzekuce české menšiny je dvojjazyčná, obsahuje 1024 stránek.

- Je společnou publikací nakladatelství Academia, Ústavu pro studium totalitních režimů ČR (ÚSTR) a Resortního státního archivu Bezpečnostní služby Ukrajiny.
- Jejimi editory jsou za ÚSTR Jan Dvořák a Anna Chlebnina, za Ukrajinu Anna Morhun a Andrij Kohut. U zrodu a prvních bádání byl i Mečislav Borák (1945–2017) ze Slezské univerzity v Opavě.
- Problematika stalinských represí vůči Čechům a Slovákům v Sovětském svazu bude tématem dalších publikací vydávaných nakladatelstvím Academia a ÚSTR. V letošním roce bude dokončen další díl ediční řady Gulag a Československo pod názvem Válka. Přípravují se díly o rudém teroru a kolektivizaci a další. PH

# PLAY

## Smetana 200

Na hladině Vltavy, kousek od Mánesa, je desítky obsazených pramíček unášena pomalým proudem, do toho pronáší verše člověk, který svou hravostí a talentem obohatil životy mnoha lidí, i ten můj. Eugen Brikcius. Akce, které organizuje, by se daly nazvat happeningy. V jistém slova smyslu po něm tuto krásnou štafetu přebírá Ondřej Kobza. Je to právě on, kdo umístil do veřejného prostoru klavíry, piana a pianina, na kterých se může kdokoliv rozehrát a oblažit tak své okolí. Kobza také stojí za hostinou na Karlově mostě, kdy se po celé jeho délce umístily stoly a židle, přičemž kdo chtěl, přinesl si jídlo a pití, posadil se a dal si sváču. Rovněž pořádá zajímavé akce na střeše Lucerny, kde bydlí, a já díky tomu, že se přátelíme, jsem o těchto akcích s předstihem informován. Zatím posledním počinem byla oslava 200 let od narození Bedřicha Smetany, jež se konala v kavárně Slavia pod

**„Jen víc, prosím, takových Brikciů a Kobzů, snílků, poetů a pábitelů.“**

názvem Ranní káva se Smetanou. Sraz byl v 9.00, úvodní zamýšlení pronesl Pavel Kosatík, který o skladateli píše knihu, servírovala se káva, samozřejmě se smetanou, a vrcholem tohoto poetického setkání byl klavírní koncert Ivo Kahánka. Bravurním způsobem provedl několik skladeb a já, hledě zároveň na pianistu, na most Legií, na začínající kolot na ulici, na sluncem zalitou Vltavu a na obraz Piják absintu, si pozne náhlu uvědomil, jakou máme úžasnou výsadu, že můžeme zažívat podobné okamžiky štěstí. Jen víc, prosím, takových Brikciů a Kobzů, snílků, poetů a pábitelů. Děkuji vám.



JAKUB KOHÁK  
NA KÁVĚ

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

LUŠTĚNKA: KOVÁŘI  
ŘEŠENÍ SUDOKU:

### LUŠTĚNKA

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

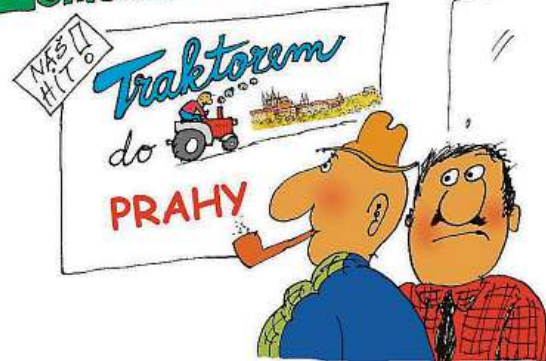
		1	2	3	4	5	6
1. pozdní baroko	1						
2. oráním oddělit (kniž.)	2						
3. tajenka	3			V			
4. rétor (kniž.)	4						
5. staroegyptský džbán	5						
6. očišťovat hadříkem	6						

## @mojemetro



# #METROTAG

### Zemědělská cestovní kancelář



Jaroslava Cimpricha nepřestávají bavit spanilé jízdy zemědělců po českých dálnicích a magistrálách. „Snad můj vtípek uznáte jako hodný otištění,“ podotýká kreslíř Cimprich, pro kterého máme dvě zprávy. Dobrá je, že vtípek rádi publikujeme, špatná, že traktoristy na magistrále ještě párkrát uvidíme. Nejspíš.

# #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!

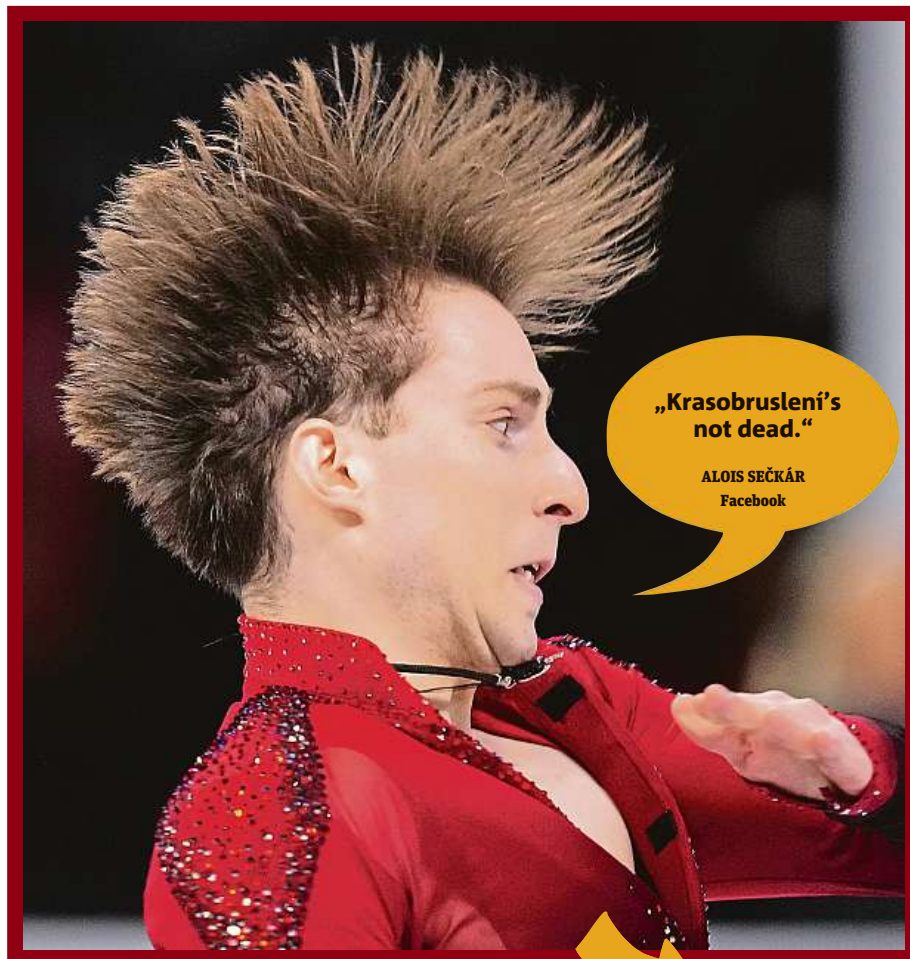
### Stripoff ..... ???



## SUDOKU

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

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



## POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
12/16 °C	16/20 °C	12/16 °C	16/20 °C
Teplotní rekordy: ↓ -13,0 °C (1785) ↑ 21,7 °C (2010) 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 Poslední závod**  
Sportovní drama (ČR, 2022). Krkonoše, 1913. Schyluje se k lyžařskému závodu na 50 kilometrů, v němž se Češi poprvé utkají s Němci. Hrají: K. Hádek, O. Kaiser, J. Bárdošová, M. Adamczyk. Režie T. Hodan

**21.50 3 plus 1 s Miroslavem Donutilem**  
Povídky (ČR, 2007). Hrají: M. Donutíl, L. Šafránková, J. Dulava, S. Skopal

**23.00 Komisař Moulin**  
Sníper. Krimiseriál (Fr., 2005)

**00.35 AZ-kvíz**

## ČT2



**20.00 My, občané Protektorátu (3/3)**  
Korespondence, osobní vzpomínky a soukromé filmové záznamy

**21.00 Robinson atomového věku**

**21.55 Zázraky lidského génia II**  
Dalekosostné zbraně

**22.50 Agent Hamilton II (2/8)**  
Seriál (Švéd., 2021)

**23.35 Klamné operace 2. světové války (3/4)**

**00.25 Děšť známý i neznámý (2/3)**

## NOVA



**20.20 Jedna rodina (65)**  
Budů táta. Komedijní seriál (ČR, 2024). Lejdy se nemůže smířit s tím, že Mrak vyhověl žádosti své bývalé milény. Hrají: T. Kostková, T. Jeřábek, F. Blažek, B. Kohoutová

**21.40 Survivor Česko & Slovensko III (7)**  
Nejdrsnější reality show na světě Survivor vyzývá soutěžící, aby svedli bitvu, na jejímž konci čeká na jednoho z nich pohádková výhra 2 a půl milionu korun

**23.35 Kriminálka Miami III (7, 8)**  
Krimiseriál (USA, 2004)

## PRIMA



**20.15 Zoo (185)**  
Zatěžkávací zkouška. Rodinný seriál (ČR, 2023). Sid má proti Pivoňkovi spoustu důkazů. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina

**21.40 7 pádů Honzy Dědka**  
7 pádů Honzy Dědka z Malostranské besedy

**22.50 7 pádů Honzy Dědka**

**23.55 Ano, šéfe!**  
Manželé Svobodovi provozují restauraci a penzion, ale restaurace si na sebe nevydělá ani v sezoně

**00.55 Policie v akci**

## ÓČKO



**18.30 Ceny Anděl 2023: Videoklip**

**19.00 Party ride**

**21.00 Hot hity**  
Žhavé klipy

**22.00 Naked Attraction Poland**  
Nové premiérové díly polské verze nahé seznamky

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

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

**BESTSELLER** mezi antimykotiky - ničí 100 % houbových buněk a dermatofytů za 7 dní

# Lékaři bijí na poplach: Od MYKÓZY k NEKRÓZE tato cesta je kratší, než si myslíte!



**PLÍŠŇOVÁ INFEKCE POSTUPNĚ OTRAVUJE CELÉ TĚLO, NIČÍ ORGÁNY A IMUNITNÍ SYSTÉM**

**Vyzkoušeli jste všechno a ta hnusná houba se vám neustále vrací a ztěžuje vám život?**

Nová kúra již od první dávky nemilosrdně ničí biotopy patogenních dermatofytů a jednou provždy eliminuje všechny typy mykóz. Zachraňte sebe a své blízké před vážnými komplikacemi – zlikvidujte plíseň dříve, než se rozšíří ve vašem těle.

**P**odle statistik ministerstva zdravotnictví se odhaduje, že až 86% populace je nakaženo mykózou, ačkoli o tom ani neví. **Tato zákeřná nemoc má zpočátku jen mírné příznaky**, včetně: zarudnutí, svědění, nadměrného pocení, zápachu, změny barvy kůže nebo nehtů nebo slabosti. Takové zdánlivě neškodné neduhy lze snadno podcenit – to je nepřijatelná chyba!

**Mykóza si tajně vybírá svou daň mezi tisíci Cechů!**

Jen loni jich kvůli neléčené houbové infekci zemřelo více než 11 tisíc lidí, z toho celých 61% v důsledku mykózy nehtů. Buňky plísní z jednoho místa onemocnění totiž pronikají přímo do krevního oběhu, šíří se po těle a napadají vnitřní orgány, čímž způsobují nevratné poškození a oslabují imunitní systém. V důsledku toho mohou i malé plíseňové změny, například na nehtu nebo v ústech, vést k náhlé mozkové mrtvici, selhání ledvin, rakovině jater a dokonce i smrti.



## POZOR:

Pokud s plísní OKAMŽITĚ nebojujete, vystavujete se:

- ✓ **intrakorporální mykóza** – plíseňová infekce celého organismu
- ✓ **předčasné stárnutí** – pocíty a vzhled osoby o 10 let starší
- ✓ **nekrózy tkání a orgánů** – dysfunkce vnitřních orgánů a nervového systému
- ✓ **neploidnost a impotence** – nulová šance na uspokojivý sex a pěstování rodiny
- ✓ **nebezpečné nemoci** – včetně rakoviny!

**„Houba žije na površích až 1,5 roku!“**

Plíseňová infekce je jednou z nejobtížněji léčitelných. I při správné hygieně je snadné se nakazit a zbavit se jí je téměř zážrak. **Proč je většina přípravků dostupných na trhu neúčinná?** Vysvětluje specialista na dermatologii z Regionálního centra dermatologie: „Za prvé všechny oblíbené přípravky dokážou především dočasně zmírnit příznaky viditelné pouhým okem – působí povrchně, takže nejsou schopny účinně ničit spory plísní. Za druhé, bojují pouze s jedním druhem houby již bylo identifikováno více než 210 000!“ – **jakmile je přestanete používat, houba se vrátí. Pokud ji někdo z našich příbuzných chytí, jistě brzy nakazí celou rodinu. Aby se zabránili šíření infekce, měli byste okamžitě aplikovat kúru, která proniká do nejhlubších tkání a nemilosrdně zabíjí všechny houbové patogeny. Naštěstí je produkt již k dispozici v Česku, vytvořená právě pro tento účel.“**

## Silná zbraň v boji proti jakémukoli typu mykózy

Je jedno, jestli trpíte mykózou kůže, nehtů, nohou, úst nebo intimních partií. Jedinečná receptura založená na 100% přírodních složkách, silnější než běžná antibiotika, díky čemuž okamžitě bojuje proti mykóze, ať se vyskytuje kdekoli. **Bioaktivní látky pronikají do nejhlubších vrstev pokožky, nehtů a sliznic a zaručují...**

## 3 OKAMŽITÉ VÝSLEDKY:

- 1. Vyhubení 100 % houbových micel** – inhibice množení patogenní mikroflóry ve tkáni a šíření buněk hub do následných orgánů. Kompletní čištění tkání a krve od nahromaděných spor dermatofytů.
- 2. Odstranění bolesti a nepříjemných potíží** – zmírnění nepříjemného svědění a pálení, snížení zarudnutí, podráždění, olupování a kožních změn, bílého povlaku, změny barvy, nadměrného pocení a nepříjemného zápachu.
- 3. Regenerace a ochrana před opakovaním infekcí** – obnovení přirozeného, zdravého vzhledu pokožky a nehtů. Výživa a obnova infikovaných a dokonce hničících tkání. Vytvoření ochranné bariéry na povrchu tkání, aby se zabránilo opětovné infekci.

## Plíseň nemá šanci - změny zmizí již po 2 dnech!

„Tento přípravek je biotechnologická revoluce. **Zcela neutralizuje plíseňovou infekci, zabíjí spory plísní v krvi a vnitřních orgánech a eliminuje ložiska onemocnění v těle. V důsledku toho se zdraví pacientů rychle vrátí do normálu. Klinické studie ukazují, že účinnost kúry je až**

**98,7%! Formule vytváří protilátky, vyvíjející odolnost vůči houbovým patogenům** – to zabraňuje jejímu opakování, a to i několik let po ukončení kúry. **Osobně jsem toto opatření doporučil více než 350 pacientům, kteří se mykózy zbavili za méně než 7 dní a žádný z nich se mi nevrátil s recidivou problému.“** – dodává specialista na dermatologii.

- ✓ Okamžitě poráží nepříjemné příznaky
- ✓ Proniká do nejhlubších tkání a odstraňuje příčinu mykózy
- ✓ Regeneruje tělo již od první dávky
- ✓ Zabraňuje opakování infekce
- ✓ Je 100% přírodní a bezpečná k použití

## Nenechte se mykózou sežrat zevnitř

Tento přípravek je naprostým hitem posledních měsíců – svými vlastnostmi předčí všechny dosud známé antimykotické přípravky. Tuto formuli si za méně než 24 hodin zakoupilo více než 470 000 lidí. Evropané! Pokud nechcete, aby vám mykóza zamořila celé tělo, zavolejte nám a získáte zpět radost ze života bez ošklivé plísně! V Česku je kúra dostupná k prodeji pouze po telefonu.

# 100%

## Jedinečná AKCE!

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do **23.04.2024**, získá od výrobce 100 % refundaci! Revoluční **antimykotický přípravek** získáte tedy **ZDARMA!** Neváhejte – rozhoduje pořadí přihlášek.

**Zavolejte:**

# 555 441 651

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

**Produkt nebude nikdy dostupný ve stacionárním prodeji!**



Monika J. (39l.) Kolín

## Od plísně mám už přes rok pokoj!

„Pracuji jako instruktorka plavání, takže polovinu života trávím v bazénu. Celou dobu jsem dostávala mykózu chodidel. Už mě omrzelo svědění a stud, protože všichni znechuceně koukali na moje zažloutlé, popraskané „drápy“. Nakonec se plíseň rozšířila i na genitálie! Nic mi nepomohlo, fungovala pouze tento produkt. Po první dávce se mi ulevilo a přestala jsem se šíleně škrábat. Po kúře se vše vrátilo do normálu a moje nohy vypadají zdravě.“

# ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA



PROFIMEDIA

Zaměřte se  
na prevenci

# Potřebujete navštívit ortoptiku?

## Děti se mohou cvičením problémů zbavit.

Oftalmolog, optometrista či ortoptista. Cizí slova, která se lidem pletou. Toho prvního většina populace správně určí jako očního lékaře. Optometristu navštívíte, když budete potřebovat změřit dioptrie kvůli výběru brýlí. Na ortoptiku odesílá pacienty většinou oční lékař. Jde o vyšetření, které zjednodušeně řečeno posuzuje kvalitu binokulárního vidění, tedy spolupráci mezi levým a pravým okem. Když vše funguje, jak má, vidíte jednotný obraz. Když ne, pak může diagnóza znít diplopie – dvojité vidění, strabismus – šilhání či třeba amblyopie, tedy tupozrakost. Je skvělé, když se tyto problémy odhalí už v raném věku. Díky specializovaným cvičením se totiž děti mohou problémům zbavit.

Šilhání a dvojité vidění si každý dokáže představit. Co se ale skrývá za diagnózu

tupozrakost? „Zjednodušeně to znamená, že i přes správné brýle není stoprocentní zraková ostrost. Tupozrakost vzniká tak, že mozek potlačí vjem z oka s rozmazaným nebo jinak nestejným obrazem,“ vysvětluje ortoptistka z oční kliniky Lensi Aneta Voborská.

Tupozrakost bohužel často není viditelná a rodiči ji nemusí zaregistrovat. Na oční by tak měl s potomky zajít každý, kdo má tuto oční vadu v rodině, napoví i pokus se zakrýváním očí. Dítě se pravděpodobně bude bránit zakrytí oka, na které vidí lépe.

Léčbu koordinuje oční lékař, který nasadí brýle a takzvanou okluzní terapii. Rodiče budou pravidelně zakrývat lépe vidoucí oko, aby bylo horší oko donuceno se rozkoukat. Následovat může takzvané ortopticko-pleoptické cvičení, které provádí právě ortoptista. „Tupozraké oko se stimuluje v domácím prostředí nejčastěji na principu oko–ruka, tedy s okluzí dítě tvoří něco rukama na blízkou vzdálenost. Cvičení na ortop-



Okluzní terapie je neúčinnější v útlém dětství. PROFIMEDIA

tice jsou každému dítěti nastavována individuálně, nejčastěji se pracuje se speciálními přístroji, brýlemi a metodami, které nelze převést do domácího prostředí,“ doplňuje Voborská a zdůrazňuje, že tupozrakost se opravdu nedá operovat, jak si někteří rodiče myslí. Vývoj binokulárního vidění je ukončen před nástupem do školy, zrakové funkce se upevňují zhruba do 12 let, následně pak tupo-

zrakost zůstává celoživotně a nelze s ní nic dělat.

### Prevence

Zrakové vady obecně nejčastěji zachytí pediatr na pravidelných preventivních prohlídkách. Důležité je, aby si dítě nechalo zakrýt jedno oko a takzvaný visus neboli zraková ostrost byl zkoušen každým okem zvlášť. Miminům lze orientačně vyšetřit dioptrie také screeningovým přístrojem PlusOptix, a to již od šesti měsíců. Brýle může potřebovat i ten, kdo není neobratný, nezakopává a nešilhá.

Nejčastějšími pacienty na ortoptice bývají děti, proto jsou i vyšetření a následné cvičení přizpůsobené jejich věku a rozumovým schopnostem. „Hrajeme si, pracujeme s obrázky, světýlky, dítě se dívá do přístrojů jako do dalekohledu, není třeba se ničeho bát. Důležité ale je, aby dítě již bylo schopné říci, co vidí, což bývá přibližně od tří let. Nonverbálně, beze slov, lze vyšetřovat pouze orientačně,“ říká Voborská.

Některé oční vady nepoznáte, u jiných zdánlivých problémů se naopak o poruchu jednat nemusí. U opravdu malých dětí to někdy vypadá, že šilhají. Novorozenci ještě nemusí mít vyvinutou koordinaci očí, u těch starších má zdánlivě šilhání na svědomí široký kořen nosu, takzvaný epikantus. Jak dítě roste, roste i hlava a rodiče přestávají toto „šilhání“, které není skutečné, pozorovat.

### Zraková hygiena

Je dokázáno, že při dlouhém sledování obrazovky počítače se snižuje četnost mrkání, což způsobí pocit suchých očí, jejich pálení a červenání. Mohou vznikat i problémy s přestřováním na různé vzdálenosti způsobené „křečičí“ akomodačním aparát. Chcete-li se problémů vyvarovat, zkuste pravidlo 20-20-20. „Po 20 minutách práce do blízka by člověk měl na 20 vteřin koukat na objekt vzdálený 20 stop, což je asi 6 metrů, aby úplně povolil akomodaci,“ přibližuje Voborská princip cvičení. MET

INZERCE



## Alergie a ekzémy z plísní

**Málo větráme, utěšujeme domovy a šetříme za topení. Pak se může stát, že místo odpočinku večer kýcháme, pálí nás oči, nos máme zacpaný, či naopak se nám zpustí rýma. Občas bolí hlava, nebo nás škrábe v krku a někdy se na pokožce objeví i vyrážka a ráno jsme celí polámaní.**

### Tak, kde je chyba? Zapátrejme i doma.

Plísně rostou na místech pro ně příznivých a kolikrát stačí nedostatečné větrání, vysoká vlhkost, místo s tepelným mostem, nebo tam kde zatéká, popřípadě vzliná spodní voda. Tyto problémy je dobré řešit především stavebními úpravami. Ale co když to hned nejde?

Plíseň pozná skoro každý od drobných fliček po semišové ornamenty na stěnách, za skříněmi, závěsy, na hranici zdi a koberce. Většinou ji i cítíme. Někdo

si plíseň plete se sanytrem, což je vysrážený minerál. Ten poznáme tak, že po setření je z něho suchý, většinou bílý prášek, který neškodí, kdežto plísně při snaze o setření se mažou, jakoby byly mastné. I nepatrné plísně při svém růstu, vystřelují do ovzduší miliony až miliardy spór (semínek), které mohou způsobovat zdravotní potíže – alergie, záněty. Horší však je, že plísně při svém růstu uvolňují mykotoxiny. Ty napadají především buňky jater, ledvin, plic a nervů,



endokrinní žlázy a imunitní systém. Proto bychom s plísněmi neměli kamarádít.

Pro likvidaci je důležité, jaký prostředek použijeme. Stále více se prosazuje takzvaná chytrá houba – Pythium oligandrum, která je účinnou pomocí. Dlouhodobé praktické testování prokázalo, že použití chytré houby lidem neškodí, protože nemá žádné vedlejší účinky.

Pythium oligandrum je mikroorganismus, který napadá a vysává původce nežádoucích plísní. Takový mikrobiologický upír, jenž svou aktivitou dokáže vymýt plísně a jejich podhoubí rostoucí v omítkách i ve zdivu. Chytrá houba v přípravku BioRepel působí, dokud protivníka zcela nevysaje. Tento způsob likvidace plísní nedává možnost vzniku odolnějších druhů ani rezistenci (genetické mutaci). Po zlikvidování plísní má chytrá houba výhodu, že se uloží do klidového stádia a číhá na nové plísně. „Pokud by náhodou takto ošetřenu zeď olízal pesek nebo malé dítě, není pro

ně chytrá houba škodlivá“ konstatuje výzkumný pracovník Radim Klimeš.

**Aplikace BioRepelu je jednoduchá.** Do lahvičky se sprejem, kde je již přípravek dolijeme 450ml vody protřepeme. 2/3 přípravku nastříkáme na postižené místo a necháme 20 minut působit. Pak narostlou plíseň omyjeme vodou a po zavaznutí nebo zaschnutí zdi cca 1 hodina nastříkáme zbytek přípravku na ošetřované místo. BioRepel je vhodné použít i jako prevenci běžným přidáním do malířské barvy, nebo nastříkáním rozprašovačem na již vymalovanou zeď. BioRepel můžeme používat i v místnostech, kde aktivně bydlíme a nemusíme ani odcházet nebo dokonce v místnosti nějaký čas nebydlet.



**Přípravek BioRepel s Chytrou houbou** - Pythium oligandrum dostanete v prodejnách barev, v řetězcích v odděleních s barvami nebo drogeriích prodávající barvy.

Vaše otázky, rádi zodpovíme na infolince: 728 814 202, e-mail: klimes@biopreparaty.eu, [www.biorepel.cz](http://www.biorepel.cz)  
Výrobce: Biopreparáty spol. s r.o.

# Vaše dávka prospěšných bakterií

**Fermentaci neboli kvašení zná snad každý z nás – kdo by ještě neochutnal nakládané zelí nebo okurky? Ale zelím to rozhodně nekončí, co vše se dá ještě fermentovat?**

Kvašení je biotechnologický proces, kdy se organické látky postupně přeměňují působením enzymů na jednodušší látky. Vytváří se kyselé prostředí, které chrání potraviny před hnitím a kontaminací toxiny. V potravinářství se využívá při výrobě alkoholických nápojů, octa, droždí, kysaných mléčných výrobků či zeleniny.

Fermentované potraviny odborníci doporučují zařazovat do jídelníčku, protože mají blahodárný vliv na zdraví, konkrétně na střevní mikrobiom. Jsou totiž významným zdrojem probiotik, kte-



ré zajišťují rovnováhu střevní mikroflóry, podporují trávicí systém a imunitu. „Až 70 procent imunity se tvoří ve střevě, proto potřebujeme vyživit přátelské bakterie například tím, že jim dodáme prostřednictvím kimči salátu, který se připravuje fermentací zelí a další zeleniny, probiotika a zároveň i vlákninu,“ vysvětluje Martin Kudera, zakladatel Farmy Živina. Kimči však zdaleka není jedinou fermentovanou potravinou, kte-

rou můžete zvolit. Kromě zeleniny lze fermentovat mléčné výrobky, ovesné vločky nebo třeba žitný kvas.

## Černý česnek

Fermentovat se dá například i česnek. Kvašením se vytváří prospěšné trávicí enzymy, vitaminy skupiny B, včetně nedostatkového B12, a probiotické kmeny. Zajímavé je, že fermentací česnek zčerná. Není to vada, je to běžná reakce, nazvaná Maillardova, při

kté vzniká celá řada látek, které dodávají výrobkům charakteristické zbarvení, chuť vůni. Maillardova reakce je typická například pro pekařské výrobky. Stejně jako vzniká při pečení chleba jeho křupavá kůrka a nezaměnitelné vůně, vznikají při výrobě černého česneku aromatické sloučeniny dodávající mu jeho jedinečnou chuť. Jde o čistě biologický proces, kterým se eliminuje výrazná, ostrá, štiplavá chuť. Černý česnek má šťavnatou mazlavou konzistenci, a naopak spíše nasládlou chuť. Na rozdíl od neupraveného nedráždí žaludek a mohou jej tak užívat také lidé, kteří jsou jinak na běžný česnek velmi citliví.

A jsou tu i další benefity: černý česnek je právem nazýván superpotravinou, protože obsahuje látky, které mají pozitivní účinky na lidské zdraví, například velmi významné a ve vodě rozpustné sirtinové sloučeniny, které fungují jako antioxidanty, dále flavonoidy, fenol allixin, hořčík, vápník, fosfor či selen.

## Začněte pomalu

Pokud jste dosud fermentované potraviny příliš do jídelníčku nezařazovali, je dobré s nimi začít v menších dávkách a pravidelně.

„Jestliže s kvašením teprve začínáte, dopřejte svému organismu čas na adaptaci. Po prvních dnech konzumace fermentovaných potravin se totiž může stát, že vám nebude nejlépe,“ varuje Martin Kudera a dodává, že důvodem je přenastavování střevního mikrobiomu, které může trvat pár dní, ale i několik týdnů v závislosti na tom, jak moc zdravě se stravujete doposud.

Fermentovaná zelenina má své nezaměnitelné aroma, s nímž si někteří nedokážou poradit, a tak se konzumace kvašeného zelí raději vzdají. Podle Kudery je to však velká chyba: „I když je fermentovaná zelenina charakteristická svou komplexní vůní i chutí, po čase si na to zvyknete. Kromě toho množství benefitů z požívání fermentované zeleniny je tak obrovské, že to možný nepříjemný zápach hravě zastře.“ **HUD**

INZERCE

**TEREZIA**

## PŘÍRODA MÁ SÍLU

### UDRŽET VÁŠ CHOLESTEROL POD KONTROLOU

Pomáhá udržovat normální **hladinu cholesterolu** a tuku v krvi.

Posiluje **imunitní systém** a působí jako **antioxidant**.

Díky fermentaci **nedráždí zažívací ústrojí** a je **bez zápachu**.

Doplněk stravy  
**SÍLA PŘÍRODY V KAŽDÉ KAPSLI**

[www.terezia.eu](http://www.terezia.eu)

Vyrábí česká rodinná firma

Bez konzervačních látek

Žádejte ve své lékárně



## Vkročte do léta bez plísňové infekce nehtů. Pryskyřicový lak umí dát nehty do pořádku

**Plísňová infekce nehtů nebo zánět nehtového lůžka způsobený bakteriemi jsou nepříjemné potíže, které je potřeba řešit. Receptem na tento zdravotní i estetický problém může být pryskyřicový lak, který zlepšuje hojení nehtů zasažených plísněmi či bakteriemi.**

### Kde všude pomáhá pryskyřice: od pleti až k nehtům

Smrková pryskyřice má unikátní místo v péči o tělo. Její hojivé a pečující účinky se výborně hodí při léčbě ran nebo na ošetřování akné. Pryskyřicový balzám Abilar® se v domácí lékárnice uplatní při léčbě odřenin, zanícených ran či otlaků. Pryskyřicový krém AbiCare® ACNE ocení každý, kdo potřebuje ošetřit a zklidnit pleť s akné. Třetím oblíbeným pryskyřicovým přípravkem je Abicin® 30% pryskyřicový lak, který se používá na hojení plísňových a bakteriálních infekcí nehtů.

### Krásné nohy na léto díky pryskyřici

Plísňová infekce nehtů (onychomycóza) je často důvodem, proč se v létě nohy schovávají do zavřených bot. Infikovaný nehet může být ztlustělý, bez lesku a na okraji se třepí nebo láme. Kvůli zdeformovanému tvaru a zažloutlé barvě nepůsobí nehet ani zdravě, ani hezky na pohled, přitom existují možnosti, jak plísňové i bakteriální infekce účinně a jednoduše léčit.

Péče o nehty s plísňovou infekcí je při používání prys-

kyřicového laku Abicin® pohodlná a nenáročná. Lak se na celou plochu postiženého nehtu nanáší dvakrát týdně. Před aplikací stačí, když zdrsnete povrch nehtu pilníkem. Tenká vrstva laku se poté nechá na nehtu zaschnout a žádné další kroky nejsou potřeba. S léčbou přípravkem Abicin® pokračujete tak dlouho, dokud místo poškozeného nehtu nenaroste nový, zdravý nehet. Obvykle se jedná o několik měsíců.

S bakteriálním zánětem nehtového lůžka (paronychie) si pryskyřicový lak Abicin® poradí rychleji – ve většině případů stačí nanášet lak na nehet po dobu jednoho až dvou týdnů. Zanícený nehet se díky antibakteriálnímu a hojivým účinkům pryskyřice rychle zbaví zarudnutí, otoku a citlivosti, které se při zánětu objevují.

### Pryskyřicový lak pohledem lékařů

Účinnost laku s obsahem pryskyřice ze smrku zteplého zkoumali lékaři v rámci klinických studií. Finská studie, které se účastnilo 70 osob s plísňovou infekcí nehtů, potvrzuje, že pryskyřicový lak je vhodnou volbou

při léčbě onychomycózy. Ve srovnání s jinými způsoby léčby je tento způsob péče navíc finančně méně náročný. Další studie, která posuzovala efekt devítiměsíční léčby plísňové infekce nehtů pomocí pryskyřicového laku, potvrzuje, že u části pacientů vede používání laku ke kompletnímu zhojení, v některých případech je efekt léčby částečný.

### Lak funguje na plísně i bakterie. Výsledkem jsou zdravé a hladké nehty

Výhodou pryskyřicového laku je působení proti všem dermatofytům (mikroskopické houby), které způsobují většinu plísňových infekcí nehtů. Lak navíc můžete používat společně s protiplísňovými léky v tabletách. Pokud se k plísňové infekci přidá i bakteriální zánět nehto-

vého lůžka, je možné nanášet lak na celé postižené místo. Tabu není ani souběžné používání kosmetického laku na nehty, je pouze potřeba dodržovat doporučení

na odstranění laku před nanesením přípravku Abicin®. Upraveným nehtům a dobrému pocitu při nošení otevřených letních střevic tak nic nebrání.



## Zdravé nehty bez plísně Abicin® 30%

- přírodní pryskyřicový lak
- snadné použití
- aplikace 2x týdně

### Vyzkoušejte léčivou sílu pryskyřice!

Zdravotnický prostředek pro svépomocnou péči s označením CE, čtěte pečlivě příbalový leták.



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

# Vyzrajte na emoční hlad. Klíčem může být třeba vědomé jedení

**Hubnutí nespočívá jen ve změně jídelníčku a ve větším množství pohybu. Klíčovým faktorem je i psychika, třeba při vědomém jedení.**

Abyste byli v hubnutí úspěšní, musíte správně upravit nejen jídelníček, ale hlavně změnit svoje myšlení, postoje a vnitřní nastavení.

Je důležité si uvědomit, že základem zdravého hubnutí je dobře promyšlený plán. „Jestliže chcete změnit své stravovací návyky či kompletně životní styl, zamyslete se nejprve nad svou motivací a uvědomte si, jak velkou roli hraje ve vašem životě jídlo,“ říká Martina Weisserová, výživová poradkyně.

Podle ní prakticky nikdy nefunguje, pokud si říkáte, že „byste měli“ zhubnout, nebo to ve skutečnosti děláte pro někoho jiného. Trvalá změna životního stylu musí vycházet z jasných „Já chci“.

## Hlad, nebo psychika?

Podle odborníků je důležité rozpoznat, co ve vás jídlo nebo určité potraviny vyvolávají. Je důvodem toho, že jíte, opravdu hlad, nebo jste se pustili do sladkého, protože

## EMOČNÍ PŘEJÍDÁNÍ

**Jíte moc, ze zvyku nebo se pravidelně vrháte na lednici a vyjíte všechno, co v ní zbylo?**

- Přejídání velmi úzce souvisí s emocemi, a to hlavně těmi negativními. A někdy o nich nemusíte ani vědět. „Člověk většinou není spokojen sám se sebou nebo celkově se svým životem, který vede,“ objasňuje prvotní příčinu přejídání výživový specialista Jiří Skála.

- Pokud se jednou za čas přejíte na oslavě, není to nic nezvyklého. Problém nastává, když se záchvatovitě přejídání pravidelně opakuje. „Procesy, které provázejí přejídání, se velmi podobají drogové závislosti. Dlouhodobé přejídání vede ke snížení hladiny dopaminu, a to má za násle-

dek ztíženou schopnost dosažení pocitu uspokojení. Proto jste nuceni jíst pořád více a více,“ vysvětluje Skála.

- Příznaky záchvatovitěho přejídání jsou například jedení velkého množství jídla v krátkém čase, hltání, zvyšování rychlosti konzumace stravy nebo pokračování v jedení i přes to, že jste nasyceni a nemáte hlad. Ztrácíte kontrolu nad tím, co a kolik toho jíte. Anebo si také tajně si schováváte potraviny.

- Pokud se přejídáte opakovaně a jídlo se stává náplastí na špatné nálady a negativní stavy, je na čase vyhledat pomoc odborníka. Následovat bude pravděpodobně péče nutričního specialisty. **KETODIET**

se necítíte psychicky dobře, jste nemocní, či vám chybí energie? Skvělým nástrojem k tomu, abyste měli nad svými stravovacími návyky kontrolu, je vědomé jedení nebo-li mindful eating.

„Princip vědomého jedení spočívá v tom, že jíte pomalu a vědomě, jste schopni si tento moment uvědomit a ve správný čas přestat jíst. Tedy

ne až ve chvíli, kdy je před vámi prázdný talíř,“ vysvětluje Weisserová.

## Jaká pravidla pomůžou?

Zamyslete se vždy nad tím, jestli máte hlad, nebo za tím stojí emoce.

Zvolte si aspoň jedno jídlo denně, které budete jíst opravdu pomalu. Během jedení se nenechte nikým a ni-

čím rozptylovat. Nesledujte televizi. Vnímejte hlad. Díky tomu přestanete jíst ve chvíli, kdy budete dostatečně sytí. Soustřeďte se na každý detail jídla – jeho vůni, barvu i texturu.

A co je také důležité, nemyslete na pojem dieta. Mnozí si ho spojují s nepříjemnými emocemi a omezeními. „Pokud to máte podobně,

zkuste svůj vlastní mozek přelstít. Nepoužívejte před ostatními ani sebou samotnými slovo dieta, držení diety a podobně. Pohlížejte na změnu stravovacích návyků a zařazení pohybových aktivit jako na přirozený proces, díky kterému budete nejen štíhlejší, ale především zdravější a spokojenější,“ uzavírá Weisserová. **5 PLUS 2**



Je třeba nastavit nové stravovací návyky, abyste se nedostali do dalšího začarovaného kruhu jménem jojo efekt. SHUTTERSTOCK

# Imunita se při cukrovce musí více hýčkat

Diabetes mellitus 2. typu, známý obvykle spíše jako cukrovka, je onemocnění, které si většina lidí spojuje se zvýšenou hladinou cukru v krvi. Případně také s projevy jako zvýšená žízeň, časté močení, únava anebo dlouhodobé komplikace zahrnující poškození očí, ledvin, nervů a zvýšené riziko srdečních onemocnění. Daleko méně známá je jeho spojitost s imunitním systémem a zvýšenou náchylností k infekčním onemocněním.

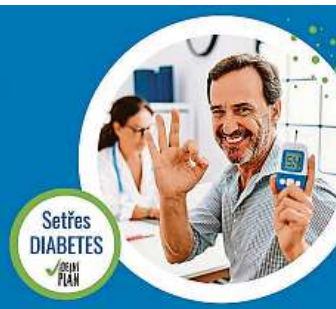
## Hyperglykémie a imunitní systém

Jedním z hlavních důvodů, proč diabetici čelí vyššímu riziku infekcí, je hyperglykémie – zvýšená hladina cukru v krvi. Tento stav vytváří příznivé prostředí pro růst a šíření mikrobů, včetně bakterií a virů. Navíc může hypergly-

**Zjistěte, jak zlepšit cukr v krvi pomocí stravy a životního stylu.**

Zveme vás na **MINIKURZ ZDARMA** pro pacienty s prediabetem a cukrovkou 2. typu.

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



kémie oslabit schopnost bílých krvinek bojovat s infekcemi, což přispívá k větší náchylnosti k nim. Mezi nejčastější infekce patří záněty močových cest, kožní infekce a záněty dýchacích cest, které mohou mít u diabetiků těžší průběh.

## Zdravý životní styl

Přestože je náchylnost k infekcím u diabetiků větší, existují způsoby, jak tomuto riziku čelit. Důležitá je dobře nastavená léčba diabetu a udržení glykémie co nejblíže normálním hodnotám.

„Základem by mělo být dodržování pravidel zdravého životního stylu. Podstatný vliv na zvládnutí glykemií má především přiměřená míra pohybu, dostatek spánku a kvalitní jídelníček. Ten by měl být sestaven přede-

vším ze základních; minimálně zpracovaných potravin a měl by zajišťovat dostatek bílkovin, zdravých tuků, vlákniny, minerálů i vitamínů. Omezeny by měly být například vysoce zpracované potraviny a příjem jednoduchých cukrů,“ doporučuje nutriční terapeutka Adéla Kábelová ze vzdělávacího programu Setřes diabetes. Pokud pocítíte vysokou míru stresu

a je to možné, snažte se učinit opatření k jejímu snížení. Součástí léčby cukrovky může být také užívání léků dle doporučení lékaře. Důležité je také pravidelná kontrola hodnot glykemií.

## Důležité je i očkování

Protože se chřipka šíří vzduchem, udělaté lépe, pokud se v chřipkové sezoně vyhnete místům s vysokou koncentrací lidí. Nezapomínejme ani na prevenci – tou může být například očkování. V případě, že už se objeví nějaká infekce, je důležité nepodcenit její léčbu.

„Zdravý životní styl a dlouhodobě dobré zvládnutí diabetu 2. typu pomůžou nejen výrazně snížit riziko vzniku intrainfekcí, ale také rozvoje diabetických komplikací, a zlepšit kvalitu života,“ doplňuje nutriční terapeutka Kábelová.

## SPORT



## Udrží si šanci na obrat?

Hokejisté Českých Budějovic zabojují proti Třinci o vyrovnání čtvrtfinálové série play-off extraligy, ve které prohrávali už 0:3. Pokusí se udělat další krok k obratu, který se ve vyřazovacích bojích o titul ještě nikomu nepodařil. Litvínov, který vede 3:2, může završit sérii proti Brnu. **MET**

## KRÁTCE

## Macháč uspěl

Tenista Tomáš Macháč porazil ve 3. kole v Miami 5:7, 7:5, 7:6 bývalou světovou jedničku Andyho Murrayho z Británie a je poprvé v osmifinále turnaje série Masters. V něm se střetne s Italem Matteem Arnaldim. Vstup do turnaje nevyšel Jiřímu Lehečkovi, česká jednička ve svém úvodním utkání na Floridě prohrála ve druhém kole 4:6, 4:6 s Australanem Alexeiem Popyrinem.

## Skoro 300 bodů

Basketbalisté Los Angeles Lakers porazili v ofenzivně laděném utkání NBA Indianu 150:145 a v Západní konferenci nadále drží devátou příčku, znamenající postup do předkola play-off. Lakers se v duelu, na který dorazila i argentinská fotbalová reprezentace, mohli opřít o kvarteto hráčů, kteří nastříleli minimálně 25 bodů, což se v kalifornském klubu stalo poprvé v historii. **ČTK**

## O přestávce zmizí jmenovky z dresů

Fotbalisté Anglie odehrají druhý poločas přípravného zápasu s Belgií ve Wembley v dresích beze jmen. Národní tým tak chce zvýšit povědomí o symptomech Alzheimerovy nemoci. Jména z dresů fotbalistů zmizí o přestávce dnešního duelu. Má to symbo-

licky demonstrovat, jak pacienti s demencí mohou přijít o všechny cenné vzpomínky. „Doufáme, že povzbudíme fanoušky, aby nejen přispěli na náš výzkum včasné diagnózy,“ uvedla Kate Leeová, ředitelka charitativní organizace Alzheimer's Society. **ČTK**

## „Máme na čem pracovat“

## Národní tým se připravuje na letní mistrovství Evropy v Německu.

Čeští fotbalisté úterním přípravným zápasem proti Arménii zakončí program březnového srazu. Národní tým se v Praze na Letné pokusí navázat na páteční vítězství 2:1 z úvodního letošního utkání v Norsku, kde úspěšně zahájil éru pod trenérem Ivanem

Haškem. Nový realizační tým plánuje udělat některé změny v sestavě a dát šanci i dalším hráčům z nominace.

Národní celek v pátek v Oslu otočil nepříznivý stav a díky brance střídajícího Antonína Baráka z přímého kopu v 85. minutě zahájil druhou éru pod Haškem vítězně. Šedesátiletý kouč ani v šestém utkání na lavičce české reprezentace neprohrál, v roce 2009 měl coby dočasný kouč v pěti zápasech bilanci tří vítězství a dvou remíz. „Jsme s kluky pohroma-

dě pár dní, vítězství je důležité pro všechny, pro sebevědomí a sebevědomí. Výsledek je samozřejmě velmi dobrý, ale všichni jsme viděli, že co se týče hry, máme stále na čem pracovat,“ řekl Hašek.

Arménii na rozdíl od českého mužstva v pátek první letošní zápas nevyšel, s Kosovem prohrála 0:1. Na vítězství čeká už sedm utkání. Naopak český celek prohrál jediný z posledních 11 duelů. „Typologicky to asi bude jiné utkání než v Norsku. Budeme více na míči, budeme asi více

dobývat. Předpoklad je, že Arménie bude hrát ze zabezpečené obrany a na brejkové situace,“ poznamenal asistent trenéra Jaroslav Veselý.

„Soupeř je trochu nevyzpytatelný, i vzhledem k tomu, v jaké hraje sestavě. Spousta hráčů ve svých klubech hrají na jiných postech než v reprezentaci,“ doplnil druhý z asistentů trenéra Jaroslav Köstl.

Dnešní zápas začne na Letné ve 20 hodin. Do startu Eura už poté Haškových výběr odehraje jen dvě přípravná utkání na začátku června. **ČTK**

## JINAK NEŽ V PÁTEK

Zatímco v Norsku byli Češi mírným outsiderem, proti Arménii budou velkým favoritem.

- Vyhráli totiž čtyři z pěti vzájemných zápasů, a to včetně posledního duelu v srpnu 2016. V přípravě v Mladé Boleslavi zvítězili 3:0. Jediná porážka přišla v roce 2013 ve světové kvalifikaci (doma 1:2). **ČTK**

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

## Auto-moto - poptávka

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

## Ostatní

• Vykoupíme staré věci, nábytek, hračky, věci z půdy a sklepy, sekery, staré nářadí, sklo, porcelán, lustry, lampičky, stará svítidla, různou starou věš, i celé pozůstalosti, vyklizení chalup i celých domů, stará jízdní kola, staré vojenské věci, uniformy. Platba hotově, Slušné a vstřícné jednání. Tel: 704389524

## Tři miliony

Z českých lyžařů, snowboardistů a biatlonistů si v uplynulé sezoně nejvíce vydělala na prémiech Ester Ledecská (na snímku). Úspěchy na snowboardu a na lyžích jí přinesly 125 550 švýcarských franků (zhruba 3,27 milionu korun). Zhruba dvě třetiny prémie měla ze sjezdového lyžování. Pomyslná druhá a třetí příčka patří biatlonistkám Markétě Davidové a Tereze Voborníkové. **ČTK**



## ČÍSLO DNE

14

Evropská část české hokejové reprezentace žen zahájila závěrečnou část přípravy na blížící se MS, na kterém budou Češky obhajovat bronzové medaile z předšlých dvou let. V Plzni se sešlo 14 hráček, dalších devět nominovaných je doplní v Lake Placid, kam národní tým dnes odletí. **ČTK**