

metro

n u s e n m c s v b P
 a ž é p a n t a á š j ř
 D o i r i o i m š j ě
 i d i c v h u n e ě
 s e š é s m o a j i b
 n d ó m č v v j n m ě
 y n g u n i k c e é r i c
 + e š n i á e é r i c
 k - - a k,
 a v

D z n z m D C m s a P
 i i y p e l á l a d ů
 s v n í p n s a n a p v
 n n í r i s e v u v t a
 e ě o s t e l l a n t a
 y n e d ú r í l J a h c
 + n a k k e í l a m o e
 u l c e l n á s r o
 - F X

š j n v v m z j v j j J
 l i o l e o n e š e u a
 e c v a ñ h á j a h j p
 c h y s l í k o e o
 h t z a m n
 t p o n n n b o n o s
 i ř s i i p o r b e k
 č e u c č o h i j p ž o
 n k d h i m á t e ř i
 o l y t o s v á v r
 u a n c t k e t o o
 d j e o i a ý n e t k
 p a s p b j a l u
 o t o ř r z e k é p
 s e u á o v m o z o 1
 l l t v r s r t P t 6
 e k n e s á t m r o é 0
 d o e l k t v i o b 0.
 n u o ý i í d s l c
 í d T t e k í o K
 T d o v k l o ž n
 s o ě r l r t n t s í
 v d l a i o e í a r e ž
 é a i n v v r k n y e
 h t a n á á b p
 o M e g B o J á r J
 a l o l v b o e ř o o
 z r n v a á y h v s t š
 n i ě y c h n r k i i
 e k k u T o é
 u o s a t o B p n T
 c p h m r l s v ě o
 t t j B o o a k e m r
 ě a a l r c n c á s u a
 n j t a n i a k n n
 é e y c o g t l i s a
 h m k v a o h o c j g
 o n s t ý v o d e a
 o h c z i r d
 r u j o h á n a j n b
 o e r r e e o o
 d - - o t -
 u. - - í





將軍 ŠÓGUN

PODLE BESTSELLERU JAMESE CLAVELLA



Dispozice se rodičovskú kontrolú



PŮVODNÍ SERIÁL

Streamujte nyní

© 2024 Disney a spřízněné subjekty. Vyžaduje se předplatné. Podmínky předplatného naleznete na disneyplus.com



**MOBIL
.CZ**

Kup SIM
~~200 Kč~~
99 Kč

**Právě teď
na poštách
a e-shopu
MOBIL.CZ**

Akční cena 99 Kč platí
od 1. 1. 2024 do 29. 2. 2024.
Více na www.mobil.cz



metro 



Letos se příroda probudila dříve

Extrémně **teplý únor** výrazně uspořádal projevy jara v přírodě. Například **na jižní Moravě** jsou **sněženky** vykvetlé **přes dva týdny** a postupně se přidávají i další květiny. Jako první stromy už ukázaly květy **rané odrůdy mandloní u Hustopečí** na Břeclavsku.

Turistická atrakce hlavy Franze Kafky se vrací

U kinetického díla Davida Černého se chystá světelná show.

Rekonstrukce pohyblivé sochy znázorňující hlavu Franze Kafky, umístěné u obchodního centra Quadrio poblíž pražské Národní třídy, byla úspěšně završena. Už ve čtvrtek v 19 hodin se busta začne znovu otáčet.

Generální oprava unikátního díla trvala celkem pět měsíců. „Nezbytným servisním zásahem prošlo všech jeho dvačtyřicet rotujících pater. Naši technici vyměnili samotný otočný mechanismus každého patra. Ten je vybaven modernějším technickým řešením, které zajistí vyšší životnost a snadnější údržbu celého díla,“ říká Alex Černý, výkonný ředitel společnosti DEUS Automation, jež opravu realizovala. Pražané i návštěvníci metropole se tak opět mohou těšit na patnáctiminutové otáčení sochy, které nastává každou celou hodinu. V mezičase pak bude možné pozorovat sérii drobných pohybů jednotlivých dílců, jakýchsi nenápadných zavrtění.

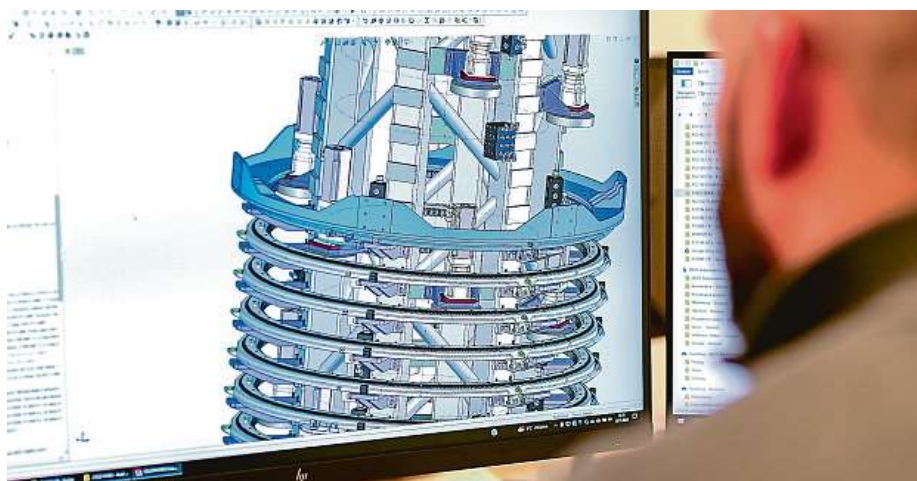
Pohyblivá hlava Franze Kafky patří mezi nejvyhledávanější veřejně přístupná umělecká díla v Praze. „Po pěti letech mechanika začala odcházet s návaznostmi na celou strukturu. A protože hrozilo daleko fatálnější poškození, majitel nakonec souhlasil s radikální výměnou komponentů. Za což jsem velice rád, bohužel to stálo mnohonásobně vyšší investici,“ říká pro deník Metro výtvarník a autor kinetického díla David Černý. Opravy přirovnává k opravám letadel. „Je to komplexní mechanismus, v provozu v podstatě non-stop. Jsou tam velké síly, opotřebení, vliv počasí. Je nutný pravidelný servis. Je to podobné jako u letadel, některé díly se musí vyměnit, některé mají cyklickou životnost. Hlavně se musí dodržovat servisní intervaly,“ přibližuje náročnost péče o takové umění Černý.

Hlava věhlasného spisovatele Franze Kafky se nachází před obchodním centrem Quadrio, kde byla slavnostně odhalena 31. října 2014. Jedná se o jedinečný umělecký výtvar spojující moderní mechanické technologie



Hlava je jednou z dalších turistických atrakcí v Praze.

CPI PROPERTY GROUP



Deinstalace a opravy hlavy Franze Kafky v restaurátorské dílně firmy DEUS Automation

3x PETR HÝSEK

a tradiční českou řemeslnou zručnost. Stávající konstrukce využívá řešení známé z průmyslové automatizace a robotizace – uvnitř sochy se nachází 42 servopohonů a téměř kilometr kabelů. Zajímavostí je, že se nerezové panely otáčejí nezávisle na sobě, díky čemuž mohou kolemjdoucí obdivovat tvář

proslulého spisovatele v rozmanitých grimasách.

Černého hlava Franze Kafky není jediné dílo, které můžete v Praze vidět. Jeho jedním z posledních děl je socha Lilith na domě Fragment v Karlíně. Nedávno také otevřel svou galerii nezávisle na Smíchově v památkově chráněné varně bývalého lihovaru.

Černý bude návratu hlavy na piazzettu obchodního domu Quadrio na Národní třídě přítomen. „Jsem na to zvědavý. Budeme tam s mým týmem z Musolea. Bude tam stánek s knížkami a triky a já tam budu chvíli podepisovat,“ uzavírá pro deník Metro autor kontroverzních děl David Černý.

MARK PEŠKA

OBLÍBENÁ MÍSTA

Praha má řadu míst, která přitahují návštěvníky města.

- K oblíbeným atrakcím Městské knihovny patří zajímavá skulptura pojmenovaná Idiomi, takzvaná nekonečná studna, sestavená z mnoha knih a dvou zrcadel. Nachází se naproti hlavnímu vchodovým dveřím.
- Dalším tahákem ve veřejném prostoru je také prostranství před Tančícím domem. Turisté využívají optického klamu a o dům se „opírají“ (na snímku).
- Trochu utajeným tipem je socha Karla IV. u Karlova mostu. Ta v určitém úhlu ukazuje krále a císaře v choulostivé situaci.



Tančící dům a jeho optický klam MAFRA

Uhlíková stopa vašeho talíře? Ovlivňuje ji nejvíc cena potravin

Žít zdravě nejen kvůli vlastnímu tělu a duši, ale i kvůli planetě. Pro většinu lidí začíná a končí stravování u jejich peněženky.

Jablko, klasický pšenično-žitný chléb se žervé a plátkem šunky, přibináček. Obyčejná, navíc relativně zdravá svačina pro menšího školáka. Dokážete ale určit, jak moc zatěžují potraviny, které konzumujete, tuto planetu? Přivezli jablko ze sousedního kraje, nebo přiletělo do Česka letadlem přes oceán? Green Deal není jenom to, co produkuje elektrárny nebo výfuky aut.

Zdravé není levné

Tendence zmírnit globální oteplování míří stále víc i do



Uhlíkovou stopu na talíři tvoří desítky okolností. MAFRA

potravinařského sektoru. Světový fond na ochranu přírody (WWF) nedávno představil nová doporučení pro zdravé a udržitelné stravovací návyky. „Udržitelný jídelníček odpovídá jednotlivým národním výživovým standardům a zároveň snižuje ekologickou stopu stravování,“ připomíná Lenka Fryčová, vedoucí českého zastoupení WWF a také spoluautorka zprávy

CO A KDE SPOČÍTAT

Kalkulačky (nejen jídla), jež jsou na internetu.

- Informace, kde se počítají i potraviny (ale v provozu celé domácnosti), najdete na CO2IN.com.
- Údaje o emisích některých potravin jsou i na getupandgoals.cz. PH

Kalkulačky jsou na všechno

„Loni to bylo téměř 66 procent, v roce 2022, kdy jsme mluvili o novém historickém rekordu, to bylo 61 procent,“ vysvětluje tendence v české populaci pro portál Zboží a prodej Karel Týra, managing director NIQ. Tato společnost se celosvětově zabývá sběrem a vyhodnocováním informací o spotřebitelích.

Odborníci WWF a v Česku prezentovaný průzkum Barometr Food se snaží propagovat co nejzdravější jídelníček a apelují také na obnovu politiku státu v oblasti potravin. A to tak, aby se ty zdravější a udržitelné staly cenově přístupnějšími. Statistiky dokládají, že i konzumaci levnějších potravin spořádají Češi až trojnásobek doporučené denní dávky soli, čímž vydatně přispívají ke značnému množství kardiovaskulárních onemocnění. Spočítat si skutečnou uhlíkovou stopu

STOPA JÍDLA

30

Tolika procenty se na světové produkci skleníkových plynů podílí potraviny. Do toho se počítá nejen výroba a spotřeba energií, ale také doprava spojená s „přemisťováním“ potravin. PH

potravin je pro běžného konzumenta v podstatě nemožné. Hypotečních či energetických kalkulaček je k dispozici na internetu bezpočet, ale výpočet uhlíkové stopy potravin je spíše detektivní záležitost. Informace, jak moc ta která potravina zatěžuje planetu, jsou spíše orientační. Některé kalkulačky jsou dokonce placené. PAVEL HRABICA

INZERCE

TÝDENÍK

TÉMA

VYCHÁZÍ
KAŽDÝ
PÁTEK



Batman slaví 85 let. V kinech pauzíruje

Kdo má plán na zničení Temného rytíře? Jeden z nejkoničtějších komiksových hrdinů ani letos nechybí v edičních plánech českých vydavatelů. Na pultech stánků debutoval na jaře roku 1939.

V květnu tomu bude neuvěřitelných osmdesát pět let, co se v amerických obchůdkách s komiksy, a také v několika stáncích a trafikách, poprvé objevil Batman. Jeden z vůbec nejznámějších hrdinů, jací se na stránkách komiksových sešitů kdy objevili. Tehdy se ještě nazýval Bat-Man, jeho typické vozidlo – batmobil – postrádalo netradiční tvary i palebnou sílu a jeho pseudonymy jako Temný rytíř či nejlepší detektiv na světě se měly mezi fanoušky teprve uchytit.

Netopýř se vrací

Postavě, která se od té doby dočkala nespočtu komiksových, knižních, filmových i seriálových zpracování, vdechla v květnu roku 1939 život dvojice autorů Bob Kane a Bill Finger. Stalo se tak pod hlavičkou jednoho z největších komiksových vydavatelství v historii – Detective comics neboli DC. Společně s o něco „starším“ Supermanem pak Batman posloužil komiksovému žánru jako jeden ze základních kamenů takzvaného zlatého věku.

„Letošní nový rok dostává i v tuzemsku čím dál tím silnější komiksovou obrátku. Rozjíždí se ediční plán a s ním i nové tituly. Je mi velkým potěšením představit vám novou sérii s netopýřím strážcem pořádku,“ říká Michaela Šerá, specialista komunikace v nakladatelství Crew, prvního českého nakladatelství specializovaného výhradně na komiksy.

Kdo má plán na zničení Temného rytíře?

Začátkem roku 2023 se uzavřela, co se týče dočestných přeložených komiksových knih, epická batmanovská série Toma Kinga, v níž se



Začátek nové radikální kapitoly komiksově batmanovské série má na svědomí scenárista James Tynion IV. CREW

Batmanovo domovské město Gotham dostalo do rukou záporáckého hromotluka Banea. Batman navázal milostný vztah s Catwoman, dokonce se chystala svatba za účasti Supermana, objevili se noví hrdinové a zemřel hrdinův komorník Alfréd. Rozhodně to byla řada, jež se zapsala do batmanovských dějin.

„Nebylo lehké na ni důstojně navázat. Ale slavnému scenáristovi Jamesi Tynionovi IV. se to povedlo. Rozjel velkolepý, strhující thriller, ve kterém skupina padouchů začíná realizovat dávný plán na zničení Temného rytíře,“ uvádějí zástupci nakladatelství Crew s tím, že v pozadí tahá za nitky tajemná postava. A aby to bylo ještě horší, ukáže se, že je v tomhle smrtícím tajemství namočená i Catwoman, Batmanova životní láska. A co teprve až dorazí Joker.

„I když tahle série navazuje na Kingovu řadu, rozjíždí zcela nový příběh, který nehází novým čtenářům klacky

pod nohy. Přináší fanouškům to, co chtějí, a zároveň je zvládná stále překvapovat,“ říká ředitel Crew Petr Litoš.

První díl série, která by u nás měla vyjít v sedmi knihách, je už v současnosti na pultech a dá se počítat s nějakými třemi díly ročně. Čtenáři by tedy neměli být dlouho v napětí.

Mnohovesmír šilenství

Už v prvních několika číslech se objevila myšlenka, že Batman své protivníky nikdy nezabíjí, a to jako vůbec první hrdina v historii komiksu. Toto pravidlo však, k nevelké radosti většiny fanoušků, opakovaně porušují filmoví tvůrci, kteří dobrodružství netopýřiho muže převádějí na velké plátno. Batmanovský milník nastal v roce 2022. Tehdy šel do kin snímek s jednoduchým názvem The Batman režiséra Matta Reevesa s Robertem Pattinsonem v hlavní roli komiksového detektiva. Šlo o první Batmanovo filmové vystoupení, v němž se ne-



Michael Keaton alis Batman ve filmu Flash. WARNER BROS.



Obsazení Roberta Pattinsona bylo mírně kontroverzní. HBO MAX

dopustil ani nějakého trochu menšího, byť nějakým způsobem oprávněného, zabití. Podobnou cestou má jít Batman 2, který má vyjít 3. října 2025. Natáčet se má začít příští měsíc, a než se film dostane do kin, má si dát netopýř muža na plátně pauzu.

To, že měl Batman v kinech svůj vlastní sólový film naposled před dvěma lety, ovšem neznamená, že v nich zcela absentoval. Naopak. V loňském propadáku Flash, který již v upoutávkách lákal na zestárlou reinkarnaci verze Batmana s tvářmi Michaela Keatona z roku 1992, se dokonce neobjevil jeden, ale hned tři různí netopýři superhrdinové. Kromě Keatona tu oblékl kostým s kápí také Ben Affleck. Batmanskou cameo roličku, tedy štěk na pár desítek vteřin, tu má i staronový Temný rytíř George Clooneyho.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

NESMRTELNÝ

Ať už znáte netopýřiho muža z komiksových knih jeho tuzemských nakladatelství BB/art či Crew, z civilní trilogie režiséra Christophera Nolana, nebo vás s dětmi rozesmál ve snímku LEGO Batman, nelze mu upřít ikoničnost.

- Kdo je Batman (a jak zhruba vypadá), vám v současnosti popíše malé děti i babičky z vesniček. S kolegou Supermanem má nakročeno k nesmrtnosti. JAR



Batman a parták Robin ve videohře LEGO Batman. LEGO

UDRŽITELNÉ PRODUKTY

V našem sortimentu naleznete širokou nabídku udržitelných produktů. Na své si u nás přijdou i osoby s potravinovou intolerancí. U produktů našich privátních značek navíc snižujeme množství tuků, cukrů a soli. V nabídce máme také přes 700 výrobků s certifikací BIO za skvělou cenu.



KAUFLAND
PRO **LEPŠÍ**
BUDOUCNOST

Rozhodují
činy.

K
Kaufland

POUŽÍVÁME
BIOBAVLNU
S CERTIFIKACÍ GOTS



KAUFLAND
PRO **LEPŠÍ**
BUDOUCNOST

VEGGIE JE LÁSKA



KAUFLAND
PRO **LEPŠÍ**
BUDOUCNOST

MÉNĚ SOLI V NAŠICH
PRODUKTECH



KAUFLAND
PRO **LEPŠÍ**
BUDOUCNOST

CHUTNÉ I BEZ LEPKU

KAUFLAND
PRO **LEPŠÍ**
BUDOUCNOST



SNIŽUJEME
OBSAH CUKRU
V PRODUKTECH

KAUFLAND
PRO **LEPŠÍ**
BUDOUCNOST



PRAHA

PRAŽSKÁ ŽELEZNICE VSTU



Až na letiště

Dlouho se o ní mluvilo, šlo však o hudbu daleké budoucnosti. Nyní už je cíl v dohlednu. Reč je o železnici na letiště. Ta má být hotová v roce 2029. Součástí úplně nové trati z Prahy-Ruzyně na Letiště Václava Havla má být i nový přestupní terminál Dlouhá Míle. Samostatnou akcí bude stavba stanice na letišti (foto vlevo). Půjde o podzemní stanici, cestující se z ní dostanou přímo k oběma letištním terminálům.

Nová zastávka

Už loni Správa železnic vybrala projektanta pro úsek trati mezi Veleslavínem a Ruzyní. Projekt počítá s novou podobou stanic i vybudováním nové zastávky Praha-Liboc (fotky uprostřed). Ta bude umístěna mezi Brodecou a ulicí U Prioru. Zastávka má umožnit obyvatelům této oblasti rychlejší spojení s centrem.

Železniční boom pokračuje. Na začátku roku se začalo pracovat na modernizaci smíchovského a Masarykova nádraží. Těžká technika se zase pohybuje na tratích v Braníku i mezi Bubny a Výstavištěm. Plánů je ještě víc. Prohlédněte si naše železniční fotostránky.



INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHLESKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁRSKÉ 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 PAPIŘOVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁŘADÍ, VZDUCHOVKY A ČTYŘLÍSTKY, A.T.P.

VÝKUP KNIH!!!

2 000 Kč ZA KAŽDÝCH 10 KNIH, KTERÉ OD VÁS VYKOUPIME
CENNÉ KNIHY OHODNOTÍME ZVLÁŠTĚ.
VYKOUPIME 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

Holešovice zásadně změni svou podobu

Právě modernizovaný úsek pro novou zastávku Praha-Výstaviště přímo navazuje na už zrekonstruovaný Negrelliho viadukt. Určitým protikladem k této historické stavbě je moderní stanice Praha-Bubny se třemi nástupišti a čtyřmi kolejemi. Stanice se posune blíž k Vltavě a nabídne přímý přestup na metro C. V nádražních vestibulech mají vzniknout i nové komerční prostory, které využijí také obyvatelé budoucí nové čtvrti Bubny-Zátory. Jak aktuálně práce na stanici pokračují, můžete zjistit na další stránce.



PUJE DO NOVÉ ÉRY. TĚŠÍTE SE?



Modernizace trati z Prahy do Kladna

Čilý stavební ruch panuje na železnici mezi Bubny a Výstavištěm. Momentálně probíhají betonářské práce na objektech třech mostních estakád (foto nahoře). Na nové výpravní budově Praha-Bubny jsou zase hotové hrubé konstrukce podzemí a v těchto dnech se betonují sloupy vestibulu. Trasa by měla být uvedena do provozu v létě 2025. V budoucnu se počítá také s vytvořením odbočky na letiště.



Druhá kolej

Na trati mezi stanicemi Radotín a Krč přibude nová železniční kolej. Dvojkolejný bude Branický most. Úprava trati je v plném proudu. Na mostě (foto vpravo) aktuálně probíhají práce na přibetonávkách mostovky a betonářských mostních říms. V lokalitě ulice Údolní (foto vlevo) došlo k demolici mostu, nyní probíhají práce na vybudování nového. Částečná výluka by měla skončit v červenci a plné zprovoznění je naplánováno na 24. října letošního roku. **TEXT: MAH, FOTO: 8x SŽ**



INZERCE

VOYO UŽ DNES

SURVIVOR

ČESKO & SLOVENSKO

Udženija: Nelze pořád tahat za kratší konec provazu

Starostka druhé městské části a náměstkyně primátora pro sociální věci, oblast zdravotnictví a bydlení Alexandra Udženija v těchto týdnech „slaví“ společně s kolegy z takzvané pražské koalice roční výročí. Je proto ideální čas trochu si zabilancovat.

„V nadcházejícím období bych se ráda víc věnovala problematice péče o duševní zdraví, a to zejména u dětí a mladých dospělých. Myslím, že už na podzim bych vám mohla představit svůj projekt, který Praha v téhle oblasti opravdu potřebuje. A opět tím budeme tak trochu sanovat práci státu. A samozřejmě budu dál kopat za rozvoj sociálních a zdravotních služeb i dostupnější bydlení.“ říká pro deník Metro Udženija.

Jak hodnotíte svůj uplynulý rok na pozici náměstkyně primátora?

Mám na starosti tři gesce, což je docela široké portfolio. Musela jsem si na začátku nastavit se svým týmem priority a upřímně musím říct, že mám čisté svědomí, protože pro Pražany jedeme opravdu na sto procent. Máme nová, spravedlivější pravidla pro přidělování městských bytů, dokončujeme rekonstrukci bývalého hotelu Opatov, kde vznikne 272 bytů pro seniory, zdravotně postižené, sociálně potřebné, mladé rodiny, samozivitele, ale i pro důležité profese. Další byty budou v areálu Skloněná, což je někdejší bytový komplex dopravního podniku, nebo v bývalém Baťově domě ve Vršovicích. A tím rozhodně nekončíme, bytů je žalostně málo a já chci udělat maximum pro to, aby jich Praha měla víc.

Ještě něco zmíníte?

Otevřeli jsme také novou zubní pohotovost v Nemocnici Na Františku, máme vítěze soutěže na nové sídlo pražské záchranky i nové výjezdové stanoviště, navyšujeme kapacitu míst v domovech pro seniory. Je toho ale mnohem víc. Vše jsem se snažila shrnout v krátkém videu na svých sociálních sítích.

Vraťte se k novému systému přerozdělování městských bytů. Kvůli novým pravidlům vznikla i koaliční roztržka. Jste spokojená, že se nová pravidla povedla prosadit?

Ano. Změna určitě pomohla mladým rodinám nebo samozivitelům, kteří sítím předchozích pravidel v podstatě propadávali. Nová pravidla jsou zkrátka spravedlivější a také v těsnějším kontaktu s naším Centrem sociálních služeb Praha, což má logiku. Trpělivě jsme naslouchali určitým výhradám a téměř všechny připomínky odborníků jsme do pravidel zapracovali. Samozřejmě tady byli lidé, kteří byli proti. Ale to je ten typ lidí, kteří jsou v principu proti čemukoliv. Věřím, že nový systém již prokázal svou hodnotu tím, že umožňuje férovější přístup k bydlení pro všechny Pražany. Vůbec poprvé jsme stanovili, pro jaké skupiny budou městské byty určené a v jakém poměru se byty těmto ohroženým skupinám budou přidělovat.

V jakých oblastech cítíte, že něco drhne? Postupují některé projekty pomaleji, než jste očekávala?

Nevím, jestli vyloženě drhne, ale asi nejtvrdějším oříškem je výstavba nových bytů. Všichni víme, jak složité jsou v naší zemi legislativní a administrativní procesy. Tady bychom si všichni určitě přáli větší rychlost a méně byrokracie. Kde ještě cítím rezervu a kam jsem upřela svoje síly, to je nedostatek míst v domovech pro seniory, tam jsme po předchozím vedení zdědili opravdu spálenou zem. Samozřejmě posilujeme i terénní služby, aby lidé mohli zůstat co nejdéle doma, ale když přijdou chvíle, že domácí péče už nestačí, potom se musíme o Pražany postarat i v pobytových zařízeních. Takže jsme trochu šlápli na plyn.

Jak konkrétně?

V prostoru Domova pro seniory Palata vyroste nový areál, ve kterém najde zázemí a péči 73 seniorů s Alzheimerovou chorobou nebo stařecskou demencí, v nové přístavbě domova v Dobřichovicích bude 18 dvoulůžkových domácností a nová místa budou třeba i v Běchovicích, Nebušicích nebo na Černém Mostě, kde magistrát přispívá městským částem, které rekonstruují nebo staví nové seniorské domy. Když se znovu podíváme na čísla IPR, tak podle jejich analýzy budeme

v roce 2030 potřebovat minimálně dalších 5800 lůžek. Takže nesmíme otálet s další výstavbou.

Pozornost věnujete v poslední době hojněji diskutované problematice domácího a sexuálního násilí. Jak můžete v této oblasti pomoci?

V červnu loňského roku jsem za Prahu podepsala memorandum, které vzniklo z iniciativy společnosti IKEA. Pod memorandumem, ve kterém jsme se zavázali k přijetí Standardů kvality specializovaných sociálních služeb pro oběti domácího a genderově podmíněného násilí, jsou také podepsány další společnosti. Cílem memoranda je zvýšená osvěta a především kvalitní, adresná a specializovaná pomoc obětem domácího násilí. A právě takovou péči klientky dostanou v pražském Centru Port, které jsme jako hlavní město finančně podpořili částkou bezmála tři a půl milionu korun, a dokud budu mít tu možnost, budu je i nadále podporovat.

Zmiňované centrum bude fungovat v Břevnově.

Musím zmínit hlavně naše Intervenční centrum, kde najdou oběti domácího násilí podporu od psychologické pomoci přes právní rady až po podporu při jednání s policií. Mají tu i unikátní Program Viola, kde pracují i s původci násilí, a tato důležitá služba je zatím v rámci celé republiky hodně opomíjená. Mimo chodem, pro toto centrum jsme v prosinci koupili budovu, ve které budou mít klienti důstojnější prostory.

Během zimních měsíců je stále palčivým problémem bezdomovectví. Co konkrétně se v tomto směru podařilo zlepšit?

Praha dělá každý rok takzvaná Zimní humanitární opatření pro lidi bez domova, která fungují od začátku prosince do konce ledna. Letos jsme ale posílili terénní služby a navýšili také počet. Vůbec poprvé jsme také zajistili krizová lůžka v nemocnicích. Největší zatěžkávací zkouškou byl zatím zvýšený průtok Vltavy, kvůli kterému byla čtrnáct dnů mimo provoz noclehárna na lodi Hermes. Souběžně s tím udeřily i ty nejsilnější mrazy. Situaci jsme ale díky zaměstnancům



Alexandra Udženija (ODS) je již rok náměstkyní primátora Bohuslava Svobody pro sociální věci, oblast zdravotnictví a bydlení. ARCHIVA U.

našeho Centra sociálních služeb i neziskových organizací skvěle zvládli.

Uvádíte, že Praha nikdy neměla tak vysoký počet lůžek. Využívají se tyto služby v hojných počtech?

Zájem o tyto služby je veliký a už teď se pohybujeme na bezmála třiceti tisících noclehů ve všech našich noclehárnách.

Zmiňovala jste Zdravotnickou záchrannou službu hlavního města Prahy. Jaké jsou vzájemné vztahy magistrátu a záchranky?

Praha je zřizovatelem záchranné služby a spoluprací s ní si opravdu nemůžu vynachválit. Máme tu jednu z nejlepších záchranek na světě. Nejen co se týká dojezdových časů, ale také kvality služeb. Zřízení nových výjezdových stanovišť a aktuální příprava nového heliportu jsou jednou z mála věcí, kterou pro naše záchranáře, ale hlavně pro zdraví Pražanů, můžeme udělat. S ředitelem Kolouchem jsem v kontaktu téměř každý den. Práci záchranářů jsem měla možnost osobně sledovat i v běžném denním provozu nebo při tragické události na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Když říkám, že jsou to naši strážní andělé, říkám to bez nadsázky a s opravdovým respektem.

Jak je to po roce pražské koalice s dostupností

zubařské péče? Co v této oblasti budete podnikat?

Zlepšení dostupnosti této péče je jedním z mých hlavních cílů a podívala jsem se tomu na zoubek hned po svém nástupu. Po pár měsících se nám podařilo otevřít novou zubní pohotovost v Nemocnici Na Františku a ulevit tak přetížené pohotovosti ve Spálené. Jen pro zajímavost, od října, kdy byla nová pohotovost Na Františku otevřena, tam ošetřili 1600 dospělých a 150 dětí a Městská poliklinika Spálená zaznamenala za loňský rok 21 351 ošetřených pacientů, z toho bylo 1992 dětí a dospívajících do osmnácti let.

Praha je nicméně zřizovatelem pouze dvou zdravotnických zařízení.

Přesně tak. Přesto dlouhodobě a opravdu vysokými částkami podporuje státní zdravotnická zařízení. Jen letos na financování lékařských pohotovostních služeb Praha přispívá více než 42 milionů korun, které si rozdělí Všeobecná fakultní nemocnice, Thomayerova nemocnice, FN Bulovka, FN Motol, FN Královské Vinohrady, Ústřední vojenská nemocnice a už zmíněný František. Je potřeba se zamyslet nad celým systémem a netahat pořád jen za kratší konec provazu. Také o tom bych ráda vyvolala debatu.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Naléhavé oznámení

Pískání v uších vás přivádí k šílenství, zdravotnictví vám odmítá pomoci a soukromě si to nemůžete dovolit?

Program „1000plus“ byl uspořádán právě pro vás. Získejte přípravek na obnovení silného sluchu za 24 hodin za 0 Kč.

Upozornění: 1 osoba si může vyzvednout 1 balení přípravku **Respektujte prosím pravidla programu**

Nový lékařský program pro osoby s poruchou sluchu

Konečně byl spuštěn program, na který tolik Čechů čekalo. Od dnešního dne si každý občan České republiky může ZDARMA vyzvednout balení regenerátoru sluchu 94 %. Náhrada je poskytována do konce roku 2023 nebo do vyprodání zásob.

Pokud:

1. Zaznamenali jste zhoršení sluchu
2. Hrozí vám ztráta sluchu nebo hluchota
3. Trpíte tinnitem a hučením v uších.

Zapojte se do programu a získejte 100% úhradu za inovativní přípravu. Vzhledem k obrovskému zájmu o program prosíme všechny, kteří chtějí získat bezplatnou přípravu, aby nás kontaktovali na uvedeném čísle: **359 409 866**

„V USA stojí 250 dolarů, v České republice toto opatření pořídíte za 0 Kč.“

Tvůrce přípravku na jeho účinky:

Účinné látky obsažené v přípravku působí proti sluchové přecitlivělosti a zvyšují intenzitu reálných zvuků, čímž snižují nežádoucí šelest až o 96 %. Neexistuje žádná sluchová vada, kterou by inovativní přípravek nedokázal zregenerovat, a neexistuje člověk, který by se s jeho pomocí nedokázal zbavit ztráty sluchu. Je to jen otázka času - některým se špičková kvalita sluchu vrátí již během prvního dne, jiní zaznamenají zlepšení sluchu a zvýšení rozsahu slyšení po pěti až sedmi dnech.

Prof. Charles Davis

„Průlom v ORL“ ve vaší lékárnice

Když se vám zhorší sluch, brání vám to normálně fungovat a komunikovat s blízkými. Máte pocit, že se k vám rodina chová jako k invalidovi, takže se cítíte jako páté kolo u vozu. Co kdyby existovala metoda, která by dokázala účinně zostrtit váš sluch a zesílit všechny zvuky tak, abyste zřetelně slyšeli rozhovor ostatních lidí i za zavřenými dveřmi ve vedlejší místnosti? Přemýšlejte, jaký by mohl být váš život, kdybyste se jednou provždy zbavili otravného a zbytečného hučení v uších a místo toho slyšeli čistý a příjemný zvuk. Na českém trhu se právě objevil zlepšovač sluchu vytvořený renomovanými vědci, který vám již od první aplikace pomůže slyšet jasněji, hlasitěji a ostřeji bez jakéhokoli studu či rozpaků.

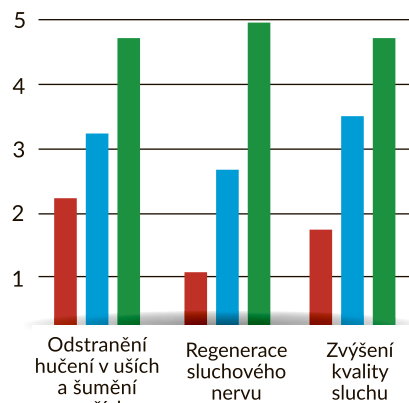
Údaje potvrzené studiemi

■ 1 den ■ 5 den
■ 7 den

Odstranění hučení v uších a šumění v uších: výrobek komplexně odstraňuje přetrvávající praskání, sípání a pískání v uších.

Regenerace sluchového nervu: lék obnovuje sluch na buněčné úrovni, takže účinky léčby jsou stejně působivé jako trvalé.

Zvýšení kvality sluchu: Během pouhého 1 dne se kvalita sluchu může zvýšit až o polovinu a vnímané zvuky se stanou jasnými a ostrými.



Vyhnete se tak stání ve frontách a utrácení 100 Kč měsíčně.

Dotyčný program poskytuje podporu všem osobám v nepříznivé finanční situaci. V dnešní době si soukromou péči může dovolit stále méně lidí a fronty u specialistů trvají i několik měsíců. Pokud máte problémy se sluchem, je tato informace určena právě vám. Stačí, když se do programu přihlásíte prostřednictvím speciální telefonní linky. Nemusíte uvádět své údaje ani podepisovat žádné dokumenty. Jde o to, aby co nejvíce lidí využilo speciální úhradu a nechalo si tak napravit sluch.

Plný a čistý rozsah zvuků - rozdíl pocítíte již po 1 dni

Zapojte se do programu „1000plus“ a získejte balíček přípravků za 0 Kč ihned.

359 409 866

Prvních 1000 lidí, kteří se ozvou do 12.03.2024, obdrží od výrobce 100% náhradu!

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

Antimonopolní úřad se s metropolí domluvil

Kolem venkovní reklamy je živo.

Úřad pro ochranu hospodářské soutěže (ÚOHS) zastavil správní řízení s hlavním městem. Vedl jej kvůli nařízení, které regulovalo reklamu. Antimonopolní úřad se s městem domluvil na přijetí závazků, které situaci napraví.

Kritizované nařízení od října 2021 rozšířilo dosavadní regulaci v památkové rezervaci o další dvě pásma, první je ve čtvrtích okolo rezervace a druhé sahá na jihu na Nové Dvory, na severu do Troji, na východě do Malešic a na západě do Motola. Ve všech pásmech platí zákaz reklamních plachet. Jejich provozovatelé úpravu napadli u antimonopolního úřadu.

Úřad dospěl k tomu, že nařízení mohlo narušit hospodářskou soutěž, protože zvyšovalo soutěžitele, kteří pro šíření reklamy využívají jiná než zakázaná komunikační média. Zatímco billboardy jsou na tomto území při splnění určitých podmínek povoleny, plachty jsou zde zcela zakázány.

Praha v průběhu správního řízení navrhla závazky, které

prijme, aby zachovala hospodářskou soutěž. Novelou rozšíří poslední pásmo na zbytek metropole. Umístování reklamních plachet bude v největším pásmu opět povoleno, a to za předpokladu, že budou nasvíceny a budou umístěny na štítech budov bez oken obytných místností. Novela by měla v případě schválení radou města začít platit od 1. července.

„Úřad navržené závazky posoudil a dospěl k závěru, že jejich splněním se odstraní obavy z možného narušení hospodářské soutěže. Ve vztahu k samotné regulaci reklamních zařízení ve třetí zóně Úřad považuje za zásadní, že dojde k větší harmonizaci podmínek umístování plachet a reklamních billboardů na stěnách budov,“ uvedl ÚOHS. **ČTK**

KRÁTCE

Zdraží jízdné? Kolují jen fámy

Pražská koalice Spolu, Pirátů a STAN začne diskutovat o výši jízdného v MHD zhruba za tři měsíce. V současné

době nemá domluvenou případnou budoucí výši ceny ročního kuponu. Jasno o ní chce mít do konce letošního roku. V médiích a na sociálních sítích se v uplynulých týdnech objevilo několik částek, o které by měl roční

kupon zdražit. Podle primátora Bohuslava Svobody ale o žádné z nich koalice nyní nejedná, otázka jízdného nebyla předmětem žádného oficiálního jednání. Nyní cestující platí za roční kupon 3650 korun.

Méně nemocných

Akutních infekcí dýchacích cest v Praze ubylo od předchozího týdne o zhruba patnáct procent, nemocných bylo 1104 na 100 tisíc obyvatel. Na webu o tom informo-

vala Hygienická stanice Hlavního města Prahy. Nizký zůstává podle dat ministerstva zdravotnictví také počet pozitivně testovaných na covid-19, za minulý týden bylo případů méně než padesát. **ČTK**

Na hlavu. Čtyřdenní festival se letos zaměří na diverzitu

Národní ústav duševního zdraví, přední české vědecko-klinické centrum v oblasti výzkumu duševního zdraví a onemocnění a neurověd, pořádá od čtvrtka do neděle v Městské knihovně v Praze již osmý ročník oblíbeného Festivalu Na hlavu. Letošním tématem bude diverzita.

„Téma jsme zvolili, protože chceme hledat cesty k tomu, co nás spojuje, i přes naše individuální odlišnosti. Ať už se jedná o odlišnou sexuální orientaci, psychické či jiné onemocnění, rozdílnost v náboženském vyznání, vzezření našich těl, barvu pleti, nebo věk, klíčem k tomu spo-

lu vycházet je porozumět sobě samému a nalézt pochopení, respekt a úctu k ostatním lidem,“ vysvětluje ředitel Národního ústavu duševního zdraví Petr Winkler. Kromě diverzity festival otevře otázky, jak mluvit o duševním zdraví, a představí osobní příběhy lidí se zkušeností s duševním onemocněním. Mezi další témata bude patřit například Alzheimerova choroba, bodyshaming či opuštěnost ve vyšším věku

Novinkou je letos umělá inteligence. „Meziročně nastal v této oblasti velký boom, i my se jí tedy budeme věnovat, ovšem se zaměřením na

oblast duševního zdraví a etiku,“ láká na akci Karolína Mladá, programová hlava festivalu. „Festival ve čtvrtek zahájíme vernisáží výstavy Terryll ART: Psychika v obrazech a dvěma filmy – Blízko a DogMan. Za pozornost rozhodně stojí i poslední film festivalu s následnou diskuzí Jeden život, který zpracovává příběh sira Nicholase Wintona. S ohledem na alarmující výsledky národního monitoringu duševního zdraví dětí jsme také zařadili workshop pro rodiče s názvem Jak pečovat o dětské duševní zdraví pořádaný organizací Nevypušť duši,“ dodává Mladá. **MET**



HANKA BROŽKOVÁ

Urbanová oslaví jubileum

Světově uznávaná operní pěvkyně Eva Urbanová zkouší na svůj životní koncert v O2 Areně – Grande Finale aneb opožděné jubileum. Nadžánrový koncert se uskuteční už tento čtvrtek. Arénou zazní hity skupin Queen, ABBA, Nightwish, Il Divo a italského tenoristy Andrey Bocelliho. Partnery v duetech budou Evě Urbanové Marián Vojtko a Jan Toužimský, člen skupiny Arakain a sólista Rock Opery Praha. Hostem Evy Urbanové bude WOW vocal! Jiřího Škorpíka a zpěvák tohoto seskupení Ladislav Korbel. **MET**

INZERCE

KDY pondělí 4. 3., úterý 5. 3. 2024 od 10 do 17 h.

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



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

ZLATO: zubní zlato i (nečištěné) šperky mince a zlomkové



až 1500 Kč za gr

STŘÍBRO: přibory, tabatěrky a technické stříbro



HODINKY: náramkové, kapesní až do roku 1990



ŠPERKY: granátové a briliantové šperky



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



STROJVEDOUČÍ METRA

Přijď si splnit sen. Staň se strojvedoucím metra.

Co od tebe potřebujeme:

- střední vzdělání s výučním listem nebo maturitou v oboru: dopravním, elektrotechnickém, strojírenství, stavebním
- v případě vzdělání mimo uvedené obory je nutné vzdělání s maturitou nebo vyšší
- praxe v elektro oboru nebo dopravě výhodou

Co nabízíme my:

- zaměstnanecké jízdné i pro rodinné příslušníky (Lítačka)
- zajímavé zaměstnanecké benefity
- zázemí stabilní společnosti

Příští stanice: atraktivní a dynamické prostředí pražského metra.



800 220 020



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Krvavý boj o Japonsko

Na obrazovky platformy Disney+ přichází ambiciózní seriál Šógun.

Nová původní adaptace slavného románu Jamese Clavella Šógun, jejíž první dva díly si odbyvají premiéru na obrazovkách streamovací platformy studia Disney, se odehrává v Japonsku roku 1600. Tedy na počátku občanské války, která poznamenala celé století. Děj vypráví o lordu Jošim Toranagaovi, který bojuje o život, protože se proti němu spojili jeho nepřátelé v Radě regentů. Když je v nedaleké rybářské vesnici nalezena záhadná opuštěná evropská loď, připlouvá její anglický loďvůd John Blackthorne s tajemstvím, jež by mohlo Toranagaovi pomoci vychýlit misky mocenských vah a zničit obrovský vliv Blackthorneových vlastních nepřátel – jezuitských kněží a portugalských obchodníků. Toranagaovy a Blackthorneovy osudy jsou



Dveře do Hollywoodu otevřela Hirojukimu Sanadovi role ve filmu Poslední samuraj. Od té doby hovoří plynule anglicky. 2x DISNEY+



Slova chvály padají i na výkon herečky Anny Sawai.

neoddělitelně spjaty s jejich překladatelkou Todou Mari-ko, tajemnou křesťankou a poslední šlechtičnou ze zneuctěného rodu. Zatímco Mari-ko slouží v této napjaté politické situaci svému pánovi, musí skloubit své nové přátelství s Blackthornem, oddanost víře, jež ji zachránila, a povinnost vůči zesnulému otci.

Seriál Šógun se snaží úspěšně navázat nejen na knížky, ale i na klasickou minisérii

z roku 1980 s Richardem Chamberlainem v roli Blackthornea. Ambiciózní látka mnoho měsíců dopředu lákala vynikajícími upoutávkami, z nichž sálá nejen poctivá atmosféra dobového Japonska, ale i jakási velkolepost.

Podle reakcí prvních kritiků se jedná o výtečný historický epos, jenž dokáže umně kombinovat kostýmní dobovku, politickou pletičařinu a akční snímek s epickými bitkami.

Chválu sklízí i herecké obsazení. Cosmo Jarvis prý ve stopách Chamberlaina kráčí jako Blackthorne důstojně, nejvíce chvály ale nepřekvapivě sbírá charismatický Hirojuki Sanada. Toho v podobných rolích vidáme prakticky neustále, v Šógunovi má však předvádět jeden z nejlepších výkonů kariéry.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

INZERCE

Doporučuje se rodičovská kontrola
 FX
ŠÓGUN
 PODLE BESTSELLERU JAMESE CLAVELLA
 PŮVODNÍ SERIÁL
 Streamujte nyní **Disney+**
 © 2024 Disney a spřízněné subjekty. Vyžaduje se předplatné. Podmínky předplatného naleznete na disneyplus.com

JAK TO VIDÍM JÁ

Rande s gejšou

Miluju historii, tak jsem ji studoval. Ale jakmile mě v japonské restauraci Miyabi omámilo exkluzivní promítání prvního dílu seriálového Šóguna, pomalu jsem vrátil diplom. Já fakt netušil, že kolem roku 1600 (tedy éře, kdy českým hvozďům vládl císař Rudolf II.) v Japonsku úřadovali křesťanští misionáři, kšeftovali portugalská dobrodruží a intrikovaly polonahé gejši. No, to už trochu přeháním, nicméně Šógun je fakt příjemná podívaná pro milovníky exotiky, akce, sexu i krutů. Japonská estetika na vás stříká z každého seku katanou i z dramatických scén na moři. Co je ale vůbec nejlepší? Celý desetidílný seriál se celkem slušně drží historických reálií. Prozradil mi to japanolog Roman Kodet, který jako jeden z mála Čechů zhlédl všech deset dílů téhle šógunské opulentní skládačky.

DAVID HALATKA
EDITOR



JAK TO VIDÍM JÁ

Japonsko je sexy

Zatímco většina mladé generace táhne ke korejské kultuře, mé srdce si pomalu získává ta japonská. I přesto, že se jazyk sám o sobě nedá jen tak odposlouchat, je Japonsko prostě sexy. I když mě jeho historie trochu minula, Šógun k ní vrací přirozeně zpátky. V minisérii se mi líbily tematické kostýmy a naznačené historické souvislosti. Řekla bych, že seriál tak trochu stmeluje a probouzí ve mně fascinaci. Kromě vizualizace se zde také objevují důležitá a srdcervoucí témata, jako je mateřství a nutnost umírat. Jen proto, že se to zkrátka musí. Minisérie Šógun v někom může evokovat známý seriál Hra o trůny z roku 2011, ale nejde o nějakou nápodobu. Vychází z tisícistránkové knihy, jejíž část tvůrci přenášejí do prvních deseti dílů. Což mě opět přivádí k fascinaci. A to tak moc, že si knihu zřejmě přečtu.

TEREZA ŠIMURDOVÁ
REDAKTORKA



ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA



Dbejte na ústní prevenci

Aby zuby v důsledku zánětu nevypadaly

Zánět dásní a okolního aparátu, na kterém jsou zuby zavěšeny, může mít dalekosáhlé následky. Těmi nejhoršími je poslední stadium parodontózy, a to je samotné vypadávání zubů.

Parodontóza nebo též parodontitida je chronický zánět dásní, který se řadí mezi nejčastější onemocnění zubního aparátu. „V důsledku nedostatečného nebo nedokonalého čištění se na zubech usazuje povlak a zubní kámen, který pak vede k zánětu dásně,“ varuje zubní lékař Jan Streblov. Dásně postupně ustupují a dávají tak možnost okolním podmínkám v ústech, aby zmenšovaly množství kostní tkáně na zubních krčkách. Častěji parodontitidou trpí lidé nad 40 let, ale nejsou výjimkou i mladší pacienti. Dis-

pozice k ní má dokonce 80 až 90 procent populace.

Onemocnění se pozná krvácením z dásní především při čištění zubů, dále oteklými dásněmi a často i zápachem z úst, vzácněji i bolestivostí. V pokročilejším stadiu se poté připojuje rozestupování zubů až jejich vypadávání. Prevence spočívá ve správné hygieně dutiny ústní, aby se v ní nemnožily škodlivé bakterie, které se usazují a množí na zubech, v mezizubním prostoru i na dásních.

Situace se zhoršuje, co s tím?

Pokud se postupující zánět neřeší, vytváří se parodontální choboty. „Každý zub má v této fázi svůj chobot (kapsu), ve které se hromadí bakterie, odumřelé buňky, zubní kámen a toxiny. To společně s ústupem kosti způsobí vyklání a následně vypadnutí zubu. Nezanedbatelnými faktory, které způsobují zánět dásní a okolí, jsou i kouření a dědičnost,“ varuje Lubica Sobčáková z lékáren BENU.

Léčba se dá rozdělit do tří kroků. „Prvním je naučit se správnému čištění zubů –



Prevenční může být pravidelná dentální hygiena. PROFIMEDIA

tedy zejména kartáčkem – ručním či elektrickým a mezi-zubními kartáčky vhodné velikosti. Pokud přetrvávají hluboké kapsy, provádíme takzvané subgingivální ošetření, což znamená, že odstraňuje-

JAK TO POZNAT?

Typické příznaky parodontózy:

- zanícené, bolavé a oteklé dásně
- větší citlivost dásní a krvácivost nejen při čištění zubů
- trnutí, brnění, tlak zubů při kousání tvrdého jídla
- kumulace zubního kamene okolo dásní na zubech, ustupování dásní a obnažování krčků
- vznik parodontálních chobotů
- postupné vyklání až vypadnutí zubů

HUD

Pravidelně k dentální hygienistce

Velmi důležité je u každého pacienta takzvaná udržovací terapie. To znamená pravidelné návštěvy u dentální hygienistky jednou až čtyřikrát ročně podle závažnosti onemocnění a nejméně jednou ročně u zubního lékaře/parodontologa.

Dentální hygiena je důležitá nejen kvůli parodontóze, ale i kvůli celkovému zdraví dutiny ústní. Odborník odstraní ze zubů přebytečný plak a zubní kámen. Když vám zuby takto odborně vyčistí, odhalené zubní kořeny budou bez nečistot a dásně se začnou samy uzdravovat. Začne se tak lepší i zápach z úst, který je se záněty v ústech primárně spjat.

Také vás naučí zuby správně čistit, používat další speciální kartáčky, vysvětlí, jakou tvrdost potřebujete a jak s kartáčky zacházet. „Horší zprávou je, že parodontitida v těžkém stadiu už nijak výrazně léčit nejde. Protože úbytek kosti zubu už ani lékař nezachrání,“ varuje Lubica Sobčáková. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Zkažený dech předpovídá parodontozu

Parodontitida je zánětlivé onemocnění dásní a závěsného aparátu. Onemocnění vzniká aktivitou bakterií, které produkci agresivních kyselin rozpouštějí tvrdou vápníkovou a fosfátovou minerální matici zubní skloviny a přitom uvolňují **sirovodík**, který vydechujeme. Bakterie mají za následek vznik **zánětu dásní**, později však i na systému, který plní funkci pevného ukotvení zubů. Rozvíjející se zánět způsobuje bolest, pocit tlaku a brnění. Mezi zubem a dásní se vytvářejí prostory, vácčky, které mohou být naplněné hnisem. Krčky zubů se odhalují, zuby se rozestupují a ztrácejí pevnost ukotvení.

Chronický zánět oslabuje imunitní systém. Podle statistik mají pacienti s parodontitidou dvojnásobně větší riziko onemocnění srdce a čtyřnásobně nebezpečí srdečního infarktu. Obzvláště ohroženi jsou pacienti s cukrovkou, osteoporózou nebo plicními onemocněními. Experti odhadují, že záněty dásní by mohly být zodpovědné za 18,2% všech předčasných porodů.

Bakterie si na běžné chemické přípravky dokážou vybudovat odolnost nebo zmutovat. Pak udržet přirozenou mikroflóru v dutině ústní není snadné. Významným pomocníkem v udržení přirozeného mikrobiomu je **Chytrá houba - Pythium oligandrum**.

„Do lékáren dodáváme ústní vodu v šumivých tabletkách,“ říká výzkumník Radim Klimeš. „Chytrá houba Pythie Bio Plus se řadí do pit-

né vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní. Tam Chytrá houba příznivě působí, pokud má člověk sklony k zánětům dásní. Přípravek se aplikuje tři dny za sebou



Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.

a dále podle potřeby anebo až za měsíc. Běžné uplatnění je vhodné v souvislosti i s používáním zubních náhrad, či rovnátek. Uplatnění přípravků

Chytrá houba Pythie Bio Plus se osvědčilo i u lidí po chemoterapii, u mladistvých, kdy docházelo v ústech k přemnožení kvasinek nebo trpěli na afty, či opary. Novinkou je **BIO plus forte** – ústní voda koncentrát, která je v biokvalitě. Přípravky s Chytrou houbou - Pythium oligandrum dostanete ve své lékárně.

Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonu: **728 814 202**, e-mail: pythium@pythium.cz
www.chytrahouba.cz

Kde se berou afty a jak se jich účinně zbavit?

Bílé bolavé vřidky v ústech často trápí jednoho z nás.

Afty se nejčastěji objevují na vnitřní straně tváří, pod jazykem, ale mohou se vyskytnout i na dásních. A poznáte je bezpečně – bolí, nepříjemně žvýkání, polykání i mluvení.

„Přesná příčina vzniku aft je dodnes záhadou. Na rozdíl od operací ale nejsou infekční, a nemůžete se jimi proto od nikoho nakazit. Vliv na výsev aft mohou mít faktory jako poranění ústní sliznice, infekce, vliv hormonů nebo i dědičná náchylnost k jejich tvorbě. Proto při léčbě bojujete hlavně proti jejich příznakům,“ říká Barbora Kuthanová z lékáren BENU.

To, že se afta „klube“, poznáte poměrně přesvědčivě – místo v dutině ústní je citlivé a bolestivé, objevuje se řezání a pálení. Bolest se zhoršuje při jídle a pití, malé děti proto odmítají přijímat potravu nebo tekutiny.

Nejběžněji se vyskytují afty malé, zabarvené do bílošeda, dokola zarudlé a vyskakují na místech, kde je sliznice tenká, tedy na sliznici rtů a tváří a pod jazykem. Velmi rády se tvoří i na hraně jazyka. Malé afty nenechávají jizvy a zahojí se zpravidla za pět až deset dnů.

Existují i velké afty, ale jsou poměrně vzácné. „Mívají průměr přes deset milimetrů a problémem u nich je, že zasahují do hlubších vrstev sliznice, a mohou po sobě proto nechat jizvy. Hluboké afty se objevují na měkkém patře, tvářích, někdy jde také o afty na mandlích. Hojí se často až šest týdnů,“ vysvětluje Barbora Kuthanová.

Od „fialové“ vodičky se ustupuje

Jak podpořit zhojení aft rychleji než za oněch 5 až 10 dní? Použití lze různé volně prodejné přípravky. „Konkrétní bolestivé místo potřete roztoky a gely, které mají anestetické účinky. Nebojte se zklidňujících gelů na dásně, primárně určených na prořezávání zoubků, obzvláště je-li pacientem dítě. Také gely, které vytváří na aftě tenkou vrstvu, jež chrání před podrážděním jídlem či dalším nežádoucím poraněním, dokáží snížit bolestivost. Používá se též léčivá látka benzydamin ve formě roztoku, spreje či pastilek,“ doporučuje lékárnice.

Mnozí lidé mají dobré zkušenosti s roztokem genciánové violeti (fialová vodička genciánka), který se používá jako dezinfekce nejen na afty, ale i například na dětskou mouchu. Od použití této tradiční „fialky“ se ale v medicíně ustupuje. Její použití na velké plochy je totiž spojeno s rizikem vzniku nekrotů. Jako dezinfekci lze zvolit léčiva obsahující antiseptika na bázi jodu nebo gely a ústní vody s chlorhexidinem a hodí se i bylinné roztoky.

Správný kartáček a dostatek vitamínů

A jaká je prevence? Rozhodně sem patří správná hygiena ústní dutiny, která pomáhá předcházet tvorbě bakterií. Svůj vliv může mít i kartáček na zuby – pokud je příliš tvrdý, může sliznici narušit a tím napomoci vzniku těchto malých vřidků.

„Velmi tvrdé kartáčky jsou vhodné pro čištění zubních protéz. Výrazně měkký a jemný kartáček zase zuby dostatečně nevyčistí a prodlužuje se i doba čištění. Pokud ale tr-

píte na krvácející dásně, tak volte spíše měkkí kartáčky v kategorii soft,“ říká Ondřej Šrámek z Dentální kliniky Hradčanská. Pokud si zuby čistíte spíše tvrdším kartáčkem, tak ho držte jako tužku, nebudete tolik tlačít na zuby, jako když kartáček držíte pevně v pěsti.

Důležité je také to, co jíte. Především myslete na dostatečný přísun vitamínů a minerálů. Pokud jste na tvorbu aft náchylní, doplňujte především vitamin B, kyselinu listovou a železo. Vynechejte z jídelníčku kořeněná jídla, alkohol a horké nápoje. Někteří lidé citliví na afty si musí dávat pozor i na čokoládu, kávu, jahody nebo burské ořechy. Také oslabená imunita dokáže tvorbu aft urychlit, proto se v rámci prevence vyplatí investovat do jejího posílení.

KAMILA HUDEČKOVÁ



A jaká je prevence? Rozhodně sem patří správná hygiena ústní dutiny, která pomáhá předcházet tvorbě bakterií.

PROFIMEDIA

INZERCE

novinka s vitamínem D

BAC-ENTOS
ORÁLNÍ MIKROFLÓRA
ORÁLNÍ MIKROBIOTA

BAC-ENTOS
ORÁLNÍ MIKROFLÓRA
ORÁLNÍ MIKROBIOTA

pro dospělé a děti od 3 let

BAC-ENTOS
orální mikroflóra

- ▶ sliznice v ústech a nose chrání proti bakteriální a virové nákaze v první linii
- ▶ BAC-ENTOS je unikátní přípravek k doplnění prospěšné ústní mikroflóry *Streptococcus salivarius*
- ▶ rozpustné tablety v ústech
- ▶ napomáhá při:
 - problémech s čelními a nosními dutinami, při bolesti a pálení v krku, při často se opakujících zánětech v ústech, při aftech, parodontóze, povlaku na jazyku a zápachu z úst

Doplňky stravy. Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl. Doplňky BAC-ENTOS jsou k dostání ve vašich lékárnách. Více informací naleznete na www.senimed.cz.

BABSKÉ RADY NA AFTY

Cucání kostek ledu vám přinese dočasnou úlevu od bolestivých aft. A co ještě zkusit?

- **Včelí produkty** jsou na afty jako stvořené. Alespoň podle babských rad. Potírání včelím medem nebo propolisovou tinkturou bylo osvědčený recept už v době našich prababiček a dost možná i dříve. Co se týče medu, má skutečně antibakteriální účin-

ky. Neměně pak propolis obsahující polyfenoly. Produkty s propolisem proto bolavou sliznici pomáhají zklidnit a současně ji dezinfikují.

- **Bylinky heřmáněk a šalvěj** mají protizánětlivé účinky. Pro zklidnění bolestivých míst zkuste vyplachovat ústa odvary z těchto bylin. Z dalších babských rad se doporučuje tinktura z konopí. **HUĐ**

Lepší než botox!

Zvrátí biologický věk obličeje během několika vteřin

Ženy se zbláznily do tohoto nového přípravku proti stárnutí

REZERVUJTE si balení **ZDARMA**

Nelze popřít, že lidé – především ženy – neustále hledají nejlepší způsob, jak trvale odstranit vrásky a jemné linky. Důkazem toho je více než 14 miliard dolarů, které budou jen v roce 2022 vynaloženy na zákroky estetické medicíny. Věda však nyní nabízí mnohem jednodušší a levnější řešení. Jedná se o speciální systém dodávání přírodních adaptogenů do pokožky, který poskytuje dříve nedosažitelné výsledky.

Tento výkonný adaptogenní distribuční systém, známý jako pokročilá liposomová technologie, dodává živiny přesně tam, kde je pleť nejvíce potřebuje, a zajišťuje tak maximální účinky proti stárnutí.

„Tajemství krásy a mládí japonských žen“ láme rekordy popularity

Tokijský specialista na estetickou medicínu, nedávno uvedl na trh své sérum proti stárnutí, které je založeno právě na této průlomové technologii omlazení pleti. Profesor je absolutním průkopníkem v oblasti anti-aging neboli inovativních řešení, která zvrátí stárnutí pleti. Je autorem více než 5 000 zpráv a vědeckých článků a přednáší na světových konferencích o boji proti stárnutí. Na konci roku 2020 byl nominován na Konfuciovu cenu – asijskou verzi Nobelovy ceny. Průlomové **liposomální sérum nové generace**, které vyvinul, se prodává rychleji, než se vyrábí.

Čím to je, že je sérum tak úžasné účinné?

Kůže je jedním z nejdůležitějších orgánů lidského těla a skládá se ze tří vrstev: epidermis, podkoží a škůry. Právě poslední jmenovaná vrstva je klíčová

pro zásobování kůže kyslíkem, živinami a odstraňování toxinů, které se v kůži hromadí. Bojuje také proti oxidačnímu stresu a škodlivým účinkům volných radikálů. Jinými slovy: **škára je zodpovědná za dobrý stav a zdravý vzhled celé pokožky**. Proto, abychom se trvale zbavili vrásek a jemných linek, je třeba o ni řádně pečovat.

NNejnovější liposomová technologie je navržena tak, aby regenerovala

Před



Po



Pokročilá technologie liposomů zajišťuje, že jsou základní živiny dodávány přesně tam, kde je pokožka nejvíce potřebuje. 100% přírodní liposomální sérum v kombinaci se správnými doplňky dodává obličej profesionální vyhlazující a liftingový efekt bez injekcí nebo drahých procedur v kosmetických salonech.

a podporovala tuto hlubší vrstvu pokožky tím, že jí přímo dodává správné živiny a molekuly proti stárnutí. „Všechny aktivní složky **liposomálního séra** jsou zapouzdřeny v liposomovém obalu – přesném aplikátoru,

který přenáší omlazující látky přímo do nejmenších buněk škůry,“ vysvětluje profesor.

„Částice liposomálního séra jsou tvořeny fosfatidylcholinem. Zatímco buněčné membrány vodu odpuzují, fosfatidylcholin absorbuje, protože jsou z něj vyrobeny. Díky tomu jsou výživné molekuly séra rychle transportovány do nehlubších tkání škůry, spojí se s membránami a poté uvolní svůj obsah přímo do buněk pro maximální zpevňující, vypínací a vyživující účinek. Běžné krémy na obličej tuto schopnost nemají,“ dodává.

Tvář o 10 let mladší. Jak je to možné?

Po proniknutí do hlubší vrstvy pokožky sérum uvolňuje jedinečnou směs rostlinných fytoextraktů a vitaminů, které regenerují a stimulují činnost pokožky. V důsledku toho redukují jemné linky a vrásky a vyhlazují obličej pro zářivý a mladistvý vzhled. Formule stimuluje produkci fibroblastů, čímž přirozeně zvyšuje pružnost, pevnost a napětí pleti.

První cenovou složkou je **extrakt ze somatických buněk semen palmy *Mauritia flexuosa***. Stimuluje obnovu kolagenových vláken a strukturálních proteinů pokožky. Podle klinické studie uvedené v časopise *Journal of Cosmetic Dermatology* se u účastníků, kterým byl tento výtažek podáván po dobu 28 dnů, projevila úplná redukce tmavých kruhů a váček pod očima, vrásek, vráních nohou a vypnutí a vyhlazení pokožky na očních víčkách.

„Moje liposomální sérum obsahuje také **marulový olej**, který snižuje viditelnost vrásek, rýh a mimických linek a snižuje ochablost a suchost pleti. Tento olej obsahuje cenné antioxidanty a mastné kyseliny, včetně: kyselina palmitová a myristová. Díky použití speciální metody nízkoteplotní extrakce se časem nerozkládají,



„Vrásky u úst a vrásky kolem očí zmizely doslova přes noc, sama jsem tomu nemohla uvěřit. Pleť se krásně vypnula a získala takový svěží lesk, efekt je stokrát lepší než po ošetření u kosmetičky. Vypadám minimálně o 15 let mladší!“

Keiko C. z Osaky



„Ihned po aplikaci séra jsem cítila, že je moje pleť jemná a příjemná na dotek, jako by se napila vody. Po několika dnech byly vrásky na mém čele a kolem očí mnohem méně viditelné, až nakonec zcela zmizely! Můj obličej je hladký a zářivý, všichni přátelé se mě ptají, jakým zázrakem jsem tak omládlá!“

Misaki S. z Sapporo

na rozdíl od složek obsažených v oblíbených krémech proti vráskám. To znamená, že molekuly antioxidantů zůstávají neporušené uvnitř kožních buněk, kde mohou zabránit škodlivým účinkům volných radikálů a zpomalit proces stárnutí,“ vysvětluje profesor.

Tento účinný přípravek proti vráskám obsahuje také **extrakt z *Borago officinalis***, jehož fytočástice reaktivují a omlazují kmenové buňky pleti. Urychlují mezibuněčný metabolismus a syntézu strukturálních vláken, čímž stimulují tvorbu nových kožních buněk na úrovni mladistvých let. **Výsledkem je redukce vrásek, jemných linek, vráních nohou a vrásek až o 69 % během prvních 28 dnů používání.** Kromě toho přípravek zlepšuje kontury obličeje, odstraňuje povislou brada a zvýrazňuje linii čelistí a lícních kostí.

Jak získat liposomální sérum ÚPLNĚ ZDARMA?

Vzhledem k současné ekonomické situaci a obrovskému nárůstu výrobních cen nebude sérum v prodeji v obchodech ani v lékárnách.

V současné době je jedinou možností, jak získat tento revoluční přípravek proti stárnutí, kontaktovat přímo distribuční oddělení v Česku. Chcete-li zjistit, zda jsou popsány účinky možné i ve vašem individuálním případě, zavolejte a promluvejte si s konzultantem.

Každý, kdo zavolá na níže uvedené číslo do **26.03.2024 r.** má šanci získat balení séra **ÚPLNĚ ZDARMA!** Vyplatí se pospíšet si, protože rozhoduje pořadí přihlášek. Po vyčerpání fondu **100 bezplatných propagačních balení** bude sérum k dispozici za běžnou cenu 1399 Kč.

296 849 561

Přijímáme objednávky od Po-Pá 8:00-20:00, So-Ne 9:00-18:00.



Léčivá pryskyřice coby recept na akné: méně pupínek a viditelný kosmetický efekt

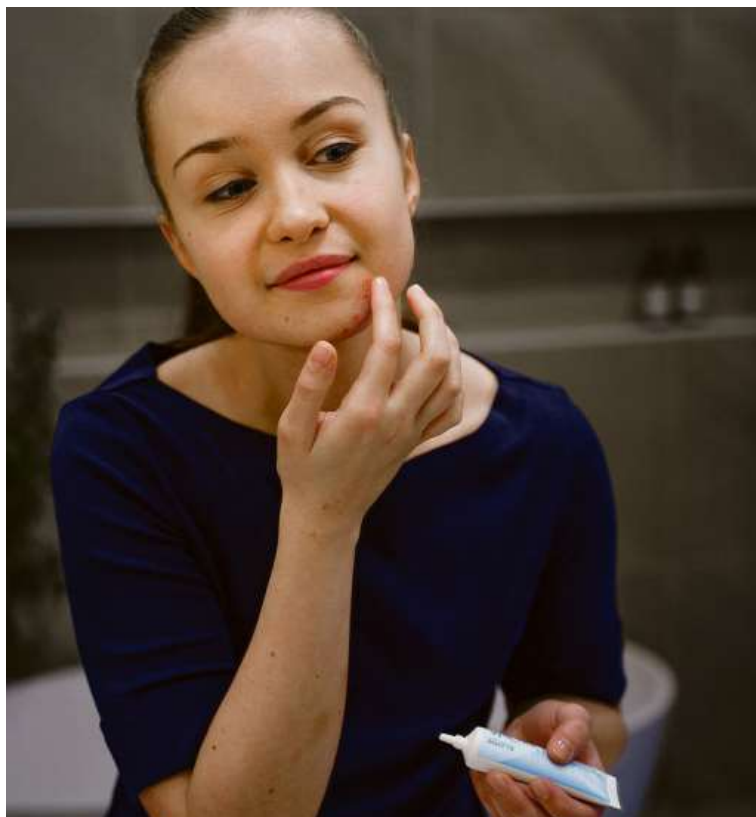
S projevy akné, jako jsou černé a bílé tečky na tvářích, pupínky na čele nebo zarudlé hrbolky sahající až na krk, se dá bojovat různými způsoby. Pokud preferujete přípravky z přírodních složek, je načase seznámit se s krémem ze smrkové pryskyřice.

Proč právě pryskyřice?

Léčivá smrková pryskyřice má vynikající hojivé a pečující účinky. Proto byl ve Finsku již dříve vyvinut pryskyřicový balzám Abilar®, který se využívá k léčbě ran a odřenin. Od balzámu už byl jen krok k výrobě

pečlivě vybraným složkám jako šitý na míru pro citlivou pokožku.

Používání pryskyřicového krému na mírné a středně těžké akné je komfortní – krém je lehký, neucpává póry a nechává pleť dýchat. Nanáší



pryskyřicového krému na ošetření akné AbiCare® ACNE. Unikátní kombinace zklidňujících účinků smrkové pryskyřice, která pochází z Laponska, a pečujících vlastností dalších složek krému je pro aknózní pleť výborným řešením.

Vitamin E ochrání pleť, mořské řasy ji zjemní

Abyste pryskyřicový krém na akné mohl pyšnit zklidňujícími, hydratačními a obnovujícími vlastnostmi, pryskyřici doplňuje vitamin E a mořské řasy. Vitamin E působí jako silný antioxidant, zabraňuje vysušování pokožky a chrání ji před předčasným stárnutím. Mořské řasy obsahují mimo jiné velké množství mastných kyselin a pomáhají zachovat přirozenou ochrannou hydrolipidovou vrstvu. Efekt řas na pleť je ihned patrný na pohmat – zjemňují podrážděnou a poškozenou pleť a dodávají jí vláčnost. Krém AbiCare® ACNE je díky

se v tenké vrstvě na problematická místa dvakrát denně. Před použitím krému stačí pleť očistit a vysušit.

Méně bakterií a ústup lézí na obličeji

Složení pryskyřicového krému na ošetření akné, který vychází z léčivých účinků pryskyřicového balzámu na rány, bylo předmětem různých výzkumů a studií. Odborníci prokázali, že AbiCare® ACNE snižuje výskyt bakterií akné v laboratorních podmínkách. Další ověřenou vlastností je podpora obnovy pokožky.

Dermatologové se ovšem nespokojili jen s ověřováním vlastností pryskyřicového krému v laboratoři (in vitro). Provedli také třicetidenní studii, do které se zapojily desítky osob různých věkových kategorií. Krém na akné testovali muži i ženy ve věku 23-45 let, kteří měli mastnou aknózní pleť. Výsledkem bylo



významné snížení počtu typických projevů akné odborně nazývaných komedony, papuly a cysty.

Spokojenost s efektem krému, žádné nepříjemné pocity

Vítanou zprávou pro osoby s akné, které mají citlivou pleť, je velmi dobrá snášenlivost pryskyřicového krému a jemná neдрáždivá vůně. Nikdo

z účastníků studie si po dobu užívání nestěžoval na jakékoliv nepříjemné pocity nebo diskomfort. Výsledkem je hodnocení spokojenosti blížící se 90 %. Jaké konkrétní vlastnosti krému AbiCare® ACNE v hodnocení dominovaly? Vyčištění problematické pleti, méně černých teček, lepší stav pórů, zmatnění pleti a celkově lepší struktura pokožky.



AbiCare® ACNE Krém pro každý věk

Na příznaky mírného a středně těžkého akné

- zklidňující, hydratační a pleť obnovující krém, vyrobený z přírodních ingrediencí pro citlivou, podrážděnou a aknózní pleť
- obsahuje zklidňující složky smrkové pryskyřice, vitamin E a změkčující mořské řasy
- jemný a snadno aplikovatelný, neucpává póry a nechává pokožku dýchat

Vyzkoušejte léčivou sílu pryskyřice!

Zdravotnický prostředek s označením CE třída I (NB 0537).

www.repolar.cz



PLAY

Deš na depeš?

Bylo to v březnu roku 1988, kdy se dva mladíci ultramoderně postrojili do černého a vydali se do Sportovní haly ČSTV v Praze 7, aby byli přítomni po dlouhé době prvnímu koncertu západní skupiny, konkrétně Depeche Mode. Jedním z těch chlapců jsem byl já, sotva patnáctiletý, tím druhým pak David Křenek, můj spolužák z gymnasia a tehdejší nejlepší kamarád, jehož tatínek pracoval na fotbalovém svazu a na tento kulturní počin sehnal dva lístky.

Šel jsem se podívat spíš ze zvědavosti, jelikož jsem se žádnému dobrodružství nikdy nebránil a Everything Counts, tedy vše, co v životě zažiješ, se počítá. Mašrujeme si to po Letné, kolem nás houfy černočerných záhadných postav, jež vypadaly jako z tajemného snového výjevu. Znal jsem snad dvě nebo tři skladby a vím už jen to, že atmosféra byla tenkrát magická.

Před pár lety jsem byl znovu, a to mi cosi uvnitř mě vnuklo myšlenku naučit se slova Personal Jesus. No a ve čtvrtek? Můj kamarád Mára Šilhánek zakoupil dva lístky, a hádejte na koho? Ano, uhádli jste. Jenže si ten den, jako správný motokrosař, zlomil při pádu rameno, takže jsem památnou větu „Deš na depeš?“, která se říkala už v osmdesátkách, sdělil svému čerstvě osmiletému synovi. Bylo to parádní, Jiříček objevil, že kapely dávají přídávky, a i když depešáci mají „co píseň, to hit“, stejně jsem si na cestě domů nejvíc zpíval Enjoy the Silence.

Bylo to parádní, Jiříček objevil, že kapely dávají přídávky.



JAKUB KOHÁK
VIOLATOR

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

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

LUŠTĚNKA: ZAHRAĐNICENÍ
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

- skříňka na šperky
- skýva chleba
- hornické lampy
- vyrobený z kůry
- pianino
- kučera, kudrlinka
- vyšívací látka
- menší klika
- kachňata
- potřeba kováře (k sevření)
- učitel (zast.)
- menší kříž

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K

@mojemetro



Místo činu? Vltavské nábřeží na Kampě. Modelka? Nutrie říční. Autor fotky? @miroslav.kopriva.prague. Děkujeme! #mojemetro #fotimecesko #krasnepraha #leicaphotos #praguelife #streetofprague #malastrana #kampa #visitprague #praguephotography #prag #praha #prazskepamatky

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vyzvu, 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.....Hrabě S.



SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES



9/13 °C

ZÍTRA



8/12 °C

ČTVRTEK



9/13 °C

PÁTEK



10/14 °C

Teplotní rekordy: ↓ -17,5 °C (1947) ↑ 15,5 °C (2019) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?

Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Zemský ráj to napohled
Komedialní drama (ČR, 2009)
Hrají: V. Cibulková, T. Voříšková, D. Marková, M. Etlzer.
Režie I. Pavlásková

22.10 3 plus 1 s Miroslavem Donutilem
Povídky (ČR, 2006). Hrají: M. Donutil, Z. Adamovská, J. Bohdalová, S. Skopal.
Režie Z. Zelenka

23.50 Komisař Moulín
Strmý pád. Krimisériál (Fr., 2003). Hrají: Y. Rénier, C. Michu, N. Amalová, A. Béatová

01.30 Zajímavosti z regionů

ČT2



20.00 Karel V. – císař říše, nad níž slunce nezapadá
O trůn bojoval všemi prostředky. Nakonec se však stal prvním císařem, který abdikoval

21.00 Světloplachost
Dokumentární film

22.10 Česko na drogách (6/6)
Jaká je podle adiktologů budoucnost drogové problematiky u nás i ve světě?

22.30 Mistři šifer

23.25 Agent Hamilton (8/10)

00.10 FAST: Obří teleskop

NOVA



20.20 Jedna rodina (57)
Maliř. Komedialní seriál (2024).
Hrají: T. Kostková, T. Jeřábek, F. Blažek, B. Kohoutová

21.40 Comeback
Sliby chyby. Sitcom (ČR, 2008).
Hrají: T. Matonoha, M. Dejdar, K. Leichtová, D. Batulková

22.20 Comeback
Simonina volba

22.50 Kriminálka Las Vegas IV (16)
Soukromé vášně.
Krimisériál (USA, 2003)

23.50 Kriminálka Miami (13, 14)

PRIMA



20.15 Zoo (177)
Obviněná z vraždy. Rodinný seriál (ČR, 2023). U Hadáka je odborná komise a zajímá se o inovace v chovu plazů. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová, T. Klus

21.40 7 pádů Honzy Dědka
Populární talk show 7 pádů Honzy Dědka v nové sezoně ze Švandova divadla

22.50 7 pádů Honzy Dědka

00.00 Ano, šéfe!
Kdysi to býval nejznámější motorest na trase z Prahy do Německa

ÓČKO



17.00 Óčko hity
Klipy nonstop

19.00 Party ride
Příprava na dnešní mejdan

20.00 Óčko hity
Klipy nonstop

22.00 Naked Attraction Poland
Polská 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

Práce - nabídka

Přijmeme obsluhu
ČS LPG TOME GAS
pro pobočku
Praha 9 - Černý most
Nástup možný ihned.
Pouze pro zájemce
s invalidním důchodem.
Plat: 25.000/měs.
Tel.: **Dubský 727 871 595**

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

- ZŠ v Hostivaři přijme od školního roku 2024/2025 učitele angličtiny, matematiky, chemie, přírodopisu a informatiky. Možnost ubytování. Tel. 274016523, 603436284, e-mail: banovska@hornomep.cz

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!

náborový příspěvek 15 000 Kč

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz



POJĚD PRACOVAT DO PRAŽSKÝCH SLUŽEB!

PRAŽSKÉ SLUŽBY

MÁME POCOČKY PO CELÉ PRAZE

KOHO HLEDÁME

ŘIDIČ SK. B • ŘIDIČ SK. C • ZNAČKAŘ
• MANIPULAČNÍ DĚLNÍK práce na PC
• POPELÁŘ • METAŘ

PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s. Pod Šancemi 444/1, Praha 9,
Tel.: 704 657 974, 705 809 151
www.psas.cz



- Pohodové **VYBALOVÁNÍ ZBOŽÍ**-směny denní/noční, 165 - 214,50 Kč/hod dle směny a lokality. Online rezervace, zálohy, prodejny Praha a okolí. T.: 222534534

- Hledáme nové kolegy na pozici **OSTRAHA** objektu, **VRÁTNÝ** v Praze. Pro **OZP**. Nenáročné práce na HPP. Požadujeme spolehlivost a čistý TR. Poskytujeme zálohu na mzdu, finanční bonusy. Volejte p. Svítáka - t.č.: 604889979

- **KOMWAG** přijme závozníky, DPP 1000-1300 Kč čistého/den - výplata 1x týdně, Vol. zdarma 800566924

- **KOMWAG** přijme metaře, DPP 900 - 1000 Kč čistého/den - výplata 1x týdně, Vol. zdarma 800566924

- **KOMWAG** přijme řidiče sk. B na HPP, 13., 14. plat, Volejte zdarma 800566924

- Do Penzionu přijmeme recepční (i vitální důchodce). Pracovní doba: od:14:00 - 20.00 hod. Požadujeme znalost AJ. Tel. 728127554

Hobby - poptávka

- Koupím šicí a psací stroje, kožichy, fotoaparáty, angličáky, vzduchovky, bižuterii, hodinky, knihy, svaté obrazy, sochy a jiné staré věci. 608221020

Auto-moto - poptávka

- Poptávám jakýkoliv traktor, vlek za traktor, zemědělskou techniku i nepojízdné, nekompletní nebo jen doklady a díly, platí stále. Tel. 734843403

- Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155.

Přijmeme invalidní důchodce na pozice

RECEPCE 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)

Nemocnice Na Františku, Praha 1 přijme:

- Zdravotně-sociální pracovník
- Kuchař (výuční list)
- Pomocný kuchař (s praxí)
- Pomocný pracovník do kuchyně
- Údržbář (svoz odpadu)

NABÍZÍME

- velmi dobré platové podmínky
- kvalitní stravování (obědy) v ceně 40 Kč
- 5 týdnů dovolené
- výhody z kolektivní smlouvy:
 - » 23 hodin placeného volna nad rámec dovolené
 - » příspěvek k penzijnímu připojištění
 - » odměny k životnímu výročí

Kontakt: Yvona Vlčková,
T: +420 222 801 370,
M: vlckova@nnfp.cz
www.nnfp.cz

Bezpečnostní agentura přijme:

zaměstnance včetně OZP

pro **ostrahu objektů v Praze** bez možnosti ubytování

Požadujeme: trestní bezúhonnost

Nabízíme: dobré mzdové podmínky

Info: po-út 9.00-15.00 hod.
Tel.: 222 780 671, 737 337 088



Starožitnosti

VYKOUPIME KNIHY

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

Bibliofilie a cenné knihy oceníme každou zvlášť.

Telefon: 773 735 939

- **STAROŽITNÍK** koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy. Děkuji za nabídky. Dyn. Tel. 702401621
- **Sběratel** koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721
- **KOUPÍM OBRAZY** - krajinky, portréty atd. v jakémkoliv stavu a jiné starožitnosti. Kontakt: manvel4@seznam.cz, e-mail: 721235964

Byty - poptávka

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

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

Služby - nabídka

hlidani-senioru.cz
STAROST O VAŠE BLÍZKÉ

Pomáháme seniorům, aby mohli zůstat tam, kde se cítí nejlépe - doma. Osobní asistent seniora zkontroluje, zajistí chod domácnosti, uvaří, podá jídlo, doprovodí ho kam potřebuje a v neposlední řadě mu poskytne sociální kontakt, čímž je mu důležitou psychologickou oporou. Všichni asistenti, se kterými spolupracujeme, jsou pečlivě vybráni, prověřeni a mají minimálně několik let zkušeností v oboru. Jsou empatictí a pomoc druhým je pro ně srdeční záležitostí. Zavolejte nám.

NEZÁVAZNÁ KONZULTACE 601 001 857

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

- Hledám pronájem pro 2os - pár bez zvířete. Nábytek nerozhoduje, dlouhodobě, dobrý stav. Podmínkou blízkost MHD. Děkuji. RK nevolat. T: 605845088

- Dobře zaplatím za BYT, dům. Možné dožití seniorů. Rychle a slušně jednáni. Právní servis a dluhy uhradím. Děkuji J. Jurdová 725805115

- Hledám byt k dlouhodobému pronájmu v Praze s dobrým spojením MHD. Slušné a solidní jednání. Pouze od přímého majitele. RK nevolat. T. 608771545.

Nemovitosti - poptávka

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

KOUPÍM 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, Jizerské, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel: 773 117 381

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

- Koupím spoluvlastnický podíl na jakémkoliv nemovitosti. Rychle vyplatím nejvyšší možnou cenu, veškerou administrativu zařídím. Celá ČR. T.: 604492454.

Pronájmy - poptávka

- Hledám byt k dlouhodobému pronájmu pro své prověřené klienty. Provizí neplatíte. Tel: 274784428

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

Portmonka
ZJEDNODUŠ SI NAKUPOVÁNÍ

VŠECHNY KUPÓNY POD PALCEM

Download on the App Store GET IT ON Google Play

www.mojeportmonka.cz

PRO ZISKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD



Pohár Jaroslava Pouzara. Pardubice potřebují bod

Hráči Dynamo nastoupí na led ve speciálních dresech.

Hokejisté Pardubic si mohou v dnešním 50. kole Tipsport extraligy proti Karlovým Varům zajistit triumf v základní části a získat Pohár Jaroslava Pouzara. Dynamo má tři kola před koncem v čele náskok devíti bodů na druhou Spartu, s níž má ale horší bilanci vzájemných zápasů. Dynamo bez ohledu na výsledek souboje Pražanů s Hradcem Králové potřebuje k jistotě získat proti Energii aspoň bod.

Pardubice nastoupí proti Karlovým Varům s bilancí šesti výher v řadě, díky které překonaly bodový klubový rekord (114) a útočí na absolutní extraligový rekord Liberce ze sezony 2015/2016 (118 bodů). Se Západočechy se Dynamo utkalo před týdnem,

DYNAMICKÝ DEN

Pardubice proti Karlovým Varům dnes nastoupí ve speciálních dresech. Zápas totiž bude součástí akce s názvem Dynamický den.

kdy doma vyhrálo 5:2. Karlovy Vary prohrály pětkrát za sebou a stále nemají jistý postup do předkola play-off. Energie je dvanáctá a na třináctou Mladou Boleslav má náskok sedmi bodů. „Není to o tom, abychom získali čtyři body, je to o stoprocentní přípravě na další zápas a o tom jít si pro výhru,“ řekl útočník Patrik Pouliček k možnému útoku na extraligový rekord. „Vyhrát základní část je důležitý cíl. Po sezoně, kterou jsme odpracovali, to chceme dotáhnout. Tím to pro nás ale nekončí,“ podotkl třicetiletý hráč. **ČTK**



V zatím posledním odehraném extraligovém kole Pardubice zvítězily v Mladé Boleslavi 4:1. **ČTK**

KRÁTCE

Cena za Návrat roku pro Češku?

Tenistka Markéta Vondroušová může získat ocenění v anketě Laureus v kategorii Návrat roku. Do finálové nominace mezi šestici uchazečů o takzvaného sportovního Oscara se dostala díky loňskému wimbledonskému triumfu. Vyhlášení 25. ročníku ankety se uskuteční 22. dubna v Madridu.

Pojede finále

Parkurová jezdkyňe Sára Vingrálková se kvalifikovala do finále Světového poháru. Na vrcholné akci, kterou bude od 16. do 20. dubna hostit saúdskoarabská metropole Rijád, bude startovat jako teprve třetí česká reprezentantka v historii. Dosud posledním českým finalistou byl Aleš Opatrný, který v roce 2005 obsadil 24. místo a o dva roky dříve byl devatenáctý. **ČTK**



Poprvé ve stovce, lepší jsou jen dva Češi

Osmnáctiletý tenista Jakub Menšík (na snímku) se po své premiérové finálové účasti na turnaji ATP 250 v Dauhá posunul do první stovky světového žebříčku. V pořadí ATP si kariérní maximum vylepšil o 29 míst a aktuálně mu patří 87. místo. Českou jedničkou je dál dvaadvacetiletý Jiří Lehečka na 36. příčce, o rok starší Tomáš Macháč figuruje na 65. pozici. Mezi ženami je nejvýše postavenou českou tenistkou šampionka Wimbledonu Markéta Vondroušová na sedmém místě. Mužům dál kraluje Srb Novak Djoković před Carlosem Alcarazem ze Španělska. Mezi ženami je první Polka Iga Świąteková. **ČTK**

ČÍSLA DNE

8

Trenér Václav Jílek skončil u fotbalistů Olomouce. Tým dočasně povede jeho dosavadní asistent Jiří Saňák. Vedení hanáckého klubu sáhlo ke změně kvůli nepovedenému vstupu do jarní části sezony. Olomouc v úvodních čtyřech jarních kolech nezvítězila, třikrát prohrála a klesla na osmé místo.

33

Hokejový útočník Jani Lajunen bude i v příští sezoně hrát za Spartu. Triatřicetiletý mistr světa z roku 2011 podepsal s Pražany novou roční smlouvu.

21

Čeští basketbalisté zvládli druhé utkání v kvalifikaci o postup na ME 2025, v Pardubicích před návštěvou 4812 diváků porazili Velkou Británii 90:82. Tomáš Satoranský přispěl 21 body. **ČTK**

Doporučuje
se rodičovská
kontrola



將軍 ŠÓGUN

PODLE BESTSELLERU JAMESE CLAVELLA

PŮVODNÍ SERIÁL
Streamujte nyní

