

# metro

## Pes snědl ucho

Smutnou věc lze popisovat humorně. Svědčí o tom záznamy pojišťoven. Klienti se snaží vylíčit pojistné události lecky barvitým jazykem a názornými ilustracemi, aby přesvědčili likvidátory o nároku na škodu. Například když pán zachraňoval svého uvízlého psa a ten si při tom pochutnal na části jeho ucha... **STRANA 2**

## Rok 2016 je in

Na sociálních sítích se začaly na začátku roku objevovat příspěvky, kde lidé vzpomínají na rok 2016. Jde o určitou formu idealizace této doby, někdo to přirovnává až k nostalgii. Deset let poté, v roce 2026, možná někteří lidé můžou být zmatení. Proto jsme zjistili, proč tomu tak je. Může za to hudba, ale také třeba Snapchat. **STRANA 8**

# Esfera je první



**Hřebčín** v Kladrubech nad Labem na Pardubicku v týdnu uvítal **první hříbě** letošního roku. Klisnička se jmenuje Esfera. Její otec je **desetiletý hřebec**, který jezdí na **soutěže spřežení** a je jedním z **nejhezčích koní** v chovu starokladrubáků.

INZERCE



**Palmolive**  
sprchový  
krém 250 ml,  
různé druhy  
100 ml = 11,98 Kč

**29<sup>94</sup>**

ZA 1 KS PŘI KOUPI 2 KS



**Listerine**  
ústní voda  
500 ml,  
různé druhy  
100 ml = 13,98 Kč

**-46%**

**69<sup>90</sup>**

~~129<sup>90</sup>~~



**MAXIMÁLNÍ  
ÚSPORA**

Nabídka platí do 10. 2. 2026 nebo do vyprodání zásob.  
[www.tetadrogerie.cz](http://www.tetadrogerie.cz)



# NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

## Pes ho reflexivně kousl a sežral mu kousek ucha

Bylo by to k smíchu, kdyby to nebyla pravda. Lidé v roce 2025 žádali své pojišťovací společnosti o finanční plnění za kuriózní případy.

Už hodně vousatý případ, kdy vesnický neumětel se dvěma pivy v krvi naboural chalupářův vůz. Silně mu promáčkl dveře. Protože neměl ke vší smůle povinné ručení, vymysleli vesničané fintu.

### Autopodvody jsou věčné

Traktorista zdejšího družstva přijel s traktorem s radlicí. Tu narafčili do výšky, kde bylo auto nabourané, ještě trochu přimáčkli a zavolali dopravku. A chalupář byl nakonec pojišťovnou odškodněn. Nikdo podvod neodhalil, nikdo to neprávě, ale ve vesnici se o tom dodnes v hospodě vypráví.

Pojišťovny řeší ročně stovky tisíc případů. Důležité je, jak jsou agenti pojištěn úspěšně v odhalování nepravostí. Slavia pojišťovna loni zachránila jen v první polovině roku 2025 takřka sedm miliard korun, které se snažili lidé získat klamným hlášením. Jedním z případů, kdy pojišťovna zachránila půl milionu korun, bylo poškození návesu. Klient oznámil, že při jízdě na nerovném povrchu mu nadskočil náves plný šterku a následně spadl na bok. Šetření na místě a analýza fotodokumentace odhalily, že k poškození došlo při vysypávání nákladu,



Řidič připojil k hlášení o střetu s vysokou místo nákreсу umělecké ztvárnění celé nehody.

ARCHIV GENERALI ČP



Také tento nákrēs nehody nepostrádá výtvarné ambice.

na což se pojištka nevztahovala. „Když chtěl vyšetřovatel vidět zvedací píst návesu, který by potvrdil nebo vyvrátil převrácení nákladu při vysypávání, poškozený tvrdil, že ho někdo ukradl,“ říká vyšetřovatel pojišťovny Michal Kasekr.

### Technologie nezaostávají ani v hlášeních

Humor se však z mnoha významů nevytrácí. Likvidátoři připouštějí, že je někdy nesešně zachovat kamennou tvář, ale jsou profesionálové.

„I když některé události mohou působit úsměvně nebo neobyčejně, pro pojištěné představují skutečné starosti. Ke každé škodě proto přistupujeme s respektem, profesionalitou a především lidsky. Za každým případem je konkrétní člověk a jeho příběh,“ říká Jozef Hrdý, ředitel likvidace pojistných událostí Generali České pojišťovny.

V pojistných případech se pochopitelně objevují jak tradiční „viníci“, například zvířata, tak i nejnovější technologie, třeba drony. Klient hlá-

sil pojistnou událost telefonicky. A co se stalo? „Zachraňoval jsem dron, při přelézání plotu jsem si sedřel kůži z břicha a hrudníku,“ uvádí záznam call centra.

Jeden z poškozených se domáhal plnění popisem zachrany domácího mazlíčka. Jak uvádí přepis telefonického hlášení úrazového děje, klient šel zachránit psa, který se zamotal do pletiva. „Ten ho reflexivně kousl do ucha a odkousnutou část snědl. Pes je očkován, klient zůstal bez části ušního lalůčku,“ zaznamenali do hlášení pracovníci pojišťovny.

### Popis jako od romantika

Klient se opravdu na hlášení vydováděl. „Při jízdě vozidlem z Olbramkostela došlo u velkokapacitního kravína (takzvané věkáčko) ke střetu s nepozornou srnkou, která nepozorována vyběhla z pole po levé straně silnice, a aniž by se rozhlédla či na sebe umístila jakýkoliv reflexní prvek, bezmyšlenkovitě přebíhala asfaltovou cestu na

druhou stranu lehce šikmo proti směru vozidla. Spatřil jsem tu mršku sice, ale ani přes střelhitou reakci nedošlo k natolik dostatečné akci, aby se vozidlo zcela zastavilo či srnka zmizela. Následkem toho došlo k nárazu srnky do automobilu (nebo automobilu do srnky, zde záleží, z kterého pohledu na událost nahlížíme), načež srnka nejprve narazila do levé části nárazníku u světla, prosmykla se jeho paprsky a zmizela na pravé straně vozovky v poli, aniž by po sobě zanechala (až na pár chlupů v prasklině nárazníku) jakýchkoliv stop, ani kontakt z ní nevypadl, zjevně byla z celé situace též v šoku. Po zastavení vozidla, což vlastně činilo se srážkou jeden okamžik, neb jsem ani nemrknul, zjistil jsem na vozidle poškození v oblasti nárazníku a předního světla hlavního i níže umístěného obrysového a taktéž ostřikovače světla, přičemž kapalina odtékala věrna gravitaci níže po silnici,“ uzavírá klient popis události. **PAVEL HRABICA**

### POKROK

## Když spadne dron

České nebe je už plné dronů, proto nezůstala tato zařízení stranou pozornosti pojišťovacích institucí. Pokud je dron využíván komerčně nebo má vyšší hmotnost, povinnost sjednat pojištění stanovuje zákon. Drony pod 250 gramů, které nemají kameru, nepodléhají zákonné povinnosti uzavřít pojištění odpovědnosti. I tak mohou způsobit škody. Proto se doporučuje jejich pojištění v rámci komplexního pojištění majetku a odpovědnosti. „Evidujeme případ, kdy silný nárazový vítr znemožnil ovládání dronu a ten spadl na skleník rodinného domu. Hradili jsme i událost, kdy byl dron uložen v garáži, tu po přívalovém dešti zaplavila voda a dron se stal nefunkčním,“ říká Zdeněk Hruška, manažer pojištění majetku a odpovědnosti pojišťovny UNIQA. **PH**

## MŘÍŽE. TOALETY. TAJNÉ PÍSMO. V HLÁŠENÍCH SE OBJEVUJÍ NEPŘEDSTAVITELNÉ SITUACE A ZDŮVODNĚNÍ

**Některé pojistné události a jejich zaznamenání by možná inspirovaly zpívajícího právníka Ivo Jahelku...**

- **Telefon.** „Na stavbě ve Veselí nad Lužnicí jsem šel vykonávat potřebu do Toi Toi toalety a vypadl mi do ní z kapsy služební telefon. Vzhledem k situaci, kam telefon spadl, již nebylo možné ho zachránit.“
- **Žhavé odhalení.** Otec pojišťovně popsal, jak se stal synovi úraz: „K pojistné události došlo při pokusu s tajným písmem, kdy se na papír mlékem napíše vzkaz a následně se

teplem zjeví. Zjevení písma se učinilo nad hořící svíčkou, která zapálila papír. Syn místo aby papír upustil, tak ho běžel odhodit do umyvadla. Hořící papír mu popálil palec.“

- **Králíček a 5 stehů.** „Na veterině jsem viděl králíčka po operaci. Udělalo se mi špatně, po chvíli jsem omdlel a prý jsem začal padat dozadu a bouchl se do hlavy o mříž u dveří, následně jsem byl v nemocnici a šití mělo pět stehů.“
- **Hnijící útroby plyšáka.** Otec dítěte přiblížil likvidátorům pojistnou událost: „Při hře

s plyšáky si dcerka jednoho rozkuchala a molitan z jeho výplně narvala do dutiny nosní. Dceř týden intenzivně smrdělo z nosu, jako by jí v něm něco umřelo – hnilobný zápach. Po poradě s pediatrem na ORL vylovili výplň z hračky z nosohltanu.“

- **Zlomenina na WC.** „Při zvedání z toalety jsem se prudce zapřel o pravou ruku, ve které mi prasklo. K úrazu došlo v pracovní době, ale nebyl uznán bezpečnostním technikem jako pojistná událost, jelikož k němu nedošlo při výkopu práce.“

- **Kamery v akci.** Popis pracovního úrazu doplněný kamerovým záznamem: „Při návratu z přestávky před docházkovým terminálem bez vnější příčiny zaměstnanci spadly kalhoty ke kolenům, což bylo příčinou pádu. Kolega dopadl na obě ruce. Ze záznamu není zřejmé, že by utrpěl jakékoliv zranění. Kamerový záznam je k dispozici.“

- **Hrabě v nose.** Přepis hlášení: Jmenovaná si v práci během hrabání pískoviště vrazila rukojeť hrábí do nosu, následkem je zlomenina nosových kostí. **GENERALI ČP**

# Lednové TOPKY z lékárny

## ATOPICKÝ EKZÉM? Zaměřte se na příčinu!

Trpíte atopickým ekzémem? Suchá, svědivá pokožka vám zřejmě komplikuje každodenní život a klasická hydratace přináší jen dočasnou úlevu. Neřeší totiž skutečnou příčinu – oslabenou kožní bariéru.



Místo nekonečného mazání a mírnění atopických projevů, redukuje skutečnou příčinu problému – podporu funkce kožní bariéry. K tomu pomohou přírodní látky! **Atopos ošetřující krém** díky složení s konopným olejem, rašelinou a panthenolem dlouhodobě hydratuje a zvláčňuje suchou a svědivou pokožku atopiků i lupénkářů.

Řešte ekzém v zárodku, předejdete obtížím.



## Inkontinence? Stop studu!

Nechtěný únik moči je problémem mnoha zralých žen. Kvůli inkontinenci se ženy často vzdávají svých koníčků, zážitků a někdy i sexu. To však není nutné!

Dokonce až čtvrtina žen se s inkontinencí potýká ve věku od 40 do 65 let. Právě proto byl pro ženy v menopauze i po ní vyvinut nehormonální doplněk stravy **IVE InkontinStop**. Ten obsahuje EFLA – extrakt ze semen tykve obecné, který napomáhá udržet standardní počet návštěv WC a pozitivně působí na močový měchýř. Zároveň také napomáhá omezovat únik moči a nutkavou potřebu častého močení.



## Zalijte vlasy, ať hustě rostou!



Jsou vaše vlasy slabé, řídké, bez objemu a nadměrně vypadávají? Dopřejte jim vydatnou závlivku sérum Vlasové hnojivo!

Bezoplachové sérum **Vlasové hnojivo** intenzivně pečuje o slabé a řídké vlasy s tendencí vypadávat. Koncentrované složení s kofeinem a komplexem **Hustoplex™** rychle a výrazně redukuje problémy s intenzivním vypadáváním, řídnutím a oslabením vlasů.

**HUSTÉ SLOŽENÍ, HUSTÝ VÝSLEDEK**

**Vyzkoušejte také Vlasové hnojivo ve formě tablet či šamponu, kolagenový drink Plečové hnojivo nebo sérum Řasové hnojivo.**

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

## Na křečové žíly, bolesti a otoky nohou!

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

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

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



# Právníci: Macinkův projev je nevhodný, ale není to vydírání

**Spory s premiérem či členy vlády měli všichni prezidenti. Nikdy ale neprobíhaly stylem komunikace, který předvedl ministr Macinka, tvrdí politologové.**

„Mé zprávy byly politické vyjednávání, nikoli vydírání,“ řekl ministr zahraničí Petr Macinka. Opět zopakoval, že lidé si zvolili svou vládu a prezident Petr Pavel by toto měl respektovat. Jedná se o pnutí mezi Macinkou a Pavlem kvůli zprávám, které šéf české diplomacie doručil Pavlovi prostřednictvím jeho poradce Petra Koláře.

Podle exministra zahraniční Jana Lipavského spory mezi vládou a prezidentem

nejsou nic nového, sám zažil Miloše Zemana. Podle něj to s ním nebyla žádná selanka, ale vždy se snažil o korektnost. Lipavský ovšem, stejně jako politologové, poukázal na nevhodný Macinkův styl komunikace. Někteří politologové se nebojí označit ho za „gangsterský“.

## Válka bez vítěze

Prezident Petr Pavel zprávy od Macinky označil za pokus o vydírání s tím, že vše předává právníkům k posouzení. K případu se už například vyjádřili advokáti Tomáš Sokol a Jaroslav Ortman. Tvrdí, že se Macinka vydírání nedopustil. Poukázali na to, že pro naplnění skutkové podstaty vydírání by bylo zapotřebí násilí, pohrůžka násilí nebo pohrůžka jiné těžké újmy. „Politický střet nelze za těžkou újmu považovat. Z jednání pana ministra, ať už může být hodnoceno jako neutivé, nebo jakkoliv jinak ne-



Pavel označil Macinkovy zprávy za vydírání.

ČTK, @PREZIDENTPAVEL

vhodné, nelze dovozovat, že se domáhal něčeho násilím, pohrůžkou násilí či pohrůžkou jiné těžké újmy. Násilí můžeme vyloučit rovnou, ale nedokážu dovést ani hrozbu těžkou újmu,“ konstatoval Sokol. „Za těžkou újmu asi nelze považovat politický střet, ať už jeho důsledky budou jakékoliv. Politický střet je něco, co se v politice očekává,“ dodal. Ačkoliv Macinkovy formulace označil Sokol za neobvykle ostré a urážlivé, domnívá se, že situaci nelze řešit ani prostředky jiného práva

Na druhou stranu politicky – jste velký tak, jak je velký váš protivník. Takže ja jsem připraven bojovat s Petrem Pavlem za Turka tak brutálně, ze z toho bude velké a dlouho trvající téma. Bez skrupulí.

Ale znovu opakují, nemusí to být. Cas na uklidnění situace vyprší ve středu. Ja si rozhodne nenecham ujit

**„Jde o přenášení gangsterských metod do politiky.“**

**JOSEF MLEJNEK**  
POLITOLOG, FAKULTA  
SOCIÁLNÍCH VĚD UK

než trestního. „Tahle válka nemá vítězů, na trestní stíhání to není,“ uvedl Ortman.

## Co Macinka na Hrad napsal?

V komunikaci například oznámil, že pokud „nebude Turek na MZP, spálím mosty, že to vejde do učebnic“. A pokračoval s tím, že prezident má na vyřešení Turka čas do středy, protože v ten den bude v Bruselu. „Do té doby bych potřeboval vědět, na čem jsem, protože budu mluvit jak s nejvýznamnějšími zahraničními partnery, tak i s největší-

mi zahraničními médii. Co jim budu oznamovat, má nyní pan prezident poslední možnost významně ovlivnit. Pokud neudělá nic, nebo alespoň nepřistoupí na nějaké jednání ve věci Turek na MZP, důsledky ho velice překvapí (a nejen jeho),“ napsal Macinka na Hrad.

Politologové zatím netuší, jak to ovlivní fungování Babišovy vlády. Shodují se na tom, že Babiš vládu potřebuje. „Což ale Motoristé využívají, ba zneužívají,“ dodal politolog Josef Mlejnek. **ČTK a MET**

INZERCE

**„Přeju si vyrazit na nákup a nekoukat na ceny“**



**Allwyn je tady  
Něco si přej**



**a allwyn**



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

## SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 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 PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁŘADÍ, VZDUCHOVKY A ČTYŘLÍSTKY, ATP.

**DROBNÉ STŘÍBRNO (PŘÍVĚŠKY, NÁUŠNICE, PRSTÝNKY, BROŽE ATP.). TAKÉ STOLNÍ STŘÍBRNO A BANKOVKY.**

### VÝKUP KNIH!!!

**AŽ 2 000 Kč ZA KAŽDÝCH 10 KNIH, KTERÉ OD VÁS VYKOUPIME.**

Cenné knihy ohodnotíme zvlášť. Vykoupíme 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**

## ČÍSLO DNE

16

Lidé se zkušeností s bezdomovectvím umírají v průměru o 16 let dřív než ostatní obyvatelé Česka. Ukázala to analýza úmrtí od Platformy pro sociální bydlení. Nejčastěji bezdomovci umírají na nemoci jater a žaludku kvůli stravě a alkoholu a také na zápal plic a infekce. Armáda spásy či Charita ČR poukazují na to, že prevence je levnější než náklady na zaházení následků. ČTK



PROFIMEDIA

## Legenda

Sládek Ivan Chramosil, který dnes slaví osmdesátiny, je legendou českého pivovarnictví. Je také označován za nejdéle působícího sládka v jednom pivovaru – 44 let pracoval ve slavném pražském pivovaru U Fleků, kde pod jeho vedením vznikl typický černý ležák. Chramosil změnil způsob přípravy typické flekovské třináctky. Po roce 2015 začal předávat své zkušenosti jako poradce. Pomáhal s rozjezdem dalších pivovarů, například v Únětčích či U Supa. ČTK

## Moderní přístroj ozáří jen nádor

Nový přístroj v pražské Všeobecné fakultní nemocnici (VFN) umí ozářit pohybující se nádory nebo chránit před zářením okolní orgány. Je nejmodernější ve střední Evropě. Přístroj a potřebné úpravy v nemocnici stály 165 milionů korun, z toho 133,5 milionu korun šlo z evropských fondů. Jeho přidání hodnota je podle lékařů v přesnosti. Důležitá je hlavně u orgánů, které se hýbou, jako jsou například plíce při dýchání. Méně proto zasahuje zdravé tkáň. V Česku se nově onkologickou diagnózu dozví zhruba 60 tisíc lidí každý rok. Ozařování spolu s chirurgickým odstraněním nádoru nebo chemoterapií je jednou z metod, jak mohou lékaři pacientům pomoci. „Dokážeme sledovat polohu pacienta v průběhu radioterapie bez zbytečného zatížení dalším zářením,“ uvedla vedoucí lékařka Onkologické kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a VFN Soňa Argalácsová. Ročně jich podle jejího odhadu bude novým fotonovým ozařovačem ve VFN léčeno asi 500 až 600. ČTK

INZERCE

## Šetřete čas i peníze

dm dlouhodobě výhodné ceny na celý sortiment.

dm vždy výhodně,-

Nová  
cena

dmBio  
cizrna  
ve slaném nálevu  
220 g/350 g  
**29<sup>90</sup>**  
Kč  
13,59 Kč/8,54 Kč za 100 g

dm dlouhodobá cena,  
nezvýšena od 23.01.25



dmBio  
Nativ  
extra panenský  
olivový olej  
750 ml

**239**  
Kč  
31,87 Kč za 100 ml

dm dlouhodobá cena,  
nezvýšena od 05.05.25

Více na [dm.cz/vzdy-vyhodne](http://dm.cz/vzdy-vyhodne)

dm  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

## KRÁTCE

## EU uzavřela dobrý obchod

Jedná se o historický průlom, tak označuje EU obchodní dohodu se čtvrtou největší ekonomikou světa – Indií. Dokument vytvoří zónu volného obchodu. Snížena nebo zrušena budou cla na více než 90 procent exportu zboží z EU, z čehož by mohl těžit hlavně evropský automobilový průmysl.

## Ukrajina do roku 2027

Přijetí Ukrajiny do EU by se mělo dokončit v roce 2027, uvedl ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskij. Vysvětlil, že Kyjev vidí v členství v EU jednu z klíčových bezpečnostních záruk pro válkou sužovanou zemi. Kyjev připomíná, že Rusko porušuje dohody a dál válčí. ČTK

## Nejlepším kuchařem je...

Vítězem kuchařské soutěže BernardChef se stal Ondřej Dubec ze Střední školy gastronomie a služeb Nová Paka. Cílem kuchařské soutěže pro hobby kuchaře a studenty hotelových škol a kuchařských učilišť je vyhledat talenty a podpořit jejich fortel, originalitu a kreativitu. Soutěž organizuje pivovar Bernard ve spolupráci s renomovanými osobnostmi kuchařského oboru. „Kvalitních kuchařů je stále nedostatek a dobrý profesionál je pro každou restauraci pokladem,“ uvedl Stanislav Bernard. MET



Ondřej oslnil porotce. Mezi nimi byli také šéfkuchaři vyhlášených restaurací nebo zástupci asociace malých českých podnikatelů. ČTK

## Miliardová firma má nového šéfa

Správa železnic (SŽ), státní firma hospodařící s 60miliardovým rozpočtem, bude mít od 1. února nového generálního ředitele. Stane se jím Tomáš Tóth. O jeho jmenování rozhodla jednomyslně správní rada na svém prvním zasedání v obměněném složení.

Tóth vystudoval management, marketing a logistiku na Univerzitě Pardubice. Působil v řídicích pozicích ve skupině České dráhy, v le-

tech 2020–2025 byl předsedou představenstva největšího českého nákladního dopravce ČD Cargo.

Tóth nastupuje po Jiřím Svobodovi, který na SŽ skončil kvůli 80 milionům, které našla v jeho domě Národní centrála proti organizovanému zločinu v rámci razie kvůli zakázkám Ředitelství silnic a dálnic a SŽ. Svoboda dříve tvrdil, že se jedná o celoživotní úspory jeho rodiny. MET

# POPCORN



Legendární sestava pořadu Prostřeno! tohoto týdne vás nudit rozhodně nebude.

6x FTV PRIMA

## Týden plný Britney Spears a létajících molů

Vaření jde tentokrát stranou, jako hlavní chod se servíruje čistý televizní bizár.

Pokud jste měli pocit, že pořad Prostřeno! už za těch šestnáct let zvládl všechno, tento influencerský týden vás velmi rychle vyvede z omylu. Už dva večery po sobě totiž sledujeme spíš sociologickou sondu do světa sociálních sítí než kulinářskou soutěž. Vaření působí jako dekorace a hlavní roli hraje bizár, generační střet a okamžiky, u kterých si divák není jistý, zda se má smát, či raději televizi vypnout. A to nejlepší, respektive nejhorší, nás teprve čeká. Redakce deníku Metro totiž od televize Prima dostala díly o několik dnů dříve. Provedu vás tímto bizarním týdnem ale bez spoilerů, slibuji.

### Guacamole a anglicismy

Pondělí odstartovala Sidonia Borkovcová a hned bylo jasné, že tenhle týden pojedje ve velkém stylu. Menu bylo in-

spirované seriálem Gossip Girl, celé v angličtině, jako by se večerelo někde na Upper East Side a ne v bytě vypůjčeném od kamarádky. Proč bylo potřeba servírovat českým hostům předkrm, hlavní chod i dezert v cizím jazyce, zůstalo tak trochu záhadou. Skutečná hvězda večera ale přišla až se čtením menu v podání paní Evy. Guacamole, obyčejné avokádo s rajčaty, se v jejím přednesu proměnilo v cosi, co znělo jako „létající mol“, a v tu chvíli bylo jasné, že tenhle týden se zapíše do dějin pořadu.

Paní Eva, která se věkem blíží spíš babičkovské kategorii než generaci vydělávajících jedinců na sociální síti Instagram, se od prvních minut pořadu prezentovala jako osmnáctiletá diva (ve francouzštině božská, termín generace Z – pozn. redakce).

Na sociálních sítích jí prý fanoušci píší, že vypadá jako Britney Spears, a tak se podle toho i obléká, mluví a chová. Výsledek působí jako experiment, který někdo omylem pustil do hlavního vysílacího času. Ostatní účastníci ji nechápou, ona nechápe je a divák doma přemýšlí, co na to asi řekne jeho vlastní babička. Ta moje mi mimochodem tentokrát raději ani nevolala...

### Tik, tak, tik, tak, taktik

Včera se k plotně postavil tater Filip a po pondělním chaosu přišlo téměř uklidnění. Filip sice pojmenoval menu tak, že hosté hádali, co jsou koule a kdo je kačer Donald, ale aspoň se opravdu vařilo. Kachna se zelím měla být sázkou na jistotu, jenže narazila na paní Evu, která kachnu v životě nejedla a ani teď neholdovala začít. Podezření z taktizování viselo samozřejmě ve vzduchu, další z účastnic, ale s Evou definitivně přestala rozumět a atmosféra houstla rychleji než omáčka na plotně. Bylo jasné, že tohle nebude týden přátelských večerů, ale drobných osobních válek. Co ale bude dál? Dnešní večer u Tadeáše Kuběnky ukáže, že vaření už je v tomhle týdnu vlastně jen doplňková disciplína. Většina menu přijede v krabičkách z restaurace, ale budou předány do hrnců tak pečlivě, že by se za to nestyděla ani zkušená hospodyňka. Tadeáš bude mít večer pevně

v rukou, bude dolévat drinky, bavit společnost a rozehraje i malý bodovací prank, který odstartuje další kolo podezírání kolem paní Evy. Kdo taktizuje, kdo netaktizuje a tak dále. Zítra se role hostitelky ujme paní Eva. Dáma, která celý týden budí vášně svými modely i gesty, pozve hosty do bytu své kamarádky a přivze si na pomoc dvě známé tváře. Sámer Issa a Lucy Junk mají večer oživit zpěvem a zábavou, jenže místo toho nechtěně prozradí, že většinu menu vlastně připravili za Evu. Páteční finále pak připadne Roxaně Ismě, tvůrkyni z OnlyFans, která se za to rozhodně nestydí. Roxana působí jako pravý opak paní Evy. Mladá, impulzivní, posedlá úklidem, obklopená růžovou barvou a třemi kočkami. Alkohol poteče proudem, staré křivdy znovu vyplavou na povrch a dojde i na velké vysvětlování kolem bodů, které měla údajně Eva Filipovi „schválně“ ubrat. Na konec tohoto celého příběhu, který pořad Prostřeno celý týden utváří, dojde na poučnou pointu. A budou téct i slzy. Jste na to připraveni? Doporučuji udělat si (nejen) dnes v 17.55 popcorn a přistavit si k tomu i flašku vína. Bude to určitě potřeba.



**TEREZA ŠIMURDOVÁ**  
tereza.simurdova@metro.cz



Paní Eva překvapí svým přemýšlením.



V pátek uvaří OnlyFans tvůrkyně Roxana.



Tadeáš Kuběnka je v pořadu už podruhé.



Tater Filip se popral s konfitovanou kachnou.



Sidonia je bulvární novinářka. S vařením jí pomůže kamarádka.

# Lev míří z Rudolfiny do Kongresáku

**Sošky pro nejlepší filmové tvůrce budou předány 14. března.**

Česká filmová a televizní akademie (ČFTA) se pro letošní 33. ročník filmových cen Český lev rozhodla pro velkou změnu – po mnoha letech se změní místo, kde slavnostní večer proběhne. Sošky se 14. března budou předávat v Kongresovém centru Praha (KCP). „Jsme vděční za léta strávená v Rudolfinu, avšak Kongresové centrum otevírá pro slavnostní večer celou řadu nových možností, od velikosti pódia a větší kapacity hlediště po technické zázemí,“ vysvětluje prezident ČFTA Ivo Mathé.

## Desítky let zkušeností

KCP je jedním z největších kongresových center v Česku. „Máme velkou radost a jsme poctěni, že nezapomenutelnou atmosféru pomůžeme vytvořit i u slavnostního večera Českých lvů,“ říká Lenka Žlebková, generální ředitelka KCP, a dodává, že jsou připraveni využít všechny své zkušenosti. „Nabízíme technické zázemí přes logistiku až po komfort všech, kteří se na večer podílejí nebo jej sledují. Naše 45letá praxe a pozitivní zkušenosti našich klientů jedinečnost okamžiků prožitých v KCP jen potvrzují. Ať už šlo o jednání vrcholných politiků, setkání vědeckých kapacit, nebo vystoupení světových kulturních celebrit,“ dodala.

## Větší pódium, víc možností

Benefitem nového prostoru je podle pořadatelů Kongresový sál s vysokou kapacitou a obřím pódium, který dovoluje komfortní uspořádání pro hosty i filmové štáby, větší odstupy kamer a plynulejší televizní produkci i práci s rozsáhlejší scénografií a vizuálními prvky.

„Do Kongresového centra Praha se velmi těšíme. Disponuje nejen dostatečnou kapacitou, ale přináší pro slavnostní večer i celou řadu nových příležitostí. Jeho prostory umožňují kreativní práci se scénou, poskytují kvalitní technické zázemí a zároveň zajišťují komfort pro naše hosty,“ přibližuje výkonná ředitelka ČFTA Tereza Malá Rychnovská.

Technické zázemí Kongresového centra Praha umožňuje využití moderních projekčních technologií, kombinaci velkoformátových ploch a moderních LED a LCD řešení, stejně jako práci se světlem a zvukem, kterým je udílení známé. **IVETA BENÁKOVÁ**

INZERCE

**Ušetřete ještě více s aplikací Moje dm** #prosteja

Stáhněte si aplikaci **Moje dm**, registrujte se a využívejte mnoho exkluzivních výhod.

**400 extra bodů** za stažení aplikace Moje dm

Více informací na [dm.cz/app](http://dm.cz/app)

**dm**  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

## KDO VYHRAJE?

Mezi nominovanými v 33. ročníku jsou třeba:

### • Nejlepší celovečerní hraný film

Franz  
Karavan  
Letní škola, 2001  
Nahoře nebe, v dolině já  
Sbornistr

### • Nejlepší režie

Agnieszka Holland  
Zuzana Kirchnerová  
Dužan Duong  
Katarína Gramatová  
Ondřej Provažník

### • Nejlepší herečka v hlavní roli

Anna Geislerová  
Quynh Lan Le  
Elizaveta Maximová  
Lucie Fingerhutová  
Kateřina Falbrovová

### • Nejlepší herečka v hlavní roli v seriálovém díle

Judith Pecháček  
Anna Geislerová  
Johana Matoušková

### • Nejlepší herec v hlavní roli

Idan Weiss  
David Vodstrčil  
Michal Záchenský  
Hynek Čermák  
Juraj Loj

### • Nejlepší herec v hlavní roli v seriálovém díle

Oskar Hes  
Miroslav Krobot  
David Švehlík

### • Nejlepší scénář

Marek Epstein  
Zuzana Kirchnerová,  
Tomáš Bojar, Kristina  
Májová  
Dužan Duong, Jan  
Smutný, Lukáš Kokeš  
Katarína Gramatová  
Ondřej Provažník

• Kompletní nominace na oficiálním webu [www.ceskylev.cz](http://www.ceskylev.cz). **MET**

## JAK ŠEL ČAS

**Výstavba neofunkcionalistické budovy Kongresového centra Praha, tehdejšího Paláce kultury, byla zahájena v roce 1976.**

- Autorský kolektiv tvořili architekti Jaroslav Mayer, Vladimír Ustohal, Antonín Vaněk a Josef Karlík. Budova byla dokončena roku 1981 jako jedno z největších a nejmodernějších společenských center Evropy, slavnostní otevření proběhlo 2. dubna téhož roku.
- Od roku 1989 se stalo místem, kde se organizuje mno-

ho velkých mezinárodních kongresů a konferencí, například zasedání Mezinárodního měnového fondu a Světové banky v roce 2000. Zároveň ale i množství kulturních, společenských či sportovních akcí. Například se zde hrálo v 90. letech první nastudování muzikálu Dracula.

- Opona Slunce od Aloise Fišárka o rozměrech 15 x 40 m je celosvětově nejstarším a největším dílem vytvořeným metodou art protis. **IBE a PRAGUECC.CZ**



Maximální kapacita hlavního sálu je 2 764 míst, přičemž čalouněná sedadla byla v roce 2017 repasovaná. Opona Slunce od Aloise Fišárka je světovým unikátem.

DANIELA ŠRÁMKOVÁ

# Proč se v roce 2026 vracíme do roku 2016?

**Generace Z v posledních týdnech zaplavila sociální sítě návratem do minulosti.**

Probuďte se, je rok 2016. Z reproduktorů hrají The Chainsmokers, všichni mají dokonalé nacvičenou pózu s psím filtrem a ulice jsou plné lidí, kteří s mobilem v ruce loví virtuální pokémony. Justin Bieber a Drake kralují hitparádám, Instagram je plný obyčejných fotek a sociální sítě ještě nepůsobí jako nekonečný závod o pozornost.

Přestože od té doby uplynulo deset let, rok 2016 se letos stal nečekaným fenoménem. Podle dat TikToku prudce vzrostl počet vyhledávání spojených s tímto rokem a miliony videí v současnosti používají speciální filtr, který napodobuje tehdejší estetiku starých instagramových efektů.

Stačí jediný pohled a uživatelé se bez jediného slova vrací do doby, kdy byl internet hravější a svět zdánlivě jednodušší.

## Nostalgičké hity

Právě hudba patří k hlavním spouštěčům této vlny nostalgie. Playlisty s označením 2016 zažívají obrovský nárůst poslouchatosti a některé písně se dokonce znovu objevují v hitparádách.

Staré hity znějí na večířkách i ve sluchátkách a připo-



Instagram, palmy, Starbucks. Nostalgie roku 2016.

mínají období, kdy mnozí současní dvacátníci prožívali své první lásky, večírky i velká životní rozhodnutí.

Spolu s hudbou se vrací i tehdejší móda a styl líčení. Výrazné barvy, silné linky a maximální glamour, který byl pro rok 2016 typický, znovu zaplavují sociální sítě. Pro některé jde o zábavnou hru s minulostí, pro jiné o způsob, jak na chvíli uniknout z nynějšího světa plného nejistoty.



Rok 2016 je nostalgický také kvůli stylu líčení. 3x PINTEREST

**AI, tlak na výkon a dospělost**  
Právě v tom možná tkví hlavní důvod návratu do roku 2016. Psychologové upozorňují, že nostalgie sílí v obdobích, kdy se lidé cítí ohroženi změnami. Rychlý nástup umělé inteligence, obavy o budoucnost práce i neustálý tlak sociálních sítí vytvářejí prostředí, ve kterém minulost působí jako bezpečný přístav.

Pro mileniály a starší generaci Z je navíc rok 2016 obdo-



Pamatujete si na filtr psa, který byl na platformě Snapchat?

bím dospívání. Tedy časem prvních zkušeností, svobody a pocitu, že svět je otevřený a plný možností. Není proto překvapivé, že právě k tomuto roku se tolik lidí vrací.

Pro mileniály a starší generaci Z je navíc rok 2016 obdobím dospívání.

Tedy časem prvních zkušeností, svobody a pocitu, že svět je otevřený a plný možností. Není proto překvapivé, že právě k tomuto roku se tolik lidí vrací. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

## JAK TO VIDÍM JÁ

### Nový začátek

Jako někdo patřící do generace Z tenhle návrat do roku 2016 vnímám hodně osobně. Nejde jen o staré písničky nebo legrační filtry. Pro spoustu z nás je to návrat do doby, kdy jsme byli mladší, méně vystresovaní a sociální sítě pro nás nebyly prací ani součástí, ale hlavně zábavou. Pamatuju si, jak jsme po škole natáčeli krátká videa na Snapchat, sbírali si plamínky a řešili, kolik lidí to uvidí. Instagram bylo místo, kam jsme dávali obyčejné fotky z výletů. Nikdo nemluvil o algoritmech, dosazích ani osobní značce. Prostě jsme sdíleli, co nás bavilo. V současnosti už to ale neplatí. Každé video má potenciál stát se virálním, ale taky být okamžitě odsouzené. Pořád něco sledujeme, hodnotíme a porovnáváme. Na druhou stranu, i tehdy se děly špatné věci a svět nebyl dokonalý. Ale pro nás to byl začátek dospívání. Proto máme chuť obejmout naše já v roce 2016 a říct mu, že to bude fajn.

**TEREZA ŠIMURDOVÁ**  
REDAKTORKA



## PAMATUJETE SI NA HITY ROKU 2016?

Vybrali jsme pár songů, které před deseti lety měly největší úspěch a tak nějak orámovaly zmiňovanou dobu.

### • Mike Posner – I Took A Pill In Ibiza (Seeb Remix)

Jeden z největších hitů, který tehdy nesměl chybět na žádné párty. Mike Posner nakonec dosáhl i na nominaci na

Grammy 2017 v kategorii Song Of The Year.

### • Justin Timberlake – Can't stop the feeling!

I když je to ústřední píseň k animáku Trolls, který měl premiéru v říjnu 2016, v rádiích zněla už od května. Inspirací byl Justinovi jeho malý syn, který mu do života dle

jeho slov přinesl radost. A ta z písně i klipu přímo číší.

### • Sigala ft. John Newman, Nile Rodgers – Give Me Your Love

Energetický párty hit, který nás provázel hlavně v prázdninových měsících. Měl tak možná i vliv na samotnou nostalgii roku 2016. **TES**

INZERCE



Platí při využití balíčku **TŘICÍTKA**, s nímž získáte **30 min volání za 30 Kč**.  
Více na [mobil.cz](http://mobil.cz)



**Levné volání  
od 1 Kč/min!**

Nová rostlinná formule obnovuje správnou činnost střev, reguluje rytmus vyprazdňování a ulevuje od nejméně obtěžujících trávicích obtíží již po 1. dávce.

# ZÁCPA? BŘICHO JAK BALON? TRÁPENÍ NA WC?



**Vaše střeva volají o pomoc – pročistěte je, než Vám vezmou zdraví!**

Jednou provždy se zbavte úporné zácpy, nadýmání, plynatosti, křečí, bolestí břicha, pocitu těžkosti po jídle a nadváhy – bez složitých diet, klystýrů a agresivních projímadel!

Věděli jste, že ve Vašich střevech se může nacházet až 3–5 kg škodlivých usazenin, které je ucpávají a brání jejich správné funkci? Právě tyto usazeniny jsou příčinou nadýmání, plynatosti, zácpy, bolestí břicha, křečí, břišní obezity a dalších problémů spojených s nesprávným trávením.

Současné tempo života, průmyslově zpracované potraviny, stres a léky jsou tichými zabijáky našeho trávicího systému – úplně narušují přirozený metabolismus. Dochází k dysbióze – poruše rovnováhy střevní mikroflóry, kdy škodlivé bakterie a toxiny blokují trávení a ucpávají střeva hnilými usazeninami. **Výsledek? Váš trávicí systém je otrávený a přetížený.** Vy se cítíte špatně, nemůžete se vyprázdnit, pociťujete nepohodlí po jídle, nadýmáte se a přibíráte i přesto, že jíte zdravě.

## Úleva již po 1. dávce

Vědci z Institutu gastroenterologie ve Stockholmu vyvinuli ENSIM Comfort – zcela přírodní probiotickou formuli na bázi rostlinných extraktů, mimo jiné z *Euterpe oleracea*, benediktu lékařského a štovíku čínského. Na rozdíl od agresivních projímadel tato formule bezpečně a šetrně pročistí střeva od nahromaděných usazenin, toxinů, parazitů a škodlivých produktů metabolických procesů.

Kúra obnovuje přirozený 24hodinový trávicí cyklus, synchronizuje činnost střev s denním rytmem organismu. Regeneruje střevní sliznici a střevní klky, navrácí správnou peristaltiku a pravidelný rytmus vyprazdňování. Díky hluboké detoxikaci obnovuje zdravou střevní mikroflóru, podporuje činnost jater a slinivky a posiluje imunitu organismu. **Okamžitě pociťte lehkost a úlevu při vyprazdňování,** a jídla (i tučná jídla) přestanou vyvolávat nepříjemné příznaky.

Jednou z prvních osob v Česku, které se díky kúře ENSIM Comfort zbavily trávicích problémů, je paní Milada Ž. (57 let) z Prahy:

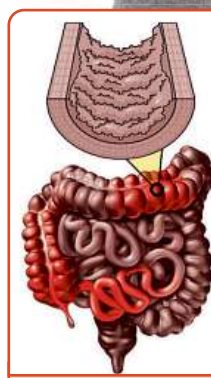
„S trávicími potížemi jsem se potýkala mnoho let. Jednou jsem měla zácpu celý týden, jindy to bylo, jako by někdo uvolnil zátku, a já v panice spěchala na WC. V břiše mi kručelo, byla jsem nafouklá i po obyčejném sendviči. Někdy jsem měla takové plynatosti, že jsem v práci nemohla vysest. Cítila jsem se hrozně, bylo mi těžko a byla jsem nafouklá, jako bych byla těhotná.“

Myslela jsem, že mám syndrom dráždivého tračníku, ale lékaři tvrdili, že je to moje přirozenost a že musím zdravěji jíst. Ale ani diety nepomáhaly! Švestky, kvašené potraviny, kefiry, bylinné čaje... nic nefungovalo, jen projímadla pomáhala, ale jen na chvíli. Potom to bylo ještě horší, už jsem se téměř nemohla vyprázdnit, protože jsem si podráždila střevní sliznici těmito experimenty.

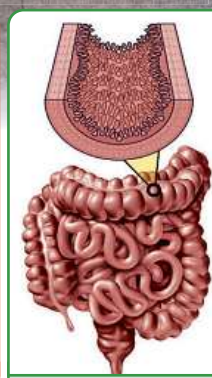
**„Konečně jím, co chci, BEZ RADIKÁLNÍCH ZMĚN!“**

A tehdy moje dcera našla na internetu informace o ENSIM Comfort. Pomyslela jsem si: další zázračné tablety?! Ale rozhodla jsem se, že to zkusím, přece nemohou ublížit, a třeba pomohou. A pomohly... hned! Byla jsem v šoku, protože už první den bylo břicho méně nafouklé. Cítila jsem se lehce, i když jsem ten den toho snědla hodně, protože jsme zrovna slavili manželovy narozeniny.

Asi po týdnu všechno zmizelo, jako mávnutím kouzelného proutku! Žádné nepříjemné nadýmání, plynatost ani kručení ve střevech. Na WC je také všechno v pořádku, jde to hladce, dá se říct. Jím, co chci, a už si nehraji s žádnými bylinkami. A co je dobrý, shodila jsem 5,5 kg a dala hubnu! Tělo se zbavilo zátěže, já se cítím lehce a mám spoustu energie.“



**PŘED:** Zvadlé střevní klky a narušená mikroflóra nejsou schopny správně trávit a vstřebávat živiny. Objevují se trávicí potíže, zhoršení pohody a oslabení imunity.



**PO:** Díky kúře ENSIM Comfort se střeva pročistila a střevní klky zregenerovaly. Prospěšné bakterie obnovily ochrannou bariéru střev, zajišťují jejich správnou funkci a posilují imunitu celého organismu.

## Jak užívat kúru ENSIM Comfort?

Pravidelné užívání kúry po dobu minimálně 6 týdnů je klíčem k hluboké regeneraci střev a trvalému zlepšení pohody.

Týden 1–3:	Týden 4:	Týden 5–6:
užívejte 2× denně po jídle	pauza	pokračujte v užívání 2× denně pro upevnění účinků

**100% PŘÍRODNÍ SLOŽENÍ!**

**NENECHÁ STŘEVA LENIVĚ!**

**NEZPŮSOBUJE ZÁVISLOST!**

## ENSIM Comfort – účinky již po 7–21 dnech:

### Vaše imunita závisí na střevech!

Střeva jsou Váš „druhý mozek“ – ovlivňují vaše rozpoložení a až 70 % imunity organismu. Právě zde se imunitní buňky učí bojovat s patogeny a bakteriemi. Střeva plná toxinů znamenají problémy pro celé tělo – chronickou únavu, nadváhu, migrény, vysoký krevní tlak a časté infekce.

Správná činnost střev znamená:

- ✓ Silná imunita – méně nachlazení, infekcí a nemocí
- ✓ Lepší syntéza vitamínů a živin
- ✓ Dobrá pohoda, zdravější vlasy, hladká pokožka



- ✓ Pravidelné vyprazdňování bez bolesti a námahy
- ✓ Ústup nadýmání, plynatosti a zaživačích potíží po jídle
- ✓ Žádné křeče ani bolesti břicha
- ✓ Upravení konzistence stolice
- ✓ Snížení příznaků syndromu dráždivého tračníku
- ✓ Snížení břišní obezity o 2–3 velikosti
- ✓ Nárůst energie a zlepšení celkové pohody

**ZBAVTE SE NADÝMÁNÍ, ZÁCPY, PLYNATOSTI A JINÝCH STŘEVNÍCH POTÍŽÍ UŽ ZA 7–21 DNI**

Proč se trápit, když se můžete zbavit nepříjemných potíží a znovu si užívat radost z jídla i pohodlí každodenního života? Vyzkoušejte ENSIM Comfort už dnes – nejsou to obyčejné tablety na trávení, ale probioticky aktivní formule, která regeneruje celý trávicí systém!

Prvních 100 osob, které zavolají do 31.01.2026, získá 100% slevu od výrobce. To znamená, že máte šanci získat balení kúry ENSIM Comfort úplně ZDARMA!

Neotálejte – rozhoduje pořadí přihlášení!

**ZAVOLEJTE: 296 849 615**

(Po–Pá 8:00–20:00, So–Ne 9:00–18:00, běžné místní volání)

# SERVIS

## Živoucí fosilie

Oblast středního Chile, kterou jsem na podzim objevovala, se kromě sopek a krásných jezer pyšní i nádhernými lesy. Lesy jsou zde velmi rozmanité, nachází se zde hodně druhů stromů, proto v této oblasti opravdu kvete dřevařský průmysl. Také jsou zde stromy, které v Evropě nenajdete, zejména mnoho druhů nativních stromů Patagonie – takzvaných pabuků (nire, lenga). Najdete zde převážně listnaté lesy, ale i jehličnany. Mě hodně zaujal národní park Huerquehue, kde najdete kromě pabuků i velké množství araukárií, od těch mladších až po ty opravdu staré.

**” Pro mě byla araukárie vždy spíš okrasným stromem někde v zahradách.**

Araukárie, česky blahočet, patří mezi stálezelené jehličnany a jsou považovány za živoucí fosilie, protože se jejich stáří odhaduje až na tisíc let. Celý tento region, jehož hlavní město je Temuco, vzdává blahočetům hold, protože se podle nich i jmenuje, nese název La Araucanía. Pro mě byla araukárie vždy spíš okrasným stromem, někde v zahradách nebo na náměstích. Když jsem je najednou viděla ve volné přírodě v takovém množství a hlavně v takových velikostech (mohou mít až 50 metrů), tak mě to ohromilo. V kombinaci s nádhernými jezery, které v parku jsou, to bylo opravdu magické. Tuto oblast původně obývali indiáni etnika Mapuche, pro něž měly stromy spirituální význam a také byly důležitou součástí potravního řetězce. Mapuches sbírali (a dodnes jako jediní mohou sbírat) semínka šišek z těchto stromů, která jsou velmi bohatá na bílkoviny a vlákninu a dá se z nich vyrábět třeba i mouka.

**TROTAMUNDOS**  
VĚČNÁ CESTOVATELKA  
A OBDIVOVATELKA ZAJÍMAVÝCH KULTUR

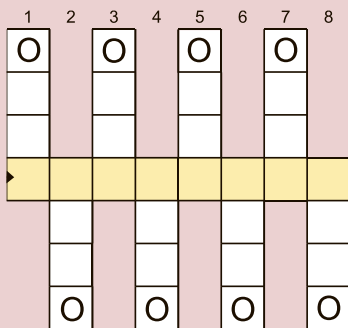


4	5	9	7	8	3	6	1	2
6	2	1	4	9	5	7	8	3
3	8	7	6	1	2	9	4	5
7	6	4	2	3	8	1	5	9
8	1	3	9	5	7	4	2	6
2	9	5	1	4	6	3	7	8
9	7	8	3	2	1	5	6	4
5	3	6	8	7	4	2	9	1
1	4	2	5	6	9	8	3	7
7	2	1	5	3	4	8	6	9
8	4	5	9	6	1	3	7	2
9	3	6	2	8	7	4	5	1
6	5	8	7	4	9	2	1	3
4	7	2	3	1	6	9	8	5
1	9	3	8	5	2	6	4	7
3	1	7	6	9	8	5	2	4
2	6	4	7	5	1	3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

ŘEŠENÍ SUDOKU:  
LUŠTĚNKA: NOHEJBAL

### LUŠTĚNKA

- ocas
- malé oko
- ožehnutí (zast.)
- evropské platidlo
- mastná kapalina
- ptačí pero
- zasklené otvory
- silný provaz



## @mojemetro



V Praze začne v dubnu rekonstrukce vytižené Kbelské ulice spojená se zúžením, kvůli kterému se dají předpokládat výrazné dopravní komplikace. Práce se budou týkat skoro tří kilometrů silnice od Cínovecké po nájezd na Novopackou a přinesou zúžení ze dvou na jeden pruh v každém směru.

## #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!



Josef Fraško

## SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



## POČASÍ

DNES



0/4 °C

ZÍTRA



-2/2 °C

PÁTEK



-2/2 °C

SOBOTA



-3/1 °C

Teplotní rekordy: ↓ -23,3 °C (1830) ↑ 14,1 °C (2002) Bio: ❤️❤️❤️



## NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?

Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

FOTO: 2x AP

## ČT1



**20.10 Vyprávěj**  
21. srpen. Seriál (ČR, 2009-2013). Píše se rok 1968 a přijíždějí okupační vojska... Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová

**21.05 Pustina (4/8)**  
Seriál (ČR, 2016). Hrají: Z. Stivínová, J. Dušek, E. Krenková

**22.04 Výsledky losování Šťastných 10**

**22.05 Mimořádná událost**  
Komedialní drama (ČR, 2022). Hrají: I. Chmela, J. Plodková

**23.50 Inspektorka Candice Renoirová IV**

## ČT2



**20.00 Modrá krev IV (4/10)**  
Zierotinové. Čtvrtá řada dokumentárního cyklu

**21.00 V karavanu po Slovinsku (4/6)**

**21.30 Americký voják**  
Dokument (ČR)

**22.00 Bojovník**  
Krimidrama (Fr., 1983). Hrají: A. Delon, F. Périer, P. Mondy

**23.55 Zabijte diktátora**  
Kim Ir-sen

**00.50 Princ Evžen a osmanská říše (1/2)**

## NOVA



**20.20 Výměna manželek XIX (4)**  
Úspěšná reality show, ve které si dvě ženy vymění domácnost na dobu deseti dní, které stráví pod dohledem nového chotě, nových dětí, a hlavně kamery!

**21.40 Bachelor Česko II (19)**  
Více než měsíc intenzivních emocí vrcholí a do vily přichází tolik potřebná vzpruha v podobě rodin dívek

**23.05 Kriminálka Las Vegas XV (5)**  
Krimiseriál (USA, 2014)

**00.05 Kriminálka Las Vegas VII (8, 9)**

## PRIMA



**20.15 Kamarádi (82)**  
Rodinný seriál (ČR, 2026). Atmosféra se nese v duchu příprav na budoucí natáčení ve vesnici. Hrají: A. Chochoolatá, D. Gránský, J. Komínek, P. Děrgel

**21.40 Show Jana Krause**  
Jan Kraus, jak ho znáte, v úspěšné show! Aktuální hosté, témata bez cenzury

**22.35 Show Jana Krause**

**23.50 Ano, šéfe!**  
Francouzská kuchyně kousek od Prahy, v Jilovišti

**01.00 Policie v akci**

## ÓČKO



**17.45 Óčko hity**

**18.00 CZ & SK**  
České a slovenské klipy

**19.00 Óčko hity**  
Klipy nonstop

**20.00 O Black List**  
Hip hop a r'n'b

**21.00 Hot hity**  
Žhavé klipy

**22.00 NAKED ATTRACTION ŠVÉDSKO**  
Švédská verze nahé seznamky

**22.50 Óčko flirt**

# Odvezou si tři body?

**Slávit se večer rozloučí s evropskými poháry.**

Fotbalisté Slavie Praha před závěrečným osmým kolem ligové fáze Ligy mistrů ztratili naději na postup do vyřazovací části. Na půdě kyprského šampiona Pafosu FC budou sešívání aspoň usilovat o to, aby v soutěži neskončili bez vítězství.

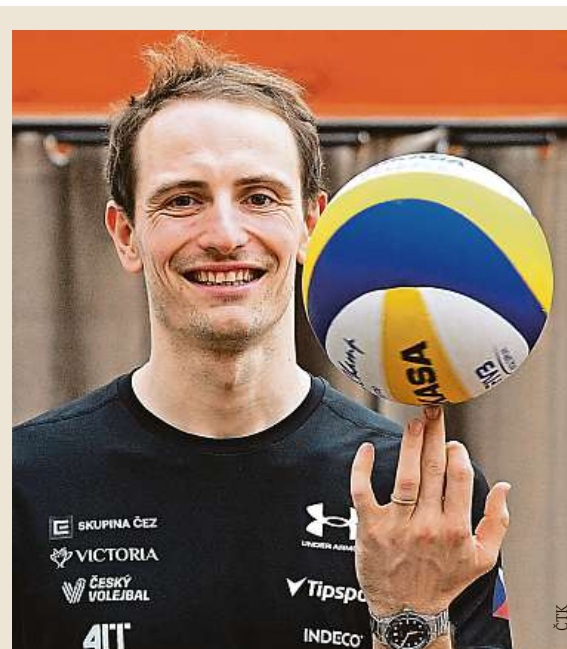
Nováček soutěže Pafos má naopak ještě šanci na postup, vedle vítězství by ale potřeboval příznivý souběh dalších výsledků.

„Cíl vyhrát máme pro každý zápas. Je jedno, jestli se má naplnit s Barcelonou nebo s Pafosem. O výhře sníme, cítime velký chtíč a uděláme vše pro to, abychom byli úspěšní,“ uvedl Milan Kerbr, asistent slávistického trenéra Jindřicha Trpišovského.

Pafos sice prohrál tři soustředěné zápasy po sobě, doma v pohárech nicméně utrpěl jedinou porážku z posledních deseti duelů. Hlavní hvězdou týmu je osmatřicetiletý brazilský obránce David Luiz, kterého v minulých dnech trápily zdravotní potíže. „Oproti ostatním kyprským týmům jsou jiní, mají v kádru hodně cizinců. Staví zejména na Španělech a Brazilcích, trenér je nový. Jsou techničtí, do ofenzivy s podporou skvělých záložníků velmi kvalitní. Očekávám zápas nahoru dolů, který bude bavit,“ míní Kerbr.

Pražanům bude chybět několik zraněných hráčů, kvůli zranění z minulého duelu proti Barceloně bude Trpišovský postrádat jednoho z kapitánů Tomáše Holeše.

Utkání na stadionu v Limasolu začne stejně jako všechny ostatní duely osmého kola v 21.00 SEČ. **ČTK**



## Konec slavného páru

Beachvolejbalový mistr světa z roku 2023 Ondřej Perušič (na snímku) ukončil v 31 letech kariéru. Jeho dlouholetý spoluhráč David Schweiner bude pokračovat v páru s Tadeášem Trousem, s nímž už hrál na evropském šampionátu před třemi lety při Perušičově zranění. Perušič nicméně zůstane s partákem v kontaktu, v tréninkové skupině vedené koučem Andreou Tomatisem zůstane jako asistent. **ČTK**

### KRÁTCE

#### Pasta je už třetí

David Pastrňák zaznamenal 900. bod v NHL, ale ani třemi asistencemi neodvrátil porážku hokejistů Bostonu s New York Rangers 3:4 v prodloužení. Český útočník byl vyhlášen třetí

hvězdou pondělního utkání. Na metu 900 bodů se devětadvacetiletý rodák z Havířova dostal jako šestý hráč v historii Bruins a jako třetí český hokejista v soutěži. Před ním to dokázali pouze Jaromír Jágr (1 921) a Patrik Eliáš (1 025).

#### Lawal z Istry

Po odchodu Rafia Durosiniho do Pisy získala fotbalová Viktoria Plzeň jiného nigerijského útočníka Salima Faga Lawala z chorvatského klubu NK Istra. Třiaadvacetiletý rodák z Zagosu pode-

psal s Viktorií smlouvu na tři a půl roku. Přestupovou částku a další náležitosti transferu se kluby rozhodly nezveřejňovat. Podle zápisnic zdrojů za hráče Plzeň zaplatí přibližně 73 milionů korun, bude tak dosud nejdražší posilou Viktorie.

#### Klokan a pauza

Vítěz cyklistického závodu Tour Down Under Jay Vine utrpěl při srážce s klokanem v závěrečné etapě zlomeninu zápěstí. Třicetiletý Australan musel na operaci a čeká ho závodní pauza. **ČTK**



## Dva suveréni

Carlos Alcaraz (na fotce vlevo) a Aryna Sabalenková (vpravo), dvě světové jedničky, postoupili na tenisovém Australian Open do semifinále, oba pokračují turnajem bez ztráty setu. Španěl Alcaraz porazil ve čtvrtfinále domácího Alexe de Minaura 7:5, 6:2, 6:1. Běloruska Sabalenková zvítězila nad Američankou Ivou Jovicovou 6:3, 6:0. Dvaadvacetiletého Alcaraze, který usiluje o sedmý grandslamový titul, čeká v semifinále třetí nasazený Němec Alexander Zverev, jenž zdolal Američana Learnera Tiena 6:3, 6:7, 6:1, 7:6. Sabalenková, jež postoupila v Melbourne mezi čtyři nejlepší hráčky počtvrté za sebou, narazí na Elínu Svitolinovou. Ukrajinka deklasovala Coco Gauffovou z USA 6:1, 6:2. **ČTK**

