

ŠILHAVÝ JE RÁD, ŽE SE S ASOCIACÍ DOMLUVIL

TRENÉR ČESKÉ FOTBALOVÉ REPREZENTACE BUDE POKRAČOVAT STRANA 16



metro



PRAHA

Úterý, 3. května 2022

Č. 84, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Alexej

[mojemetro](#) | [denikmetro](#)

Alkoholiček přibývá, některé pijí i těhotné

Vysoká čísla. V Česku je podle odborníků milion a půl lidí s rizikovým pitím. **Pandemie.** Někteří začali pít víc, jiní přestali. **Matky.** Nová kampaň lékařů apeluje na ženy, aby v jiném stavu nepožily alkohol STRANA 4



Na výstavě věnované Věře Čáslavské je v Liberci i její samurajský meč

Nejúspěšnější české olympioničce a sportovní gymnastce Věře Čáslavské je k jejím nedožitým 80. narozeninám věnovaná nová výstava v Liberci, která dnes začíná v Malé výstavní síni. Rada z exponátů je ukázána poprvé, a to včetně pravého samurajského meče z 16. století (na snímku). „Ten meč Věra příležitostně někam vzala, ale vystaven nebyl,“ řekl autor expozice Jakub Bažant. Symbol staletých tradic, čestnosti, houževnatosti a oddanosti získala Čáslavská na olympijských hrách v roce 1964 v Tokiu. „Pro ženu z pohledu Japonců je to naprosto neuvěřitelný dar,“ dodal Bažant. Pro výstavu v Liberci se podařilo získat i originální dres Čáslavské právě z olympiády v Tokiu, kde získala tři zlaté medaile. Další čtyři přidala o čtyři roky později v Mexiku. Jednu z nejznámějších českých sportovkyň připomene také výstava v Národním muzeu v Praze, která bude veřejnosti přístupná od pátku.

ČTK



Balkonové kachny se vozí „taxíkem“ k vodě

Opeřené matky obtěžují námluvy samců. Proto místo hnízd v přírodě raději volí květináče.

Kachní sezona naplno dorazila do hlavního města. Zachraňování vylíhnutých kachňátek před neblahým osudem však podle zvířecích záchranářů letos připomíná rodinnou komedii. Vodní ptáci jsou totiž vychytralejší než kdy jindy.

„Pražská zvířecí záchranka zahájila obvyklou sezonu už 7. dubna. Dvanáct čerstvě vylíhnutých kachňátek bylo v hnízdě umístěném v květináči s levandulí v Radotíně. Od vody rodinku dělil koridor z budov, několik rušných křižovatek, vysoké železniční koleje, obrubníky a další nebezpečí,“ říká Kateřina Landová z Pražské zvířecí záchranky, která rodinku odchytávala a převážela k vodě.

Další opeřenec hnízdil v květináči na balkoně v Praze 10. Opět poměrně daleko od vody. „Podobných hnízdění na místech, odkud se kachňata s mámou nemohou dostat k vodě, přibývá. Ptáci jako by se spoléhali na pomoc zvířecí záchranky. Minulý rok zasahovala Pražská zvířecí záchranka u 722 zvířat, z toho bylo 280 mláďat. Kachna divoká byla nejčastější pacient,“ dodává Petr Stýblo z Českého svazu ochránců přírody, který záchranky provozuje.

Neodbytní samci

Kačky jsou na jaře pod velkým tlakem samců. Ti bývají v tomto období velmi agresivní a mohou kachnu při pokusech o opakované páření i utopit. „Možná i proto si v Praze kachny vybírají pro



Radotínská kachňátka z květináče

2x ČSOP



Najdete zahnížděnou kachnu?

klidné hnízdění vzdálenější místa od vody, mohou jimi být i zelené střechy budov, terasy, balkony nebo různá zákoutí ve firemních areálech či vnitroblocích. Vnímaví při

hlížející pak volají zvířecí záchranáře o pomoc v obavách o osud malých kachňátek,“ doplňuje Stýblo.

Zaměstnanci firmy v Radotíně, v jejímž areálu se zmiño-

vaný květináč nacházel, už podobnou zkušenost měli. Věděli tedy, že musí počkat na vylíhnutí mláďat, matku nerušit, a až vykoukne na svět poslední kachně, zavolat na telefon 774 155 185 s prosbou o převoz. „Odchyt se musí povést na první pokus, kachna jinak znejistí a může se mladých ve stresu i vzdát. Záchranáři sází na mateřský pud, který kachnu k potomkům silně váže, a rychlý výpad podběrákem. Následuje posbírání kachňat a transport k vodě. Někdy taková akce trvá i několik hodin,“ popisuje Stýblo.

Zvířecí taxislužby

Záchranáři nejsou z „kachní taxislužby“ úplně nadšení. „Kachní máma byla známá firma. Podobný přesun s rodinkou už absolvovala minulý rok, kdy dostala na památku kroužek. Otázkou je, zda takové chování divokých zvířat vůbec podporovat. Kachny v Praze, jak jsme si ověřili, neodradí od podobného hnízdění ani stres z odchytu a přesun v přepravce. Na hnízdiště se pak vrací a je jich každý rok o něco více,“ komentuje Landová.

Zalíbily se jim balkony

Zatím Pražská zvířecí záchranka podněty nálezců „balkonových kachen“, jak jim začala říkat, řeší. Podle Stýbla si tak ale zadělává na více práce v dalších letech. „Může se ovšem stát, že z ekonomických důvodů výjezdy omezí pouze na případy zraněných zvířat. Skokové zvýšení cen pohonných hmot je limitující. Bezplatná služba Pražské zvířecí záchranky je také čím dál více závislá na darech od veřejnosti,“ tvrdí Stýblo s tím, že v roce 2022 podporují činnost Pražské zvířecí záchranky pražský magistrát a městské části Praha 4 a Praha 7. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Krátce

Jen pět dní

Ukrajínští uprchlíci budou moci od 1. června využívat MHD zdarma již pouze prvních pět dní po datu vydání víza nebo razítka z hranic. Následně si budou muset po předložení platného víza koupit zlevněný kupon pro lidi v hmotné nouzi. Záměr musí ještě projednat vedení města.

Oheň na Chodově

V domě na Chodově večera odpoledne vypukl požár v jednom z bytů. Oheň se rozšířila i do střešní izolace. Evakuováno bylo několik desítek lidí. Hasiči vyhlásili nejvyšší stupeň poplachu. Nikdo nebyl zraněn. Požár se podařilo hasičům lokalizovat před osmou hodinou večerní. Rozsah škod a příčinu požáru určí vyšetřovatelé. **ČTK**

Znásilnění. Podezřelý je dopaden

Policie zadržela muže, kterého podezírá z toho, že v březnu sexuálně zneužil pět dětí. Muž s kriminalistey spolupracuje. Za znásilnění pachatel hrozí až 12 let vězení. Podle policie se případy staly koncem března v sádech Svatoopluka Čecha u stanice metra Jiřího z Poděbrad. Nejmladšímu dítěti bylo sedm let a nejstaršímu 11 let. V sobotu policie zveřejnila na svém webu kamerový záznam zachycující muže, se kterým kvůli objasnění případu potřebovala mluvit. Kriminalisté následně muže díky poznatkům občanů vypátrali a mimo jiné i on sám se přihlásil, když se viděl v médiích. „V tuto chvíli v případě probíhají standardní úkony trestního řízení,“ dodal bez dalších informací mluvčí policie Jan Daněk. **ČTK**

Volby

65

Pražané budou v podzimních komunálních volbách na magistrát volit v jednom volebním obvodu celkem 65 zastupitelů, tedy stejně jako v posledních volbách v roce 2018. Vyplývá to z rozhodnutí radních. Materiál musí ještě projednat zastupitelstvo. **ČTK**

Petřín. Upraví Růžový sad

Magistrát vypíše soutěž o veřejnou zakázku s předpokládanou hodnotou asi 26,8 milionu korun bez DPH na úpravy Růžového sadu na Petříně. Vypsání tendru včera schválili radní. „V rámci revitalizace dojde k výměně povrchů cest, odstranění nevhodných staveb, výměně prvků mobiliáře včetně nového pítka a doplnění výsadeb. Současně do-

jde i k výměně stávajícího vodovodního potrubí,“ stojí ve schváleném dokumentu. Práce by měly začít letos, s většinou z nich se počítá až na příští rok.

Radní před časem schválili i vypsání veřejné zakázky s předpokládanou hodnotou 39,6 milionu korun na odvodnění stanice lanovky a restaurace Nebozízek a opravu ha-

varijního stavu historické štolky, která se pod ní nachází.

Město v roce 2018 dokončilo úpravy okolí Petřínské rozhledny, které se dočkalo kompletní obnovy. V roce 2019 pak vedení magistrátu plánovalo stavbu zázemí s toaletami ve Velké strahovské zahradě, po kritice některých místních obyvatel však nakonec projekt zrušilo. **ČTK**

Více diváků

50

Objekt Dejvického divadla by se měl dočkat rozšíření. Mimo jiné by se měla zvýšit kapacita hlediště, a to až o 50 míst. Vyplývá to z usnesení rady šesté městské části. Dejvické divadlo má dlouhodobě jednu z největších návštěvností. **ČTK**

JCDecaux nestíhá výměnu zastávek. Kvůli povolení

Nové přístřešky budou vznikat hlavně v létě.

Z Prahy mělo při výměně mobiliáře po skončení smlouvy s firmou JCDecaux zmizet do začátku letošního roku přes 200 reklamních nosičů. Šlo například o vitríny přístřešků zastávek nebo i o samostatně stojící reklamní plochy. Firma jich však odstranila jen asi třetinu.

Instalaci nových přístřešků u zastávek má na starost městská firma Technologie hlavního města Prahy (THMP). Další vlna jejich montování by měla začít v červnu. Celkem město plánuje vyměnit 700 zastávek, jež vlastní firma JCDecaux. Té magistrát neprodloužil smlouvu na jejich provozování. „Demontáž je rozdělena do tří částí,

takzvaných tranší, a obsahuje demontáž samostatných reklamních prvků v majetku firmy JCDecaux – konkrétně jde o sloupy, hodiny či vitríny. První tranše, ve které mělo být odstraněno 214 reklamních prvků, skončila v lednu 2022. Podle nám dostupných informací bylo ale odstraněno pouze 67 z nich. Zbýlých 147 odstraněno nebylo, což jsme u společnosti JCDecaux reklamovali a vyžadovali ji k nápravě,“ uvedl pro Metro mluvčí THMP Martin Drozd.

Chybějící povolení

Podle JCDecaux ke zpoždění došlo z důvodu nezískání potřebných úředních povolení. „Postupujeme přesně v souladu se smlouvou, v dostatečném předstihu jsme v rámci první tranše zažádali o všechna povolení potřebná k odstranění stavby,“ uvedl mluvčí JCDecaux Jiří Chvojka

Vlastní zastávky

Česká dceřiná společnost francouzské firmy JCDecaux provozovala stovky přístřešků v metropoli na základě smlouvy z roku 1994, výměnou za jejich zajištění a údržbu a nájem městu na nich může provozovat reklamu.

- Smlouva skončila koncem loňského června, vedení města již před tím rozhodlo o tom, že pořídí vlastní mobiliář. Na jeho podobu město vypsalo designovou soutěž, prototyp poté nechalo umístit na Palackého náměstí. O nové zastávky by se v budoucnu měl starat dopravní podnik, ale definitivní rozhodnutí zatím nepadlo.

a dodal: „Je smutné, že město nedokáže zajistit, aby včas získalo potřebná povolení,

i když pan primátor tvrdil opak.“ K demontáži mobiliáře má dojít o prázdninách v rámci druhé tranše. Přístřešky s reklamním nosičem ale mohly zmizet už dřív. Firma JCDecaux totiž měla i povolení pro práce i v zimním období. Protože ale podle společnosti magistrát nedodal povolení k odstranění zastávek, společnost na nich dál provozovala reklamní plochy. „Pokud by se situace opakovala nebo nezlepšila, bude na rozhodnutí magistrátu, s jakou tvrdostí bude plnění smlouvy vymáhat,“ doplnil Drozd.

Na původní nevýhodnou smlouvu města se společnost JCDecaux opakovaně upozorňovala například organizace Kverulant, která se zabývá kauzami týkajícími se veřejných institucí. „Připomeňme si, že Praha uzavřela smlouvu se společností JCDecaux o povolení 250 nových billboardů za výstavbu pří-

střešků na zastávkách MHD už v roce 2008. Už tehdy to byla smlouva pro město krajně nevýhodná. Nám vždy vadilo kšeftování s veřejným prostorem na úkor veřejných rozpočtů a roky jsme usilovali o zrušení této smlouvy. Chaotický přístup města nás nepřekvapuje. Billboardářům jde o velké peníze a některým úředníkům možná také,“ uvedl pro Metro Vojtěch Razima z neziskové organizace Kverulant.

Letní obměna

Nové přístřešky instaluje firma Energovod CZ, která podle dřívějšího vyjádření nemá problémy s dodávkami. „Masivní realizace nastane počátkem června a bude vrcholit v prázdninových měsících,“ uvedl šéf THMP Tomáš Jílek. Dodal, že takto to firma naplánovala i s ohledem na nižší dopravní provoz během léta. **FRANTIŠEK STRNAD**

INZERCE



Parková
čtvrť

Luxusní bydlení
v Praze 3 u metra

NOVÁ ETAPA OD DUBNA

central-group.cz

Matky alkoholičky škodí svým ještě nenarozeným potomkům

Pandemie covidu se podepsala na holdování alkoholu. Vychází špatná čísla i vůči matkám, alkohol v těhotenství navždy ovlivnil život jejich dětem.

Vybudování dětské závislosti na alkoholu a poškození zdraví se může zrodit i později. „V Česku je možná milion a půl lidí s rizikovým pitím. Dva roky pandemie se na tom také podepsaly, a to v obou směrech,“ říká Aleš Kuda, adiktolog a šéf Institutu Origanum, který se věnuje péči o duševní zdraví, kam spadají i závislosti.

Covidové rozjetí i brzdy

Kdo pil před pandemií a byl na hraně, tak do toho za covidu a v lockdownech často spadl rovnýma nohama. „Na druhou stranu u lidí, kteří pili hlavně ve společnosti,

zavřené restaurace možná přispěly k tomu, že pití omezili, nebo s ním i skoncovali. Scházelo jim prostředí,“ konstatuje Kuda. Připomíná, že pokud lidé pili v pandemii doma a hlavně svou závislost neskrývali ani před dětmi, potomci to od raného věku přijímají jako normu chování a jsou na „dobré“ cestě kopírovat rodičovský vzor.

Plod „nasává“ stejně jako jeho matka

Koronavirová epidemie zasáhla i do chování žen, které v tomto období více přilnuly k alkoholu a v tomto čase otěhotněly. Lékaři evidují každým rokem asi tři stovky dětí s fetálním alkoholovým syndromem a až tři tisíce novorozenců je postiženo poruchou fetálního alkoholického spektra (viz box).

Příčina? Matky těchto dětí si v těhotenství neodpustily popíjení alkoholických nápojů. „Nenarozené dítě přijímá velmi rychle alkohol z krve matky prostřednictvím placenty. Je prokázáno, že alkohol v krvi plodu dosahuje stej-

né nebo o něco nižší koncentrace, než je hladina alkoholu v krvi matky. Trvá mu ale dvakrát pomaleji, než jej z organismu vyloučí,“ varuje Antonín Pařízek, vedoucí perinatologického centra Gynekologicko-porodnické kliniky VFN a 1. LF UK. Dítě nemá ještě vyvinutá játra a ledviny natolik, aby se dokázalo bezpečně vyrovnat s přítomností alkoholu v těle.

Klinika adiktologie pražské Všeobecné fakultní nemocnice (KAD VFN), kam spadá i proslulý Apolinář spolu s 1. lékařskou fakultou Univerzity Karlovy (1. LF UK), nyní vytáhla do boje s popíjejícími rodičkami. Nová kampaň vybízí nastávající maminky, aby alkohol ze svého života dočasně zcela vyřadily.

Češi popíjení zlehčují

„Dlouhodobě považují za velmi důležité hovořit o negativních dopadech pití alkoholu, zvláště pak v zemi, kde bývá tento fenomén marginalizován,“ říká ministr zdravotnictví Vlastimil Válek. Odborníci současně upozorňují,

Rovnoprávnost sílí

4 : 1

To není výsledek víkendového hokejového utkání Česko-Rakousko, ale poměr alkoholiček v české společnosti v kategorii muži versus ženy. Přitom před čtyřiceti lety „vítězil“ v tomto souboji muž nad ženami v poměru deset ku jedné. Mezi alkoholičkami roste počet žen s vysokoškolským vzděláním i žen ve vysokých manažerských pozicích. Průměrná délka užívání alkoholu ve zvýšené míře se pohybuje kolem deseti let.

Děti v alkoholu

Nenarozené dítě pijící matky žije v alkoholické lázni.

- Děti s fetálním alkoholovým syndromem (FAS) se rodí se specifickými tělesnými a psychickými následky.
- Jde například o poruchy růstu, deformity v obličejí, postižení centrální nervové soustavy.
- FAS není léčitelná a znamená pro jedince celoživotní postižení a omezení v mnoha oblastech života.

že chování budoucích matek často ovlivňuje i tolerantní okolí. „Těhotné ženy se často setkávají se zlehčováním nutnosti abstinence během těhotenství,“ upozorňuje spoluautorka kampaně Anna Jararová z KAD VFN a 1. LF UK.

„Neužívat alkohol v těhotenství a během kojení by mělo být zcela běžné. Nechte si od svého okolí vnu-

tit opak,“ apeluje na každou těhotnou ženu Michal Miovský, přednosta Kliniky adiktologie VFN a 1. LF UK. U těhotných žen totiž podle něho neexistuje žádné bezpečné množství alkoholu. Nic na tom nemění ani druh alkoholu. „Stejně škodlivý je veškerý alkohol, včetně vína nebo piva,“ konstatuje Michal Miovský. **PAVEL HRABICA**



Díky žížalám porostou rostliny v poušti

Vermikompostárna Florium v Ostrově u Prachatic vyrábí žížalí hnojivo i nádoby určené ke kompostování domácího organického odpadu pomocí žížal. Firma představila v českém pavilonu výstavy Expo v arabské Dubaji návrh, jak i pomocí žížal pěstovat na poušti v písku rostliny. Jde o společný projekt s Botanickým ústavem Akademie věd ČR. Firma spolupracuje také s Univerzitou Karlovou. Testuje také, jak díky žížalám odbourávat škodliviny z kalů odpadních vod. Ročně vyrobí až 10 tisíc litrů organického hnojiva.

„V kalech se jim dobře daří. Zkoumáme, jak dokážou odbourávat těžké kovy a chemikálie z kalů. Máme pokusný velký kompostér, má dvanáct kubiků,“ řekl jeden z majitelů David Kuchta. Zařízení firmy obnovuje půdu či písek na bázi žížalího enzymu a gravitace. Dva roky se zařízení testovalo na zahrádce, kde se žížalí hnojivo stalo doplňkem dalších přírodních hnojiv pro pěstování rostlin v písku. Zkoumalo se také, jaké živiny a kolik jich vhnět do závlahového systému. Tento pokus pak představili na Expu jako systém, jak ozelenit poušť. Na snímku je jednatelka firmy Šárka Jakešová. **ČTK**

Krátce

Čtvrtina Čechů by pomohla

V případě napadení České republiky by bylo 24 procent Čechů ochotno pomoci armádě bojovat s nepřitelem, 62 procent by se odmítlo zapojit. České armádě důvěřují dvě třetiny občanů, v její bojeschopnost věří 51 procent, zhruba dvě pětiny v ni nevěří. Vyplývá to z průzkumu

společnosti NMS Market Research pro ČT.

Bez ruské ropy?

Česko je za určitých okolností ochotno podpořit ukončení dovozu ruské ropy do konce letošního roku, o němž se v Evropské unii hovoří v souvislosti s novým balíčkem protiruských sankcí. Česko i nadále nechce platit za ruský plyn v rublech. **ČTK**

Češi si pomáhají

431

Jarní potravinová sbírka vynesla i s on-line supermarketu 431 tun zboží pro potřebné, oznámili to organizátoři sbírky. Bylo to o 149 tun méně než v podzimním kole, proti loňskému jaru je to pokles o 19 tun. Dary mají pomoc hlavně seniorům, matkám samoživitelkám, pěstounským rodinám, dětem z dětských domovů, handicapovaným nebo lidem bez domova a v nouzi. **ČTK**

Zhodnocování úspor

2000

Maximálně tolik korun zvládne odkládat každý měsíc stranou 47 procent Čechů. Ke zhodnocování úspor využívá polovina dotázaných spořicí účet. Vyplývá to z průzkumu společnosti Portu. Češi také posílají své peníze do penzijních příspěvků. Na 12 procent dotázaných uvedlo, že na penzi nespoří vůbec. Sedm procent investuje do realit a pět procent dává peníze do kryptoměn. **ČTK**

Domácí magnetoterapie – i vy můžete překonat bolest

Koleno jako nové během 3 týdnů? Je to možné!

Průkopnický obvaz pomáhá odstraňovat bolest kloubů, otoky a loupání v kostech už od 1. užití

Zjistěte, jak můžete získat **BEZPLATNÝ** magnetický obvaz

Vaše koleno bolí, je oteklé a ztěžuje vám pohyb? Teď můžete účinně podpořit regeneraci poškozených a přetížených kloubů a nakonec se nenávratně rozloučit s bolestí a pocity ztuhlosti. Přesvědčte se, jak funguje průkopnický magnetický obvaz, který si oblíbilo už víc než 475 000 Evropanů!

Uvědomujete si, že koleno je nejvytíženější kloub ve vašem těle? Díky němu se hýbete, drží vaši váhu a stabilizuje celý pohybový aparát, všechny kosti a klouby. Není nic divného, že o sobě dává často vědět. Naštěstí teď máte šanci zregenerovat poškozené klouby a 4krát zvýšit produkci kolagenu v kloubní chrupavce – a to za méně než měsíc. Přestože inovativní stabilizátor vládne v britských, francouzských a německých domácnostech, na český trh se dostává až nyní. Podle odborníků je přesně tohle důvod, proč jsou senioři ze západní Evropy aktivní do vysokého věku, jsou vzpřímení a mají menší ortopedické potíže než my. **96 % uživatelů potvrzuje, že už po cca 20 minutách nošení obvazu ustoupila bolest v kolenu a páteři.** Následně z končetin zmizel otok a po několika dnech byli schopni samostatně chodit na dlouhé procházky, jezdit na kole a chodit po schodech.

Podpora nejen pro kolena...

Přestože stabilizační magnetický obvaz používáte na koleno, působí na celý pohybový aparát. Podle odborníků magnetoterapie urychluje proces regenerace pojivové tkáně a podporuje produkci kolagenu v kostech. Díky tomu budou vaše klouby „naolejované“, zvýší se jejich pohyblivost a vy získáte dřívější svobodu pohybu.

Účinně podporuje regeneraci kloubů už od 1. užití

Pokud vás bolí koleno a tento problém bagatelizujete, je to podle odborníků velká chyba. Mnoho lidí si neuvědomuje, že neléčená zraně-



George Walsh vytvořil obvaz, který pomáhá regenerovat kloubní chrupavku už za 21 dní.

„Bolest kolena ustoupí během 20 minut“

Obvaz působí na buňky svým magnetickým polem a díky tomu okamžitě posiluje kloub, šlachy a dokonce 2násobně zrychluje proces regenerace kloubní chrupavky. Během tohoto procesu mizí příznaky jako bolest, otok nebo neurčité píchání. Stabilizátor pomáhá jak na sportovní zranění, tak i na revmatické degenerace, protože obnovuje kloubní tkáň na buněčné úrovni.

Převratný magnetický obvaz vám pomůže:



- ✓ **Odstranit bolest a otok kolena za 20 minut**
- ✓ **Zbavit se loupání v kříži, zádech, ramenou a zápěstí**
- ✓ **Zregenerovat kloubní chrupavku za 30 dní**
- ✓ **Procházet se bez nepohodlí a chodit po schodech**

ní chrupavky mohou vést k úplné ztrátě pohyblivosti v kloubu. Tehdy stabilizace těla padne na vaši páteř, ramena a záda, což vám po čase znemožní chodit, sedat si na bobek nebo dokonce chodit po schodech. Nenechte se zastavit a jedněte preventivně. Průkopnický obvaz díky tomu, že působí na buňky magnetickým polem, podpoří proces hojení tkání ve vašich kloubech a navíc může působit proti bolesti, zánětu a otokům. Navíc povzbudí váš organismus k větší produkci kolagenu, zlikviduje tření v kostech a tím způsobené nepohodlí. Navíc se k vašim buňkám dostane velké množství kyslíku a živin. Takhle v poškozených nebo starých kloubech začne proces obnovy chrupavkové tkáně. **Cím rychleji začnete používat inovativní ortopedický obvaz, tím větší šance, že se vrátíte k úplné pohyblivosti dokonce už během 21 dní.**

Zaručená podpora pro neaktivnější kloub

Jak přesně funguje „ortopedický zárazek“? Pokud se jedná o zlomeninu, obvaz zaručuje podporu při regeneraci poškozených šlach, svalů a kolenních vazů. Zajistí také stabilizaci kolenního kloubu, aby získal dřívější funkčnost. Pokud se problém týká degenerace nebo revmatismu, obvaz s využitím magnetoterapie obnoví klouby na buněčné úrovni. Odborníci tvrdí, že se vyplatí používat stabilizátor preventivně, abyste předešli vzniku úrazů a zajistili účinnou podporu pro pohybový aparát.

Můžete získat plný rozsah pohybu už za 21 dní

Revoluční obvaz každý den pomáhá lidem rozloučit se s bolestí a získat pohyblivost. Vezměte věci do svých rukou a přestaňte ztrácet čas metodami, které nemají výsledky. Vyberte si pohyb a užijte si života!

Upevni na jaře své zdraví. Speciální sleva trvá!

ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 osob, které zavolají do 13.05.2022 obdrží od výrobce 100% REFUNDACI PRODUKTU.

Zavolejte: **566 809 531**

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



Pro starší i mladší

Bez ohledu na váš věk, druh zlomeniny nebo degenerativních potíží, inovativní obvaz vám pomůže poradit si s bolestí a tuhnutím končetin a problémy s pohyblivostí, už od prvních minut po aplikaci. Je navržena pro každodenní nošení a díky univerzálnímu tvaru se přizpůsobí každé velikosti kolena – jak u žen, tak i u mužů. Navíc zapínání vyrobené ze silných suchých zipů udrží obvaz na místě a zajistí vám maximální pohodlí.

„Vrátil jsem se ke sportu“



Kliment, 39 let, Cheb

Sport je můj život, který mi úraz vzal. Díky tomuto obvazu můžu znovu trénovat, zbavil jsem se bolesti a tuhnutí za několik dní a moje koleno je jako nové!

„Znovu můžu bez potíží pracovat“



Eva, 42 let, Liberec

Jsem kadeřnice, takže jsem v práci pořád v pohybu. Bolest, tuhnutí a píchání v končetinách mě doprovázely den co den, nemohla jsem se ani ohnout a sednout si na bobek. To všechno zmizelo už po týdnu nošení obvazu. Teď ho nosím každý den a cítím se skvěle!

Pět tisíc? Nepomůže

Vláda by to měla ještě doladit, míní experti.

Efektivnější než příspěvek 5000 korun na dítě pro domácnosti s ročním příjmem do milionu korun hrubého by bylo zajištění funkčnosti systému dávek a zvýšení příspěvku na bydlení a přídavků na děti. Jednorázovou podporu získají i rodiny, které ji nepotřebují. Domácnostem v potížích pak výrazně nepomůže. Vyřizování může zahltit úřady práce. Jsou o tom přesvědčeni experti na sociální problematiku i ekonomové.

Podle Lucie Trlifajové z Centra pro společenské otázky SPOT je dobré, že vláda nějaké kroky na podporu rodin podniká, nejdou ale dobrým směrem. „Jednorázová podpora dlouhodobě nízkopříjmovým domácnostem nepomůže. Náklady budou mít dál vysoké,“ podotkla Trlifajová. Větší problém podle ní představuje nefunkčnost systému dávek, která se projeví už za covidu. „Bylo by efektivnější, kdyby systém fungoval pro lidi, kteří to potřebují. Je extrémně složitý a neefektivní. Dávky na bydlení jsou podstřelené ve srovnání s náklady, přídavky na děti jsou nízké. Daleko efektivnější je zacílit podporu na lidi s nižšími příjmy,“ dodala.

Podle Daniela Hůleho z organizace Člověk v tísni je chystaný příspěvek pro rodiny s čistým příjmem 72 tisíc korun. „Jde o plošnou dávku i pro rodiny, které ji nepotře-

bují,“ uvedl Hůle. Mínil, že nastavení nedává smysl. Poukazuje na to, že na dávku nedosáhnou samozivitelé či chudé rodiny se studujícími dětmi nad 18 let a větší profit budou mít méně početné rodiny, protože je stejná hranice příjmu u domácnosti s jedním i se třemi dětmi. Institut pro sociální inkluzi poukazuje na složité vyřizování dávek. Doporučuje ministerstvu práce příspěvek v novém zákoně upravit jako „jednorázovou extra výplatu“ přídavku na dítě pro dosavadní příjemce. Jejich příjmy už úřady znají.

„Stále by tak dávalo větší smysl návrh ještě mírně přehodnotit a prostředky zacílit na více potřebné, protože těm nejohroženějším skupinám nepomůže jednorázový příspěvek dostatečně, naopak jej získá řada relativně nadprůměrně příjmových rodin, které by situaci zvládly i bez něj,“ uvedl hlavní ekonom České bankovní asociace Jakub Seidler. **ČTK**

Nárok

Na příspěvku 5000 korun na dítě se vláda shodla minulou středu. Nejprve oznámila, že nárok na něj budou mít domácnosti s ročním příjmem do milionu korun čistého. Po třech dnech ministři uvedli, že se jedná o hrubý příjem.

- Místo téměř všech dětí do 18 let a výdajů 10,5 miliardy korun bude okruh příjemců i potřebná suma o něco menší. Přesné podmínky má upravit zákon.

Víza. Pro Rusy ani později

Ministerstvo vnitra chce, aby Česko i po skončení nouzového stavu nevydávalo víza a povolení k pobytu pro Rusy a Bělorusy. Navrhuje proto, aby kabinet mohl omezit vstup a pobyt cizinců nařízením. Podle vnitra bude opatření zejména vyvíjet tlak na Rusko a Bělorusko a může napomoci k ukončení války. Česko na

počátku března vyhlásilo kvůli migrační vlně uprchlíků před ruskou invazí na Ukrajinu nouzový stav. Na konci měsíce přijalo krizové opatření, podle kterého zastupitelské úřady nepřijímají žádosti o vízum a povolení k dlouhodobému a trvalému pobytu od Rusů a Bělorusů. Výjimku ze zákazu mají rodinní pří-

slušníci občanů ČR a Evropské unie žijící v Česku či lidé pronásledovaní totalitními režimy Ruska a Běloruska. Opatření je platné do konce nouzového stavu, tedy do 31. května. Ministerstvo nyní navrhuje zakotvit opatření do zvláštních zákonů přijatých kvůli ruské invazi a následné migrační vlně. **ČTK**

Krátce



Děti si hrají v areálu bývalého koupaliště v ostravských Radvanicích. **ČTK**

Vzniká největší hřiště v Česku

V Ostravě pokračuje revitalizace bývalého areálu koupaliště v ostravských Radvanicích, který se v posledních letech proměňuje na sportovní a relaxační centrum. Cílem poslední etapy úprav je rozšířit dětskou hrací plochu zhruba desetinásobně. Po dokončení prací vznikne multifunkční hřiště, které bude

mít i s okolní in-line dráhou zhruba 5000 metrů čtverečních. Bude největším takovým areálem v Česku. Děti se dočkají různých herních prvků, jako jsou lanové sestavy, houpačky, rotující kolotoče, lanové iglů, 3D kopce s mlžícími tryskami. Bude zde osm vestavěných trampolín, pumptracková dráha, 28 skákacích koulí, ne-rezové tobogány i skluzavky, kdy nejdlejší je dlouhá přes 11 metrů. **ČTK**

Ukrajinci poděkovali

Uprchlíci o uplynulém víkendy uklízeli pardubické parky. Akce byla poděkováním za solidaritu. Ukrajinci také zorganizovali charitativní koncert, na kterém vystoupila známá ukrajinská zpěvačka Ruslana. Veškerý výtěžek byl věnován na pomoc zraněným v Buči a také ukrajinské armádě. **IDNES.cz**

INZERCE

NIKDO NEBUDE DIKTOVAT, O ČEM SMÍME PSÁT

ParlamentníListy.cz

Agrese. Obavy chudé země

Podle ukrajinských tajných služeb se ruské vedení rozhodlo, že napadne další zemi. Tou má být Moldavsko. Chudá postsovětská republika se zatažením do války na Ukrajině obává i kvůli nedávným „teroristickým útokům“ v Podněstří. Ukrajinci varují, že se tam chystá výsadek ruských vojáků a uměle vyvolané protesty. Má se to stát kolem 9. května, kdy si Rusko připomíná konec druhé světové války. Podle USA se Moskva v tomto termínu pokusí anektovat část východní Ukrajiny, tedy dvě takzvané lidové republiky na Donbase. **IDNES.cz**

Číslo dne

20

Před tolika lety, 3. května 2002, byla spuštěna česká verze internetové encyklopedie s otevřeným obsahem Wikipedia. Její původ je v USA, kde byla založena v roce 2001. Aktuálně obsahuje tuzemská Wikipedia přes půl milionu článků. Pro srovnání: Wikipedia, která má nyní 326 jazykových verzí, nabízí přes 6,4 milionu článků v angličtině či 2,6 milionu hesel v němčině. Slovenská verze čítá 240 tisíc článků. Česká verze je podle počtu článků 27. v pořadí ve světě. **ČTK**

Zastavují na oranžovou

Většinu území Iráku od neděle sužuje extrémní písečná bouře. Všudypřítomný oranžový prach způsobuje lidem dýchací potíže a dramaticky zhoršuje viditelnost. To se projevuje zejména v dopravě, letiště v Bagdádu a Nadžafu zrušila lety. Nepříjemné bouře se na Blízký východ dostávají čím dál častěji, podle expertů je to jednoznačný důsledek klimatických změn a špatného zacházení s půdou a vodou. **IDNES.cz**



PROFIMEDIA



Prezident o obilné krizi

Ukrajina může kvůli ruské blokáde černomořských přístavů přijít o desítky milionů tun obilí, což by vyvolalo potravinovou krizi v Evropě, Asii a v Africe. V pořadu australské televize 60 Minutes to včera řekl ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskyy. Ukrajina má kvůli válce uzavřeny čtyři přístavy v Černém a v Azovském moři, jmenovitě Mariupol, Berďansk a Skadovsk a Cherson. Zavřeny zůstanou, dokud nad nimi ukrajinské úřady znovu nepřevzou kontrolu, uvedl Zelenskyy. Ukrajina byla loni čtvrtým největším světovým vývozcem obilí, do zahraničí ho prodala 44,7 milionu tun. Objem exportu od ruské invaze prudce klesl, zatímco globální ceny pšenice od začátku invaze, 24. února, stouply přibližně o 40 procent. **AP**

Sebevražedné piruety

Válka na Ukrajině dělá krátery i na baletní scéně.

Moskevský Bolšoj Těatr, tedy Velké divadlo, zrušil balet Nurejev režiséra Kirilla Serebrennikova a operu Don Pasquale režiséra Timofeje Kuljabina. Naplánovány byly na nejbližší květnové dny.

„Velké divadlo oficiálně neuvvedlo příčinu změn, nicméně režiséři shodně vystoupili proti válce na Ukrajině,“ uvedl na svém webu list Kommersant. „Oba režiséři se každopádně nyní nacházejí mimo území Ruské federace,“ doplnil.

Divadlo uvedlo, že místo Nurejeva uvede od 6. do 8. května balet Spartakus a místo Dona Pasquala uvede od 5. do 8. května operu Lazebník sevillský. Dříve zakoupené vstupenky budou platné na tato představení.

Byl i v české metropoli

Serebrennikov odcestoval z Ruska již na konci března. V rozhovoru zveřejněném serverem Euronews označil válku proti Ukrajině za sebevraždu. V současnosti se podle účtu v Instagramu nachází v Nizozemsku.

Kuljabin, který se koncem února nacházel v Praze, zveřejnil na sociálních sítích prohlášení, že nepodporuje počinání ruské vlády proti Ukrajině. Později bylo oznámeno, že odstoupil z funkce ředitele novosibirského divadla, poznamenal Kommersant.

Na Ukrajinu? Nět!

Stažení představení, jež připravil některý z kritiků války proti Ukrajině, není v případě Velkého divadla novinkou. Kommersant již dříve informoval o podobném osudu představení dramatika a režiséra Ivana Vyrypajeva poté, co oznámil, že jeho honoráře půjdou na účet pomoci Ukrajině. **ČTK**

Kirill Serebrennikov



WIKIPEDIA

Dvaapadesátiletý režisér dlouhodobě kritizuje cenzurní zásahy Putinova režimu.

- V roce 2017 byl v Petrohradu zatčen a poté strávil přes rok v domácím vězení. Obviněn byl ze zpronevěry milionů rublů. Proces vyvolal širokou vlnu odporu na ruské umělecké scéně i v zahraničí.

- V červnu 2020 jej moskevský soud shledal vinným z rozkradení státní dotace a udělil mu tříletý podmíněný trest. Obžaloba žádala šest let vězení. **ČTK**

Krátce

První jméno z Buči

Ukrajinská prokuratura a policie identifikovaly prvního přímo podezřelého z brutálních vražd civilistů ve městě Buča, ležícím nedaleko Kyjeva. Podle úřadů se jedná o velitele oddílu ruské Národní gardy Sergeje Koloceje.


Povolil i Zéland

Nový Zéland po více než dvou letech otevřel hranice pro turisty z šesti desítek zemí, včetně Česka. Tito lidé už po přiletu nemusí do karantény, musí být ale plně očkováni.

Židé jsou „největší antisemité“

Izrael si předvolal ruského velvyslance za výroky šéfa ruské diplomacie Sergeje Lavrova o židovském původu Adolfa Hitlera. Lavrov v rozhovoru s italskou televizí prohlásil, že ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskyy má v sobě stejně jako Hitler židovskou krev a že „největší antisemité“ jsou Židé. Izraelský ministr zahraničí Jair Lapid řekl, že Izrael od Ruska očekává omluvu, informují světové agentury. **ČTK**


INZERCE




Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VSTUPENKY

NYNÍ NA





Stáhnout v



1417 100%

ULOŽIŠTE

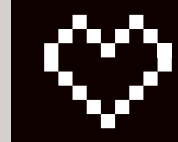





PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD


smarty.cz

STAČÍ PÍPNOUT



První prodejna Smarty.cz
v OC Europark Štěrboholy je tu!

Již v sobotu 7. 5. 2022 | 10:00

V den otevření Sleva 10 % na vše*



Apple

10 % sleva na vše*

Do vyprodání zásob
a sleva se nevztahuje
na nový iPhone SE 2022

PlayStation 5 Bundle

Konzole + Horizon Forbidden West
+ 2x DualSense ovladač
+ ovladač médií

17 478 Kč

Pouze za 15 999 Kč

Akce platí pouze na prvních 50 ks





Xbox Series X Bundle

+ Gamepass Ultimate
na 3 měsíce zdarma

14 489 Kč

Pouze za 13 490 Kč

Akce platí pouze na prvních 10 ks

Nintendo Switch - OLED White

+ 5 her
+ pouzdro

16 834 Kč

Pouze za 14 999 Kč

Akce platí pouze na prvních 10 ks



Sony WH-1000XM4

6 990 Kč

Pouze za 5 490 Kč

Do vyprodání zásob, platí na
všechny barevné provedení

Navštiv svět chytré
elektroniky a gamingu.

www.smarty.cz/Otevirame-prodejnu



INZERCE



Krátce

Hurvínek slaví

Syn Josefa Spejbla přišel na svět 2. května 1926, kdy se poprvé objevil ve hře Počestný dům. Hurvínek vyrobil řezbář Gustav Nosek jako překvapení pro loutkoherce Josefa Skupu. Zmenšeninu přechytřelého Spejbla nejprve nazývali Spejblík, jméno Hurvínek loutka dostala až později. Od roku 2017 propůjčil Hurvínkovi hlas Ondřej Lážňovský.

Pleskotovo výročí

Sté narozeniny by dnes oslavil český herec Jiří Pleskot. Už při studiích začal hrát ochotnické divadlo, poté se stal řádným členem vlnohradského divadla. Pamětníci ho mohou znát jako Dr. Gala, kterého ztvárnil ve hře R.U.R., nebo z filmu Kukačky, kde hrál příslušníka VB. Pleskotovou první ženou byla herečka Jiřina Jirásková. **REI**

Do kin míří nový Doktor Strange. Tvůrci se inspirovali hororem

Kouzelný neurochirurg se po šesti letech vrací na filmová plátna.

Svět marvelovek láká své fanoušky na druhé filmové zpracování komiksů o arogantním newyorském doktorovi Stephenu Strangeovi. Natáčení snímku s názvem Doktor Strange v mnohovesmíru šílenství začalo už na podzim 2020, kvůli pandemii však bylo přerušeno. Film má premiéru tento čtvrtek a slibuje zcela nové vyobrazení paralelních vesmírů, jaké tu ještě nebylo.

V prvním filmu objevil neurochirurg Strange své magické schopnosti. Ve druhém snímku otevře kouzelník Doktor Strange zakázaným kouzlem bránu do nebezpečných míst mnohovesmíru a naruší tím stabilitu celého časoprostoru. Netuší, že ho čeká setkání s mocnou alter-



Nový film o Doktoru Strangeovi bude plný akčních scén.

WALT DISNEY STUDIOS MOTION PICTURES

nativní verzi sebe sama. Na pomoc vrátit svět do normálu mu proto přijde společník z kouzelného světa Wong a čarodějka Wanda Maximovová.

Hlavní roli opět ztvárnil Benedict Cumberbatch, Wandu hraje Elizabeth Olsenová, Wonga představí Benedict

Wong. V dalších rolích se objeví například Rachel McAdamsová či Patrick Stewart.

Diváci se mohou těšit na skvělé efekty, kterými Marvel Studios rozhodně nešetří.

Atmosféra by měla být místy až děsivá. „Horor a napětí pro mě vždycky představovaly velice zábavné aspekty filmové

tvorby,“ uvádí režisér Sam Raimi. Inspirací pro tvůrce byly hororové scény z filmů Stevena Spielberga, například Gremlins, Poltergeist nebo Indiana Jones.

Milovníky filmové hudby čeká také silný zážitek. Žezlo po Michaelu Giacchinovi, který složil hudbu k prvnímu fil-

Šílení Doktora Strange

Akční fantasy s nádechem hororu podle komiksových předlohy Stana Leea a Steeva Ditka.

• **Stopáž:** 127 minut

• **Scénář:** Michael Waldron, Jade Halley Bartlett

• **Režie:** Sam Raimi

• **Hrají:** Benedict Cumberbatch, Elizabeth Olsenová, Benedict Wong, Xochitl Gomezová, Chiwetel Ejiofor, Rachel McAdamsová, Patrick Stewart a další

mu, převzal americký skladatel Danny Elfman. Ten má na kontě hudbu k Batmanovi či Mission: Impossible.

První díl Doktora Strange obdržel ocenění nejlepší film podle komiksů. Fanové těchto kreslených příběhů si proto od pokračování slibují mnoho. **VERONIKA REICHELTOVÁ**

Klavírista Mácha. Poslední rozloučení

Úctu zesnulému klavíristovi a pedagogovi Václavu Máchovi budou přátelé, kolegové a studenti moci vzdát ve čtvrtek 5. května v 11.15 v obřadní síni krematoria Motol v Praze. Nadaný klavírista opustil tento svět 23. dubna ve 43 letech.

Mácha projevoval talent od dětství, ve Dvořákově síni pražského Rudolfiny měl první klavírní recitál už v patnácti letech. Ve stejné době se

stal také nejmladším posluchačem Hudební fakulty AMU ve třídě Ivana Moravce. Po absolvování pražské akademie pokračoval v postgraduálním studiu v německém Hannoveru.

Byl členem České filharmonie. S předními českými orchestry vystupoval v Česku a v zahraničí, sólově vystoupil například v londýnské Royal Albert Hall s BBC Symphony Orchestra. **REI**



Pohádkové sukulenty

Tento pátek začíná v Botanické zahradě Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy (PřF UK) výstava Pohádkové krajinky ze sukulentních rostlin. K vidění budou originálně osázené keramické výtvořky Jaroslava Honce, vášnivého pěstitelky pouštních rostlin, který pro exotické kousky jezdí přímo do Jižní Afriky. Otevřeno bude denně od 10 do 18 hodin, základní vstupné je 40 korun, snížené 20 korun. **PŘF UK**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



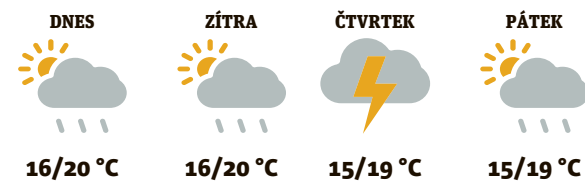
Luštěnka

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

1. poddanství
2. připraven (pomoci)
3. tajenka
4. opuchlé
5. hl. město Německa
6. přístroje k příjmu signálu

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3			B			
4						
5						
6						

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -0,4 °C (1850) ↑ 28,3 °C (2001) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.55 Zavolejte porodní sestřičky VI (4/8)</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Želary</p> <p>Romantické drama (ČR/SR/Rak., 2003)</p> <p>22.35 Ach, ty vraždy!</p> <p>00.15 AZ-kvíz</p> <p>00.40 Na forbině TM</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.55 Rájské zahrady</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Hobby naší doby</p>	<p>16.25 Modrá planeta – další expedice (3/4)</p> <p>17.10 Sissi, císařovna na útěku</p> <p>18.05 Kuba: Santiago, Baracoa, Havana</p> <p>19.00 Cyklotoulky</p> <p>19.15 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>Věra 68</p> <p>21.40 Jednotka intenzivního života</p> <p>22.55 Černobyl: Nová svědectví (2/2)</p> <p>23.45 Letecké katastrofy</p> <p>00.30 Fargo (4/10)</p> <p>01.20 Letecké katastrofy</p> <p>02.05 Cesty viry</p>	<p>15.55 Kriminálka Las Vegas III</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4262)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>Survivor</p> <p>20.20 Česko & Slovensko (31)</p> <p>22.55 Víkend</p> <p>23.45 Kriminálka Las Vegas III</p> <p>Čelní náraz. Seriál (USA, 2002)</p> <p>00.45 Kriminálka Las Vegas III</p> <p>Numismatik. Seriál (USA, 2002)</p> <p>01.40 Mentalista IV (11)</p> <p>02.20 Víkend</p> <p>03.05 Na lovu</p> <p>03.45 Doktorři z Počátků (53)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (26)</p> <p>Detektiv. Rodinný seriál (ČR, 2021)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.15 Like House 3</p> <p>01.55 Like House 3 Night show</p> <p>02.10 Námořní vyšetřovací služba V (2)</p> <p>03.05 Jake a Tlustoch IV (9)</p> <p>04.05 Kriminálka Montpellier II (6)</p> <p>05.45 Pohoda u krbu</p>	<p>09.00 Flashback</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>14.30 FIT VÝZVA</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 CZ & SK</p> <p>České a slovenské klipy</p> <p>18.59 Nebud dřevák, dej si tělák</p> <p>19.00 Óčko hity</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>Sexy klipy a best naked momenty pro nedočkavce</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>



**SLEVOVÉ
KUPONY
NAJDETE**

11. 5.
ŽENA A ŽIVOT

16. 5.
ONA DNES

17. 5.
PORTMONKA

19. 5.
MAGAZÍN
DNES+TV

CHARITATIVNÍ
PARTNER



POŘADATEL

*Nákupy
Ona
Dnes*

Nákupy Ona Dnes

**16.—22. 5.
2022**

WWW.NAKUPYONADNES.CZ



Vyberte si kartu, která umí víc než jen platit.

Proč si vybrat Mastercard®, najdete na mujmastercard.cz



IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

ŽIVOTNÍ NORMY

Říká se, že je naše doba příliš individualizovaná. Na výstavě Civilizovaná žena, která probíhá v Místodržitelském paláci v Brně, vidíme opak takové společnosti. Meziválečné Československo bylo posedlé organizováním jedince na veřejnosti i v domácnosti. Ženské časopisy tiskly nejen tabulky pro výpočet ideálního obvodu lýtky vzhledem k výšce, ale i fotografické návody ideálního postoje ženy při zametání podlahy nebo plánky k rozestavení nábytku v pokoji „samostatné ženy“, aby bylo dosaženo dokonalé ergonomie.

„Čím vyšší jest civilizace a kultura, tím více obsahuje norem,“ píše ekonom Josef Vopršal v časopise Úspora v domácnosti v roce 1929. „Bez norem by nebylo pořádku, kázně a soustavné výchovy. Vládla by libovůle, anarchie a bezohlednost,“ zdůrazňuje.

Citát
Časopisy tiskly i fotografické návody postoje ženy při zametání podlahy.

Porovnejte to s dnešní dobou. Dovedete si představit, že by na vás dnes někdo apeloval ohledně kázně a jednotnosti? Nebo že by vám architekt vymlouval porřít si „mohutné a nechutné manželské

dvoupostelí“? Za první republiky to byli zejména muži, kteří radili ženám, jak žít.

Ještě podivuhodnější je pohled do století osmnáctého, kdy došlo k rozvoji zábavné beletrie. Manželé často zastihli svou ženu ponořenou do četby poutavého románu – a to byl oheň na střeše. Čtoucí ženy byly označovány za „třeštilky“, za osoby na šikmé ploše směřující od vzorné hospodyňky k zamyšlené mátoze, která se kvůli četbě rozloučila s realitou.

Dnes máme místo třeštilky Radku Třeštíkovou a čtení i individuální vkus jsou naopak řazeny k přednostem. Zdá se, že abychom poznali zlatý střed, musíme si nejprve vyzkoušet krajnosti.

Anketa

f Jaký máte názor na kardinála Duku?



Jan Tesař
Neměl by být kardinál ctihodná osoba?



Jaroslava Pitařová
Jeho výrok o znásilňování žen vojáky je debilní.



Jakub Stupka
Cokoliv bych napsal, vedlo by k mému trestnímu stíhání.

@mojemetro



Řidič **@tramdriver747** vyblejsknuł Tančící dům v ukrajinských barvách. A připojil (nejen) protiválečné tagy **#stopwar #staywithukraine #putingohome #stopputin #dancinghouse #ukraineflag #nowar #helpukraine #mojemetro #tram #t3 #prague #praguetroam #iamdriver #t3rp**.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfoťte 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!

Dopisy a vzkazy

Kdo dělá ostudu?

Podle slov našeho pana prezidenta v diskusním pořadu TV Prima je prokletím české politiky předsedkyně Sněmovny a TOP 09 paní Markéta Pekarová Adamová. Možná mám mezery ve vzdělání či paměti, ale nějak si nemohu vzpomenout na události, které by na tuto političku mohly vrhnout zmíněné osočení. Nepamatuji se, že by někdy vrátila nad korunovačními klenoty, používala na veřejnosti sprostárny, za které by se nemusel stydět ani dlaždiči, byla odsouzena za pomluvu, jezdila se učit upevňovat společnost do Číny a že by dokonce navrhovala „likvidirovat“ novináře či „čučkaře“, kteří si dovolují nás chránit před agenty nepřátelské mocnosti. Pokud vím tak ani neměla vliv na milost pro nájemného vraha či lánského hajného. A zatím také nikde ve světě nedělala ostudu. A tak sedím, šoupu nohama a přemýšlím, kdo vlastně je tím prokletím. Asi marně!

VLADIMÍR ROGL

dopisy@metro.cz,
www.facebook.com/denikmetro

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

ROBERT

Komiks

Stripoff..... Jakozen

Nervozita spojená se zvyšováním cen energií se projevuje i v našem klášteře.



Naštěstí nás náš mistr včera uklidnil, že ceny vesmírné energie zůstávají na loňské úrovni.



Takže pořad zadarmo!



ÓÓÓM...



honza-smolik.com

Ostatní

• **KNIHY!** Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylově čítrárny - křesla, židle, stolký, lampy, obrazy, knihovny aj. T: 603478873

Starožitnosti

KNIHY!
odkoupím velkou **KNIŽNÍ POZŮSTALOST** solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

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

Až 1 000 000 Kč za **STAROŽITNOSTI** Obrazy, nábytek, hodiny, hodinky, Šperky (zlaté, granát, briliant...), Mince (zlaté, stříbrné) Sklo, porcelán, bronz, Stribro, šavle, housle a jiné zajímavosti I celá pozůstalost.

PORADÍM
tel.: 603 505 686

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

Pronájmy - poptávka

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. - menší do 15 tis, větší do 20 tis. Potřebuji: centrum do 30 minut, čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

• **HLEDÁM PRO** naše solventní **ZAMĚSTNANCE** z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajišťt. Tel: 274784428

Nemovitosti - poptávka

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

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

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

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

• Koupím byt, RD, chatu, pozemek v Praze a okolí. Stav nerozhoduje. Jako investici, možnost dožití, platba hotově. Dluhy, exekuce vyřeším. T: 777088490

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA

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

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

• Koupím byt kdekoliv v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

• On-line odhady nemovitostí v Praze. Informace ZDARMA. TEL: 602212121

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
real estate

Ihned
vykoupíme či zprostředkujeme prodej rodinného domu, bytu, chaty.

Vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce.

Okamžitá výplata zálohy.

Již 23 let zkušeností.

Tel: 777 306 102

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

731 911 992

Práce - nabídka

• Půjčovna stavebních strojů na Praze 10 přijme zámečníky, elektrikáře, montážníky výtaňů. Nástup možný ihned. Tel: 606631354

• **VESTAVĚNÉ SKŘÍNĚ** - zkušenou montážní partu s dodávkou hledá firma s 20ti letou tradicí. Výdělek 120 - 150 000 Kč měsíčně. T.: 603204950

• Domov pro seniory v Praze 2 hledá pradelnu na ranní a odpolední směny, po-pá. Šití na stroji a základ na PC výhodou. Plat od 21.000 Kč. T: 725015317.

• **TOALETÁRKU** na veřejné WC v centru Prahy. Nejedná se o metro ani nádraží. Férový přístup, HPP, brigáda, vhodně i pro svěží důchodkyni. T.: 731731393

• Asistentku do kanceláře i provozu přijme autoservis v Praze 10. Předpokladem je znalost práce na PC a RP. Možnost zkr. úvazku, servis@autovalmont.cz

• Přijmeme **INVALIDNÍ** důchodce na 1/2 úvazek na pozici **RIDIČE**. Mzda 12 000 Kč + bonusy. Nábor. přisp. 5 000 Kč TEL.: 774510686

• Přijmeme **INVALIDNÍ** důchodce na 1/2 úvazek na pozici administrativního pracovníka. Mzda dohodou. TEL.: 774510686

• Přijmu prodavače/ku na čerpací stanici na Praze 9. Nabízím práci ve stabilním prostředí. Požadují příjemné vystupování. omnif@omnif.cz, tel. 777641621

• Výplata mzdy po směně! Vykládka/ nakládka kamionů Modletice (10 min. z Opatova, svoz zdarma). Mzda 110 Kč čist./hod., platíme i přestávky. Směny po-pá 15-04. Nutné doložit rejstřík trestů bez krádeží a násilné činnosti. Pouze pro muže, fyzická kondice podmínkou. Volejte Nikolu 602600092 wellpack.cz

• **HLEDÁME OBCHODNÍKY**. Máte zkušenosti s prodejem? VČ i HPČ, 70 - 90 000 Kč/měs. Osobní pohovor nutný. Tel.: 602666798.

• Nabízíme 151-167 Kč/hod za práci **POKLADNÍ**, prodejny po celé Praze, online rezervace směn, denní zálohy, zaškolení. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Denní/noční doplňování zboží za 150-170,50 Kč/hod, směny dle Vašeho výběru-ON-LINE REZERVACE, zálohy denně. Prodejny v Praze a okolí. Tel: 222534534

• **VŠCHT Praha SÚZ**, pracoviště Praha 4, přijme recepční. Směnný provoz, 6 týdnů dovolené, příspěvek na stravování a penzijní připojištění. Práce vhodná i pro důchodce. Znalost práce na PC a AJ. Kontakt: kalinova@vscht.cz, tel. 723312485

Přijmeme strážné (M/Ž) na ostrahu různých objektů v Praze

Možnost týdenních záloh. **Mzda až 150 Kč/h.**
Nástupový bonus **2 000 Kč.**
800 111 112 m2c

Přijmeme invalidní důchodce na pozici REKUPCE A OSTRAHA

• mzda od 110 Kč/hod
• náborový bonus 10.000 Kč
• výplata denně
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (M. Československá)

Staňte se dárce krevní plazmy

700 Kč* za každý odběr → 1400 Kč* měsíčně → 18 200 Kč* za rok
- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerství zdarma a zajímavé dárky
Metro Hradčanská
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unica plazma www.unicaplazma.cz Tel: 733 474 770

• Společnost v Praze 8 přijme kolegy pro realizace zelených střech. Smysluplná práce, zaučíme. RP B nutný, T či C výhodou. Práce ve výškách. www.acre.cz

• Hledáme paní na denní úklid na Chodově, Praha 4, Cigánkova ulice. Informace tel.: 724861114

• **SID Gastro s.r.o.** přijme pomocné kuchaře a kuchařky, pouze občany České republiky do provozoven jídelen Praha 6 Ruzyně. Pracovní doba pondělí až pátek, ranní a odpolední směny 8,5 hod., hlavní i vedlejší poměr, nástupní plat 22 čistého. Kontakt p. Hnátěk, 777237064, sidgastro@seznam.cz

• Přijmeme pracovníky na úklid objektu Hotelové školy v Pš - Butovice, úvazek 4 hod./denně, Po-Pá od 16:00 hod., nekuřácké prac. Mzda 110 Kč/hod. Brigáda, DPP, OSVČ. Nástup možný ihned. Vhodné pro kohokoliv s čistým RT. Tel.: 603104530.

• 5*Hotel v centru Prahy na metru C, A přijme do svého kolektivu denní/noční recepční, na HPP/brigádu. AJ podmínkou. E-mail: pam@esplanade.cz

Zdraví - nabídka

• Nabízíme vyšetření funkce křečových žil. Vyšetření je hrazeno zdravotními pojišťovnami. Kontakt pro objednání: 736711745. ORDINACE FLEBODERMA

Knihy a časopisy

KNIHY!
odkoupím velkou **KNIŽNÍ POZŮSTALOST** solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

VYKUPÍME KNIHY
zaplatíme hotově a **2000,- Kč** za jednu banánovou krabici knih.
Než prodáte své knihy, porovnejte **CENOVOU NABÍDKU!**
Telefon: **773 537 401**

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.
Přijedeme (pro více než 300 ks)
zaPlatíme odvezeme

Celá ČR

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

US Embassy in Prague
Velvyslanectví USA v Praze

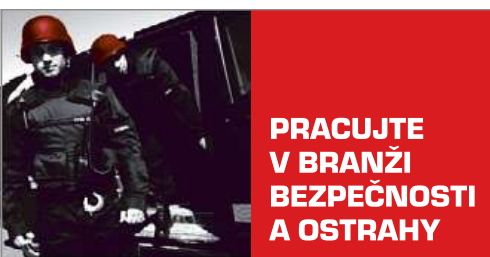
HLEDÁ NOVÉ ZAMĚSTNANCE DO NAŠEHO TÝMU NA POZICE

GUARD (321 724 Kč/rok)
ZAHRADNÍK (od 264 511 Kč/rok)

Požadujeme:
• SŠ, znalost AJ / ČJ
• Min. 6 až 12 měsíční zkušenosti (v závislosti od pozice)
• výpis z rejstříku trestů

Co nabízíme:
• pracovní poměr na dobu neurčitou
• stravenky v hodnotě 65 Kč/den
• 13. měsíční plat
• roční platový růst na základě osobního hodnocení
• 25 dní dovolené
• penzijní připojištění

Více informací na webové stránce: US Embassy - ERA Jobs nebo na tel. čísle: 257 022 374



PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY

ABAS
IPS MANAGEMENT

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz



Chcete sřížít hodnoty jako **STRÁŽNÝ**?
Mít pevnou pozici jako **REKUPČNÍ**?
Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH**?
A můžete být klidně i **VEDOUČÍ**!
Dáme Vám **služební oblečení**.
Do práce to můžete mít **blízko** nebo Vás rovnou **ubytujeme**.
A taky Vám dáme **zálohu na mzdu**.

Drťí je i dvě skleničky

Bez jater se nedá žít. Sice jsou jediným orgánem v těle, který se umí regenerovat, to ale neznamená, že nemohou onemocnět.



Zežloutnutí bělma

Játra mají v těle mnoho „úkolů“. Detoxikují organismus, vyrábějí žluč, převádějí živiny ze stravy, čistí toxiny z krve, rozkládají tuky či alkohol a mnohé další.

Vzhledem k tomu, kolik funkcí musí zastat, jakákoli další zátěž je pro ně velmi náročná. Pokud se takových faktorů sejde více najednou, pravděpodobnost, že játra nátlak nevydrží, se zvyšuje.

Mezi nejčastější příčiny selhání tohoto orgánu patří hojná konzumace alkoholu, nezdravé stravování či nadměrný kontakt s toxickými látkami. Způsobit ho mohou následky infekční žloutenky nebo dědičný sklon k jaternímu onemocnění. Pozor by si na svá játra měli dávat také sportovci, kteří konzumují vysokoenergetické potraviny. Zejména sacharidové či proteinové nápoje mohou způsobit jejich ztukovatění. Ovšem pozor: „Pokud jsou játra nemocná, většinou to o sobě nedají dlouhou dobu vědět. Nemoc tak probíhá skrytě a může se projevit až ve chvíli, kdy je její léčba velmi složitá. I proto jsou játra

druhým nejčastěji transplantovaným orgánem u nás,“ vysvětluje lékařka Kateřina Pinterová z laboratoří Synlab.

Když nepracují dobře

Poškození orgánu a míra onemocnění se odhalí pomocí jednoduchého laboratorního vyšetření. Jde o komplexní krevní test hladiny jaterních enzymů a dalších látek, který podá základní informaci, jak na tom právě váš orgán je.

V rámci nich se testuje hladina tří enzymů, které odrážejí stav jaterních buněk či buněk žlučových cest – ALT, AST a GGT. Všechny tři enzymy se v krvi běžně vyskytují v malém množství. Naměřili se vysoká hladina některého z nich, poukazuje to na poškození jater, které ale může být jen přechodné. Každopádně výsledky je potřeba konzultovat s lékařem.

Dalším základním parametrem, který je prověřovaný v rámci jaterních testů, je hladina bilirubinu, tedy žlučové



Játra ničí nejen alkohol.

2x PROFIMEDIA

ho barviva. Jeho zvýšené množství způsobuje žluté zbarvení kůže a může být signálem poškození jaterní tkáně, žlučových cest, nebo může být důsledkem nadměrného rozpadu červených krvinek.

Jak se o ně starat?

Podle údajů Světové zdravotnické organizace z loňského roku je 900 tisíc Čechů ohroženo vznikem zdravotních problémů spojených s alkoholem. Alkohol přitom játra velmi zatěžuje a může zapříčinit jejich zánět či cirhózu. Problémy mohou způsobit i dvě skleničky denně.

Nezdravé stravování

Lidé, kteří mají jídelníček postavený z velké části na živočišných a rostlinných tucích, živočišných bílkovinách nebo potravinách obsahujících velké množství cukru, riskují cirhózu a další vážná onemocnění. Stejně tak ti, kteří výrazně koření, smaží a grilují. „Vysoké množství

tuků či cukrů nemohou játra efektivně zpracovat, a tím dochází k jejich ukládání v těle. Tyto látky se hojně nacházejí například v čerstvém bílém pečivu, uzeninách nebo sladkostech,“ vysvětluje internista Ladislav Krajčí ze Synlabu.

Antibiotika a další léky

Některé druhy léků mohou vážně ovlivňovat jaterní funkci, a to dokonce i v případě, že je přípravek označený jako přírodní. „Vždy si důkladně přečtěte příbalové informace, kde se dozvíte, zda tyto léky játra zatěžují, či nikoliv, nebo jejich složení konzultujte s lékařem,“ radí Ladislav Krajčí. Ohrozit je mohou i běžně dostupné léky proti horečce. Pokud se užívají v předepsaných dávkách, jsou bezpečné, riziko ale hrozí při nadužívání nebo u lidí, kteří mají játra již narušena.

Vysokoenergetická strava

Především sportovci, kteří konzumují vysokoenergetické

Na co si dát pozor?

Varovné signály onemocnění jater jsou jednoznačné.

- Především opakující se bolest pod pravým žebrem.
- Dále nadýmání a častá zácpa, ztráta apetitu nebo nepřiměřené hubnutí.
- Rovněž zežloutnutí a svědění pokožky, silná únava a také zápach z úst.

ké potraviny, zejména proteinové a sacharidové nápoje, které se většinou využívají pro naplnění energetických rezerv před sportovním výkonem či po něm, by si měli dát velký pozor. Konzumace těchto potravin totiž vede ke steatóze neboli ztukovatění jater. V buňkách orgánu se nahromadí tuk, který může narušit jejich funkci a způsobit i nevratné poškození.

Cukrovka

„U lidí s diabetem nejsou játra schopna zpracovávat a produkovat glukózu normálním způsobem, jelikož neumí rozoznat její množství v krvi. U diabetiků se netvoří adekvátní množství inzulinu, ale játra to nevědí a vycházejí z předpokladu, že tělo potřebuje glukózy více, ačkoliv je její hladina v krvi ve skutečnosti zvýšená,“ vysvětluje Ladislav Krajčí. Kvůli tomu dochází k vyčerpání a selhání jater. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

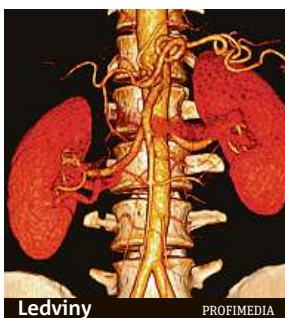
Doporučení. Jak na ledvinový detox?

Hlavním úkolem ledvin je odstraňovat z těla odpadní látky, které jsme získali hlavně příjmem stravy a tekutin. A není to malý úkol – ledviny filtrují asi 226 litrů krve za den a odstraňují asi 2,26 litru odpadních produktů a nadbytečné množství tekutin z moči.

Ledviny také tvoří tři důležité hormony: erytropoetin, který stimuluje kostní dřeň k tvorbě červených krvinek, renin, jenž reguluje krevní tlak, a kalcitriol, což je aktivní forma vitamínu D, který má důležitou roli v kostním metabolismu.

Pitný režim jako nejlepší forma očisty

Ledviny si zaslouží péči po celý život a první, co by nás



Ledviny

PROFIMEDIA

mělo zajímat, je náš pitný režim. Pokud přijímáte dostatek tekutin, ledviny by měly fungovat dobře. Tekutiny náš organismus potřebuje také k látkové výměně a odplavování škodlivin.

Tělo každý den ztratí zhruba 2,5 litru tekutin – částečně je doplníme v rámci potra-

vin, asi půl litru si organismus dokáže vyrobit v rámci metabolických procesů sám a zbytek musíme doplnit my. Potřebné množství tekutin je pro každého jedince jiné a záleží na mnoha faktorech.

Existuje však obecný vzoreček pro výpočet optimálního denního příjmu tekutin: hmotnost v kg (ideální váha) x 0,035 = denní potřeba tekutin v litrech (například 70 kg x 0,035 = 2,45 litru/den). Je třeba ale zdůraznit, že se jedná o vzorec založený na tělesné hmotnosti, nikoli na fyzické aktivitě, teplotě prostředí nebo zdravotním stavu.

Orientačně můžeme správně nastavení pitného režimu kontrolovat také na toaletě, kam bychom měli zavítat pět až osmkrát denně, moč

by měla být světle žlutá a bez zápachu.

Pozor na minerály

Jaké tekutiny jsou pro naše ledviny vhodné? Neperlivá voda, voda z kohoutku, jemně perlivá voda, ovocné čaje, slabé černé čaje, zelené čaje, zeleninové šťávy, ale také polévky.

Jaké tekutiny jsou pro naše ledviny rizikovější? Minerální vody s obsahem sodíku, džusy, mošty, sirupy a šťávy, multivitaminové nápoje, energetické nápoje, alkoholické nápoje, ale i pravidelné užívání bylinných čajů.

„Zvláště obezřetní by u dodržování optimálního pitného režimu měli být starší lidé. Těm často jejich vlastní tělo neřekne, že má tekutin

nedostatek. Pocit žízně se u nich totiž mnohdy vůbec nedostavuje,“ upozorňuje Lucie Zachařová, nefroložka a primářka dialyzačního střediska Fresenius NephroCare ve východočeském Vysokém Mýtě.

Zbavte se neblahých zlovyků

Ledviny nevyžadují žádný speciální „čištění“, je ale jisté, že nevhodná strava, vystavování se toxinům a chronický stres mohou zdraví ledvin narušit. V tomto případě jim může očista prospět. Tou by ale měla být především změna naší životosprávy, kterou pomůžete nejen svým ledvinám, ale i celému svému tělu. A určitě vám za to poděkuje. **MET**

Šilhavý se dohodl na nové smlouvě

Fotbalovou reprezentaci povede stejný realizační tým i po nezdaru v play-off o MS.



Cítát

Pokud by s námi výkonný výbor nechtěl spolupracovat, byli jsme připraveni skončit. Hodně důležitá byla podpora hráčů.

JAROSLAV ŠILHAVÝ, TRENÉR FOTBALOVÉ REPREZENTACE ČR

Změna se nekoná. České fotbalisty nadále povede trenér Jaroslav Šilhavý. Šedesátiletý kouč se dohodl s vedením Fotbalové asociace (FAČR) v čele s předsedou Petrem Fouskem na podmínkách nové smlouvy, kterou podepsal na příští kvalifikační cyklus o mistrovství Evropy, tedy do konce roku 2023. Součástí je v případě postupu automatické prodloužení na závěrečný turnaj v Německu 2024.

Původní kontrakt by Šilhavému vypršel v červenci. Šilhavého budoucnost u národního týmu byla nejistá poté, co s reprezentací na konci března prohrál ve Švédsku 0:1 po prodloužení v semifinále play-off o mistrovství světa a nedovedl ji na

„Myslím, že jednání byla korektní a poměrně rychlá. Někomu by se mohlo zdát, že je to zdánlivě dlouho od březnové baráže, ale já to chci vyloučit. Bylo potřeba si vše s odstupem po opadnutí emocí střízlivě zhodnotit, říct si, jaké jsou klady a zápory, a potom vydiskutovat ty věci,“ uvedl Fousek a dodal: „Mužstvo se teď sice nekvalifikovalo na mistrovství světa, ale předtím postoupilo do elitní skupiny Ligy národů a probodovalo se až do čtvrtfinále Eura. Věřím, že další úspěchy nás čekají.“

Nejblíží akce čeká reprezentaci v červnu, kdy se představí nezvykle ve čtyřech zápasech v Lize národů. V elitní skupině A doma přivítá Švýcarsko a Španělsko a poté nastoupí v Portugalsku a v odvetě ve Španělsku.

„Jsem moc rád, že to takhle dopadlo. Post trenéra národního týmu se určitě neodmítá,“ uvedl Šilhavý. Realizační tým bude pod jeho vedením pokračovat ve stávajícím složení. **PUR a ČTK**



Horejše vystřídá Weber

Fotbalisty Českých Budějovic povede od nové prvoligové sezony Jozef Weber (na snímku). V Dynamu, které skončilo v lize desáté, podepsal jednapadesátiletý trenér smlouvu na tři roky. Jihočeši o tom bez dalších detailů informovali na svém webu. Weber u mužstva nahradí Davida Horejše, který včera s okamžitou platností v klubu skončil. Bývalý záložník Weber v minulosti vedl v nejvyšší soutěži Bohemians 1905, Mladou Boleslav a dvakrát Karvinou. Na lavičce Slezanů skončil loni v říjnu. Horejš o novém angažmá jedná s Jabloncem. **ČTK**

Krátce

Běh místo parkuru

Novou disciplínou v moderním pětiboji by se mohl stát překážkový běh, který by od roku 2025 nahradil parkur. O jeho přijetí bude hlasovat výkonný výbor Mezinárodní federace moderního pětiboj. Jízda na koni má být z pětibojářských soutěží vyřazena.

Nadal je proti

Se zákazem startu ruských a běloruských tenistů ve Wimbledonu nesouhlasí ani Španěl Rafael Nadal. Ten rozhodnutí organizátorů turnaje označil za nespravedlivé. Rusové a Bělorusové nesmí v All England Clubu startovat kvůli ruské invazi na Ukrajinu.

Na led od 17 let?

Kongres Mezinárodní bruslařské unie bude v červnu projednávat návrh na zvýšení minimálního věku závodníků v krasobruslařských soutěžích ze současných 15 na 17 let. Měl by růst postupně, takže nová věková hranice by platila od sezony 2024/2025.

KHL, nebo repre?

Finští a švédští hokejisté, kteří budou v nadcházející sezoně působit v KHL a dalších ruských soutěžích, nebudou z rozhodnutí svazů nominováni do reprezentace. Důvodem je invaze na Ukrajinu, kvůli které už KHL opustil i finský klub Jokerit Helsinky.

F1 s Audi a Porsche

Německé automobilky Audi a Porsche se rozhodly v budoucnu vstoupit do seriálu mistrovství světa formule 1. Řekl to včera ředitel concernu Volkswagenu Herbert Diess, pod jehož skupinu obě značky spadají. Další podrobnosti neuvedl. **ČTK**

Rusko. Týmy nesmí hrát soutěže UEFA

Kvůli invazi Ruska na Ukrajinu nesmí ruské fotbalové týmy startovat v příštím ročníku soutěží UEFA. Na červeném mistrovství Evropy žen v Anglii se místo ruských reprezentantek představí Portugalky, které s nimi prohrály v play-off. Rozhodl o tom výkonný výbor Evropské fotbalové unie, který vyřadil ruské celky okamžitě z mezinárodních soutěží stejně jako FIFA už v únoru. Znamená to, že v další sezoně evropských pohárů budou chybět ruské kluby a národní tým přijde o účast v Lize národů. **ČTK**

Extraliga. Znovu bude v režii klubů

Hokejovou extraligu budou od příští sezony místo Českého svazu ledního hokeje (ČSLH) opět řídit kluby. Na základě smlouvy s Asociací profesionálních klubů (APK LH) musí být počet účastníků mezi deseti až čtrnácti týmy a i nadále musí být pro týmy z nižší soutěže zachována možnost postoupit.

V příští sezoně se bude extraliga hrát stejným herním systémem jako v předešlém ročníku. Základní část, která začne 16. září, bude mít 52 kol. Nejhorší tým nejvyšší

soutěže po základní části se střetne s vítězem play-off první ligy v baráži.

Ředitelem extraligy bude místo Josefa Rezníčka nově Martin Loukota, který v minulosti působil na svazu jako manažer reprezentací, naposledy žen.

Hokejový svaz řídil nejvyšší soutěž deset let, teď se výkonné kompetence na základě smlouvy podepsané s platností od 1. května vrací zpět k APK LH. Zástupci klubů o této možnosti se svazem diskutovali od roku 2016. **ČTK**



Závodíště prošlo úpravami

Dostihová sezona se v Pardubicích vrací k obvyklému termínu zahájení, což je 8. května. Za celou sezonu se uskuteční deset dostihových dnů s téměř 80 mítinky. Na podzim vše završí Velká pardubická. Během zimy došlo k terénním úpravám. Největší jsou dva chybějící topoly u Zahradek. Místo nich jsou vysazeny duby (na snímku). **ČTK**