

metro

Horská
dominanta
už zase září
v plné kráse



Zlatý kříž na vrcholu Zugspitze, nejvyšší hory Německa, už zase **zdobí** všechna **zlatá křídélka**. Několik jich během Vánoc odfoukla vichřice, nalezena byla na jižním svahu.

INZERCE

OD REŽISÉRA FILMU BULLET TRAIN

KASKADÉR

V KINECH OD 2. KVĚTNA





Depardieu v problémech

Gérard Depardieu, 75letý francouzský herec, byl včera zadržen v souvislosti s obviněním ze sexuálního napadení dvou žen a je ve vazbě. Sexuální napadení se mělo odehrát během natáčení filmů v letech 2014 a 2021. Slavný francouzský herec má kvůli údajnému násilí problém dlouhodobě. Několik předchozích obvinění soud shodil ze stolu. Loni v prosinci se Depardieu zastalo šest desítek jeho kolegů. Umělci odsuzují příval nenávisti, který se podle nich na Depardieu snesl.

ČTK

Kočka v balíku. Přežila tam týden

Téměř týden strávila kočka Galeana na cestách v balíku, který její majitelé z amerického státu Utah poslali zpět do firmy Amazon v Kalifornii. Domácí šelma podle svojí majitelky Carrie Clarkové miluje krabice a nepozorovaně skočila do velkého balíku, který pak její majitelé zapečetili a odeslali do stovky kilometrů vzdáleného státu. Galeanu osvobodil pracovník Amazonu a už je zpět s rodinou. Při veterinárním vyšetření se ukázalo, že zdravotní stav kočky je navzdory několika dnům stráveným na cestě dlouhé 1600 kilometrů v krabici bez jídla a vody dobrý. Naštěstí pro ni byl jeden ze spojů krabice otevřený, takže mohla dýchat, nezmrzla ani se nepřehřála. Clarková v médiích vyzvala všechny majitele domácích zvířat, aby své mazlíčky čipovali a „třikrát“ kontrolovali odesílané balíky.

ČTK

KRÁTCE

Vrbětice. Výbuch míří na Rusy

Česko bude dál usilovat diplomatickou cestou o odškodnění za výbuchy muničních skladů ve Vrbětících na Zlínsku. Řekl to vrchní ředitel sekce právní a konzulární ministerstva zahraničí Martin Smolek.

V budoucnu může se podle něj ale jednat o poměrně dlouhou dobu. Vedle dvou mrtvých výbuchů ve Vrbětících v roce 2014 způsobily škodu za miliardu korun, o odškodnění požádalo na 9000 lidí. Režim prezidenta Vladimira Putina dlouhodobě vede proti Česku hybridní válku, míní premiér Petr Fiala.

ČTK

TEPLO V ČESKU

25

V Česku bude dál jasno až polojasno s letními teplotami až nad 25 stupňů. Kvůli počasí bez srážek se rozšíří výstraha před vznikem požárů. Od čtvrtka přijdou přeháňky, pak i bouřky a na víkend se mírně ochladí.

ČTK

Nájemné. Levnější než hypotéka

Byt o velikosti 53 metrů je levnější o 7604 měsíčně, zjistili experti.

Nájemní bydlení je stále výrazně levnější než splátka hypotéky. Z analýzy Asociace nájemního bydlení (ANB) je měsíční splátka hypotéky bytu o velikosti 53 metrů čtverečních o 7604 korun dražší než měsíční nájemné. Hypotéka tak v současnosti stojí 1,5krát více, asociace ale sama přiznává, že nevýhodou nájemného je, že nevytváří žádnou majetkovou hodnotu. Další nevýhodou může také být riziko náhlého vystěhování.

Od začátku roku se rozdíl mezi hypotékou a nájmem snížil zhruba o 150 korun, v roce 2022 byla hypotéka dražší o 10 tisíc korun. Cenový rozdíl je podle viceprezidenta ANB Jakuba Vysockého stále poměrně značný a nebudou se snižovat ani se současným poklesem úrokových sazeb. „Ceny bytů se totiž odrazí

NA TRH S NÁJEMNÍMI BYTY VSTUPUJÍ DEVELOPEŘI

Podle starších dat v posledním čtvrtletí loňského roku růst také ceny bytů. Po čtyřech čtvrtletí, kdy ceny klesaly, vzrostly mezičtvrtletně o 6,9 procenta na průměrných 95 tisíc za metr čtvereční. Nejvíce ceny rostly v Královéhradeckém a Plzeňském kraji.

- Podle dřívějších odhadů asociace by mohlo v roce 2030 bydlet v ČR v nájmu kolem čtvrtiny lidí. Data Eurostatu uvádí, že v roce 2022 v ČR bydlelo v nájmu 23 procent lidí, meziročně o necelá dvě procenta více.
- Na český trh s nájemními byty, tvořený z většiny investičními byty v držení fyzických osob, stále častěji vstupují developereři a větší investoři. Mezi největší patří například společnost Afi nebo Trigema, řadu nájemních bytů v novostavbách ale připravuje také Česká sporitelna či platforma XPlace provozovaná pražským arcibiskupstvím.
- Z průzkumu ministerstva pro místní rozvoj vyplývá, že nájemní smlouvu na méně než dva roky má v ČR 46 procent nájemníků. Téměř stejně velká skupina lidí má smlouvu na dobu neurčitou.
- Krátkodobé nájmy se týkají hlavně mladých lidí, vyšší pravděpodobnost delších smluv a smluv na dobu neurčitou mají lidé starší 45 let.

ly od svého dna, byty zdražují, a to drží rozdíl v ekonomické výhodnosti nájemního bydlení proti vlastnickému stále hodně vysoko,“ uvedl. Z dat Rent Indexu poradenské a technologické společnosti

Deloitte vyplývá, že průměrné nájemné v ČR v prvním čtvrtletí vzrostlo mezičtvrtletně o procento na 295 korun za metr čtvereční. Nejvýznamněji vzrostlo nájemné v Olomouci a v Hradci Králové.

ČTK

Půl milionu lidí na Adršpachu

Nejnávštěvovanějším přírodním turistickým cílem v Česku loni opět byly Adršpašské skály v Královéhradeckém kraji. Zavítalo do nich 488 tisíc lidí, což bylo o 22 procent více než předloni. Počet návštěvníků o 3,83 procenta překonal předcovidový rok 2019. Vyplývá to z dat statistiky agentury na podporu cestovního ruchu CzechTourism.

ČTK

TURISTÉ V PŘÍRODĚ

Za Adršpašskými skalami stejně jako předloni následovala Lysá hora v Moravskoslezském kraji, kterou navštívilo 320 tisíc lidí.

- K vyhledávaným přírodním turistickým cílům loni patřila také osada Mezná v Českém Švýcarsku, která přivítala asi 112 tisíc návštěvníků.
- Pěší turistická trasa z Lučnických boudy ve směru na Sněžku pak loni přilákala téměř 104 tisíc lidí a Jetřichovické vyhlídky v Ústeckém kraji asi 81 tisíc lidí. Do pomyslného žebříčku 15 nejnavštěvovanějších přírodních turistických cílů v Česku se dostaly ještě Koněpruské jeskyně.

ČTK

OBŘÍ TALÍŘ

50

V kotlině nedaleko města Sedlec-Prčice se přesně před 50 lety objevil obrovský anténní talíř, připomínal výjev ze sci-fi. Neobvyklé zařízení bylo součástí střediska družicových spojů, prvního svého druhu v Československu. K zajišťování mezinárodních televizních přenosů a telefonních spojů sloužil i nyní. K tomu ještě přibyl přenos dat.

ČTK

Jednorázové obaly jsou pohromou

„Odpovědní jsou nejen spotřebitelé, ale také firmy, které výrobky v plastech produkuje,“ tvrdí autoři nové studie.

Za více než polovinu světového znečištění plasty je zodpovědných 56 firem. Z toho šest jich ke znečištění planety přispívá z jedné čtvrtiny a s odstupem největší podíl má na tom společnost vyrábějící slavný nealkoholický nápoj. Zjistil to průzkum, jehož výsledky na svém webu zveřejnil britský deník The Guardian. Mezinárodní tým dobrovolníků za pět let nasbíral a zanalyzoval více než 1,8 milionu kusů plastového odpadu v 84 zemích. Většinu sebraného odpadu tvořily jednorázové obaly na potraviny,

nápoje a tabákové výrobky. „Průmysl rád přenáší odpovědnost na jednotlivé spotřebitele, ale zodpovědnost nesou velké společnosti,“ řekl Guardianu Marcus Eriksen, který je jedním z autorů studie. Společnosti podle něj mají na výběr, jaký typ obalu použijí a zda bude znovu použitelný. Autoři studie argumentují, že dobrovolná opatření, která podniky přijaly, zatím neměla téměř žádný účinek. Výroba plastů se od začátku roku 2000 zdvojnásobila a v současné době se recykluje pouze devět procent z nich. Tým dobrovolníků také zjistil, že jednoprocentní nárůst produkce plastů v podnicích jde ruku v ruce s přímým jednoprocentním nárůstem znečištění plasty. „Když jsem viděla tento nárůst v poměru jedna ku jedné, byla jsem ohromena,“ říká autorka studie Kathy Willisová, která pracuje

jako mořská ekoložka v australské Organizaci pro vědecký a průmyslový výzkum Commonwealthu.

Studie však nezohlednila znečištění plastem v Číně, Koreji a Japonsku, ani pokračující recyklační iniciativy, poznamenali autoři. **ČTK**

PLASTOVÍ OBŘI

Mezi největší znečišťovatele životního prostředí patří také další gigant, který vyrábí konkurenční kolové nápoje.

- Mezi další významné přispěvatele znečištění planety plasty jsou podle studie tabákové společnosti a také švýcarský koncern vyrábějící cukrovinky a ve Španělsku založená firma zaměřující se na výrobu jogurtů. **ČTK**



LIVE NATION

Billie Eilish zpět v Praze

Jedna z největších hvězd světové hudební scény, Billie Eilish, se příští rok vrátí do pražské O2 Areny, ve které představení své nejnovější album Hit Me Hard And Soft, které má vyjít 17. května.

MET

INZERCE

BENU

Udělejte si čas na prevenci

Zveme Vás na orientační měření hladiny cukru, cholesterolu a nebo kyseliny močové z kapky krve z prstu do **BENU Lékáren s prevencí**.

Měříme v konzultačních dnech bez nutnosti rezervace termínu předem.

S kartou **BENU PLUS** za výhodnější ceny*

Bližší informace získáte osobně u lékárníka nebo na benuprevence.cz*

Více než 75 BENU Lékáren s prevencí



*Aktuální seznam Lékáren s prevencí a jejich konzultačních dnů, stejně jako bližší informace k poskytovaným orientačním měřením a jejich podmínkám (vč. ceny) naleznete na www.benuprevence.cz anebo se o nich můžete blíže informovat v jakékoliv kamenné BENU Lékárně. Bližší informace o výhodách týkajících se orientačních měření pro členy programu BENU PLUS naleznete na www.benu.cz/odborne-konzultace-vyhodneji. Výsledky měření a jakékoliv sdělené informace jsou čistě orientační a mají výlučně informativní charakter. Orientační měření není náhradou za vyšetření u lékaře a jakkoliv nenahrazuje komplexní odbornou lékařskou péči.



infolinka: 212 812 812



Domeček hříbeček. Betonová lobby o byznys nepřijde, ale...

Nic není nemožné. Vedle obnovitelných energií mají lidé i obnovitelné stavební materiály. Není to jen dřevo.

Kámen, písek, cement, beton, šterk. Převaha těchto stavebních materiálů umožňuje budovat domy i další objekty rychle, v požadované pevnosti a velikosti. Nevýhodou je, že zdroje ubývají. Kamenolomy se vyčerpávají, ukrajují z krajiny celé terénní útvary. Výrobci cihel musejí pro zdroje stále hlouběji a dál od výroby. Kvůli vápencovým stavebním materiálům se ztrácejí právě útvary. Pokud nezáčnou stavbaři ve větší míře využívat obnovitelné materiály, dojde rychle dech podobně jako s energiemi.

Je obnovitelné. Dřevo však roste dlouho

Dřevo bylo prvním stavebním materiálem. Ale protože středověká města podléhala požárům, začalo se stavět z kamene, později i z cihel. A tak to běží dodnes. Dřevostavby bereme stále ještě jako něco extra, vnímáme je spíše jako stavby pro oddech.

INZERCE

Se spolujednateli není řeč?



608 728 636

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte.

nepotřebujete souhlas spolujednatelů

cenová nabídka zdarma

peníze ihned při podpisu smlouvy

skayocapital.cz



Prvním experimentálním „domem“ by měla být chatička, která by našla využití například v kempech. Povrchová úprava zajišťuje, aby odolala povětrnostním vlivům. 2x MYMO

Jenže dřevěné domy možná zažijí v Česku renesanci nejen v individuální výstavbě. Šanci budou mít ve chvíli, kdy se i v Česku prosadí možnost stavět obytné nebo kancelářské budovy ze dřeva vyšší než 12 metrů.

Limitem jsou stávající požární a další bezpečnostní předpisy, byť v Evropě, především v severovýchodních státech, už nejsou výjimkou dřevěné věžáky a střední výškové budovy. Signální stavba, která ještě dvanáct metrů nepřesahuje, přesto se bude tyčit tři patra nad zemí a bude ze dřeva, roste v pražských Řeporyjích.

Výhodou obdobných staveb je, že většinu objektu představuje obnovitelný materiál, byť stromy musejí růst několik desítek let. Beton se tu použije na základy, lépe odolává zemnímu vlhku, a také na některé další prvky domu. „Mezi výhody dřevostavby patří kratší doba výstavby. U projektu se počítá se zkrácením zhruba o třeti-

nu.“ připomíná Tomáš Krejčí, ředitel projekčního oddělení UBM Development Czechia.

Když izolační panel nebo židle vyrostou v truhlíku

Pozor aby nedošlo k mýlce! Mykokompozit (viz box), které nyní přicházejí na scénu, nejsou plnohodnotnou náhradou cihel nebo betonových panelů. Mohou však významně doplnit stavební možnosti, významně mohou nahradit třeba izolační polystyren. Přitom vznikají podobným způsobem, jako se třeba někde ve sklepech pěstují žampiony. Jejich „výroba“ není ostatně od pěstování hub odlišná.

„V této době už vzniká v Česku první stavba, jejímž základním materiálem je právě mykokompozit, konkrétně podhoubí lesklokorky,“ popisuje Jakub Seifert, předseda spolku Mymo, zrod Samorostu, jak byl objekt ve tvaru bedly pojmenován. Spolek už v minulosti představil na-

příklad betonový dům z 3D tiskárny a chce tímto projektem, který realizuje se stavební spořitelnou Buřinka, pokročit od tradičních stavebních materiálů k těm ekologickým a hlavně obnovitelným. „Sice to zní ještě jako sci-fi, ale rádi bychom propagovali akademickou sféru s tou komerční, jako je to v případě Samorostu,“ připomíná Libor Vošický, předseda představenstva Buřinky. Na příštím Designbloku chce Buřinka spolu s Mymem představit především nábytek a další interiérové doplňky, které už z mykokompozitních materiálů vznikají.

Mykokompozit lze doplňovat třeba i o čichové vjemy, lze jim ponechat vůni hub, ze kterých vzniká, nebo přidat vůně podle přání. Ekologickou stránku materiálu představuje i organický substrát, do něhož lze použít například papír, který se nehodí k dalšímu zpracování, nebo také papír ze starých sádrokartonů. PAVEL HRABICA



Z hub vyrostou jak stěny kulovitého Samorostu, tak i některé kusy nábytku. Zbytek je dřevěný.

NA POČKÁNÍ

Základní směsí mykokompozitu je podhoubí (mycelium) a organický substrát. Kompozit roste asi tři dny.

- Výrobce mykokompozitu musí nejdříve vypěstovat houby, ze kterých použije podhoubí (mycelium).
- Po spojení se substrátem ve formě působí mycelium jako přírodní lepidlo, které substrát scelí. Výsledný tvar závisí na velikosti a formě. Ta může být v podobě panelu, cihly nebo stínítka na lampu či sedáku stoličky.
- Mykokompozit není použitelný jako nosný prvek stavby, ale i tak má dostatečnou pevnost. Lze ho využít místo polystyrenu jako izolaci staveb. Je samonosný a odolnější proti ohni než polystyren. PH



Požární předpisy dovolují v Česku stavět domy ze dřeva do 12 metrů. Dům v Řeporyjích bude čtyřpodlažní a výšku dodrží. UBM DEVELOPMENT



Hliněné domy nebo domy pouze ze slámy se sice stavějí, ale zatím žádný velký boom v Česku nezaznamenaly. MAFRA

Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

Proč e-Finance, a. s.?

**ZAJIŠTĚNÉ E-FINANCE
DLUHOPISY**

8,5 %

**ROČNÍ
VÝNOS**

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Skupina e-Finance disponuje zajímavým portfoliem dluhopisů:

- Jednoleté zajištěné dluhopisy areálem zámku Račice s výnosem **8,5 %** ročně
- Dvouleté dluhopisy s výnosem **8 %** v prvním roce a **7 %** ve druhém roce
- Tříleté dluhopisy s výnosem **9 %** v prvním roce, **8 %** ve druhém roce a **5 %** ve třetím roce
- Čtyřleté protiinflační dluhopisy s výnosem roční míra inflace **+1 %**

Investice e-Finance jsou vidět! Tím, že společnost e-Finance investuje finanční prostředky svých investorů do investičních nemovitostí, které následně má ve své správě, tak investoři mohou tyto „investiční projekty“ sami navštívit.

ČNB schvaluje prospekt dluhopisů z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.eu/dluhopisy-informace.



Zámek Račice



EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar

Jedná se např. o tyto projekty:

- ▶ **EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar**
- ▶ **eFi Palace Hotel*****
- ▶ **Zámek Račice v Račicích-Pístovicích**
- ▶ **EFI Residence Holzova 28**
- ▶ **EFI ApartHotel Horní Lipová v Jeseníkách.**

Další projekty e-Finance najdete přímo na webu e-Finance v záložce **PORTFOLIO INVESTIC**.

DOPORUČUJEME, aby si potenciální investoři přečetli základní prospekt spolu s jeho konečnými podmínkami, nežli učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.

Dluhopisy e-Finance můžete objednat přes internet, emailem, telefonicky, osobně.

www.e-finance.eu

info@e-finance.eu

BRNO, eFi Palace Komplex, Bratislavská 52
+420 515 555 555

PRAHA, Budova City Empiria, Na Strži 1702/65
+420 515 555 525

LUXUSNÍ UBYTOVÁNÍ S WELLNESS V CENTRU BRNA

+420 515 557 500 recepce@efispaotel.cz www.efispaotel.cz

- Součástí hotelu je restaurace EFI Hostinec Osmec (tradiční česká kuchyně oděná do moderního kabátku) s vlastním řemeslným EFI Pivovarem s možností exkurzí. Doporučujeme ochutnat naši EFI Dvanáctku, která nyní získala stříbrnou medaili na Mezinárodním pivním festivalu.
- Pobyty se snídaní, možnost polopenze.
- Kryté parkování v areálu včetně dobíjecí stanice na elektromobily.
- Wellnes (finská sauna o ploše 36 m², vířivka pro 6 osob, hyperbarická komora OXYLIFE).



Sleva 10% na ubytování s kódem **METRO10** platná při rezervaci přes www.efihotel.cz. Sleva platí do konce roku 2024.





Příští stanice slet. Metropoli Česka křížuje sokolská tramvaj

Už se to blíží. Sedmnáctý všesokolský slet se bude konat od 30. června do 5. července. Velkolepou událost připomíná i speciální tramvaj. Není náhodou, že je vůz nejčastěji nasazován jako linka 22 křižující klíčová místa letošního sletu. Tramvaj má Tyršův dům – sídlo České obce sokolské. Dále zamíří přes Vltavu k Národnímu divadlu, ve kterém amatérští sokolští herci předvedou 30. června při slavnostním zahájení Jiráskovu Lucernu. Odtud doveze fanoušky i cvičence do Fortuna Areny v Edenu, kde slet 4. a 5. července vyvrcholí hromadnými skladbami. Sletová tramvaj není pouhou pozvánkou na slet. Kdo se s vozem vyfotí, nasdílí fotku na Instagramu a označí hashtagem #jedunaslet, může vyhrát některou z více než 100 zajímavých cen. Mezi ně patří například vstupenky na hromadné skladby nebo sletový merch.

MET

Velká rošáda. Dvacet linek mění na dva měsíce trasu

Cestující v Praze se potýkají s rozsáhlou výlukou tramvají.

Vyrazíte-li v těchto dnech do hlavního města, raději si zkontrolujte jízdní řády. Prahu totiž od včerejška zasáhla rozsáhlá výluka tramvají, která bude trvat přibližně dva měsíce. Dopravní podnik během této doby zrekonstruuje tramvajovou trať vedoucí Dlážděnou a Havlíčkovou ulic. Omezení se dotkne více než dvaceti linek městské hromadné dopravy.

„Dopravní podnik hlavního města Prahy musí opravit tramvajovou trať v Dlážděné a Havlíčkové ulici. Trať není v dobrém stavu a potřebuje celkovou rekonstrukci. Vzhledem k současné situaci na Libeňském mostě se změny dotknou velkého množství tramvajových linek v celé severovýchodní části Prahy,“ vysvětlil podnik v příspěvku na Facebooku. Úprava jízdních ráků se týká také linek,

Z TROJKY JE TEĎ DVACET ŠESTKA

Pozor si dejte na změnu číslování některých linek.

- **Linka číslo 3** ve směru z Modřan jede ze zastávky Jindřišská do zastávky Senovážné náměstí a poté pokračuje jako linka číslo 26 směrem Nádraží Hostivař.
- **Linka číslo 6** ve směru od Kubánského náměstí jede na Karlovo náměstí, odkud pokračuje jako linka číslo 14 směrem Spořilov.



Detailní informace ke změnám linek najdete na dpp.cz.

MAFRA

- **Linka číslo 14** je ve směru od Spořilova zkrácena do zastávky Karlovo náměstí, dále pokračuje jako linka číslo 6 směrem Kubánské náměstí.

- **Linka číslo 26** ve směru od Nádraží Hostivař jede ze zastávky Hlavní nádraží do zastávky Senovážné náměstí, poté pokračuje jako linka číslo 3 přes zastávku Jindřišská směrem Sídliště Modřany.

kteří obsluhují okolí Libeňského mostu.

Jede to jinak

Změny se dotýkají denních tramvajových linek 1, 3, 6, 7, 12, 14, 15, 24, 25, 26 a 27, nočních linek 91, 92, 94 a 96 a také autobusových linek 207, 905, 907, 908, 909 a 911. Některé jezdí odklonem, jiné jsou na trase přečíslovány. Úprava trasy postihla i histo-

rické tramvajové linky číslo 42. Denní linky číslo 1, 7, 12, 15, 24 a 25 a noční tramvajové linky jedou po upravených trasách. Ostatní dotčené jsou během své cesty přečíslovány (viz box).

Vznikly i dočasné zastávky

Podnik zavedl také tramvajové linky 30, 31, 34 a 90, náhradní autobusovou dopravu X25 a X94 a také zřídil tři do-

časné zastávky. Zastávka Masarykovo nádraží je teď v blízkosti křižovatky ulic Na Poříčí a Havlíčkova, zastávka Senovážné náměstí vznikla u křižovatky s ulicí Dlážděná a zastávka Vltavská je na předmostí Hlávkova mostu.

Na dočasné zastávce Masarykovo nádraží mimo tramvajové zastávky také autobusové linky 207, 905, 907, 908, 909 a 911.

IDNES.cz

ZMĚN JE VÍC

Z důvodu prodloužení tramvajové trati v souvislosti s výstavbou metra D došlo od včerejška k dočasnému přerušení provozu tramvají v úseku Kotorská–Pankrác. Linka 19 je ve směru z centra odkloněna do obřatiště Vozovna Pankrác.

” Abych se
před dcerou
nemusela
stydět.

“

Jana, 58 let

Každý z nás
měl jiný důvod.
Jaký bude ten váš?



vasduvod.cz

Přidejte se i vy mezi více než
500 000 bývalých kuřáků,
kteří odložili cigarety
a udělali změnu.

Nejlépeším způsobem, jak snížit zdravotní rizika spojená s užíváním
tabákových a nikotinových výrobků, je úplně přestat tabákové
výrobky a výrobky s obsahem nikotinu užívat.

Skutečný spotřebitel,
který byl za svou účast
v kampani odměněn.

UNSMOKE
YOUR WORLD


PHILIP MORRIS CR

Umí rány přijmout i rozdat. Nový film míří do multikin



Film po zhlédnutí už druhé a opět velmi povedené ukázky pomalu s velkou jistotou přesvědčuje, že tahle jízda s Ryanem Goslingem a Emily Blunt bude parádní květnovou popcornovkou.

2x CINEMART

Je zvyklý padat z výšek, bourat v autě, hořet a dostávat pořádně nařezáno.

David Leitch, bývalý kaskadér a současný režisér hitu *Bullet Train*, natočil akčními kousky nadupanou komedii s Ryanem Goslingem a Emily Blunt. Kaskadér Colt Seavers (Ryan Gosling) býval hvězdou

svého oboru, dokud se při jedné obzvláště náročné akční scéně cosi nepokazilo. Následkem nekontrolovaného pádu z velké výšky skončil Colt s pošramoceným tělem i egem. Rozhodl se dát filmovému průmyslu definitivní sbohem, a dokonce kvůli tomu dal kopačky krásné a nadějně režisérce Jody (Emily Blunt).

Po roce poflakování mu ale otrne, a tak celkem vděčně přijme nabídku ambiciózní



producentky na roli dubléra akční hvězdy Toma Rydera (Aaron Taylor-Johnson) v připravovaném ambiciózním sci-fi filmu. Když se ale dozví, že ten film točí jeho bývalá láska Jody, určitě si řekne: „Kdybych to býval věděl, tak bych sem býval nechal.“

A to není jediný malér. Celé natáčení míří do kytek, protože klíčový herec Tom Ryder se vypařil neznámou kam. A Colta pověří jeho nalezením, protože umí rány roz-

dávat i přijímat a nikomu nebude chybět, když i on náhodou zmizí. To vše rázem postaví Coltovy životní priority na hlavu. Uvědomí si, že mu svět filmu moc chyběl, že režisérka Jody je jeho životní láska a že když nenajde hvězdu jejího filmu život a práce schopnou, možná jí to zničí kariéru. Na jednoho obyčejného kaskadéra je to hodně slušná nálož. Protože jak sám říká: „Nejsem hrdina, jsem jen dublér.“ **MET**

KRÁTCE

Nakopnutý

Po prosincovém úspěšném koncertu v O2 universu Marpo rozhodně nezahálí a intenzivně pracuje na svém devátém studiovém albu, které dostane název *Cowboys & Dreamers* a zároveň bude navazovat na předchozí album *Backwoods Bred*. „Koncert v O2 universu mě neskutečně nakopl. Zase v sobě cítím tu sílu a obrovskou chuť tvořit. Prvního května odlétáme s Marcusem Tranem nahrávat novou desku do Nashvillu, což je kolébka moderní country. Rozhodl jsem se pro legendární studio Blackbird, kde natočili snad úplně všichni slavní muzikanti – například Johnny Cash, Adele, Lenny Kravitz, Taylor Swift nebo Yellow Wolf,“ těší se Marpo. Album vyjde v polovině července pod hlavičkou vydavatelství Universal Music. Oficiální křest proběhne 17. srpna na Prague Open Air. **MET**

Uvidíte středověké encyklopedie

Vědecká knihovna v Olomouci (VKOL) dnes otevře výstavu s názvem *Prodloužený život*, která představí výsledky restaurování vzácných historických fondů knihovny.

Jejich proměny se chopili studenti Fakulty restaurování Univerzity Pardubice. Výstava s dvěma desítkami ukázek jejich práce i výběrem restaurovaných knih je otevřena v Červeném kostele a potrvá do 22. června, informovala mluvčí knihovny Michaela Heloňová.

V květnu ji doplní komentovaná prohlídka a workshop. Historické fondy VKOL se řadí mezi největší a nejvzácnější sbírky v České republice.

„Kromě vlastní restaurátorské dílny spolupracovala knihovna v letech 2006 až 2022 s Fakultou restaurování UPCE se sídlem v Litomyšli. Restaurátorským zásahem studentů pod dohledem vedení Ateliéru restaurování papíru, knižní vazby a dokumentů prošlo v průběhu let přes 50 knih z období 15. až 18. století,“ uvedla mluvčí

knihovny. Na výstavě bude na panelech představeno 19 příkladů restaurování z tohoto období.

„Návštěvníci se také mohou těšit na výběr z restaurovaných knih. K vidění bude Margarita philosophica, štrasburské vydání středověké encyklopedie z roku 1504, vzácné benátské vydání Geografie Claudia Ptolemaia, alexandrijského knihovníka z 2. století, který proslul především jako matematik, astronom a geograf, a nejstarší hrací karty na Moravě, které původně tvořily desky jedné z restaurovaných knih. Chybět nebude ani ukázka vybraného materiálu a nástrojů používaných při restaurování,“ doplnila Heloňová.

Výstavu doplní v pondělí 20. května komentovaná prohlídka a následný workshop. Zájemci si mohou přinést vlastní starší listinu, například diplom, rodný list, vysvědčení či mapu a společně s odborníky ji mechanicky vyčistit a zacetit případně trhliny. Kapacita workshopu je omezena na 20 míst, rezerva-

ce je možná na stránkách knihovny.

Výstava se uskuteční v novém kulturním centru VKOL, v rekonstruovaném Červeném kostele. Bývalý depozitář knih se veřejnosti poprvé

otevřel loni v květnu a dosud jeho prostory prošlo přes 50 tisíc návštěvníků. Odsvěcený kostel nabízí veřejnosti místa pro autorská čtení, besedy, koncerty či divadelní vystoupení. **ČTK**



O tom, jakým způsobem se bude knižní vazba restaurovat, rozhoduje stupeň jejího poškození.

2x VKOL

Ve Varšavě je možnost vidět van Gogha

Polsko má v majetku řadu uměleckých mistrovských děl. Jedním z nich je i obraz nizozemského malíře.

V kostele ve varšavské čtvrti Wilanow je od minulého týdne možné prohlédnout si obraz zvaný Vesnické chalupy mezi stromy, což je jediný obraz Vincenta van Gogha v polských sbírkách. Pravost díla po pečlivém zkoumání potvrdili experti z malířova muzea v Amsterdamu, dodala stanice.

„Obraz, který nezvykle realisticky zachycuje venkovskou krajinu v Nizozemsku, svědčí o části cesty, jakou van Gogh ušel, aby se stal jedním z nejslavnějších umělců na světě,“ uvedli organizátoři této výstavy jediného obrazu. Obraz tehdy třicetiletý malíř podle znalců namaloval na samém počátku své dráhy, konkrétně na začátku září 1883, uvedla Anna Biskupská, kurátorka výstavy. Ta představí nejen samotný obraz, ale prý i odhalí tajemství malířova díla. Obraz, nalezený 13 let po autorově smrti, roky spočíval na půdě, než se dostal do rukou vetešníka, a následně patřil krejčímu. Do polských sbí-



Nepodepsaný obraz. O pravosti nemají odborníci pochyby. TVN24.PL

rek se dostal v roce 1987. Obraz není podepsán, ale mezi odborníky se o jeho pravosti nepochybovalo, figuroval totiž v katalogu umělcových děl z roku 1928 a odpovídal obrazům z malířova raného období. Jinak by si ale málokdo pomyslel, že tak nenápadná krajinka může být dílem světoznámého umělce, připustila kurátorka a restaurátorka sbírek Agata Smolnická. „Po pečlivém prozkoumání ale můžeme potvrdit, že je to obraz van Gogha, a předvést ho tak, jak si zaslouží,“ zdůraznila. ČTK

Jóga s kulturní vložkou. Louvre zve na cvičení

Světově známé pařížské muzeum uměleckých sbírek Louvre ve svých galeriích nabídne hodiny jógy a tance v rámci předolympijského kulturního programu. Olympijské hry se ve francouzské metropoli uskuteční od 26. července do 11. srpna, následované paralympijskými od 28. srpna do 8. září 2024.

Návštěvníci Louvru budou mít možnost zapojit se do hodin jógy, tance či cvičení s cvičiteli a trenéry a při nevšedním zážitku si budou moci prohlížet světoznámé obrazy a sochy. Podrobnosti o cvičení v Louvru a nové výstavě s olympijskou tematikou jsou k dispozici na webových stránkách muzea. „Louvre je fyzicky v centru Paříže. Bude fyzicky v centru olympijských her,“ řekla ředitelka muzea Laurence des Carsová.

Slavnostní zahájení her se uskuteční na řece Seině, která protéká kolem Louvru. Na nedalekém náměstí Svornosti (Place de la Concorde) se staví provizorní stadion, kde se budou konat závody ve skateboardingu a breakdanci. Olympijský ohně bude hořet v blízkých Tuilerijských zahra-

dách. Čtyři další umělecké destinace, včetně Musee d'Orsay, domova impresionistických mistrovských děl, se rovněž chystají uspořádat sportovní nebo kulturní aktivity spojené s olympiádou.

Pařížský Louvre nabízí cvičení jógy v expozicích v rámci programu Parkours Off jednou měsíčně, a to už od letošního března. Vedoucí těchto lekci je Charlotte Wilkinsová, historička a učitelka jógy.

Zájemci si ale musejí zakoupit vstupenku do expozice, za zhruba devadesátiminutové cvičení pak připlatit ještě 12 eur. Muzeum poskytuje těm, kteří si nepřinesou vlastní, i cvičební podložku. Kromě jógy lze v prostorách Louvru prožít například i výuku moderního výrazového tance nebo výtvarné aktivity, například ty s využitím peří. Pro milovníky magie je také v nabídce jedenapůlhodinová „výuka“ kouzelnických triků a manipulace s předměty.

Louvre nabízí umělecké předměty na celkové ploše více než 72 tisíc metrů čtverečních. Sbírky jsou rozdělené do sedmi oddělení. ČTK a PH

PENNY.

OD STŘEDY DO ÚTERÝ

1. 5. – 7. 5. 2024

1. 5. OTEVŘENO



SALÁM VYSOČINA ŘEZNÍKŮV TALÍŘ
krájený,
100 g
vyrobeno
ze 130 g
masa
100 g

SUPER CENA!

13,90



VEPŘOVÁ KÝTA*
bez kosti, ve vakuu
cena za 1 kg

JEDINEČNÁ NABÍDKA!

89,90



ZÁVIN KARLOVA KORUNA
různé druhy | 400 g
100 g 8,48 Kč

33,90

~~43,73~~

22%



CAMBERT 45% BONI
různé druhy
120 g
100 g 18,25 Kč

21,90

~~27,30~~

19%



TOALETNÍ PAPIR WIPPY
2vrstvý | 68 m | 1 role
↓ 9,90 Kč

9,90

~~15,90~~

37%



39,90

~~69,90~~

42%

KEŘÍKOVÁ RAJČATA
volná
cena za 1 kg



CIBULE KUCHYŇSKÁ ŽLUTÁ
volná
cena za 1 kg

14,90

~~31,90~~

53%



BORŮVKY
balené
250 g
100 g 17,96 Kč

44,90

SUPER CENA!

ilustrační foto

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní. Škrtnaná cena je běžná prodejní cena.

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

KRÁTCE

Až v červenci?

Vítkův hrádek, nejvýše položený hrad v České republice, zahájí sezonu zřejmě nejdříve v červenci. V minulosti otvíral 1. května, ale v tomto roce musí termín posunout kvůli stavbě nové vyhlídkové plošiny. Tu starou musela nedaleká obec Přední Výtoň na Českokrumlovsku, která je majitelem Vítkova hrádku, kvůli havarijnímu stavu zbourat.

Schody opraví

Římskokatolická církev chystá obnovu svatých schodů v kapli kostela sv. Josefa v Pěničtě-Krásné na Jablonecku. Náklady odhaduje na milion korun a peníze na to se pokouší získat i prostřednictvím sbírky. Liberecký kraj na obnovu schodů vytvořených před více než čtvrtstoletím přispěje částkou půl milionu korun. **ČTK**

Objevujte metropoli z ptačí perspektivy

Nová série vycházek zve do věží.

Návštěvníci Prahy i „domácí“ se mohou první květnový večer těšit na netradiční zážitky sledování západu slunce z Petřínské rozhledny. Romantická prohlídka z dílny instituce Pragensia viva zahájí sérii komentovaných vycházek Výhledy z pražských věží, která zájemcům představí hlavní město z výšky. Milovníkům výhledů umožní sbírat razítka se symboly 12 vybraných míst a čerpat díky nim řadu výhod.

„Nový cyklus přináší Pražanům příležitost poznat své město z úplně jiné perspektivy a velmi netradiční formou,“ zve do věží náměstek primátora pro kulturu a cestovní ruch Jiří Pospíšil.



Výhled ze Staroměstské mostecké věže

PRAGUE CITY TOURISM

„Někteří z Pražanů ještě nikdy na věžích nebyli, touto akcí se to snažíme změnit a motivovat nejen je k objevování krás metropole. Chceme, aby Praha zachovala genius loci nejen pro domácí turisty, ale hlavně Pražany,“ dodává předseda Prague City Tourism František Cipro.

Prahu jako na dlani budou návštěvníci moci obdivovat vždy v doprovodu zkušeného průvodce. Těšit se mohou na příběhy ze zákulisí památek, historii a zajímavosti, které jsou spojeny s každým z objektů.

„Kromě Petřínské rozhledny máme v květnu na progra-

mu také vycházku za výhledy ze Staroměstské mostecké věže. V červnu Pražany i další návštěvníky metropole pozveme do Svatomikulášké městské zvonice a Novomlýnské vodárenské věže,“ avizuje další vycházky vedoucí produktového a programového oddělení Pragensia viva David Kocánek.

Za dosažení určitého počtu razítek se lidem otevrou dveře k zajímavým benefitům. Například k volnému vstupu na závěrečný event na konci léta nebo volné vstupence na další akce Pragensia viva. Navíc za každých šest různých razítek se účastník zařadí do slosování o multivstupenku na pražské věže.

Všechna místa ze série Výhledy z pražských věží budou postupně představena na webu www.prague.eu v sekci e-shopu. **MET**

Až do nebes. První mrakodrapy už teď nikoho neohromují



Jako kluk si vzpomínám, jak jsem s úžasem hleděl na nic moc panelák v Malešicích. V Praze byly v té době už vysoké budovy, třeba věžáky na sídlišti Zahradní Město, v Podbabě proslulý Hotel International, na Žižkově tehdejší Ústřední rada odborů, současná Radost. Ale na malešický „mrakodrap“ jsem z výšky svých 120 centimetrů přece jen zíral. Protože to v té době byla zřejmě nejvyšší obytná budova ve městě. Obytná z pohledu obyčejného Pražana. Výškový dům v Limuzské ulici měl (a stále má) 22 nadzemních podlaží, tedy přízemí a 21 pater. Takže trináctipatrové věžáky na Zahradáku byly proti malešickému mrakodrapu trpaslíci.

První „mrakodrap“ na světě měl deset podlaží

Když se hovoří o mrakodrapech, tak jejich 100. výročí oslavila v roce 1986 velká odborná konference v Chicagu (kde jinde, že) Second Century of Skyscraper. Pro neangličtináře „Druhé století mrakodrapu“. Účastníci si tehdy připomněli, že první budo-

vou, která byla se dala označit jako „výšková“, byl deseti-podlažní Home Insurance Building právě v Chicagu.

Z dnešního pohledu úsměvná výška, ale mějme na paměti, že v Praze v těch časech byly nejvyšší obytné i kancelářské budovy do čtvrtého patra, nad Prahou se tehdy ještě netyčila rozhledna na Petříně, dominantami do nebes byl nedostavěný svatovítský chrám, na Staroměstském rynku to byl vysokanánský Týnský chrám (a pár dalších pražských kostelů), Národní muzeum se pyšnilo neuvěřitelnými 74 metry výšky. Lidé ale bydlívali většinou v domech o dvou nebo o třech patrech.

Praha dohání svět

Podobná, ale jen regionální konference o vysokých budovách se už předtím konala v Praze v roce 1971 a o dva roky později v Bratislavě. Tedy v časech, kde se k oblakům teprve šplhaly první metry pozdějších dominant některých sdílnějších nebo budov obchodních organizací, především těch pro zahraničí.



Malešický „mrakodrap“ v Limuzské ulici. Svého času byl nejvyšší obytnou budovou v Praze.

MAPY.CZ

Nad ještě neexistující stanicí Pražského povstání už stál Centrotex, za pár let nedaleko odtud vyrostl Motokov, pak o něco nižší hotel. Praha se stala na 80. let minulého století také světovou mrakodrapovou metropolí, byť s New Yorkem nebo ostatní-

mi americkými městy se nikdy srovnávat nemohla.

Vysokých staveb pro úředníky, obchodníky, turisty či „pouhé bydlící“ je v současnosti v Praze už víc než dost, ale přesto přibývají a asi přibývat budou. Byt se tu a tam zvedají hlasy proti.

Ale bydlení nad desáté patro už není v hlavním českém městě ničím mimořádným. Možnost pozorovat západ slunce z úrovně, na kterou před sto lety vyšplhal člověk jen na Petřínské rozhledně, to už dávno není jen výsadou elit. **PAVEL HRABICA**

NÁPRAVU chrupavek ZDARMA pro lidi, kteří se nemohou hýbat

12 minut a zapomenete, že vás kdy bolely klouby, páteř nebo svaly.

MOHU VÁM POSLAT VZOREK ZDARMA

přípravek, který obnovuje celou kostru, a obnovuje kondici, chcete se o tom přesvědčit?

Jmenuji se profesor Thomas Edgar Adamsky. Rozhodl jsem se zveřejnit tuto zprávu, protože už nemohu skrývat pravdu. Vytvořil jsem a nechal si patentovat revoluční recepturu, která zachraňuje i těžce trpící lidi před invaliditou a o 98 % zvrátí mnohaletou degeneraci kloubů. To vše se děje mimo nemocnici, bezpečně a bez horentních nákladů.

Jsem přesvědčen, že jen s mým receptem budou artritida, ischias nebo vyhrželá ploténka vyškrtnuty ze seznamu nemocí do konce roku 2030. Jednoduše zmizí! A vy můžete být jedni z prvních, kteří tyto a další neuhdy překonají jednou provždy. A nemusí vás to stát ani korunu. → Právě teď se s vámi chci podělit o svůj všelék na bolest a degeneraci zcela ZDARMA. Jako vědec s více než 30letou ortopedickou praxí mohu s jistotou přiznat: můj přípravek na regeneraci chrupavky předčí všechny konkurenční kolagenové nebo steroidní přípravky. A léky proti bolesti se mu prostě nemohou rovnat!

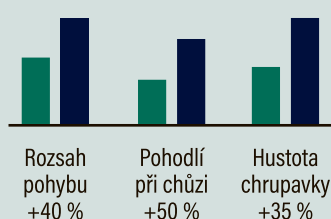
Domácí a bezplatná náprava páteře a kloubů

Bolí vás klouby? Vrzají vám kolena? Trápí vás ischias? V důsledku artritidy se vám kroutí páteř? Věnujte mému receptu 12 minut a pak navždy zapomeňte na praskání, křupání a „rachocení“ v kostech. Dáte také sbohem otokům,

nepříjemnému teplu na ohýbačích prstů a svalové ztuhlosti. Revmatické nádory se u vás vstřebají přesně tak, jako u 45 722 lidí, kteří tento prostředek již vyzkoušeli.

V lidském těle je téměř 200 kloubů a já jsem na svém objevu pracoval téměř 10 let, aby dokázal obnovit a posílit úplně všechny vazy, pouzdra, ploténky nebo kosti. Výsledkem je, že právě teď můžete získat zpět 100% pohybový komfort a zachránit se před nemohoucností. S mou léčbou toho dosáhnete za pro vás nejlepších možných podmínek – doma.

Při mém specializovaném ošetření bude oprava kloubů probíhat takto:



- Tradiční příprava
- Adamského brilantní vzorec

1 dávka odstraňuje bolest - plná kúra zajistí nezničitelné klouby

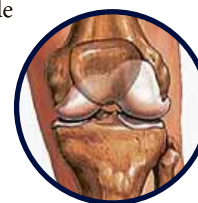
Už žádné fronty v ordinaci. Už žádné tisíce korun měsíčně v lékárně. Od nynějška už žádné otravování se chemikáliemi nebo bolestive opichování jehličkami od felčarů,

abyste si až čtyřikrát zvětšili rozsah pohybu. Bylo vám řečeno, že váš problém je příliš pokročilý? Že se „v tomto věku“ musíte smířit s opotřebením svých kloubů? U mého vzorce je to úplně jedno!

Od první dávky tlumí zánět v kloubech, který pocítíte jako ústup bolesti. Celý tento proces by neměl trvat déle než 12 minut. Pokud podstoupíte celou kúru, získáte výhodu, která vám zůstane po celý život – **fit, dobře promazané a hladce se pohybující klouby a silnou páteř.**

Regenerátor chrupavek - záchrana pro vaši kondici

Každý dobrý ortoped vám řekne: pro zdraví kloubů je chrupavka naprosto zásadní. Rozhoduje o tom, zda všechny „panty“, „tlumiče“ a „páky“ budou fungovat tak, jak mají. Chrupavka se bohužel nedokáže sama obnovovat. Její poškození dosud znamenalo nevratnou ztrátu pohyblivosti a narůstající bolest v celém pohybovém aparátu. Zde se můj vzorec ukázal být spásou, na kterou medicína čekala velmi dlouho. Během pouhých 24 hodin vyčistí kloubní chrupavku od toxinů a těžkých kovů a **vyplní defekty** v chrupavce **jako přírodní, fyziologické lipidlo.**



Defekty
chrupavky zmizí
do 24 hodin.

Prof. Thomas Edgar Adamsky, tvůrce dvoustupňové léčby pro zotavení kloubů, páteře a svalů.
Vítěz prestižní ceny Medical Prometheus Award, udělované hlasy pacientů a čtenářů vědeckého časopisu MedicReporters.

BEZ RISKANTNÍCH ZÁKROKŮ A BEZ ZÁSAHU CHIRURGA. Napravte si klouby a páteř, aniž byste opustili svůj domov.

Pouhých 12 minut stačí k tomu, abyste nadobro překonali bolesti kloubů a znovu získali radost z pohybu. Jako vědec jsem o tom hluboce přesvědčen, ale **nemusíte mě brát za slovo!** Neuvěřitelnou účinnost mého receptu si můžete vyzkoušet sami. Stačí, když mi zavoláte na uvedené telefonní číslo a požádáte o vzorek kúry ZDARMA. Nehrozí vám žádné riziko. Distributorovi vzorce plně důvěrujeme! **Nic za to od vás neočekávám.** Stačí, když o mém objevu řeknete všem, kterým přejete, aby se měli dobře. To také umožní vašim blízkým konečně normálně fungovat - bez bolesti, kloubních bloků a omezení pohybu. Přesně jako vy. Souhlasíte?

ČEKÁ NA VÁS VZOREK ZDARMA – ZAVOLEJTE

Zavolejte mému distributorovi a požádejte ho, aby vám **ZDARMA** poslal **vzorek brilantního kloubního přípravku profesora Adamského.** Zásoby bezplatných vzorků léčby jsou dostatečné pouze pro dalších 100 osob.

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

VOLEJTE ihned:

572 662 714

Nabídka platí do: 18.05.2024

! NEJEDNÁ SE O TISKOVOU CHYBU !

ROZDÁVÁME ZDARMA 100



Japonská technologie

japonských magnetických náramků **MAGNE PULSO** s prokázanými zdravotními účinky

Pokud jste se narodili před rokem 1969 a:

- jste unaveni z chronických a přetrvávajících bolestí hlavy, svalů, kloubů, páteře
- trpíte artritidou, revmatismem, lumbago, ischiem
- stěžujete si na únavu, stres a potíže s usínáním
- máte problémy s váhou a metabolismem
- trpíte křečovými žilami, problémy s krevním oběhem a tlakem

...získejte pro sebe nebo své blízké japonský biomagnetický náramek proti bolesti **MAGNE PULSO**, který odstraňuje jakoukoli bolest, reguluje krevní tlak, bojuje proti oběhovým problémům, usnadňuje usínání, zvyšuje imunitu, dodává energii, zlepšuje pohodu a celkové zdraví.

Není to vtip - **100 kusů** nejnovějšího modelu japonského biomagnetického náramku **MAGNE PULSO** je již zabaleno k odeslání v našem skladě! Kdo rychle zavolá, dostane tento elegantní, zdraví prospěšný náramek **ZDARMA**. Rozdáme je podle zásady „kdo dřív přijde, ten dřív mele“ každému, kdo zavolá do **03.05.2024**. Termín narození stačí potvrdit ústně po telefonu.

Tento neobvyklý terapeutický náramek **trvale uhasí jakýkoli typ bolesti, bojuje s degenerací, problémy s klouby, krevním oběhem a tlakem**. Kromě toho odstraňuje křečové žíly, problémy se stresem, usínáním a zlepšuje celkovou pohodu. Abyste se neduhů natrvalo zbavili, postačí nosit náramek na ruce alespoň 5 hodin denně. 20 neodmyslných biomagnetů hloubkového působení o síle 5000 gaussů generuje **zdraví prospěšné biomagnetické impulsy, které pronikají hluboko do poškozených tkání a stimulují buňky k práci**. Zvyšuje se oxyličení a buněčná výživa. Impulsy

tak přímo působí na poškozená místa v těle a ulevují od bolesti, odstraňují problémy s metabolismem, křečové žíly, záněty, problémy s tlakem a krevním oběhem – bez ohledu na jejich zdroj. Terapeutický účinek náramku umocňují polodrahokamy: turmalín a germanium. Tyto kameny urychlují zmírnění bolesti, hasí zánět, absorbují a vybíjejí statickou energii, čímž obnovují iontovou rovnováhu v celém těle. Turmalín produkuje infračervené záření, které proniká hluboko do buněk a spouští autoopravné procesy v tkáních, příznivě ovlivňující práci celého těla.

Náramek je univerzální, má klasický elegantní vzhled a díky možnosti regulace **padne na každé zápěstí**. Perfektní pro ženy i muže. Je to nejen krásný šperk, ale také mocná zbraň v boji proti nedomům, únavě, migrénám a problémům s usínáním.

Proč ROZDÁVÁME japonské biomagnetické náramky proti bolesti **MAGNE PULSO**?

Důvod je prostý. Při stěhování našeho skladu na nové místo došlo k poškození elegantních krabiček, ve kterých se náramky prodávaly (jsou poškrábané, s oprýskaným lakem a poškozenými panty). Proto - z rozhodnutí vedení společnosti - budou náramky (samotné jsou netknuté!) předány ochotným lidem zdarma ve fóliových a kartonových náhradních obalech.

Tato příležitost je zaručena pouze do 03.05.2024

Japonský biomagnetický náramek **MAGNE PULSO** **nebude dostupný v obchodech**. ROZHODUJE POŘADÍ PŘIHLÁŠEK. **Doporučujeme vám, abyste si pospíšili a zavolali na číslo: 555 441 741, hned teď, abyste to stihli, než dojdou zásoby ZDARMA.**

Jako společnost zabývající se distribucí **unikátních magnetických produktů se zdravotním účinkem** doporučujeme i naše **terapeutické magnetické vložky**. Aktuálně nabízíme atraktivní slevu každému, kdo zavolá.

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

Když
nejen
paměť
selhává



Alzheimerem onemocní častěji ženy. Nemoci bude přibývat

Češi stárnou a s tím jde ruku v ruce i zvýšený výskyt nemocí, jež jsou pro vysoký věk typické. Jednou z nich je Alzheimerova nemoc.

Alzheimerova nemoc podle dostupných dat postihuje zhruba 5 procent populace ve věku 65 a více let. Každých pět let se pak procentuální výskyt zhruba dvojnásobí – v 80 letech je tedy pravděpodobnost onemocnění až 30 procent, v 90 letech pak přes 45 procent. Počty pacientů s Alzheimerovou nemocí či jiným druhem demence každopádně dlouhodobě rostou – v Česku je to přibližně 140 tisíc lidí. Podle současných odhadů se ale počet nemocných

v roce 2050 zvýší až o 30 procent. Hlavním důvodem je zejména stárnutí populace. „Riziko rozvoje demence se však můžeme pokusit alespoň snížit nebo oddálit. Řada studií v poslední době ukazuje, že nebezpečí vzniku demence výrazně zvyšuje neléčená hypertenze po padesátém roku života, významným faktorem je i nedostatečná společenská aktivita. Je tedy velmi zdravé chodit mezi lidmi, aktivně se zajímat o dění kolem sebe, mít koníčky a neuzavírat se v nějaké své malé bublině,“ radí profesor Robert Rusina, přednosta Neurologické kliniky 3. LF UK a Fakultní Thomayerovy nemocnice.

Zajímavostí a zároveň záhadou je, že až dvě třetiny pacientů s touto nemocí tvoří ženy. Výzkumy naznačují, že rozdíl nemusí být pouze důsledkem vyššího věku, kterého se ženy dožívají, ale také kombinací biologických, hor-

monálních či genetických faktorů. K pochopení složitých mechanismů, které jsou příčinou nemoci, by mohla přispět také umělá inteligence.

Každopádně, proč demence obecně vzniká, není dosud zcela jasné. „Kromě vyššího věku jsou známy faktory jako genetické predispozice, úrazy, životní styl, kardiovaskulární rizika, užívání alkoholu, vystavení toxickým látkám nebo infekce. Za největší rizikový faktor je však stále považován věk,“ říká profesor Jakub Hort z Neurologické kliniky 2. LF UK a FN Motol v Praze.

Alzheimerova nemoc zásadním způsobem ovlivňuje kvalitu života pacienta a jeho okolí. Včasná diagnostika nemoci je důležitá nejen pro samotného pacienta, ale i pro jeho okolí. Čím dříve je nemoc rozpoznána, tím dříve může být stanovena léčba, která zmírňuje průběh nemo-

KDYŽ PAMĚŤ SELHÁVÁ

Prvním příznakem stařecké demence může být zapomínání.

- Proti problémům s pamětí lze bojovat zdravým životním stylem a pomocí tréninku mozku. Mozek, podobně jako i svaly v lidském těle, časem ochabuje a slábne.
- Trénujte proto paměť pomocí křížovek, sudoku, hlavolamů a učení se nových věcí, například cizích jazyků.
- „Nedílnou součástí života je také společenský život, tedy stykání se s jinými lidmi a přiměřená tělesná aktivita, která prokrví mozek, přivede k němu potřebné živiny, kyslík

a podpoří oběhovou soustavu. Důležitý je i zdravý jídelníček a dostatečný spánek,“ doporučuje Ivana Lánová, konzultantka BENU lékáren.

- V rámci BENU lékáren fungují Alzheimer konzultační centra. Pod vedením speciálně vyškoleného lékárníka pacient vypracuje několik testů zaměřených na krátkodobou a dlouhodobou paměť, které jsou certifikovány ministerstvem zdravotnictví a jsou poskládané tak, aby co nejlépe pomáhaly při odhalování počínajících poruch paměti a stavů, kdy je třeba lékařské vyšetření.

ci, případně terapie u psychologa či psychiatra. Nemoc se nedá vyléčit, ale včasná léčba může zvýšit kvalitu života a oddálit rozvoj dalších příznaků onemocnění.

INZERCE

Plísňě - mykózy nohou a nehtů může dostat každý, ale nemusí mu zůstat

Plíseň je nesystémové označení skupiny hub, které mohou vyvolávat mykotické onemocnění, proto si z nich smaženici neuděláte.

Plísň se na nohách projevují nadměrnou potivostí, zápachem, rozpraskanými patami, olupováním kůže na ploskách, macerovanou (sýrovitou) nebo rozpraskanou kůží v mezíprstí, zahnědlými, či ztluštěnými nehty.

Pomůže Vám mikroorganismus *Pythium oligandrum*, který přímým parazitizmem původce plísňových kožních problémů napadne a rozloží. Pod nehty "chytrá houba" proroste bez pilování, leptání, či strhávání z krajů nehtu po vláknecích (hyfách) zdraví ohrožujících plísni. Tam působí, dokud původce nevysílí a zcela nevysaje. Nemá-li potravu (plísň) ustane její aktivita, protože není schopna odebírat živiny z něčeho jiného než z plísni a odrůstá s pokožkou nebo nehtem.

Pro péči o nohy a nehty náchylné k potivosti, zápachu a kůži i nehty se sklonek k plísni je určena řada přípravků Biodeur.

Předností přípravků z řady Biodeur : **BIODEUR 3x1g**, nebo speciality na nehty **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL**, pro prevenci **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT** a zásyp do bot proti potivosti a zápachu **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER** a **BIO BIODEUR 3x5g** je to, že se před jejich použitím nevyžadují jaterní testy a přípravky mohou používat lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

Nové přípravky s chytrou houbou s jednoduchou aplikací zlepšující komfort života jsou **BIO BIODEUR NAIL OIL** - olej na nehty se sklonek k plísni a **BIODEUR FOOT OIL** olej na nohy se sklonek k plísni.



Přípravky s *Pythium oligandrum*, řady Biodeur dostanete ve své lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 728 814 202 akutní dotazy na infolince: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz

Léto přináší i kožní mykózy

Pozor na vlhko, teplo a společné sprchy!

S přibývajícím teplotou, větším pocením a návštěvou koupališť se zvyšuje i riziko kožních mykóz. Mykóza neboli plíseň je infekční onemocnění kůže a nehtů. Nejčastěji postihuje dolní končetiny v oblasti prstů a je velmi úporná.

Kůže a nehty

Při mykóze kůže se mohou objevit různé papulky, ohraničená ložiska, zarudnutí či šupiny. Kůže v některých případech svědí nebo mokvá. Plíseň nehtů často vznikají jako důsledek neléčené kožní mykózy, k jejich vzniku přispívá i špatné prokrvení a nedokonalá péče o nohy. Pokud plíseň napadne nehet, postupně na něm rozkládá keratin, což je stavební prvek nehtu. Dochází pak ke změně zbarvení – žluté, bělavé, někdy i černé, ztluštění, třpení, olupování či úplné deformaci nehtu. „Lidé by si měli každé změny zbarvení nehtu či struktury kůže všimnout a začít problém řešit, ale často tomu nevěnují pozornost a nemoc se tak může šířit dál nejen na jejich další části těla, ale i na ostatní členy domácnosti,“ varuje Ivana Lánová, odborná konzultantka lékáren BENU.

Kožní infekcí se můžete nejčastěji nakazit v okolních prostorách bazénů a ve sprchách. „Plíseň, ale i bradavice jsou vysoce infekční. Proto je potřeba chránit si chodidla vhodnou obuví a dbát na hygienu nohou. Dávejte pozor na to, jestli máte na nohách puchýře či mírné oděrky. V tom-

to případě jsou totiž vaše chodidla k infekci náchylnější,“ upozorňuje Lánová.

Čím dříve, tím lépe

I když je plísnové onemocnění úporné a trvá zpravidla dlouho, než se ho zbavíte, ve většině případů stačí jen lokální léčba. Zásadní je však začít co nejdříve od výskytu prvních příznaků. „Ošetřování postižených míst musí být pravidelné a dlouhodobé, což je pro pacienty samozřejmě náročné. Doba léčby se odvíjí od toho, kde se plíseň vyskytuje, a její dodržení je klíčové. Pokud se jedná o kůži, léčba trvá přinejmenším čtyři týdny. To je proto, že k obnově nejsvrchnější vrstvy kůže dochází jednou za tři týdny. U nehtových mykóz může léčba trvat i rok či dokonce dva podle toho, jak rychle nám nehty rostou. Je třeba, aby celý postižený nehet kompletně odrostl. První výsledky tedy můžeme vidět za 8 až 12 týdnů,“ vysvětluje Lánová.

K léčbě plísní se používají antimykotika, o jejich používání se poraďte s lékařem či lékárníkem. „Pokud u dermatomykóz nedojde k vymizení příznaků do čtyř týdnů, je třeba vyhledat lékaře. U nehtů je třeba navštívit lékaře, pokud je postižena více než čtvrtina nehtu, je postižen nehet palce nebo čtyři a více ostatních nehtů. Nebo pokud nedojde ani po šesti měsících lokální léčby ke zlepšení,“ radí Lánová. Pozor, plíseň se velmi dobře šíří a můžete tak nakazit své okolí. Proto doma chodte v ponožkách, používejte jen vlastní ručníky a po použití nástrojů na manikúru či pedikúru je potřeba vše důkladně dezinfikovat.



Připomínka významné lékařky

O tomto víkendu se uskuteční Pochod Alice Garrigue Masarykové. Měří celkem 39 kilometrů, vede z pražské Lorety do Lán a i letos jej budou lemovat zastávky s informacemi i praktickými ukázkami věnovanými ochraně lidského zdraví. Program je přizpůsoben účastníkům každého věku. Akce připomíná odkaz zakladatelky Československého červeného kříže. „Doktorka Masaryková je stále nedoceněnou osobností, která udělala velmi mnoho pro Československý červený kříž i pro celou republiku. Stále ale stojí ve stínu svého otce prezidenta,“ vysvětluje ředitelka Muzea T. G. M. Rakovnick Magdalena Elznicová Mikesková (na snímku před muzeem). Letos v květnu si vedle 145 let od narození této významné ženy připomínáme i 105. výročí založení Československého červeného kříže.

MET

INZERCE

Nečekejte až na rozvinutí nepříjemných příznaků klimakteria!

SARAPIS Soja

Klimakterium sice není nemoc, ale zaslouží si naši pozornost.

SOJA + ČERVENÝ JETEL
SARAPIS Soja
90 kapek
PRO ŽENY 40+
• až na 3 měsíce
• více železa než u jiných doplňků
• vitaminy C, B6, D3, železo
• Isoflavony (soja a červený jetel)

POHODA A ROVNOVÁHA pro ženy nejen v klimakteriu

www.vegall.cz

Tebokan®

Pro lepší paměť a koncentraci

VYVĚNOU A VYROBENO
1 v ČR*
V NĚMECKU

1x denně

EGB761®

*č. 1 mezi léky na vnímání, učení a paměť (kognitiva)
*č. 1 mezi přípravky z Ginkgo biloba v lékárnách ČR
*č. 1 mezi léky na zlepšení metabolismu a prokrvení mozku (nootropika)
Zdroj: IQVIA, 2019 – 12/2023, kusy, hodnota, prodejce do lékáren v ČR

Tebokan® 120 mg potahované tablety je lék k vnitřnímu užití. Před zahájením léčby je vždy třeba vyšetření Vašich příznaků lékařem. Účinná látka: extrakt z jinanu dvou-laločného (Ginkgo biloba) EGB 761®. Před použitím si pečlivě přečtete příbalový leták. Lék můžete zakoupit v lékárně i bez receptu.

Schwabe Czech
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
e-mail: info@schwabe.cz, www.tebokan.cz

Menopauza je přirozený proces. Zatěžují ji ale zbytečné mýty

Nevyhne se mu žádná žena. Období přechodu by jí ale neměly komplikovat nepravdy, které se tradují.

Klimakterium přichází v rozmezí 45 až 55 let věku, kdy dozrávání vajíček postupně mizí, až žena přestane krváčet úplně. Zároveň s tím klesá i produkce ženských hormonů estrogenu a progesteronu a žena již nemůže přirozenou cestou otěhotnět.

Právě kolísání hladiny hormonů v době, kdy menopauza začíná nastupovat, bývá příčinou nepříjemných projevů, jako jsou návaly horka, pocení, bušení srdce či pocit úzkosti. Úbytek estrogenu pak může i za řídnutí kostí – osteoporózu. Všechny nepříjemné projevy menopauzy jsou však individuální nejen mírou, ale i délkou trvání, je ale možné je společně s lékařem řešit. Přesto kolem menopauzy kolují nejrůznější mýty. Které to jsou?

Menopauza začíná v 50

„Přesný věk příchodu menopauzy nelze přesně stanovit, většinou přechod u žen nastává mezi 40. až 60. rokem života. Jako průměrný věk se udává dle různých zdrojů 51 nebo 52 let. Svou roli tu hraje také genetika. Potíž je v tom, že hormonální změny můžete pocítovat už několik



Věk je jenom číslo. Kolem menopauzy a jejího začátku kolují nejrůznější informace. Může začít třeba ve čtyřiceti, ale také v šedesáti. Každý organismus je jedinečný a nekopíruje průměr.

MAFRA

let před menopauzou jako takovou,“ říká Ilona Bittnerová, odbornice na ženská témata a zakladatelka specializovaného e-shopu Maluna.cz.

Přechod je poměrně dlouhý proces, který začíná několik let před menopauzou, kolem 35 až 40 let, a končí několik let po něm, kolem 60 let. O přechodu mluvíme tehdy, když žena nemá během posledních dvanácti měsíců menstruační krvácení.

Po přechodu ztloustnu

Nechtěně přibírání na váze je v menopauze běžné – ale není nevyhnutelné ani zákonité. Hormonální změny vás

usadí na sedačku kolotoče, z kterého, zdá se, vede jediná cesta – udržet se fyzicky aktivní. Snižující se hladiny estrogenu způsobují větší chuť k jídlu a menší chuť k fyzické aktivitě. Zpomalují metabolismus a zvyšují inzulínovou rezistenci, takže se organismus hůře vypořádává s cukry a škroby. Hormony také ovlivňují lokalizaci ukládání tuků převážně do okolí břicha. Řada studií však uvádí, že hlavním viníkem je spíše pokles či ztráta svalové hmoty, v důsledku čehož je významně zpomalen metabolismus. Důležité je tedy zdravě jíst a hýbat se.

Sexuální život v troskách

Snížená chuť na sex je jedním z příznaků hormonálních změn přechodu. Dalšími fyzickými a emocionálními příznaky, které ovlivňují libido, jsou opět vlivem klesajících hormonů podrážděnost, únava a vaginální suchost, která dokáže pohlavní styk znepríjemnit a trpí jí až polovina všech žen.

„Pokud žena do péče doposud nezařazovala péči o vagínu, nastává na to ten pravý čas. Vlivem ztráty menstruační a snížení tvorby sekrece vzniká vaginální suchost a snižuje se měkkost a pružnost vagíny. To může způsobit

JAK NA TO?

Je dobré držet se osvědčených pravidel. Ta umožní, aby tělo i psychika zvládly důležité životní období s co nejméně problémy.

- Vyhýbejte se tučným pokrmmům.
- Jezte potraviny bohaté na fytoestrogeny – sóju, celozrnné žitné pečivo, lněný olej, červené hroznové víno.
- Přestaňte kouřit, protože kouření urychluje nástup menopauzy. Omezte alkohol a kofein – zhoršují hormonální rovnováhu.
- Hodně pijte, ideálně obyčejnou vodu.
- Cvičte. Vyberte si vhodný pohyb, který nezatěžuje klouby.
- Chodte na sluníčko, které pomáhá tělu tvořit vitamin D. Ten absorbuje vápník a tak prospívá kostem. **HUD**

bovat bolesti, záněty a nepříjemné pocity při milování. I na tyto problémy pomáhá bylinná napářka, případně čípky, které zvlhčí a změkčí prostředí pochvy,“ doporučuje Jiří Emmer z Onapharmu. Každopádně s menopauzou sexuální život nekončí, jen se promění. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Vysoký tlak v plicích se týká rovněž dětí

Nestačíte s dechem, bolí vás na hrudi? Nemusí to být jen nedostatkem fyzické kondice. Podobné příznaky s sebou může nést zvýšený krevní tlak v plicích neboli plicní hypertenze.

A protože se projevy příliš neliší od řady dalších nemocí, lékaři volají po včasné diagnostice – ta může pacienty ochránit od vážných zdravotních následků, nebo dokonce smrti. Současné pokroky v léčbě přitom skýtají šanci pro tisíce lidí, kteří trpí závažnými formami této nemoci. Plicní hypertenze se může vyskytnout také u mladších pacientů, dokonce i u dětí. Pokud se chorobu podaří odhalit včas, mají díky inovacím

v léčbě velkou naději na normální život. Experti na to poukazují u příležitosti Světového dne plicní hypertenze (5. května), který tradičně připomenou modře nasvícené významné budovy v Praze, Brně a Olomouci. Modrou barvu pro nasvícení volí proto, že pacientům kvůli nemoci často modrají rty.

Diagnóza plicní hypertenze se podle studií týká až jednoho procenta populace a nejčastěji ji lékaři objeví jako komplikaci jiného onemocnění srdce a plic. Má ovšem také celou řadu jiných příčin. Za jejím vznikem mohou stát autoimunitní onemocnění nebo plicní embolie. Při chorobě se pacientům

často nedostatečně okysličuje krev, což se mimo jiné projevuje modrým zbarvením rtů. „Při plicní hypertenzi dochází ke zvýšené námaze pravé komory srdce, která se postupně zvětšuje. To může vést k jejím postupnému selhání. Zároveň se nedostatečně okysličuje krev, proto pacienti trpí dušností, únavou nebo závratěmi a mdlobami,“ říká Pavel Jansa, kardiolog z II. interní kliniky – kliniky kardiologie a angiologie Všeobecné fakultní nemocnice a 1. lékařské fakulty Univerzity Praha. Častým, ale již pozdním příznakem jsou podle něj otoky kotníků a nohou. Protože je onemocněním relativně vzácné, lékaři tuto

možnost podle Jansy zvažují až mezi posledními. „Léčba choroby v pokročilém stadiu je mnohem složitější, proto je důležité se k diagnóze dopracovat co nejdříve. Bohužel se stává, že pacienti se nejdříve léčí například na astma,“ vysvětluje Jansa. Pokud však dušnost nelze odůvodnit jiným onemocněním, měl by pacient absolvovat ultrazvuk srdce a následně navštívit specialisty. I proto byly aktualizovány doporučené postupy pro léčbu těžkého astmatu a pro praktické lékaře doporučené postupy pro chronickou tromboembolickou plicní nemoc.

V posledních letech díky fungujícímu systému referují-

cích pracovišť pozorují lékaři nejen rostoucí počty diagnostikovaných pacientů s plicní hypertenzí u dospělých. Objevují se i pacienti v adolescentním či dětském věku. „V posledním roce jsme ve spolupráci s dětskými kardiology zahájili léčbu u několika dětí. Současná terapie, zejména ta včasná, skýtá velkou šanci na významné zlepšení obtíží malých a velkých pacientů,“ říká Pavel Jansa. „V posledních několika letech odstartovala řada slibných studií s moderními léčivými přípravky, které pomáhají snižovat tlak v plicích. Pokroky děláme také v oblasti léčby plicní hypertenze po plicní embolii,“ dodává Pavel Jansa. **PH**

NÁKUPY *OnaDnes* 13.—19.5.

WWW.NAKUPYONADNES.CZ

SLEEVY

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



NADACE
TEREZY MAXOVÉ
DĚTEM

CHARITATIVNÍ PARTNER

POŘADATEL

NÁKUPY
OnaDnes

PLAY

Moskevská

Znovu se otevírá otázka, jak se stavět k památkám na časy, kdy muselo být proklamováno přátelství se Sovětským svazem. V hledáčku je opět stanice metra, která se dříve jmenovala Moskevská a dnes nese jméno Anděl. Tato stanice z 80. let minulého století byla cíleně budována v rámci „československo-sovětského přátelství“, byla vyzdobena sovětskými výtvarníky a její sestra je pro změnu v Moskvě – stanice Pražská. Mimochodem kvůli oné sovětské výzdobě to je jedna z nejošklivěji dekorovaných stanic pražského metra. Ty bronzové reliéfy dole na stěnách stanice se opravdu moc nepovedly. Co ale s nápisem MOSKVA PRAHA ve vestibulu? Svou pravdu mají obě strany. Ano, je tristní připomínat přátelství s režimem, který je momentálně na straně zla a který má na svědomí dennodenní zabíjení a utrpení. Na druhou stranu nelze pomínout, že i toto byla naše minulost, a tvářit se, že neexistovala, by mohlo skončit jejím opakováním, či přinejmenším ztrátou historického povědomí. K rozřešení dilematu by mohlo pomoci rozlišení slov „pomník“ a „památník“. Podle akademického výkladového slovníku tu existuje podstatný rozdíl. Zatímco pomník uctívá památku někoho nebo něčeho, památník je „něco, co pochází z minulosti a připomíná ji“. Což neznamená, že tu věc oslavuje. Nápis MOSKVA PRAHA je podle mě typický památník. Připomíná minulost bez oslav. S vysvětlující tabulkou by tam klidně mohl zůstat i nadále.

” K rozřešení dilematu by mohlo pomoci rozlišení slov pomník a památník.

IVAN ADAMOVIČ
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTI



@mojemetro



Čtvrtý květen se stal **Dnem Star Wars** díky anglické slovní hříčce věty May The 4th Be With You (Ať tě provází 4. květen), která při vyslovení zní téměř stejně jako legendární pozdrav ze Star Wars May The Force Be With You (Ať tě provází Síla). Slavnou ságu připomíná i nové pražské graffiti od **Davidy Reichelta**. Cool!

#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!

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: SÁČEK

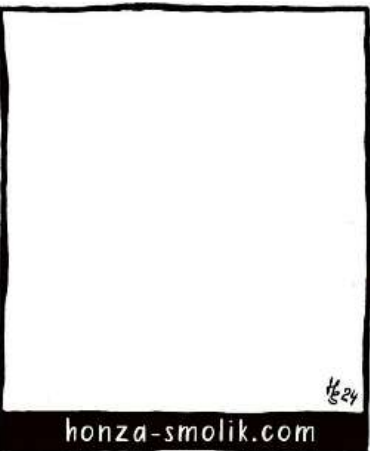
LUŠTĚNKA

L	Á	M	S	A		
1						
L	O	Z	Á	H	A	
	2					
Č	E	S	T	L	I	
3						
K	Y	M	O	E	S	
4						
A	K	Č	A	K	U	K
					5	

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Stripoff..... Jakozen



SUDOKU

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

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



POČASÍ



25/29 °C



22/26 °C



22/26 °C



19/23 °C

Teplotní rekordy: ↓ -1,9 °C (1782) ↑ 27,3 °C (1800) Bio: ❤️❤️❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

FOTO: 2x AP

ČT1



20.00 Slavnostní koncert k 20. výročí vstupu ČR do EU
Přímý přenos ceremoniálu z pražského Rudolfiny v rámci koncertu České filharmonie

20.15 Po strništi bos
Komedie (ČR/SR/Dán., 2017). Hrají: A. Grec, T. Voříšková, O. Věchý, O. Kaiser

22.05 3 plus 1 s Miroslavem Donutilem
Povídky (ČR, 2009)

23.25 Komisař Moulin
Krimiseriál (Fr., 2006)

00.55 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Hrdinové legend
Noe a potopa

21.00 Moje nová tvář
Martinu její expřítel polil kyselinou a způsobil jí popáleniny třetího stupně. Dokumentární portrét sleduje její životní příběh

22.20 Zázraky lidského génia II
Skruté divy techniky

23.15 Agent Hamilton II (7/8)
Seriál (Švéd., 2021). Hrají: J. Oftebro, N. Zanjaniová, J. Thorsson, F. Jankellová

00.00 Zapomenuté příběhy 2. světové války (4/6)

NOVA



20.20 Jedna rodina (75)
Sauna. Komedijní seriál (ČR, 2024). Sauna je hotová, ale zahajovací saunový rituál nedopadne úplně podle plánu. Hrají: T. Kostková, T. Jeřábek, F. Blažek, B. Kohoutová

21.40 Survivor Česko & Slovensko III
Kmenová rada přinesla opět nečekávaný zvrat. Někteří soutěžící jsou otřeseni, někteří se cítí být napáleni...

23.40 Kriminálka Miami V (9, 10)
Krimiseriál (USA, 2006)

01.40 Specialisté

PRIMA



20.15 Zoo (195)
Pod ochranou superhrdinů. Rodinný seriál (ČR, 2023). Síd musí dávat pozor na Kolmana a Hadákoví dělá starosti Kodým. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová, T. Klus

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

22.50 7 pádů Honzy Dědka

00.00 Ano, šéfe!
Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!

01.05 Policie v akci

ÓČKO



18.05 Óčko hity
Klipy nonstop

19.00 Party ride
Příprava na dnešní mejdan

21.00 Hot hity
Žhavé klipy

22.00 Naked Attraction
Seznamka na tělo

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

Deset posil ze zámoří

Trenér Rulík vyměnil všechny brankáře.

V nominaci domácích hokejistů na České hry v Brně je deset hráčů z NHL. Ve výběru kouče Radima Rulíka pro generálku před MS jsou brankáři Petr Mrázek z Chicaga, Karel Vejmelka z Arizony, Lukáš Dostál s obráncem Radkem Gudasem z Anaheimu, další bek Jan Rutta s útočníkem Filipem Zadinou ze San Jose a další forvardi Ondřej Palát s Tomášem Noskem z New Jersey, Radim Zohorna z Pittsburghu a Dominik Kubalík z Ottawy.

V přípravě na domácí šampionát nepokračují brankáři Dominik Frodl, Lukáš Klimeš a Jakub Málek, obránci Andrej Šustr, Filip Pyrochta a Jakub Galvas a útočníci Tomáš Filippi, Jakub Rychlovský a Matyáš Kantner. Už před

duely se Slováky skončil kvůli zranění bek Petr Zámorský. V kádru je aktuálně 32 hokejistů – tři brankáři, devět obránců a dvacet útočníků. Rulík ještě osloví kandidáty z finálové série extraligy mezi Třincem a Pardubicemi, která skončila v neděli večer.

„Ještě úterý si dáváme na to, abychom hráče, které máme vytipované, kontaktovali, zda jsou v pořádku, aby nás případně doplnili. Zatím jen nevíme časovou osu, zda od středy, případně čtvrtka. Bude to na základě domluvy s jednotlivými hráči, pak bychom jejich nominaci zveřejnili,“ vysvětlil Rulík.

Češi vstoupí do závěrečného turnaje Euro Hockey Tour, který se bude hrát pod názvem Betano Hockey Games, ve čtvrtek proti Finsku od 18.00. O víkend je čekají zápasy od 16.00 – v sobotu proti Švédsku a v neděli proti Švýcarsku. **ČTK**

EXTRALIGOVÉ PLAY-OFF V ČÍSLECH

Extraligu vyhráli hokejisté Třince a získali pátý titul v řadě. V rozhodujícím sedmém utkání zvítězili svěřenci kouče Zdeňka Motáka na ledě Pardubic 2:1 v druhém prodloužení.

- Brankářské statistiky play-off ovládl Slovák Branislav Konrád z Olomouce. V neúspěšné sérii předkola s Libercem odchytal do svého zranění jen 103 minut, ale měl nejnižší průměr 1,17 obdržené branky na zápas a nejvyšší úspěšnost zákroků 93,35 procenta.

- S 10 vychytanými výhrami vládl Roman Will z týmu poraženého finalisty Pardubic, který stejně jako Marek Mazanec z mistrovského Třince udržel třikrát čisté konto.

- Slovenský útočník Libor Hudáček z Třince vyhrál poprvé produktivitu play-off. Triatřicetiletý odchovanec Spišské Nové Vsi si v 21 zápasech připsal 16 bodů za šest branek a deset asistencí.

- Nejlepším nahrávačem byl s 11 asistencemi třinecký

obránce Tomáš Kundrátek, který se s 12 body stal i neproduktivnějším obráncem.

- Kanonýrům vládl Brit Liam Kirk z Litvínova s devíti góly.

- Nejlepší bilanci účasti na ledě při vstřelených a inkasovaných gólech měli s deseti kladnými body obránci Ondřej Mikliš ze Sparty a David Mušil z Pardubic.

- Nejhorší byl s osmi zápornými body slovenský útočník Viliam Čacho z Třince.

- Nejtrestanějším hráčem vyřazovací části se stal se 37 minutami útočník Michal Řepík ze Sparty.

- Play-off navštívilo celkem 402 418 diváků, což je při 54 odehraných duelech v průměru 7452 na zápas. Je to nejvíce od roku 2012, tehdy byl průměr 7719 diváků.

- Celkově navštívilo 418 zápasů nejvyšší soutěže v základní části a play-off rekordních 2 426 887 diváků, to je průměrně 5906 na utkání. **ČTK**

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

Auto-moto - poptávka

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

Oznámení

- Srdečně zveme na přednášku Archeologie a Bible – nejnovější nálezy 30.4. v 18.00 ve Freskovém sále Staré radnice Brno. Přednese historik W. Bynum. Pořádají Krestane-brno-vin.cz. Vstup zdarma.

Nemovitosti - poptávka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730



Kamarádi

Golfisté Rory McIlroy (na snímku stojící) a Shane Lowry vyhráli v Avondale turnaj Zurich Classic of New Orleans. Titul vybojovali až v rozstřelu na první dodatečné jamce. Pro McIlroye to byl už 25. titul na okruhu PGA Tour a první v sezoně. Lowry se na okruhu radoval z třetí trofeje. „Užili jsme si spoustu legrace a vyhráli. Nemohli jsme si přát lepší týden,“ řekl Ir Lowry. „Vyhrát turnaj PGA Tour je úžasné, ale dokázat to s jedním ze svých nejlepších kamarádů... Je skvělé být s tímhle chlapíkem,“ dodal McIlroy reprezentující Severní Irsko. **ČTK**

Dallas byl blízko, ale obrat nedotáhl

Basketbalisté Minnesota jako první tým letošního play-off NBA postoupili do čtvrtfinále, Phoenix vyřadili hladce 4:0 na zápasy. Čtvrtý duel vyhráli 122:116 i díky 40 bodům Anthonyho Edwardse. Suns nepomohlo ani 49 bodů Devina Bookera.

Naopak vyrovnaná je série mezi Los Angeles Clippers a Dallasem, v níž je stav 2:2. Mavericks byli přitom blízko historickému obratu, když ve čtvrtém zápase dohnali ztrátu 31 bodů. V koncovce však Clippers zabrali a zvítězili 116:111. **ČTK**

KRÁTCE

Otec despota

Gjert Ingebrigtsen, otec sedmi dětí a trenér olympijského vítěze Jakoba a dalších elitních běžců Henrika a Filipa, byl obviněn z týrání jednoho ze svých potomků. Identitu oběti norská policie nezveřejnila. Netyká se žádného z trojice špičkových atletů.

Ve dvou setech

Český tenista Jiří Lehečka postoupil na antukovém turnaji v Madridu do osmi finále. Brazílce Thiaga Monteira včera porazil za dvě hodiny 6:4, 7:6. V duelu zaznamenal deset es a předčil soupeře v počtu vítězných míčů v poměru 22:14. **ČTK**