



**CROSSLAND HIT**  
NEJPRODÁVANĚJŠÍ SUV OPEL

**AKČNÍ CENA**  
**399 990 Kč**

úterý 26. března 2024 / č. 60

PRAHA 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 4**

### „Příští zastávka Velikonoční“

Už zítra bude na Hradčanské pondělí. Mezi 10. a 18. hodinou se tramvajová zastávka ve směru z centra promění v zastávku Velikonoční. U nazdobeného přístřešku bude dělat cestujícím společnost pan Zajíc, který bude rozdávat čokoládová vajíčka za koledu nebo přání. **STRANA 9**



CTK

**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 ohrožené krutihlavy obecné. Vyrobity je děti v Litvínově podle návrhu ornitologa Václava Berana. Krutihlav na své nepřátele pouští učněnou 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**


OPEL

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 vysuší 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**



# Vodní dům je skvělým tipem na rodinný výlet



Vodní dům leží v těsné blízkosti hráze vodárenské nádrže Švihov (Želivka).

**Návštěvnícké středisko Vodní dům u Hulic vás přesvědčí, že voda je úžasná, zábavná a dobrodružná, je nezbytným prvkem v krajině a zdrojem života pro rostliny, zvířata i lidi. Unikátní areál najdete nedaleko hráze vodní nádrže Švihov na Želivce.**

Pokud jste ho ještě nenavštívili, neváhejte. Pokud ho už znáte, rozhodně si naplánujte další návštěvu. Vodní dům totiž připravil pro letošní se-

zonu řadu akcí. Zjistíte zde například, co je to vodní stopa a jak se vyrábí pitná voda. Věděli jste, že prvními „kontrolory jakosti“ při úpra-



Venkovní atrium je doslova vodním rájem pro děti.

vě pitné vody jsou pstruzi ve dvou velkých akváriích? Ve Vodním domě se můžete na záznamu podívat, jak taková kontrola kvality vody probíhá.

## Vodní ráj pro děti

Samotná expozice Vodního domu je navržena tak, aby učila prostřednictvím neobvyklých zážitků. Významnou roli zde hrají všechny lidské smysly – vedle zraku zapojíte svůj sluch, hmat i chuť. Venkovní atrium je doslova vodním rájem pro děti. Jindy nezkratnou vodu tu mohou ovládat za pomoci herních prvků – pump, čerpadel, hrází, mlýnků a rozvodníků. Nechybí ani vodopád skýtající v horkých dnech skvělé osvětlení.

## Na naučné stezce

Na okružní 300 metrů dlouhé naučné stezce v okolí Vodního domu se kromě informací o vodě v krajině seznámíte také s hadcem, zvláštní horkou vystupující na povrch v okolí vodní nádrže Švihov. Návštěvníci zde najdou dvě hadcové skalky, na kterých roste vzácná bílé kvetoucí kuříčka hadcová, která je dokonce endemitem – na celém světě roste volně pouze na dvou místech. Rostou zde i chráněná trávníčka hadcová či mochna Crantzova.

Doslova osahat si můžete květ kuříčky na nedalekém kovovém modelu. Děti zde využijí hadcové kuličky, které získají zdarma ke vstupence a s nimiž se v expozici Vodního domu přesvědčí, že

## Vodní dům v Hulicích

Najdete ho v těsné blízkosti hráze vodárenské nádrže Švihov (Želivka) ve Středočeském kraji. Z dálnice D1 sjeďte na sjezdu Soutice (Exit 56), pak už jsou to k Vodnímu domu jen čtyři kilometry.

### Vstupné

- Dospělí: 120 Kč
  - Děti (3–15 let): 80 Kč
  - Studenti (ISIC), senioři: 90 Kč
  - ZTP, ZTP/P, průvodce osoby se ZTP/P: 80 Kč
  - Rodinné vstupné 2+3: 300 Kč
  - Atrium: 30 Kč (v případě, že návštěvník nechce navštívit vnitřní expozici)
  - Exkurze na hráz: 100 Kč
- Parkovací místa pro auta i autobusy jsou přímo u objektu, parkování je zdarma

### Otevřeno:

- od úterý do neděle, včetně státních svátků.
- Duben–září: 9.00 – 17.00
- Říjen a březen: 9.00 – 16.00

### Kontakt:

- Telefonické dotazy: Út–Ne 9.00 – 17.00 na tel. č. 602 665 409
- [www.vodnidum.cz](http://www.vodnidum.cz)



Při prohlídce zapojte všechny lidské smysly – zrak, sluch, hmat i chuť.

naše republika je skutečnou střechou Evropy. I hadcový květ vydá kuličky zpět, takže si z nich jako památku na zážitky u Želivky mohou udělat třeba náramek.

## S podporou partnerů

Vodní dům provozuje Český svaz ochránců přírody Vlašim. Vznikl díky dotaci Evropského fondu pro regionální rozvoj – Operačního programu Životní prostředí a pomoci společnosti Veolia Česká republika. Dalším stálým významným partnerem je společnost Pražské vodovody a kanalizace. Zalíbilo se vám v okolí Želivky? Zajedte se v Hulicích podívat také do Včelího světa, který je koncipován podobnou zážitkovou formou.

# 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 zabíjeni. 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 širén,“ 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 zotřování třídního boje se z nich stali, jako z ostatních neruských národností v tehdejší Sovětské 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 svätého Václava

Stovky jich byly vysídleny do severních oblastí, nebo rovnou byli volyňští Češi odesláni do gulagu. Dne 28. září 1938, ve významný svátek svätého 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, výsledky jednotlivých osob, o sledování pracovníků československého konzulátu v Kyjevě. Ten byl otevřen pouze v letech 1936

až 1938 a agenti NKVD sledovali například československého konzula při náupech 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 archívech provází,“ říká Anna Morhun, jedna z autorek knihy. Jedním ze silných motivů pro urychlení badatelské činnosti je i fakt, že ukrajinské archívy, nejen ty týkající se bezpečnostních složek SSSR, nejsou v bezpečí a hrozí, že i náhodně bombardování je zničí.

## Češi zachraňují archívy

„To nebezpečí je trvalé. Schraňujeme archívy 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 archívů v Moskvě a dalších regionů, které by se daly

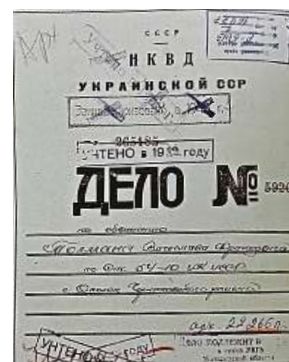
## STOVKY OBĚTÍ

# 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 útluhu 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 archívů 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 novodobých dějin Fakulty veřejných politik Slezské univerzity. „Podařilo se zachránit materiály z archívů 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 archívů nad námi stále visí. Musíme poděkovat, že v digitalizaci i záchraně archívů 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

**Knihy 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 archívu Bezpečnostní služby Ukrajiny.
- Jejimi editory jsou za ÚSTR Jan Dvořák a Anna Chlebninba, 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

# 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 získáte 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.

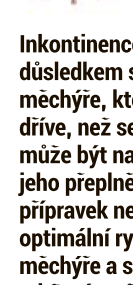
### Mohu se opět do své práce opřít a mít z ní radost

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.

# PRAHA

## Trať na letiště je zase o něco blíž

**Vlakem k letadlu už v roce 2030.**

Správa železnic (SŽ) získala pravomocné územní rozhodnutí pro stavbu železniční stanice Praha – Letiště Václava Havla. Ta má být součástí plánovaného železničního propojení Prahy, letiště a Kladna. U vybraných úseků tratě SŽ počítá s výstavbou formou PPP projektu, tedy ve spolupráci veřejného a soukromého sektoru. „Nová, zahlobená dvoukolejná elektrifikovaná trať a podzemní stanice s přímým přestupem do terminálů výrazně zlepší cestovní komfort a sníží dopravní zatížení v oblasti,“ uvedl ředitel Správy železnic Jiří Svoboda.

Projekt modernizace železnice z Prahy do Kladna s připojením ruzyňského letiště tvoří zhruba deset staveb,

z nichž některé jsou hotové a jiné se staví. Kompletně by trať Praha–Kladno měla být zmodernizována v letech 2029 či 2030 a náklady se budou podle dřívějšího vyjádření Svobody blížit 50 miliardám korun.

V letech 2017 až 2020 SŽ nechala zrekonstruovat Negreliho viadukt. Nyní se v projektu železnice na letiště modernizují úseky mezi Bubny a Výstavištěm a mezi Kladnem a zastávkou Kladno-Ostrovec.

Počátkem roku začala i modernizace Masarykova nádraží, které bude následně vycházet stanicí tratě na letiště. Koncem loňského roku Správa železnic vypsal tendr na modernizaci trati mezi Prahou-Ruzyní a Kladnem. Pak mají následovat práce mezi Ruzyní a letištěm včetně stavby nové stanice. Od roku 2026 organizace plánuje přestavbu tří úseků mezi novou zastávkou Praha-Výstaviště a stanicí Praha-Ruzyně. **ČTK**



Vizualizace nové stanice na pražském letišti

SPRÁVA ŽELEZNIC

### ČÍSLA DNE

# 1

V Průhonickém parku začíná na Velký pátek hlavní návštěvnická sezona. Pro veřejnost se poprvé otevrou zrenovované drobné stavby v parku s novými expozicemi – Rybárna, Česká chaloupka a Wachhaus. Návštěvníky přivítají tisíce jarních cibulovin, on-line mapa i pohádková trasa, připraveno bude i představení pro děti a rodinná hra.

# 2. 4.

Po Velikonocích, v úterý 2. dubna, začne v hlavním městě každoroční jarní čištění ulic. Technická správa komunikací ho provede postupně v celé metropoli, lidé budou muset v době úklidu přeparkovat auta. Termín čištění v jejich ulici najdou na [www.tsk-praha.cz](http://www.tsk-praha.cz). **ČTK**

### KRÁTCE

#### Vyhubí potkany

Pracovníci Pražských vodovodů a kanalizací zahájí od úterý 2. dubna pravidelnou deratizaci. Na hubení myšovitých hlodavců mají připra-

veno stejně jako loni 13 500 kilogramů jedu. První nástrahy položí v centru města, například na Hradčanech. V loňském roce deratizátoři nezjistili v žádné z městských částí

zvýšený počet myšovitých hlodavců, jejich vyšší výskyt zaznamenali pouze v okolí velkých staveb. Povinnost hubit myšovité hlodavce je stanovena zákonem o ochraně veřejného zdraví. **ČTK**

#### Tělo v těle

Ve čtvrtek 4. dubna uvede Galerie Atrium další ze série výstavních projektů s názvem Tělo v těle. Audiovizuální instalace představuje

lidské tělo v nejrůznějších podobách a zdůrazňuje téma odlišnosti jako nositele pozitivních impulzů a změn ve společnosti, je oslavou nekonečných možností. **MET**

INZERCE

## SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

### RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁŘADÍ, VZDUCHOVKY A ČTYŘLÍSTKY, ATP.

### VÝKUP KNIH!!!

2 000 Kč za každých 10 knih, které od vás vykoupíme  
CENNÉ KNIHY OHODNOTÍME ZVLÁŠTĚ.  
VYKUPÍME TAKÉ POHLEDNICE A MAPY!



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348

[sberatelskykabinet@post.cz](mailto:sberatelskykabinet@post.cz)



## Pomůže seniorům i lidem bez domova

V rámci vůbec první Primátorské velikonoční sbírky potravin se vybralo 2784 kilogramů potravin a drogerie a také půl tuny krmiva pro zvířata. Celková hodnota přinesených darů se přiblížila částce půl milionu korun. Sbirka pomůže všem potřebným, zejména seniorům žijícím na hranici chudoby, rodičům samozvítelům a lidem bez domova. I nadále je možnost podpořit sbírku finančně, a to přes transparentní účet: 2100054048/2010. **MET**

# Velikonoce na Hradčanské

U svátečně nazdobeného tramvajového přístřešku bude dělat cestujícím společnost pan Zajíc, který bude rozdávat čokoládová vajíčka.

Popeleční středa je pro křesťany začátkem čtyřicetidenního půstu. Pokud ale zítra povede vaše cesta před tramvajovou zastávku Hradčanská, zažijete zde o pět dní dříve Velikonoční pondělí.

„Mezi desátou a osmnáctou hodinou se tramvajová zastávka ve směru z centra promění v zastávku Velikonoční. U speciálně nazdobeného přístřešku bude dělat cestujícím společnost pan Zajíc, který bude rozdávat čokoládová vajíčka za koledu, za přání anebo za to, že lidé vymalují naše speciální kraslice,“ říká pro deník Metro mluvčí organizátora dopravy ROPID Filip Drápal.



Zasněná kampaň Můj čas začala loni na tramvajové zastávce Palackého náměstí, která se proměnila v květinovou džungli s balonky a dalšími proprietami. Takhle by měla už zítra vypadat Hradčanská. 2x PID

U infostánku, který bude rovněž tradičně součástí výzdoby, dostanou zájemci také tematickou jarní placku pro radost. Také nebudou chybět podle Drápala velice oblíbené propagační materiály a informační brožury.

„Tato akce navazuje na předchozí Zasněnou a Vánoční zastávku, které jsme realizovali v loňském roce. Letos plánujeme pokračovat dalšími jednodenními akcemi, například na začátku května nebo počátkem léta,“ dodává

pro Metro Drápal s tím, že akce jsou součástí kampaně Můj čas, pomocí které chceme ukázat veřejnou dopravu a její výhody v jiném světle a zpříjemnit cestujícím každodenní cestování.

„Chystáme například také zamilovanou prvomájovou nebo plážovou zastávku. Zároveň připravujeme avizované barevné oživení terminálu Černý Most a možná i dalších zastávek nebo terminálů,“ doplňuje Drápal s tím, že podrobnosti zatím nemůže

prozradit. Záminkou pro odstartování kampaně se stalo pro regionálního organizátora dopravy třicetileté výročí existence. Takže byla podle jeho zástupců ideální chvíle ukázat pomocí příběhů pěti různých modelových cestujících výhody MHD oproti individuální dopravě.

Jedněmi z těchto hrdinů, se kterými se Pražané setkávají prostřednictvím vizuálů pro citylighty na zastávkách či na letáčích v tramvajích, je i prošedivělý a vousatý pade-



I cesta přívozem může být luxusním zážitkem. Nevěříte?

sátník Honza, kníru holdující sympaták Jáchym, pletacími dráty vybavená Jitka či vlasáč Mikuláš, který údajně každý den jezdí z Podhoří přívozem do školy.

„Můj nejoblíbenější vizuál je právě fotografie kluka na přívozu, navíc ta fotka visí na zastávce proti přívozu v Bubenci, kde bydlíme. Ale nevím jestli to prostě není tím, že já miluju přívozy,“ uvedla před časem pro deník Metro autorka fotografií Štěpánka Stein.

FILIP JAROŠEVSKÝ

INZERCE

## Nejúčinnější omlazení pleti

### švýcarským přípravkem s kmenovými buňkami

Mezoterapie je jednou z nejučinnějších nechirurgických metod, díky které dosáhnete maximální omlazení pleti.

Mezoterapii aplikujeme pomocí mikrojehličkového pera Dermapen.

Díky tomu dochází k regeneraci pokožky, zvýšení hydratace, odstranění vrásek, odstranění pigmentací a celkové zpevnění pokožky.

Ošetření Dermapenem vyvolává obnovení pokožky. Startuje vlastní obranný mechanismus vyplavuje růstové faktory, které stimulují aktivitu pletových buněk. V průběhu ošetření se do pleti vpravuje účinné sérum (koktejl kyseliny hyaluronové, elastin, vitamíny, peptidy, proteiny). Dermapenem lze ošetřit oblast obličeje krku dekoltu a hřbetu rukou ošetření je prakticky bezbolestné a bez nutnosti rekonvalescence. Toto ošetření lze provádět po celý rok bez ohledu na počasí.

Před ošetřením



Po dvou ošetřeních



Akční cena za ošetření celého obličeje:

~~3500 Kč~~ 2499 Kč

MedelaDerma

Na vaší návštěvu se těší studio MEDELA DERMA, Bratří Dohalských 131, PRAHA 9 - VYSOČANY  
Objednávky přijímáme na tel.: 283 923 186, mob.: 605 035 519 | www.medeladerma.cz

**COMIC  
CON  
PRAGUE**

**5.-7.4.2024**  
**PRAHA, O<sub>2</sub> universum**



 **Dopravní podnik  
hlavního města Prahy**

**Praha je nejlépe  
dostupná s námi**

**FESTIVAL VĚNOVANÝ HRÁM, FILMŮM, SERIÁLŮM,  
ANIME, KOMIKSŮM, KNIHÁM, KOSTÝMŮM...**

**Herci ■ Turnaje ■ Soutěže ■ Cosplay ■ Workshopy ■ Výstavy**

Fanouškovský program v 16 sálech:

Game of Thrones ■ Marvel ■ Stargate ■ Harry Potter ■ Star Wars a další

**[www.comiccon.cz](http://www.comiccon.cz)**

HLAVNÍ PARTNER:



ticketmaster®

ticketportal

**PRUSA  
RESEARCH**  
by JOSEF PRUSA



# 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

tupožrakost? „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.

Tupožrakost bohužel často není viditelná a rodiče 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. „Tupožraké 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. Miminkům 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 kamarádit.

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 odčezat 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 střevech, 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

kteří 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 sřinaté 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 (onychomykóza) 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 onychomykózy. 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 náladě 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 glykémii 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 inkrétních komplikací, a zlepšit kvalitu života,“ doplňuje nutriční terapeutka Kábelová.

**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 dřívě, 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
- ✓ Zabíjí opakovaní 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.“

## 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

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

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 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	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	

ŘEŠENÍ SUDOKU:  
LUŠTĚNKA: KOVÁŘI

## LUŠTĚNKA

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

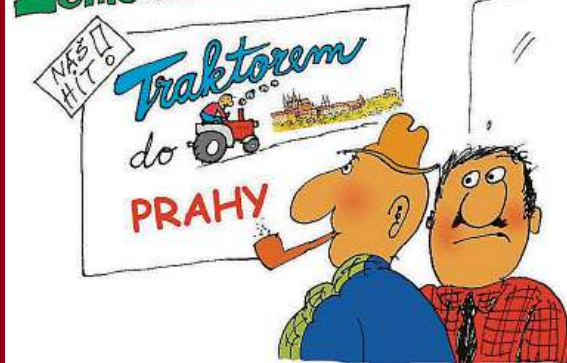
	1	2	3	4	5	6
1. pozdní baroko	1					
2. oráním oddělit (kniž.)	2					
3. tajenka	3		V			
4. rétor (kniž.)	4					
5. staroegyptský džbán	5					
6. očišťovat hadříkem	6					

@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.....???

Lidi,...

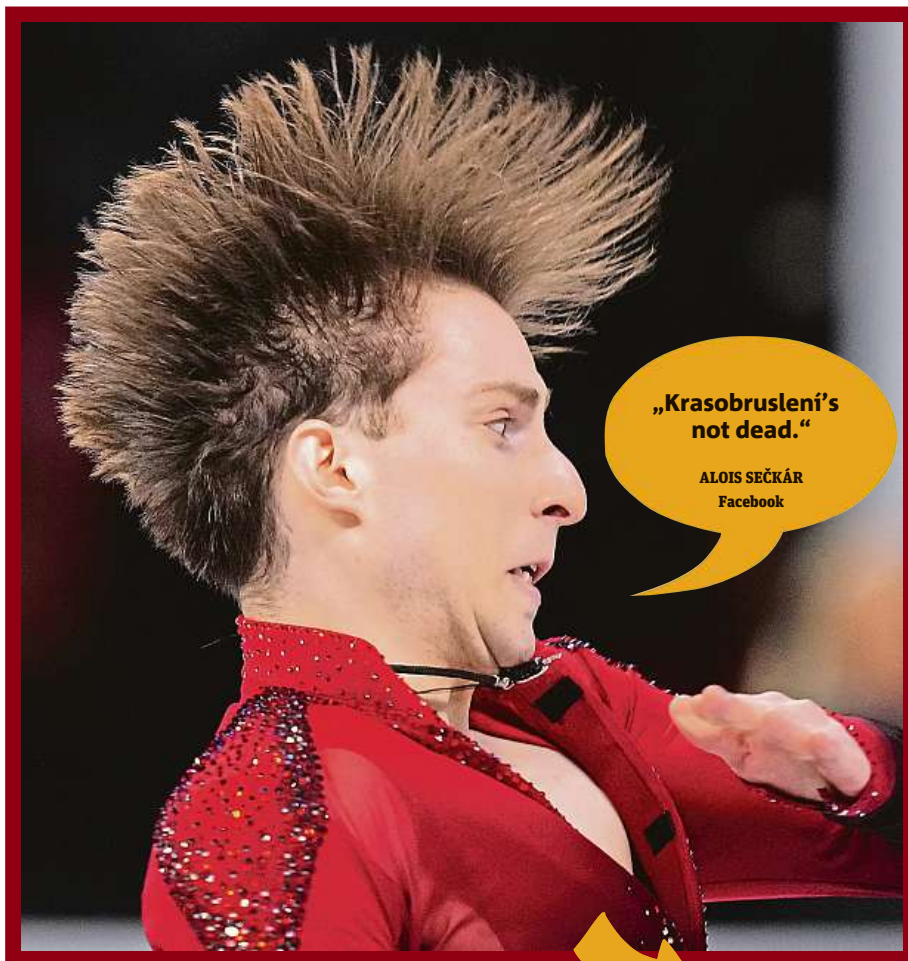
... jste moc dlouhý.

Prosím, přestaňte!

**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	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p><b>20.10 Poslední závod</b> 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</p> <p><b>21.50 3 plus 1 s Miroslavem Donutilem</b> Povídky (ČR, 2007). Hrají: M. Donutil, L. Šafránková, J. Dulava, S. Skopal</p> <p><b>23.00 Komisař Moulin</b> Sniper. Krimisériál (Fr., 2005)</p> <p><b>00.35 AZ-kvíz</b></p>	<p><b>20.00 My, občané Protektorátu (3/3)</b> Korespondence, osobní vzpomínky a soukromé filmové záznamy</p> <p><b>21.00 Robinson atomového věku</b></p> <p><b>21.55 Zázraky lidského génia II</b> Dalekonosné zbraně</p> <p><b>22.50 Agent Hamilton II (2/8)</b> Seriál (Švéd., 2021)</p> <p><b>23.35 Klamné operace 2. světové války (3/4)</b></p> <p><b>00.25 Děšť známý i neznámý (2/3)</b></p>	<p><b>20.20 Jedna rodina (65)</b> Budu táta. Komedialní seriál (ČR, 2024). Lejdy se nemůže smířit s tím, že Mrak vyhověl žádosti své bývalé milény. Hrají: T. Kostková, T. Jerábek, F. Blažek, B. Kohoutová</p> <p><b>21.40 Survivor Česko &amp; Slovensko III (7)</b> 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</p> <p><b>23.35 Kriminálka Miami III (7, 8)</b> Krimisériál (USA, 2004)</p>	<p><b>20.15 Zoo (185)</b> Zatěžkávací zkouška. Rodinný seriál (ČR, 2023). Sid má proti Pivoňkovi spoustu důkazů. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina</p> <p><b>21.40 7 pádů Honzy Dědka</b> 7 pádů Honzy Dědka z Malostranské besedy</p> <p><b>22.50 7 pádů Honzy Dědka</b></p> <p><b>23.55 Ano, šéfe!</b> Manželé Svobodovi provozují restauraci a penzion, ale restaurace si na sebe nevydělá ani v sezoně</p> <p><b>00.55 Policie v akci</b></p>	<p><b>18.30 Ceny Anděl 2023: Videoklip</b></p> <p><b>19.00 Party ride</b> Žhavé klipy</p> <p><b>21.00 Hot hity</b> Žhavé klipy</p> <p><b>22.00 Naked Attraction Poland</b> Nové premiérové díly polské verze nahé seznamky</p> <p><b>22.30 Virtuální svět TV</b> Vydějte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova</p> <p><b>0.00 Óčko flirt</b> Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka</p>

**Výměny**

• Specialista na výměny bytů. 777060126

**Starožitnosti**

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

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

**Telefon:  
773 735 939**

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

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

• Sběratel koupí staré vzduchovky, vzduchové pistole, vojenské a hasičské odznaky. Tel.: 602343563, email: alesla@centrum.cz

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

**Práce - poptávka**

• Hledáme posilu na DPP k telefonní spojovatelce/šatnářce (m/ž) do Justičního areálu P10. Rozsah cca 6h/T. Nástup ihned. VOLAT 8 - 16h. T.: 736197249.

**Práce - nabídka**

• KOMWAG přijme řidiče sk. C na HPP 45 000 Kč + náborový příspěvek 70.000 Kč, 13., 14. plat, Volejte zdarma 800566924

**PRÁCE**  
v klidném a čistém prostředí

**SLUŽBA NA VRÁTNICI**

Zaměstnání na HPP zejména pro invalidní důchodce a osoby se zdravotním znevýhodněním. Vaše zdravotní omezení u nás není překážkou!

**VOLEJTE ZDARMA 800 108 111 nabor@abasco.cz**

náborový 15 000 Kč příspěvek

• NABÍZÍME 176,60 - 210 Kč/hod. za pultový prodej lahůdek/dopek pečiva. Směny dle Vašich možností s nástupem ihned. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Chcete 250 Kč/hod? Jste invalidní důchodce? Hledáme administrativního pracovníka do kanceláře na Pankráci. Volejte 774510686.

• Domov pro seniory v Praze 2 hledá kuchařku/kuchaře na občasnou výpomoc, pracovní doba 6-18 hod., DPP, více na www.cssp2.cz, Tel.: 725015320

• Přijmeme zaměstnance ostrahy do Prahy 5 Stodůlek: nenáročná kontrolní činnost, denní/noční směny, vhodně pro OZP. Kontakt: 720823732, 776200510

• Autoservis v Praze 4 přijme brigádníky do pneuservisu. Mzda 200-300Kč/hod. Požadujeme prokazatelnou praxi v pneuservisu. Nástup ihned. Tel: 603276920.

• Bezp. agentura přijme strážné. Výdělek dle odsouzených směn, prům. 27 000 Kč. Možnost ubyt. a záloh. Požadujeme čistý RT. Tel. 702005903.

• ZŠ a MŠ Nučice u Rudné hledá hlavní kuchařku, pracovní doba po-pá 6,30-15,00, asi 3000 Kč+bonusy. Hledáme i uklízečku. Kontakt schneider@zs-nucice.cz

• Školní jídelna ZŠ Praha 4 přijme pomoc. sílu na plný úvazek. Nástup ihned. Praxe v hromadném stravování vítána, školní jídelna@ksidlisti.cz, 241090239

**ADESTRA**  
security, spol. s r. o.

Přijme nové kolegy na pozici:  
**STRÁŽNÝ/SECURITY**

Nabízíme:  
■ Mzda 130 – 150 Kč/hod.  
■ Možnost ubytování  
■ Náborový příspěvek  
■ Možnost záloh

Požadujeme:  
■ Certifikát strážný výhodou  
■ Spolehlivost

Kontakt:  
tel.: 775 718 509  
e-mail: personalni@adestra.cz  
www.adestra.cz

**BRIGÁDA až 250 Kč/hod.**  
Hledáme fundraisery na aktivní prodej v centru Prahy. Možnost ubytování. Výplata týdně. Tel. 722 877 699

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce ÚČETNÍ/ÚČETNÍHO. Bližší informace k Oznámení o volném pracovním místě jsou zveřejněny na www.praha6.cz. Lhůta pro doručení reakce: 19.04.2024 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: Ing. Kocourková, tel. 220 189 355.

• ZŠ Pražáčka v Praze 3 přijme učitele/ku Ch - zástup, 8 hod týdně. Nástup možný ihned. Nabídky zasílejte na mail: marad@zsprazacka.cz

• OBSLUHU na veřejné WC v centru Prahy. Nejedná se o metro ani nádraží. Férový přístup, vhodné i pro svěží důchodce. Tel. 776776677

**HLEDÁME METAŘE**

**PRO CELOU PRAHU**

DALŠÍ VOLNÉ POZICE  
NAJDETE NA WWW: PSAS.JOBS.CZ

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

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

**Přijmeme invalidní důchodce na pozici RECEPTAŘA A OSTRAHA**

• mzda od 125 Kč/hod.  
• náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)  
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Českomoravská)

**Náborový příspěvek 20 000 Kč!**

Práce v ostraze pro INVALIDNÍ DŮCHODCE na různých objektech v Praze

800 111 112 M2C

**Pronájmy - poptávka**

• Hledáme byt k dlouhodobému pronájmu pro své prověřené klienty. Provisi neplatíte. Tel: 274784428

• Hledám pronájem pro 2osoby - pár bez zvířete. Nábytek nerozhoduje, dlouhodobě, dobrý stav. Podmínkou blízkost MHD. Děkuji. RK nevolat. Tel.: 777640390

**Ostatní**

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

**Nemovitosti - poptávka**

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

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

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

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

**Byty - poptávka**

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

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

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

• Lékařka koupí byt v Praze v jakémkoliv stavu. Okamžitá platba v hotovosti. Tel/Sms: 777269462. RK nevolat.

**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

**Knihy a časopisy**

**VÝKUP KNIH a KNIHOVEN**

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

**Přijedeme**  
(pro více než 300 ks)  
**zaPlatíme odvezeme**

**Celá ČR**  
tel. 604 11 44 66  
e-mail: arco@antikvariaty.cz

**NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!**

**TEĎ MĚ MŮŽETE MÍT PORÁD U SEBE! ČTĚTE METRO-LEKTRONICKY.**

**KLICKNĚTE NA METRO.CZ A JE TO.**

## SPORT



## Udrží si šanci na obrat?

Hokejisté Českých Budějovic zaboují 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 nepodařilo. 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 úru 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 úru 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.

„Je to poslední zápas před nominací na Euro, takže budu chtít vidět všechny, co tady jsou. Byl bych rád, kdyby se na hřišti objevili všichni, kteří jsou v nominaci. Všichni hráči jsou k dispozici,“ prohlásil včera Hašek.

Arménii na rozdíl od českého mužstva v pátek první le-

tošný zápas nevyšel, s Kosovem prohrála 0:1. Na vítězství čeká už sedm utkání. Naopak český celek prohrál jedině z posledních jedenácti. „Bude to jiné než v Norsku. Budeme více na míči, budeme asi více dobývat. Předpoklad je, že Arménie bude hrát ze zabezpečené obrany a na brejky,“ poznamenal asistent trenéra Jaroslav Veselý.

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**

## Tři miliony

Z českých lyžařů, snowboardistů a biatlonistů si v uplynulé sezoně nejvíce vydělala na prémiech Ester Ledecká (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**

## Životní sezonu končila zraněná

Snowboardistku Zuzanou Maděrovou omezovalo v závěru životní sezony, v níž se poprvé proboujvala ve Světovém poháru na stupně vítězů, zranění kyčle. To si přivodila krátce poté, co se na konci ledna blýskla 2. místem v paralelním obřím slalomu v Simonhöhe. „Bohužel přišel úraz. Měla jsem pocit, že ho přechodím. Nedávala jsem mu velkou váhu a nešla k doktorovi, i když jsem věděla, že to bolí a není to v pořádku,“ uvedla Maděrová. **ČTK**