

KEIRA KNIGHTLEY. SEDÍ JÍ TAKÉ CIVILNÍ FILMY

BOSTONSKÝ ŠKRTIČ. PACHATELE ODHALÍ ŠIKOVNÁ NOVINÁŘKA STRANA 8



metro



Úterý
4. dubna 2023
č. 66
www.metro.cz
Svátek slaví: Ivana

mojemetro | denikmetro

Na výkupu vydělala i slovenská příroda

PET lahve a plechovky. U našich bývalých federálních sousedů jsou už 15 měsíců vratné. **Odkup.** Strojově, ale také ručně. **Třídící linka.** Funguje v Novém Městě nad Váhem. **Česko.** Dál váhá, převažují výhrady STRANA 2

Anděl Páně

Hudební divadlo Karlín (HDK) připravuje muzikál Anděl Páně. Hudbu a texty k představení podle stejnojmenného filmu napsal Ondřej G. Brzobohatý. Snímky Anděl Páně a Anděl Páně 2 režiséra Jiřího Stracha patří k divácky nejúspěšnějším tuzemským pohádkám. „Premiéra se uskuteční letos 26. října,“ informoval ředitel HDK Egon Kulhánek. Anděla Petronela si zahraje Ondřej Rychlý v alternaci s Filipem Hořejšem, čerta Uriáše Marek Lambora v alternaci s Janem Sklenářem. V dalších rolích se představí například Jiří Korn, Radka Coufalová a Veronika Khek Kubařová. ČTK



Nespěchat, ověřovat, chránit!

„Dobrý den, tady guvernér České národní banky. Evidujeme problém na vašem účtu. Pomohu ho vyřešit!“ Centrální banka stále častěji eviduje s přibývajícím platebními operacemi v digitálním prostoru také vzrůstající množství podvodů nebo pokusů o ně. Do telefonu nikdy nic neříkejte, poděkujte a zavěste, radí Česká národní banka. Ta detailnější rady zveřejnila na svém specializovaném webu s názvem Peníze na útěku. STRANA 4

INZERCE



V KINECH OD 6. DUBNA

Vratné petky a plechovky se na Slovensku v přírodě nevalí

Někdo je bere jako „milodar“ bezdomovcům.

V některých rodinách fungují jako doplněk ke kapesnému u dětí.

Momentka z čerpací stanice na D1 před Brnem. Paní kupuje půllitrovou plastovou lahev vody. Vypije ji a odhazuje do odpadkového koše.

Z lesů zmizely plasty

Takovou scénu na slovenské straně hranice už víc než rok s největší pravděpodobností nezažijete. Naprostá většina nápojů v PET lahvích různých velikostí a také hliníkových plechovkách má vedle čárového EAN kódu výrazné písmeno Z jako symbol zálohování.

Zákon byl přijatý v roce 2019, ale pak následoval proces výběru správce systému, výrobci museli dostat podmínky pro tisk etiket, museli také registrovat všechny nápojové obaly, které uvádějí na trh. Samotný systém, kdy začali obchodníci nakupovat stroje, kdy se registrovali velcí i malí obchodníci a další, měl na uvedení do života asi deset měsíců.

„Byla to extrémně krátká lhůta, ale na systém si jak obchod, tak zákazníci rychle zvykli a teď už ho berou jako samozřejmost,“ rekapituluje generální ředitel Správce zálohového systému (SZS) Marian Āč roční zkušenosti s vratnými plechovkami a petkami. „Zcela jistě se to projevilo i ve veřejném prostoru a z národních parků máme ode-

Česko se zpožděním

Přibývá výrobců, kteří se připojili k Iniciativě pro zálohování. Odpůrci jsou „nalomení“ a zkoumají podmínky.

- Přesto se záměr začít zálohovat PET lahve a plechovky v roce 2025 zdá nereálný. Není zákon a zavedení do praxe vyžaduje alespoň rok.
- V Česku se zkušebně vykupují plastové nápojové obaly a plechovky v několika prodejnách Kaufland a Lidl.
- Na Slovensku je zatím jedno třídící centrum, uvažují ale o dalším. Pro větší Česko by byla zřejmě potřebná dvě až tři taková centra. 1PZ

zvu, že zmizely pohozené petky a plechovky, že se příroda pročistila,“ zdůrazňuje generální ředitel Āč.

Strojově, ale také ručně

V současnosti platí povinnost prodávát a vykupovat uvedené obaly v prodejnách nad 300 metrů čtverečních. Kupodivu se už během prvního roku podařilo do systému začlenit i nemalé množství malých prodejen a další stále přibývají. Celkově přesáhl počet všech odběrných míst tři tisíce, v rezervě jsou možná další dvě až tři tisícovky. Uvažuje se i o možnosti vykupovat obaly ve školách, velkých kulturních zařízeních a na dalších místech. „Ukázalo se, že je to pro ně marketingově zajímavé, lidé přišli vratným plechovkám a petkám na chuť a nakupují spíše tam, kde mají možnost obaly potom i vrátet,“ vysvětluje Ma-



PET lahve, plechovky i sklo míří do jednoho „flaškomatu“.

Realita a plán

1,1

Tolik zálohovaných PET a hliníkových obalů na nápoje se na Slovensku podařilo vybrat v prvním roce existence systému. PET lahve tvořily 56 procent, 44 procent připadlo na aluminiové plechovky.

90

Tolik procent zálohovaných obalů se podle zákona musí vrátit k opětovnému zpracování v roce 2025. Loni byl plán výběru 60 procent, ale podařilo se vykupit přes sedmdesát procent. SZS SR

rián Harvánek, specialista na vztahy SZS.

V Česku míří výhrady těch, kteří jsou proti zálohování petek a plechovek, na pracnost při vracení a na nedostatek místa v malých prodejnách. A také na to, že obchody budou mít finanční náklady s pořízením automatů a skenerů. Na Slovensku dostane odběrné místo, pokud chce mít vracení automatizované, na pořízení zálohovatele příspěvek, za určitých okolností lze na nové obaly přizpůsobit stávající automat na sklo. Někde jsou v provozu zařízení s odděleným sběrem skleněných obalů a obalů z plastu a aluminia, jinde lze všechny druhy vkládat do jedné „díry“.

Fotografie najdete na WWW.METRO.CZ



Emblém zálohované PET

Malí prodejci, kteří se do odkupu zapojili, snímají čárové kódy ručně a vkládají je do plastových pytlů, které jim dodává správce SZS. „Za manipulaci dostávají obchodníci od SZS poplatek,“ říká František Mažerik, vedoucí třídícího střediska v Novém Městě nad Váhem, kam se svázejí z pěti samostatných odběrných center všechny obaly ze Slovenska. Důmyslná technologie v třídícím středisku dokáže rozdělit obaly podle základních barev na čirý, červený, zelený a hnědý plast a na mix. Poradí i i s příměsmi v hliníkových obalech.

Na šizení mají páky

Do jednoho pytle se v obchodě při ručním výkupu vejde kolem 80 PET lahví nebo 250 plechovek, podle toho dostane obchodník manipulační poplatky. Že by ale do pytle naházeli majitel malého

krámku třeba jen sedmdesát petek a požadoval peníze za osmdesát, to možné není. Pytle jsou převázané páskem s čárovým kódem, automatický pás v třídícím spočítá obaly a přiřadí jejich množství k příslušnému obchodu. A podle toho se pak platí. Čárový kód současně posílá do centra signál, že na daném místě je už naplněno dost pytlů nebo palet, a na místo pak zmíří kamion, který budoucí recyklační odpad doveze do některého z pěti sběrných míst. Z velkých obchodů putují do třídírny již palety se slisovanými obaly.

Centrální třídírna v Novém Městě nad Váhem byla zvolena proto, že je blíž regionům, kde se vratné PET lahve a plechovky nejvíce prodávají. Uvažuje se ale i o třídírny na východě. Ušetřilo by se tak na svozu pytlů a palet na větší vzdálenosti. PAVEL HRABICA



Třídící linka v Novém Městě nad Váhem



Vyříděné PET obaly podle barvy

Konec logistických hal na nejkvalitnější půdě

„Zastavěli jsme si krajinu obřími sklady a nákupními centry. Chystáme změnu,“ říká ministr Hladík.

Nejkvalitnější zemědělskou půdu nově nebudou moct zabrat obří logistická a nákupní centra. Navrhuje to novela zákona o ochraně zemědě-

ského půdního fondu, kterou představil ministr životního prostředí Petr Hladík. Novela by mimo jiné měla také přispět k rozvoji takzvané agrovoltaiky. Hladík hodlá nově předložit vládě koncem dubna, v platnost by podle něj mohla vstoupit začátkem roku 2024. „Za poslední dekády jsme si zastavěli krajinu obřími sklady a nákupními centry, které mnohdy leží i na té produkčně nejcennější půdě, která je jedním z nejvzácnějších zdrojů života. No-

velou o ochraně zemědělského půdního fondu tomu dáváme zákonnou stopku,“ řekl ministr. Hladík vysvětlil, že produkčně nejkvalitnější zemědělská půda na území ČR je zařazená do první a druhé třídy ochrany podle takzvané bonitované půdní ekologické jednotky. Právě na tomto typu půdy by na základě novely platil zákaz stavět fotovoltaické elektrárny. Stávající fotovoltaiky na dané půdě by podle Hladíka dožily do data svého povolení a násled-

ně by musely být odstraněny. Půdu první a druhé třídy ochrany by novela zároveň chránila před upotřebením pro záměry obchodu či skladování o rozsahu větším než jeden hektar. Novela by podle ministerstva dále přispěla k rozvoji agrovoltaické výroby elektřiny. Agrovoltaika funguje podle Hladíka jako „fotovoltaika na konstrukci, pod kterou se běžně hospodářství“. V současnosti jsou agrovoltaiky instalovány třeba v Itálii a Německu. **ČTK**

Číslo dne

13

Chladné počasí pokračuje. V noci bude až minus pět stupňů. Kvetoucí ovocné stromy jsou v ohrožení. Od pátku se bude mírně oteplovat, přes den bude až 13 stupňů.

50

Nejvyšší správní soud potvrdil 50tisícovou pokutu jedné pražské restauraci. Tu dostala od České obchodní inspekce už v roce 2018 za to, že zakazuje vstup dětem. Majitel tvrdí, že je kuřáckým klubem. Pokutu dostal i za to, že naléval mladistvým. **iDNES.cz**

Nejsou. Léky pro cukrovkáře

V Česku nebude 14 dní dostupný injekční lék na diabetes druhého typu Ozempic v síle jednoho miligramu. Podle náměstka ministra zdravotnictví Jakuba Dvořáčka ho lze nahradit jinými léky se stejným účinkem, omezí se jeho předepisování na obezitu. Podle Davida Koláře, šéfa Asociace ino-

vativního farmaceutického průmyslu, jejímž členem je i výrobce léku, je výpadek způsoben výrazným zvýšením poptávky. „Pacienti nechť si zkontrolují zásoby a s dostatečným předstihem to řeší se svým lékařem,“ řekl vědecký sekretář České diabetologické společnosti Jan Šoupal. **ČTK**

Velká dodávka antibiotických léků

Česko se v posledních měsících potýká s výpadky léků, které jsou podle lékařů i lékárníků horší než dříve.

Důvody jsou podle dřívějších vyjádření ministerstva různé, od problémů s výrobou obalů, problémů s výpadky výroby účinných látek nebo s globální dopravou přes plánování výrobců na základě spotře-

by v předchozích letech. Nedoostatek je zejména základních antibiotik nebo léků proti horečce, včetně dětských sirupů.

Podle Dvořáčka by měla na konci dubna nebo na začátku května dorazit velká dodávka antibiotických sirupů, která českou spotřebu nasýtí až do obnovení dodávek od původního výrobce. **ČTK**



Velikonoční

Pracovnice České pošty v Kraslicích na Sokolovsku začaly s razítkováním velikonoční pošty. Tradice velikonočního razítkování se tady udržuje od 90. let. Netradiční službu využívají tisíčky lidí. Pohlednice posílají i z Německa, Rakouska, dorazí také do USA, Austrálie nebo Thajska. O speciální razítko mají každoročně zájem také sběratelé. **ČTK**

INZERCE

CZ-4377

Každý 10. Čech trpí chronickým onemocněním ledvin.^{1*}



Zkontrolujte si ledviny v našem online dotazníku nebo se poraďte se svým praktickým lékařem.

www.vysetriledviny.cz

AstraZeneca

1 - HILL, Nathan R, Samuel T. FATOBA, Jason L. OKE, Jennifer A. HIRST, Christopher A. O'CALLAGHAN, Daniel S. LASSERSON, F. D. Richard HOBBS a Giuseppe REMUZZI. Global Prevalence of Chronic Kidney Disease – A Systematic Review and Meta-Analysis. PLOS ONE [online]. 2016, 11(7) [cit. 2023-02-17]. ISSN 1932-6203. Dostupné za: doi:10.1371/journal.pone.0158765. *Předpokládaná světová prevalence chronického onemocnění ledvin je 11 - 13 %.

Prezident. Známá jména v jeho týmu

V poradním týmu prezidenta Petra Pavla budou ústavní právník Jan Kysela, ekonom David Marek, někdejší šéf důchodových komisí Vladimír Bezděk nebo expertka na sociální podporu Lucie Poláková. Součástí týmu budou také odborník na inovace v energetice Jakub Maščuch a bývalý ministr životního prostředí Ladislav Miko, povede jej podnikatel Tomáš Richter. Pavel tým představil na své první

tiskové konferenci na Pražském hradě.

Ústavní právník Kysela působí na Právnické fakultě Univerzity Karlovy a také v Senátu jako asistent a poradce předsedy horní komory. Podílel se na komentářích k ústavě a Listině základních práv a svobod. Bude poradcem prezidenta pro ústavu a právní otázky.

Marek, jenž bude poradcem pro ekonomiku, hospo-

dářské otázky a finanční trhy, dříve působil jako ekonom v České národní bance, České spořitelně a v Patria Finance. Je také členem Národní ekonomické rady vlády.

Pavel se s poradkyní pro sociální politiku a neziskový sektor Polákovou zaměří na řadu problémů nejen v souvislosti se třemi takzvané vyloučenými regiony, tedy s Ústeckým, Karlovarským a Moravskoslezským krajem. **ČTK**



Petr Pavel

ČTK

Dražší pohonné hmoty

35–38

Pohonné hmoty v příštích týdnech zřejmě o několik korun zdraží. Příčinou je snížení těžby ropy skupinou OPEC+. K tomu se přidá další tlak na růst inflace po celém světě včetně Česka. Shodují se na tom analytici. Jejich odhady zdražení jsou od 35 do 38 korun za litr. Zdražování začne hruba v půlce dubna. **ČTK**

Pomáhají

V mostecké nemocnici se osvědčila canisterapie. Kontakt se psem pomáhá psychicky i fyzicky. Pravidelné návštěvy psa na oddělení vítají pacienti i personál. Po hodinové práci následuje tříhodinový odpočinek. „Nejdůležitější povahovou vlastností psa zapojeného do canisterapie je odevzdanost,“ řekla Marie Bertelová, zdravotní sociální pracovnice mostecké nemocnice, která jednou týdně obchází pacienty se svou fenkou Sany. Psi musí mít základní výcvik poslušnosti i vhodnou povahu. Podle ní psi musí být schopni omezení, kdy je třeba pacienti silně mačkájí. Nesmí se leknot například ve chvíli, když pacientovi spadnou berle. **ČTK**



ČTK

Honem, mizejí vám peníze. Chceme heslo

„Dobrý den, tady je guvernér České národní banky. Evidujeme problém na vašem účtu. Pomohu ho vyřešit!“

Centrální banka eviduje s přibývajícím platebními operacemi v digitálním prostoru také vzrůstající množství podvodů a pokusů o podvod.

Problémy na vašem účtu neřeší bankovní rada

Lidem přicházejí například nabídky na prapodivné investice, v elektronické poště se lidem stále častěji objevují odkazy, po jejichž odkliknutí se digitální bandita vlope klidně rovnou na účet nebo se mu podaří vzít si na klienta

například vysoký úvěr. „Přimo v bance mě navštívil pán, který tvrdil, že jsem mu osobně volal,“ říká Jiří Frait, viceguvernér České národní banky (ČNB). Telefonáty, kdy se podvodníci vydávají přímo za guvernéra nebo člena bankovní rady ČNB, nejsou podle Fraita úplně ojedinělé. „Vedení centrální banky klientům bank nevolá a ani se takovými záležitostmi už z principu svého poslání nezabývá. Na to jsou příslušné odbory jak u nás, tak v jednotlivých bankách,“ upozorňuje Frait.

Poděkujte a zavěste

Nespěchat. Ověřovat. Chránit. Tak zní základní doporučení ČNB, pokud se setkáte s nějakými výzvami na sdělení citlivých bankovních údajů. „Do telefonu nikdy nic v tomto směru neříkejte, poděkujte a zavěste,“ radí Deni-

Zhává linka

6

Přibližně tolik lidí denně volá na zelenou linku ČNB, že se stali obětí bankovního podvodu. Za loňský rok řešila jen ČNB (kromě komerčních bank) kolem 55 stížností na clientské potíže v platebním styku. Letos jich bylo za první tři měsíce už 25. **ČNB**

sa Všeticková, mluvčí ČNB. Detailnější rady zveřejnila centrální banka na svém specializovaném webu Peníze na útěku. „Podvodníci se snaží dostat klienta do časové tísně, často volají třeba v noci, snaží se vyvolat dojem naléhavosti, že přichází o peníze a musíte něco podniknout hned,“ říká Frait.

Zkoušejte to na školy, ale také na radnice

Útoky, ať již přes e-maily, nebo telefonáty, ale nesměřují podle poznatků centrální banky jenom na zranitelné osoby. Do úzkých se snaží dostat například neziskové instituce, školy, radnice, ale třeba i bytová družstva a společenství vlastníků.

Pokud už klient klikne na špatný odkaz či sdělí citlivá data, hraje roli čas. „Finanční instituce musejí mít mechanismy, jak klienty chránit,“ říká Zuzana Silberová, ředitelka dohledu nad finančním trhem ČNB. To znamená, že banky musejí mít nonstop clientskou telefonní linku. „Jeden takový případ, kdy neměli klienti možnost banku zkontaktovat čtyřicet hodin denně, jsme řešili a dosáhli nápravy,“ zdůrazňuje Silberová. **PAVEL HRABICA**

Krátce

Turisté nejsou, prodávají domy

Ztráta podnikatelů v turistickém ruchu kvůli požáru národního parku České Švýcarsko bude letos až pět miliard korun. Jetřichovice hlásí, že kvůli omezení vstupů turistů obec opouští podnikatele. Je tam řada domů na prodej. **IDNES.cz**

Krkonoše. Mladí vlci nejsou plaší

Zoologové Správy Krkonošského národního parku prověřují údajná pozorování vlků, která lidé v poslední době začali ve větší míře zveřejňovat. Řadu lidí zaráží, že se někteří vlci chovají obezřetně, ale ne plaše. Podle odborníků je ale takové chování časté u mladých vlků, kteří opustili smečku a nemají zkušenosti. Až zestárnou, jejich smělé chování ustane. **ČTK**

>> Zvrtnutý kotník? >> Natržený sval? >> Bolest páteře? >> Degenerace?

CHLADÍCÍ BYLINKOVÝ BALZÁM v extrémních situacích je postavte na nohy!

„Zastavte bolest za pouhých 16 minut“



Poslední bezplatný dárek – nyní **300 produktů ZDARMA!**

Příroda má ohromnou léčivou sílu - věděli to už naši předkové, kteří chladivou mast používali na nachlazení, bolesti svalů, kloubů, migrény, natržení kořínků a celé spektrum bolestivých neduhů. Dnes je zklidňující balzám zpět v posílené podobě a dokáže bojovat s únavou, záněty, napětím a bolestí (i po vážných úrazech!), o čemž svědčí příběhy 3 lidí, které za chvíli poznáte. A teď to nejdůležitější: v českém skladě čeká až 300 bezplatných balení tohoto inovativního analgetického toneru - nečekejte a přihlašte se dříve!

Bioaktivní protizánětlivý koncentrát – **ZMRAZUJTE BOLESTI OD 1. POUŽITÍ** Zavolejte a objednejte si produkt k vyzkoušení **ZDARMA!**

Použij na: bolavé klouby • přetížené svaly • záněty • infekce • únava • pohmožděnin • otok • pocit „těžkých nohou“ • zranění

Něco tě zlomí?

Rozložte bolest na lopatky!

Ivona je 29 let a je fyzicky velmi aktivní: „Každý den trénink, o víkendech kolečkové brusle, kolo a ten den poslední přípravy na nejdůležitější běh, který měl rozhodnout o mém přijetí do mého vysněného sportovního klubu. Směla, že jsem si vymkl kotník - bolest byla nesnesitelná a zranění mě vyřadilo ze startu. Tehdy přišlo na pomoc toto chladivé mléko. Je až neuvěřitelné, jak rychle to zmírnilo bolest a otoky – doslova po desítky minut! Druhý den bez otoků, vrátila se plná pohyblivost kotníku a po dvou dnech jsem svůj nejdůležitější závod vyhrála“ – vzpomíná Ivona. Podobných případů účinné úlevy od poúrazových stavů analgetickým bylinným balzámem jsou desítky tisíc. **Bioaktivní směs nejsilnějších bylinných a rostlinných výtažků okamžitě opravuje poškozené tkáně a regeneruje mikroúrazy, stimuluje každou buňku těla k samoopravě – dokonce i při výronech, těžkých pohmožděninách a rozsáhlých otocích.** To vše díky obsahu extrakt z kůry anglického dubu a šalvěje, které činní stěny žil pružnějšími a zpevňují, zlepšují krevní oběh, redukují hematomy a mají protizánětlivé vlastnosti.

Nepostradatelný při neuralgii a bolesti svalů

Kryštof (43 l.) – stavební dělník z Prahy – každý den vykonává těžkou fyzickou práci. Často měl svalovou bolest, bolesti svalů, křeče, „těžké“ nohy. Až do dne, kdy sáhl po inovativním krému proti bolesti. „Potřeboval jsem tehdy něco, co by zregenerovalo natržený stehenní sval a umožnilo mi rychlý návrat do práce – manželka měla za 8 dní porodit, stavbu jsem musel dokončit v souladu se smlouvou, abych byl se svým rodinu v této důležité chvíli a budu moci přivítat svou první dceru. Četla jsem názory na fórech - tento balzám

neměl konce - musela jsem otestovat. A já se přidávám ke skupině natržených lidí, protože po 4 dnech byl natržený sval jen vzpomínkou. Nečekal jsem tak rychlé účinky - okamžité odstranění otoků, modřin a především zmírnění této palčivé bolesti. Žádné prášky mi takový výsledek nepřinesly“. Jak je to možné, vysvětluje **Felix Sikora – odborník z MedicReporters:** „Bylo potvrzeno, že vysoká koncentrace máty pepřné nebo výtažku z heřmánku působí anesteticky – proto se i bodavá, ostrá, poúrazová bolest zmírňuje po 16 minutách po použití chladivého balzámu“.

Za 7 dní překonáte revmatoidní neduhu a mnoho dalšího

Danička je jednašedesátiletá důchodkyně žijící na venkově – revma, bolesti páteře a rukou jí nedovolily hospodařit samostatně. Úlevou od artritických neduhů a praskání kostí se ukázalo vylepšené chladivé mléko, které Danička za týden zbavilo bolesti zad. „Tento produkt znám z dětství, ale jak rychle zmírnil ztuhlost zad, bolesti páteře a takové zvláštní „poskakování“ v kolenou a zápěstích – to předčilo moje nejdivočejší očekávání. Druhý týden už to bylo mnohem lepší a nespavost zmizela, zlepšil se i stav mé pokožky, která byla neustále zarudlá a podrážděná. Tento produkt je zážrak přírody!“ – říká šťastná důchodkyně a její slova může potvrdit téměř

Vylepšené, výkonnější než kdykoli předtím

BIOAKTIVNÍ HRJÍJÍCÍ MAST:



- + Snižuje otoky, modřiny, hematom a otoky
- + Bojuje proti zánětům a zlepšuje krevní oběh
- + **Odstraňuje bolesti svalů, kloubů, krku, bolesti zad, neuralgie a migrény za 16 minut**
- + Odstraňuje problémy se spánkem – uklidňuje a uklidňuje nervy
- + Odstraňuje známky přetěžování organismu a negativní vlivy stresu
- + Podporuje regeneraci po úrazech, pohmožděninách, pohmožděninách
- + Pomáhá při revmatismu, artróze a degeneraci
- + Odstraňuje pocit „těžkých nohou“ a křeče v lýtkách
- + Zlepšuje stav pokožky – odstraňuje zabarvení, svědění, křečové žíly a metličky



82 700 lidí, kteří se doslova postavili na nohy prozdravotním bylinným balzámem s přibývajícím degenerací kloubů. Vše proto, že bohaté složení rostlinných extraktů a éterických olejů proniká hluboko do těla, zmrazuje bolest, má stahující účinek na pokožku a zklidňuje cévy, zlepšuje prokrvení tkání a vytváří **intenzivní kojící obklad** na bolavá místa. Díky tomu se poškození chrupavkové tkáně regeneruje až 3x rychleji a defekty na povrchu kloubní chrupavky týden od týdne ubývají.

Dodejte si sílu, dejte si zdraví!

Urychluje hojení ran, odstraňuje bolest, pálení, nepohodlí, kožní problémy, degeneraci kloubů, snižuje svalové napětí, zmírňuje stres, zlepšuje spánek, odstraňuje svědění, otoky, modřiny, křečové žíly – **další takový holistický všelék na**

různé neduhy lidského těla prostě neexistuje. Odborníci zdůrazňují, že komplexní analgetický a protizánětlivý účinek lze dále stupňovat - v závislosti na způsobu aplikace přípravku. Lze jej použít k relaxační masáži nebo přímo aplikovat na problémové partie. Mnoho možností a vždy stejný efekt - úleva, úleva od bolesti, zlepšení psychofyzického stavu již od prvního použití. Využijte jedinečnou kampaň na vrácení peněz – prvních 300 lidí získá chladivé mléko zdarma a odbornou radu od konzultanta. Takovou příležitost si nemůžete nechat ujít.



**PROTIJED NA VŠECHNY BOLESTI – VE VAŠÍ LÉKÁRNIČCE MUSÍTE MÍT!
SPECIÁLNÍ NABÍDKA – ZÍSKEJTE HŘEJIVOU KOSTIVALOVOU MAST ZA 0 Kč**

Prvních 300 lidí, kteří zavolají **18.04.2023**
OBDRŽÍ 100% NÁHRADU OD VÝROBCE!

Volání: **465 719 913**

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



Jarní mračna



**Jiří
Vítek**

Letos na jaře kouzlí bouřková oblačnost děsivou podívanou. Na fotovýzvu na našem Facebooku reagovaly desítky z vás. Tady jsou nejlepší čtenářské snímky.



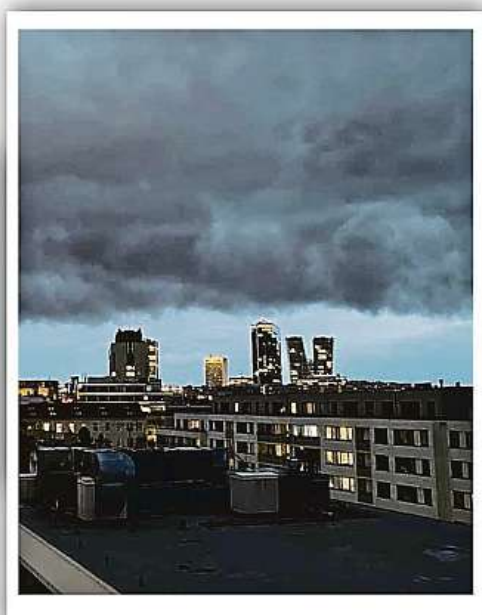
**Dušan
Gejdoš**



**Bea
Tužinská**



**Zdenek
Zii**



**Míla
Večerníková**



**Jan
Vojtěch
Kmoch**

Před 80 lety

Kouzlo Malého prince nepřestává působit ani po osmi desítkách let. Příběh o ztroskotání pilota na Saahaře, který v poušti potká Malého prince z jiné planety, je jednou z nejprodávanějších knih všech dob. Poprvé vyšla 6. dubna 1943 v USA s ilustracemi samotného tvůrce – francouzského spisovatele Antoina de Saint-Exupéryho. **ČTK**



Krátce

Policie střeží Trump Tower

Kolem budovy Trump Tower v New Yorku vztyčila policie bariéry. Zablokované jsou i některé ulice poblíž budovy zdejšího soudu. Policie se připravuje na možné protesty týkající se dnešního vystoupení bývalého prezidenta Donalda Trumpa před sou-

dem. Během něj má první trestně stíhaný exprezident USA prohlásit, zda se cítí vinen či nevinen v případě platby za mlčenlivost pornoherečky Stormy Daniels. K protestům vyzval Trump, který vyšetřování označuje za „hon na čarodějnice“, a na sociálních sítích se objevují i výzvy k popravě státního zástupce, který má případ na starosti.

Stávka učitelů

Angličtí učitelé v hlasování odmítli vládní návrh na růst platů a ohlásili další dvě stávky. Vláda navrhla na letošek jednorázové odměny 1000 liber (26 700 korun) a růst mezd o 4,5 procenta od příštího roku. Návrh odmítlo 98 procent anglických učitelů, uvedly největší britské školské odbory NEU. **ČTK**

Pařížané se vyslovili pro zákaz sdílených koloběžek

Drtivá většina místních si atrakci v ulicích nepřeje.

Obyvatelé hlavního města Francie se v referendu vyslovili pro zákaz provozu sdílených elektrických koloběžek v ulicích svého města. Proti tomuto dopravnímu prostředku se postavilo téměř 90 procent hlasujících. Hlasování není právně závazné, socialistická starostka Anne Hidalgo, která sama zákaz elektrických koloběžek prosazovala, ale už dříve slíbila, že bude vůli většiny obyvatel města respektovat.

Pařížská radnice měla do konce března smlouvu se třemi provozovateli sdílených koloběžek. Každá ze společností Lime, Tier a Dott měla právo nabízet až 5000 koloběžek. Tato služba ve Francii fungovala od roku 2018. Pokud Hidalgo svůj slib dodr-

ží a elektrické koloběžky zcela zakáže, bude Paříž mezi evropskými městy první, která tak učinila. Proti elektrickým koloběžkám se už ale postavily například také Barcelona nebo Montreal.

Hlasování i případný zákaz se týkaly jen sdílených koloběžek, a nikoliv těch soukromých. Hlasovat mohlo téměř 1,4 milionu registrovaných voličů. K dispozici jim bylo 200 volebních místností, což je asi čtvrtina oproti běžným volbám.

Deník Le Monde upozornil na výsledky průzkumu agentury Harris Interactive, podle něhož vědělo o konání referenda jen zhruba třetina voličů do 24 let, zatímco u lidí nad 50 let jsou to tři čtvrtiny a u seniorů nad 65 let dokonce 90 procent.

Veřejnosti nejčastěji vadí, že koloběžky se válí bez ladu a skladu v ulicích, uživatelé na nich jezdí i po chodnících, jezdí rychle a bezohledně a dopravní prostředek navíc



Sdílené koloběžky trápí i česká města. **MAFRA**

údajně není tak šetrný k životnímu prostředí, jak se doufalo. „Je to anarchie. Uživatelé nerespektují pravidla silničního provozu, často jezdí ve dvou a rychle,“ uvedl do médií Emmanuel Gabriot. Jeho přítel Sébastien Righi mu však oponoval, že „je potřeba myslet na mladé a nebránit jim v ekologické přepravě“. Stylistka Servane Gaxotteová,

kteří je 57 let a elektrické koloběžky používá, odmítá pohled, že je to jen dopravní prostředek pro mladé. Je to podle ní praktičtější než kolo a na vlastní elektrické koloběžku by doma neměla místo.

Na oblibě získaly koloběžky v době pandemie, kdy představovaly možnost individuální přepravy. Oceňované jsou také v době stávek.

Zabránit možnému zakazu se ze všech sil a do poslední chvíle snažili provozovatelé. Již dříve ve snaze o účinnou spolupráci s úřady všechny koloběžky označili poznávací značkou, aby bylo možné stíhat konkrétní pachatele přestupků. Posílili také hlídky, které dohlížejí na umístění koloběžek v ulicích. V den hlasování zvolili marketingový přístup – nabídli všem jednu jízdu zdarma a spolupracovali také s influencery na sociálních sítích.

Ředitel firmy Dott Nicolas Gorse jménem všech tří operátorů varoval před ekonomickými dopady případného zakazu. Dott má v Paříži 800 zaměstnanců, elektrické koloběžky představují patnáct procent obrátu firmy. Gorse přiznává, že s koloběžkami jsou spojené přestupky a nebezpečné jednání, ale na vině jsou podle něj uživatelé, ne stroje. Řešením je proto podle ředitele firmy Dott osvěta a sankce. **ČTK**

INZERCE

Bulharsko.


Páté volby za dva roky

Blok vedený středopravicovou stranou Občané za evropský rozvoj Bulharska GERB bulharského expremiéra Bojka Borisova zvítězil v předčasných volbách. Šlo o páté volby, které se v zemi konaly za poslední dva roky, a není jisté, že z hlasování stabilní vláda vzejde. Výsledek nasvědčuje tomu, že Bulharsko čekají další zdoluhavá povolební vyjednávání. Kvůli osobním antipatiím, které k sobě chovají lídři hlavních politických stran, je vznik stabilní vlády podle analytiků nepravděpodobný. **ČTK**

Auto-moto - poptávka

• Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen, garáže vše do r 1990. Tel. 734843403






Portmonka


ZJEDNODUŠÍ SI NAKUPOVÁNÍ

VŠECHNY LETÁKY POD PALCEM


Download on the



GET IT ON



www.mojeportmonka.cz



PRO ZÍSKÁNÍ
 APLIKACE
 NASKENUJTE
 QR KÓD

Novináři nemusejí být za idioty. Škrtič to dokazuje

Herečka Keira Knightley zaujme svou civilností.

Poctivá a po všech stránkách sympatická detektivní práce z novinářského prostředí se na plátnech kin či malých obrazovkách už moc neobjevuje. Dívat se na to, jak se někdo před desítkami let v rozkošatělých příbězích rádoby pachtí po důkazech, zatímco mu okolí hází klacky pod nohy, prostě není prvoplánově cool. A tím pádem ani nevychází. Filmy jako *Zodiak*, *Spotlight* a nyní novinka na streamovací platformě Disney+ s názvem *Bostonský škrtič* jsou pravým opakem ještě donedávna (a do jisté míry i nyní) tolik oblíbených zástupců vlny policejné-detektivních seroší ve stylu *Kriminálky Las Vegas*.

Zhuštěné epizodní vyprávění u ambiciózní novinky dosud nepřilíhlá proslulého režiséra Matta Ruskina opravdu nečekejte. Film *Bostonský škrtič* naopak ukazuje vyprávění poněkud rozvolnělé, v němž objevení nového detailu narušuje původní verzi a je otáz-

ka, kdy můžeme vyšetřování prohlásit za skončené. Ano, hádáte správně, odpověď je nikdy.

Dvě novinářky šikovnější než policie

Bostonský škrtič je přezdívkou patříci pachatelů, respektive několika pachatelům, série čtrnácti vražd žen, které se odehrály na začátku šedesátých let dvacátého století v americkém Bostonu. Na jeho (respektive jejich) stopu jako první ovšem nepřišla místní policie, ale snaživá reportérka Loretta McLaughlin (Keira Knightley) z deníku jménem *Record American*. Právě ona, jak ve skutečnosti, tak ve filmu, jako první spojila podobnost některých vražd žen, které někdo v jejich bytech přepadl a uškrtil jejich vlastními punčochami. A jak už to ve filmech bývá, její šéf i policie nezkušené novinářce zprvu příliš nevěřili, přibývajících mordy ale daly hlavní hrdince snímku poměrně rychle za pravdu.

Pak už je vývoj děje jasný. Získání zkušené parťačky Jean Cole (Carrie Coon), která umí díky svým stykům rozkopnout pár dveří, zjištění, že bostonská policie na svou



Herečky Carrie Coon a Keira Knightley

práci docela slušně kašle, rozpadající se soukromý život jisté žurnalistky, další detektivní práce, odhalení jednoho či dvou nesprávných pachatelů, rozkrytí několika přešlapů na všech stranách a nakonec ne tak úplně sebejistý závěr s částečně otevřeným koncem.

Stručně řečeno, *Bostonský škrtič* servíruje atmosférickou retro detektivku ve stylu *Zodiaca* či zmiňovaného *Spotlight*, jichž není zrovna mnoho. Příznivci podobných žánrověk budou spokojeni. Skákat do stropu radostí ale také nebudou.

Nenápadná Keira

Herečku Keiru Knightley, jejíž civilní výkon je pro vyznění *Bostonského škrtiče* zásadní, už ve velkých hollywoodských trháčích v posledních letech v podstatě nevidíte. Zalíbila se jí totiž ambiciózní dramata se silnými hrdinkami, jež tlačí dopředu tématy, jako je například v současnosti tolik oblíbené postavení žen ve společnosti. Někdy je to zábavné, někdy moc ne.

V nyníjší novince z žurnalistického prostředí hraje Knightley svůj obvyklý standard, což je v tomhle případě kompliment. Její Loretta vy-

strčí bradu, nakrčí nos, a vy hned cítíte jak její zatvrzelost a odvahu postavit se všem těm silnějším chlápům, tak i nejistotu plynoucí z nezkušenosti. A později i narůstající strach z nátlaku veřejnosti, pomluv i podivných telefonátů. Její parťačka Carrie Coon naproti tomu moc prostoru nedostala, přesto je její výkon klasicky příjemnou záležitostí.

Více retro kriminálek

Bostonský škrtič má na portálu Česko-Slovenské filmové databáze csfd.cz něco přes šedesát procent. Reálně ale zaslужuje o malinko víc. Právda, režisér Matt Ruskinovi chybí bohužel v některých ohledech určitá sebejistota. Snímek sice jak se patří oslavuje ženskou sílu, v praxi jde ale o procedurálku na způsob známějších a nápaditějších žánrověk. Ať už si pod tím představíte cokoli. Příručka s názvem *Jak se točí krimidrama* podle skutečné události byla nicméně dodržena do puntíku. Bohužel ale film, respektive jeho tvůrci, nepřinesl nic moc navíc. Ale i to člověku jako příjemný výplň klidného večera často stačí. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Krátce

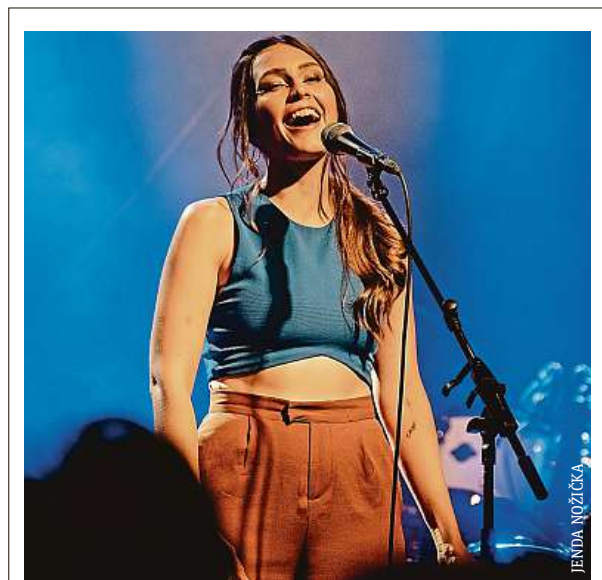
Utrženej ze řetězu

Oblíbený stand-up komik Arnošt Frauenberg, kterého můžete znát z pořadí *Comedy Club*, *Na Stojáka*, nebo jako moderátora *Evropy 2*, vyrazí se svým sólo programem napříč Českem. Jeho stand-up speciál s názvem *Utrženej ze řetězu* lze zhlédnout třeba už zítra v pražském Divadle U hasičů. Frauenberg si

klade za cíl na ploše devadesáti minut vyprávět otevřený osobní příběh, protkaný glosami, úvahami a postřehy ze života nás všech. Divákům chce ukázat různé úhly pohledu na to, jak být či nebýt utrženej ze řetězu. Někdy jsme totiž podle něj ze svého příběhu natolik vykořenění, že nevidíme mnohem silnější příběh toho, kdo sedí vedle nás. **MET**

Hudba na Vltavské

Budova bývalých Elektrických podniků v Praze na Vltavské otevře 8. května dveře dokořán hudbě z Islandu. Pod taktovkou Órua Sigurarsona zde od 19.00 vystoupí více než 60 mužských hlasů úspěšného islandského sboru Karla Kjalnesinga, jenž vyhrál Cornwallský festival mužských sborů. **ČTK**



Tichá se vrací do Lucerny

Zpěvačka, autorka a držitelka ceny *Anděl* v kategorii *Objev roku* Kateřina Marie Tichá vystoupí 11. dubna v Lucerna Music Baru se svou kapelou *Bandjeez*, která dlouhodobě provázela Davida Stypku. Společně představí nejen písně z úspěšného debutu *Samí*, ale i nové písně z připravované desky. Jako host zahraje Martin Chobot. Vstupenky jsou v prodeji na gout.cz. **MET**

Kampa. Divadlo i koncerty

Jeviště Letní scény *Musea Kampa* v centru Prahy letos zaplní nejen aktéři diváckých hitů Marta, Werich a Meda, která se letos po čtyřech letech dočká derniéry. Byla první ze série původních her, které jsou dramaturgicky věnované významným osobnostem.

Marta a Meda se v létě představí také mimo domovské jeviště, a to začátkem července

na venkovní divadelní scéně ve *Voděrádkách u Řičan*.

Široká bude nabídka koncertů, zahrají Iva Bittová, Hana Holišová, Lenka Filipová, Dan Bárta či skupina *Bratři Ebenové*.

Díky letošní novince – panoramatickému balkonu – se mohou diváci těšit i na zcela nový pohled na unikátní kulturní scénu. Místa na balkoně

nastíní divákům výhled na celé nádvoří a jeviště divadla a umocní nádhernou nevšední atmosféru.

Oproti předchozím sezonám budou mít návštěvníci také možnost zakoupení občerstvení přímo v prostorách Letní scény *Musea Kampa*. Online prodej vstupenek běží v síti *GoOut* a na webu Letní scény *Musea Kampa*. **MET**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



Luštěnka

L	I	B	O	M	
1					
R	O	U	D	A	H
		2			
N	A	D	R	K	U
	3				
B	L	O	K	A	J
			4		
B	E	A	C	E	A
					5

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

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

Počasí

DNES 1/5 °C	ZÍTRA 2/6 °C	ČTVRTEK 2/6 °C	PÁTEK 6/10 °C
---------------------------	----------------------------	------------------------------	-----------------------------

Teplotní rekordy: ↓ -5,7 °C (1900) ↑ 23 °C (1949, 1953) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.50 Zavolejte porodní sestřičky III (8/8)</p> <p>16.45 Akce: Rekonstrukce! (1/12)</p> <p>17.15 AZ-kviz</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 Vyprávěj</p> <p>21.05 13. komnata Alexandry Myškové</p> <p>21.35 Fair play Drama (ČR/SR/N, 2014)</p> <p>23.10 Komisař Moulín</p> <p>00.50 AZ-kviz</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Pod pokličkou</p> <p>02.15 Dobré ráno</p>	<p>16.30 Nejzajímavější divy starověku (7/10)</p> <p>17.15 Krásy severní Evropy</p> <p>18.05 Myanmar, země pagod</p> <p>19.00 Cyklotoulky</p> <p>19.10 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 René – vězeň svobody</p> <p>21.45 Jak jsem se stala partyzánkou</p> <p>23.20 Do naha! Komedie (VB, 1997)</p> <p>00.50 Ponorka II (3/8) Válečný seriál (N, 2020)</p> <p>01.45 Být chudý v nejbohatší zemi světa</p> <p>02.40 Návraty k divočině</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu III</p> <p>18.30 Ulice (4457)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Jedna rodina (14) Komedialní seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 Mise nový domov</p> <p>23.05 Kriminálka Vegas (3)</p> <p>00.00 Kriminálka Miami VIII (10, 11)</p> <p>02.00 Kriminálka Vegas (3)</p> <p>02.40 Novashopping</p> <p>02.55 Na lovu III</p> <p>03.45 Ulice (4456)</p> <p>04.25 Ordinace v růžové zahradě (73)</p> <p>05.20 Novashopping</p>	<p>15.50 Koko ve varu</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 (102) Čas dobrých skutků. Rodinný seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.05 Policie Hamburg IV (18) Krimiseriál (N, 2010)</p> <p>03.00 Policie Hamburg IV (19) Krimiseriál (N, 2010)</p> <p>04.10 Kriminálka Montpellier II (7) Krimiseriál (Fr., 2017)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1Charted</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>17.30 Smartmania Novinky ze světa technologií s Dominikem Vršanským</p> <p>17.35 Óčko hity Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p> <p>22.00 Naked Attraction Norway Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Óčko flirt Proud klipů se vzky diváků Óčka</p>



IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

AVADA CERMAT!

Mladší syn půjde dělat přijímací zkoušky na střední školu. Ty jsou již léta zakleté zaklínadlem zvaným CERMAT, o kterém se mezi lidem neříká nic dobrého. Nedávno jsem jako novinář popisoval činnost Národního pedagogického institutu, který má vytvářet rámcový vzdělávací program pro školy. Měl jsem dobrý pocit, že tam jsou lidé, kteří vědí, co dělají.

Nechápu, proč odborníci, jejichž náplní práce je znát potřeby společnosti a schopnosti žáků, nejsou zároveň autory testů k přijímacím zkouškám. Proč testy vyrábí jiná instituce, rovněž řízená ministerstvem, která zřejmě neví mnoho ani o společnosti, ani o žácích.

Téměř celý profesní život se zabývám psaním. Přesto mi nad

Citát

Nad některými úlohami didaktického testu zůstává rozum stát.

snadno ztratit i dospělák, natož deváták. Třeba: „Napište podstatné jméno, které je v 1. pádě čísla jednotného dvousbabičné, je příbuzné se slovem mladý, skloňuje se podle vzoru kuře a zároveň není vlastním jménem.“ Nebo: „Ve kterém pádu není ve třetí sloce textu užito žádné podstatné jméno.“ Vy všichni, jak tu jste, tomu rozumíte?

Nesmí chybět odborné pojmosloví, které nezná ani většina lidí, kteří se psaním žijí. Co je univerbace či anafora, to se žák dozví v nápovědě, nicméně pak je po něm vyžadováno najít příklady. Neznalost testového evergreenu „antonymum“ se ovšem neodpouští.

Tak nám držte palce, prosím.

Anketa

Vybíráte už letní dovolenou?



Eliška Blechová
Samozřejmě, každé léto to je skautský tábor.



Marcela Sochová
Už máme vybráno, zapláceno a v červnu letíme.



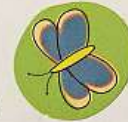
Barbara Kvitová
Letos pojedu na vlně mateřské dovolené.

@mojemetro



#METROTAG

PAMPELIŠKA



*Není liška jako liška,
ta žlutá je - pampeliška.
Když odkvete, bílé chmýří
zůstane ti na talíři.*



Mirek Seifert

Chcete se s námi podělit o svou básničku, obrázek nebo jinou uměleckou tvorbu? Využijte rámeček níže, vyfotíte a pošlete nám to. Buď na mail dopisy@metro.cz, nebo označte na sociálních sítích tagy #metrotag a #mojemetro. Náš čtenář Mirek Seifert nám i vám posílá svou básničku.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

Dopisy a vzkazy

O jedné poště...

Když vyšel seznam pošt, které jsou určené k zániku, tak jsem tomu moc nevěnovala pozornost, protože jsem neměla pocit, že by se to mého bydliště jakkoliv dotklo. Bydlím na velmi zahuštěném pražském sídlišti Nové Butovice, je tu pěkná bezbariérová pošta, která je velmi výtřížená, občas jsou tam i dost velké fronty. Bezbariérovost byla při jejím vzniku asi před dvanácti lety důležitou podmínkou. V blízkosti je totiž dům, kde bydlí vozíčkáři. Jenže pak jsem se podívala do onoho seznamu a hle, naše pošta tam je taky, stejně jako další pošta, která je vzdálená jednu stanicí metrem. Zůstává jen zcela malá v obchodním centru Galerie Butovice, což je místo vzdálené od metra dobrých 800 metrů a moc bezbariérově to tam taky není. Radnice se k této změně také postavila odmítavě, nezbývá než doufat, že zvítězí zdravý rozum.

MARIE HAVRÁLKOVÁ, PRAHA

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

MOUKA

Komiks

Stripoff..... AUTOR



Po zimě je organismus většinou vyčerpaný. Pomohou i bylinky

Jaro je tady, i když to tak venku zatím moc nevyvádá.

Nicméně příroda se probouzí k životu, a ačkoliv je vše v pohybu a rozpuku, my se cítíme unavení a vyčerpaní. Jak je to možné?

Jarní únava není mýtus, ale fakt. Souvisí s náhlými změnami počasí, které jsou pro toto období typické, nedostatkem vitaminů ve stravě, ale také s tím, že se posledního půlroku tělo muselo vypořádat s chladným, mrazivým počasím a tmavými krátkými dny. A to nás jistojistě vyčerpal.

Svítl sluníčko, a rázem fouká vítr a prší

Mnozí lidé jsou na změny počasí, které jsou pro jaro typické, velmi citliví. Takový člověk pak bývá rozladěný, často ho bolívá hlava a špatně se koncentruje. Přecitlivělí bývají chronicky nemocní lidé, kteří reagují na vrtochy počasí velmi výrazně.

Snížit negativní dopady pomáhá především zdravý životní styl. Jeho nedílnou součástí je pravidelný pitný režim, upravený podle potřeby při zátěži, kterou může zvýšit i počasí.

„V zimě nemáme takovou potřebu pít jako v létě. Jenže i studený vzduch nás vysouší, zejména pokud se k mrazu přidá vítr. Nejpříjemnější je nápoj s teplotou blízkou teplotě těla – vlažný nebo o pokojové teplotě.“ doporučuje nutriční terapeutka Jitka Tomešová, spolupracovnice AquaLife Institutu.

V horkém počasí automaticky pijeme více, ale pozor na studené nápoje. Ty představují pro tělo teplotní šok, podobně jako horké nápoje v zimě. Zdravému člověku k občasnému osvěžení neublíží, nicméně základ pitného režimu by i v horkých dnech měly tvořit nápoje o pokojové teplotě. A pokud se více potíme, kromě vody ztrácíme také minerální látky – k jejich doplnění se skvěle hodí slabě a středně mineralizovaná voda, při sportu i silně mineralizovaná.

Jak pomáhají bylinky?

Tělu po zimě chybí také vitaminy a další živiny. Ty lze do organismu doplnit i ve formě bylin, které zároveň přispívají ke zlepšení zdravotních problémů. „Největší množství těchto látek potřebných pro organismus mají gemmoterapeutika – zpracované zárodečné části rostlin.



Tělu po zimě chybí také vitaminy a další živiny.

PROFIMEDIA

Ty navíc zvyšují imunitu, zlepšují činnost nervové soustavy a omlazují organismus,“ doporučuje bylinkářka Jarmila Podhorná.

Únavu může způsobit také změna v denním režimu. S tím, jak se den prodlužuje a lidé tráví více času venku,

mají mnozí tendenci chodit později spát. Náročnější denní program pak může vyústit ve větší únavu a vyčerpaní.

Dalším důvodem může být zhoršená kondice, kdy se lidé v zimě málo hýbali a také více jedli nezdravá kalorická jídla. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

**Datuj zdarma,
volej levně!**



**MOBIL
.CZ**

 **Data zdarma za dobítí**

 **Až 1,8 GB rychlých dat při aktivaci nové SIM**

 **Volat lze již od 1,90 Kč/min**

Za dobítí nad 200 Kč získáte 200 MB na 30 dní, za dobítí nad 300 Kč získáte volné minuty, 1 GB nebo neomezené volání na číslo MOBIL.CZ, to vše na 30 dní. 1,8 GB dat získáte aktivací nové SIM, kdy k balíčku Mobilní internet zdarma získáte navíc balíček Data na měsíc. Více na www.mobil.cz

Po minci má i vlastní list

Legendární hokejový brankář Dominik Hašek včera představil pamětní list ve formě bankovky se svou podobiznou a číslem 39, které měl na zádech, když vychytil olympijský triumf v Naganu před 25 lety. Jak uvedl v Síní slávy českého hokeje, chtěl připomenout právě tuto událost, potěšit sběratele a také podpořit projekt Základní školy a Praktické školy SVITANÍ v Pardubicích. Pamětní list v podobě bankovky připravila firma Osobnosti století. Osmapadesátiletý Hašek už má z minulosti vlastní pamětní medaili či minci, která je součástí cyklu Legendy československého hokeje. **ČTK**



Číslo dne

2

Český plochodrážní jezdec Václav Milík obsadil druhé místo na špičkově obsazeném mistrovství Slovenska. V šestičlenném finále šampionátu v Žarnovici podlehl po velkém boji pouze domácí hvězdě Martinu Vaculíkovi. Třetí skončil trojnásobný mistr světa Brit Tai Woffinden.

103

Hokejový útočník David Pastrňák jednou asistencí pomohl Bostonu k výhře 4:3 po nájezdech nad St. Louis. Rodák z Havířova se do statistik zapsal popáté v řadě a v sezoně zaznamenal již 103 bodů.

10

Česká tenistka Petra Kvitová si po zisku titulu v Miami ve světovém žebříčku polepšila na desáté místo. Staronovou mužskou jedničkou je Srb Novak Djoković, mezi ženami zůstává první Polka Iga Świąteková. Světovou jedničku ve čtyřhře je Kateřina Siniaková, za kterou se druhá drží její deblová spoluhráčka Barbora Krejčíková. **ČTK**

Krátce

Premiérový triumf

Český squashista Viktor Byrtus vybojoval premiérový turnajový triumf na světovém okruhu PSA. Na akci kategorie Challenge Tour v Edmontonu potvrdil roli nejvýše nasazeného hráče a ve finále porazil po obratu Inda Víra Čotraního 3:1 na sety.

Rusy a Bělorusy stále odmítáme!

Česká asociace stolního tenisu nesohlasí s rozhodnutím Mezinárodní federace stolního tenisu, která umožní ruským a běloruským sportovcům návrat pod neutrální vlajkou do mezinárodních soutěží.

Fanoušci u plotu

V závěru nedělní Velké ceny Austrálie formule 1 skupinka fanoušků prolomila bariéry a dostala se až k plotu těsně u trati. Porušení bezpečnostních opatření už vyšetřují pořadatelé i Světová rada motorsportu. Jasně by mělo být do 30. června. **ČTK**

Nejedl, nehrál. Držel ramadán

Alžírský bek Džavín Hadžám chyběl v nominaci Nantes na nedělní zápas francouzské fotbalové ligy s Remeši, odmítl přerušit půst během ramadánu. „V den zápasu byste půst držet neměli,“ řekl po prohře 0:3 trenér Nantes Antoine Kombouaré. „Není to trest. Jeho volbu respektuji, ale pravidla určují já,“ dodal. **ČTK**

„Navštívil“ rozhodčí

Šéf Sparty napodobil Peltu, také jemu hrozí trest.

Jako v Jablonci

Podobná situace jako s Křetínským se odehrála v srpnu 2021.

- Tehdy disciplinární komise LFA udělila Jablonci pokutu 100 tisíc korun za vstup šéfa klubu Miroslava Peltu do kabiny rozhodčích o poločasě utkání 3. ligového kola s Bohemians 1905. Severočeši tehdy porušili povinnosti pořadatele tím, že nezamezili vstupu nepovolaných osob k sudím. Sám Pelta se podle komise disciplinárně neprovinil. **ČTK**

Majitel fotbalové Sparty Daniel Křetínský zašel o přestávce nedělního ligového zápasu s Brnem za doprovodu hlavního pořadatele Romana Duška do kabiny rozhodčích. Porušil tím podle všeho disciplinární řád Ligové fotbalové asociace (LFA). „Slušnou formou požádal o vysvětlení dvou herních situací a následně kabínu rozhodčích opustil,“ uvedl do zápisu o utkání hlavní rozhodčí Marek Radina. Jeho zpráva však neuvádí, jaké konkrétní situace chtěl Křetínský vysvětlit.

Pražané se k tomu nevyjádřili. Předseda disciplinární komise LFA Richard Baček včera médiím potvrdil, že se komise bude případem zabývat.

Podle disciplinárního řádu LFA za to hrozí Křetínskému zákaz činnosti až na tři měsíce nebo výkon fotbalové profesní činnosti, popřípadě i peněžitá pokuta až do výše 50 tisíc korun. **ČTK**



Měl platit

Gól fotbalistů Sparty z 39. minuty nedělního ligového utkání s Brnem měl platit. Podle komuniké komise rozhodčích nebylo možné z dostupných záběrů prokázat, že by domácí útočník Tomáš Čvančara (na snímku) zahrál rukou. Další dvě sporné situace z tohoto zápasu posoudili sudí správně. **ČTK**



V San Antoniu se mu daří

Kanadský golfista Corey Connors vybojoval druhý titul na PGA Tour a opět se mu to podařilo v San Antoniu. Tamní Valero Texas Open ovládl znovu po čtyřech letech, letos zvítězil s náskokem jedné rány. Výborně se naladil na nadcházející Masters v Augustě, kde v uplynulých třech letech skončil vždy v první desítce a vloni byl šestý. **ČTK**