

ZEMŘEL PŘI DLOUHÉM ČEKÁNÍ NA ZÁCHRANU

NOVÉ ZJIŠTĚNÍ. PETR KELLNER LOŇSKÝ PÁD VRTULNÍKU PŘEŽIL STRANA 2



metro



Úterý, 5. dubna 2022

Č. 66, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Miroslava

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

Každá krize vyvolává lidskou vynalézavost

Pod tlakem. Lidé přicházejí s nouzovými řešeními, která se časem osvědčí. **Bloodpad.** Zbytky z kuchyně se shromažďovaly za protektorátu. **Záplavy.** Technické zařízení či archivy se přesunuly do vyšších pater STRANA 4



Grammy. Letos také s českým úspěchem

Písni roku byla v Las Vegas při předávání hudebních cen Grammy vyhlášena skladba Leave the Door Open skupiny Silk Sonic. Stejná skupina, která vznikla jako retro projekt okolo zpěváků Bruna Marsa a Andersona .Paaka, získala i ocenění za nahrávku roku. Tím se přičítal k Paulu Simonovi – oba si dokázali tuto cenu odnést třikrát. Prestižní cenu Objev roku získala zpěvačka Olivia Rodrigo (na snímku). Hlavní cenu za album roku má 35letý zpěvák a pianista Jon Batiste, který album We Are koncipoval jako poctu svému rodnému městu New Orleans. Český národní symfonický orchestr uspěl v kategorii nejlepší aranžmá, nástroje a zpěv se skladbou To the Edge of Longing, kterou nahrál s americkým skladatelem Vincem Mendozou. Během slavnostního předávání cen zaznělo prostřednictvím videa poselství od ukrajinského prezidenta Volodymyra Zelenského, který vyzval k pomoci Ukrajině. AP



Kellner po pádu vrtulníku ještě žil

Záchranáři byli na místě až po dvou a půl hodinách, tvrdí přeživší Čech.

Miliardář Petr Kellner zřejmě přežil loňskou havárii vrtulníku v horách na Aljašce, zemřel však při čekání na přilet záchranářů, který trval příliš dlouho kvůli selháním firmy, která stroj provozovala, stojí podle listu Anchorage Daily News v nové žalobě, kterou podal jediný přeživší nehody, Čech David Horváth. Podle další žaloby pak po nehodě krátce zůstal naživu i horský vůdce Gregory Harms.

Soudní dokumenty nicméně neuvádějí, jak dlouho mohli být Kellner s Harms naživu, jaká byla příčina jejich úmrtí a zda mohli být zachráněni v případě rychlejší reakce. Nejbohatší

Čech a ostatní se na Aljašce věnovali heliskiingu, při němž účastníci vysadí helikoptéra na hřebeni nebo vrcholku hory a oni pak sjíždějí na lyžích či na snowboardu dolů, kde je stroj zase vyzvedne.

Vrtulník s Kellnerem, dvěma dalšími klienty a dvěma horskými vůdci loni v březnu havaroval poblíž ledovce Knik krátce poté, co manévroval nad hřebenem. Stroj se následně svezl asi 150 metrů po svahu, kde zůstal ležet. Nehodu přežil jen Horváth, jehož z vraku dostali záchranáři asi až šest hodin po nehodě.

Horváth nyní žaluje firmu Soloy Helicopters, která vrtulník provozovala. Tvrdí, že společnost reagovala na havárii příliš pozdě, mezi posledním obdrženým signálem od helikoptéry a upozorněním záchranářů na mimořádnou situaci totiž uplynuly asi dvě a půl hodiny. **ČTK**

Smrt Petra Kellnera

Zemřel v 56 letech 27. března po nehodě na Aljašce.

- Na společnost Soloy Helicopters míří také další žaloba podaná partnerkou horského vůdce Harmsa. Ta tvrdí, že pilot helikoptéry neměl dostatečné zkušenosti. Harms byl podle žaloby po havárii určitý čas naživu.
- Skupina PPF rok po smrti svého zakladatele kvůli válce opouští východní trhy, soustředit se chce na Evropu a Spojené státy. Dědické řízení stále běží.
- Kellner byl 110. nejbohatším člověkem na světě s majetkem v hodnotě 17,5 miliardy dolarů (386 miliard korun). Svoje peníze investoval i do nadaných dětí.

Krátce



Odstraňují vady na dálnici.

MAFRA

Zvlněná D1

Na okraji Ostravy probíhá definitivní oprava první z částí dálnice D1, na nichž se objevily problémy hned po jejich dokončení před více než deseti lety. Dálnice se zvlnila. Oprava úseku dlouhého 4,5 kilometru potrvá do srpna a řidiči tam musejí počítat s omezením, protože provoz je sveden do jednoho pruhu. Oprava je součástí reklamačního řízení, stát tak za ni nebude platit, vše se dělá na náklady firem, které dálnici stavěly.

Brno. Horkovod místo plynu

Kvůli nejistotě ohledně dodávek ruského plynu oživuje město Brno nápad zavést z Jaderné elektrárny Dukovany horkovod. Byl by dlouhý přes 40 kilometrů. Brno by tak nemuselo být na ruském plynu vůbec závislé. Projekt má podporu premiéra Petra Fialy. Město o horkovodu jednalo s firmou ČEZ, která by mohla být investorem. Podobný projekt firma buduje z Temelína do Českých Budějovic. **ČTK**

INZERCE



spa
hotelděvín
MARIÁNSKÉ LÁZNĚ



SPA HOTEL DĚVÍN & MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

SVĚTOZNAMÉ LÁZNĚ NABÍZEJÍCÍ NEJČISTŠÍ OVZDUŠÍ A POLOHU UPROSTŘED SLAVKOVSKÉHO LESA

Relaxujte v lázních, které jsou zapsané na seznamu UNESCO a zároveň přispějte k udržení či zlepšení své tělesné i psychické kondice. Vyzkoušejte např. náš program „Senior 60+“, díky kterému získáte všestrannou péči o uvolnění zatíženého organismu a o jeho regeneraci se postará odborný personál. Budete se cítit odpočatí díky relaxačním wellness procedurám, které Vám dodají novou energii a optimismus. **Uvedené ceny jsou s 15% slevou.**

DĚVÍN DELUXE PROGRAM

3 dny / 2 noci | od 3.757 Kč / 1 osoba*

3 dny / 2 noci | od 5.534 Kč / 1 osoba**

Dopřejte si komfortu a luxusu v nových a moderních pokojích De Luxe. Pobyt zahrnuje: ubytování v De Luxe pokoji s přípitkem, polopenzí, 1x láhev vína při příjezdu na pokoj; celková masáž, relaxační masáž hlavy, privátní sauna, 15% sleva na dodatečné wellness a léčebné procedury, 1x 2hodinový vstup do bazénu, parkovné v ceně

VELIKONOČNÍ POBYT

4 dny / 3 noci | od 4.063 Kč / 1 osoba*

4 dny / 3 noci | od 6.146 Kč / 1 osoba**

Speciální pobyt pouze na „Velikonoce“. Poznejte jarní Mariánské Lázně. Město i jeho okolí je plné přírody a probouzející se flory. **Pobyt zahrnuje:** ubytování v komfortním pokoji kategorie Standard s přípitkem, polopenzí, 1x vstupné na vystoupení folklórního souboru Marjánek v Anglikánském kostele; 1 vstupné do Kláštera premonstrátů Teplá, velikonoční překvapení pro každého; 1x minerální koupel se solí z Mrtvého moře „Lamur“ (20 min.) pro dospělou osobu, aroma masáž, 2x 2hodinový vstup do bazénu, parkovné po dobu pobytu.

Pozn.: *) V ceně není zahrnuta doprava. Na přání a za poplatek Vám rádi dopravu tam i zpět zajistíme.

MARIÁNSKOLÁZEŇSKÁ KÚRA LIGHT

6 dní / 5 nocí | od 6.469 Kč / 1 osoba*

6 dní / 5 nocí | od 9.614 Kč / 1 osoba**

Nabízíme jedinečnou kombinaci krátkého léčebného pobytu v Mariánských Lázních se zaměřením na prevenci, regeneraci a obnovu vitality. Balíček nabízí ubytování v komfortním pokoji, polopenzí, konzultace s lékařem, 2 léčebné procedury denně (dle rozpisu lékaře), 2x za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu.

SENIOR 60+

5 dní / 4 noci | od 5.041 Kč / 1 osoba*

6 dní / 5 nocí | od 7.132 Kč / 1 osoba**

Je čas na zasloužený odpočinek! Relaxujte v lázních a zároveň přispějte k udržení či zlepšení své tělesné i psychické kondice. Program obsahuje ubytování v komfortním pokoji s přípitkem, polopenze, perličková koupel, parafinový zábal, klasická masáž častěji, plynová obálka, oxygenoterapie, privátní sauna, 2x za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu, 2x zapůjčení Nordic Walking holí na 2 hod.

*ve dvoulůžkovém pokoji (při obsazenosti 2 osob)

**v jednolůžkovém pokoji

VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKÁCH: WWW.SPAHOTELDEVIN.CZ

+420 354 470 400 | +420 354 621 692 | info@spahoteldevin.cz

Krátké

Zemřel veterán

Ve věku nedožitých 97 let zemřel 1. dubna jeden z osvoboditelů Plzně James Herbert Cavanaugh Duncan. Americký veterán i přes svůj pokročilý věk pravidelně přijížděl do zapádočeského města na Slavnosti svobody.

Sex s dívkami?

Policie vyšetřuje možné sexuální zneužívání nezletilých na Biskupském gymnáziu a základní škole v Krupce. Podle informací měl jeden ze zaměstnanců školy zneužívat dívky. Kriminalisté už muže obvinili, hrozí mu až deset let.

Biskupství litoměřické, které školu provozuje, zatím nemá dostatek informací k vyjádření.

Síréná v Temelíně

Jaderná elektrárna Temelín zítra v poledne provede zkoušku sirén, která potrvá téměř čtvrt hodiny. Po

dle zákona ji musí dělat dvakrát ročně. Zkoušku provede i jaderná elektrárna v Dukovanech. Pravidelná celostátní zkouška sirén, která je vždy první středu v měsíci, je zrušená kvůli válce na Ukrajině. Opatření je zavedeno kvůli tomu, aby nebyla mezi lidmi vyvolaná panika.

Poslední šance

V režimu dodavatele poslední instance zůstávají tisíce odběrných míst elektřiny a plynu. Tento režim skončí pro bývalé zákazníky skupiny Bohemia Energy 14. dubna, pro klienty Kolibřík Energie o pět dní později. **IDNES.cz**

Číslo dne

7908

Pneumatiky na osobáky letos zdražily proti loňsku o více než 10 procent. Za čtyři letní nebo celoroční pneu zaplatili řidiči v průměru 7908 korun.

1,88

Češi zatím odevzdali 1,88 milionu daňových přiznání za loňský rok, tedy zhruba 67 procent z celkového očekávaného počtu. Dnes je poslední den, kdy mohou přiznání odevzdat bez sankcí. **ČTK**

Kubišová v divadle

Na Letní scéně Musea Kampa v Praze se 9. června uskuteční premiéra hry k listopadovým 80. narozeninám Marty Kubišové. V inscenaci inspirované jejím životním příběhem živě zazní mnoho jejích hitů včetně ikonické Modlitby pro Martu z roku 1968. Slavnou zpěvačku budou v alternaci hrát Hana Holišová (na snímku vpravo) a Berenika Kohoutová. V představení se také budou střídát další známí herci a zpěváci, třeba Jan Čina nebo Václav Kopta. **ČTK**



NKÚ: Dluh je vyšší zbytečně

Absence hledání úspor představuje vážné ohrožení stability veřejných financí.

Téměř 90 procent meziročního nárůstu celkových výdajů loňského státního rozpočtu nesouviselo s bojem proti pandemii covidu-19. Pokračoval enormní nárůst běžných výdajů, zatímco výdaje na investice se zvýšily jen málo. Vedlo to k rekordnímu schodku státního rozpočtu doprovázenému nárůstem státního dluhu. Vysoké tempo zadlužování státu a absence hledání úspor představují vážné ohrožení stability veřejných financí v dlouhodobém horizontu. To uvádí v nově zveřejněné výroční zprávě za loňský rok Nejvyšší kontrolní úřad (NKÚ). „Ačkoliv ČR v evropském srovnání patří stále mezi nejméně zadlužené země, tempo růstu státního dluhu v roce 2021 bylo třetí nejvyšší,“ upozorňuje NKÚ. Rychlé tempo meziročního růstu běžných výdajů je podle NKÚ znepokojivé i z toho důvodu, že rok 2020 nastavil velmi vysokou srovnávací základnu a přijatá ekonomická omezení proti šíření covidu byla v roce 2020 rozsáhlejší. Podle NKÚ je problém systémový. Ten

způsobuje zbytečné výdaje. Jako příklady NKÚ uvádí nevhodné nákupy, digitalizaci nezmodernizovaných nákupů, neúčinné kontroly některých institucí nebo nedůsledný přístup k vlastnické politice státu. Elektronizace je podle úřadu neúměrně nákladná a pomalá. **ČTK**

Reakce Schillerové

Bývalá ministryně financí Alena Schillerová uvedla, že zpráva je v některých bodech odtržena od reality, nesouhlasí ani s tvrzením NKÚ o vývoji zadluženosti.

- „Zpráva naší vládě vycitá zejména pokračující podporu pro podnikatele, zvýšení platby za státní pojištění a navýšení peněz pro kraje, což je naprosté nepochopení situace, ve které jsme se nacházeli. Rok 2021 byl pro velkou část podnikatelů ještě horší než rok 2020 a díky naší rozsáhlé podpoře, po které mimochodem volala i opozice, tu nedošlo k hromadnému krachu firem a podniků,“ uvedla bývalá ministryně a nyníjší předsedkyně poslaneckého klubu ANO Alena Schillerová. Zdůraznila, že vládě se podařilo udržet jak hospodářský růst, tak nejnižší nezaměstnanost v EU.

INZERCE

KAM NEMŮŽE POVODEŇ, TAM DOSÁHNE VICHŘICE

již od 299 Kč + dárek

Připojištění KALAMITA ochrání vaše auto proti povodni, záplavě a vichřici

ČPP
WIENNA INSURANCE GROUP

Nárok na dárek vzniká sjednáním a zaplacením připojištění KALAMITA a udělením souhlasu se zasláním nabídek třetích stran. Akce platí do vyčerpání zásob.

Povodně, pandemie, ale také konflikty přinášejí nápady

Proč si můžeme koupit levnou konfekci a nemusíme šít u krejčího? Po 1. světové válce řešily velké oděvní továrny, co dál, když přestal být hlad po uniformách. Velké dějinné události urychlují naše vynalézání a flexibilitu víc než dost.

Čím budeme topit bez ruského zemního plynu a omezených dodávek jejich ropy? Kdekd se nyní předhánjí v radách, jak nahradit to či ono, jak si poradit s vysokými cenami paliv, tepla a vůbec všeho, co zdražuje. Každá krize, živelní pohroma či epidemie vyvolává nejen obavy, ale také lidskou vynalézavost. V tlaku dokážou lidé přicházet s nouzovými řešeními, které se časem osvědčí.

Biopadky už pamatují naši předkové

Jestliže nyní propagujeme ve velkém hnědé biokontejnery, měli bychom vědět, že pouze „objevujeme Ameriku“. Jak ukázal během minulého víkendu jeden z dílů dokumentů Hledání ztracené

ho času, protektorátní filmové týdeníky nabádaly obyvatelstvo, aby veškeré nespotřebované odřezky a zbytky z kuchyně shromažďovali do speciálních beden. Ty se pak rozvážely chovatelům prasat, kteří jimi krmili zvířata.

Tehdejší odborníci pečlivě spočítali, kolik metrů dokáže vyprodukovat tolik a tolik vepřového tuku. Mezi mnoho válečných náhrad za regulérní potraviny nebo jiné výrobky, které do dnešních dnů přetrvávají a jsou z nich vlastně moderní potraviny a věci, patří například margarín (viz rámeček dole) či alternativní paliva. Některé náhražky nastěží válečné časy nepřežily, třeba umělý med musel v lepších časech opět ustoupit tomu opravdovému.

Málokdo si uvědomí, že tolik propagované zdravé pečivo v podobě vícezrnných chlebů má svůj původ v letech prvního světového válečného konfliktu. Nedostatek pšeničné mouky, která se využívala především v zásobování armádních pekáren, způsobil, že chleby pro civilisty musely obsahovat minimálně dvacet procent pšeničné černé mouky, stejné množství žitné a třicet procent ječné mouky. Povinných bylo i dvacet procent brambor a kukuřičné mouky.

Jablečné chipsy a také ovocný čaj

Zdražující potraviny nyní nutí nejen české hospodyně

přemýšlet nad tím, co vhodí do bioodpadu a co mohou ještě zpracovat. Zatímco naši prarodiče například využívali kvůli nedostatku pravého čaje vlastnoručně vyrobené náhražky, my si jimi můžeme zpestřit jídelníček, i když nás k tomu nedostatek v obchodech nenutí.

„Odkrojené slupky z ovoce a zeleniny mohou nasušené či jinak zpracované sloužit jako domácí limonáda nebo jako ovocný čaj,“ radí Jaroslav Neuman, který má v internetovém obchodě Košík na starosti právě ovoce a zeleninu. Jinou možností je také smíchat odkrojky ze zeleniny s olejem a kořením a v troubě přeměnit na domácí chipsy.

Kotle jsou na střeše, vítr na balkoně

Přemýšlet nás učí také přírodní kalamity. Velké záplavy v roce 2002 přinutily architektury přeorat umístění technologií ve stavbách, které mohou být postiženy velkou vodou. Například veškeré technické zázemí, třeba plynové kotle, se přesunulo z přízemí nebo sklepů do vyšších pater, případně na střechy. Firmy už také nemívají archivy ve sklepech nebo v přízemí.

Odborníci také stále častěji doporučují přirozený způsob sušení prádla a oblečení na balkonech. Kvůli úspoře elektřiny. I když v minibusch novostaveb se leckde bez sušičky obejít nelze. **PAVEL HRABICA**



Na jih směřující střechy jsou ideální pro fotovoltaiku. METRO

Nápoj lékárníků

1959

Tento rok je rokem vzniku nejslavnější československé potravinové náhražky. V rámci výzkumného úkolu na využití odpadového kofeinu z pražení kávy vznikl dodnes oblíbený nápoj Kofola. Druhá verze však hovoří o tom, že Kofola měla nahradit „imperialistické“ ikony Coca-Colu a Pepsi-Colu a další kolové nápoje. Základní sirup se vyráběl ve farmaceutickém závodě, na vzniku se totiž podílel vystudovaný lékárník. Kofola se už tehdy vyráběla v různých chuťových variantách.

Alternativy

Než cokoli hodíte do koše, přemýšlejte.

- Usušené banánové slupky využijte na hnojení pokojových rostlin.
- Boom elektrovoltajky, solárních panelů pro ohřev vody, vyvolalo jak loňské skokové zdražení elektřiny a plynu, tak i nebezpečí, že se Evropa octne bez ruských energií.
- Sójové maso není nic nového. Párky z této mouky vymyslel už Konrád Adenauer, první kancléř Spolkové republiky Německo.



Nouzovky

Piloti v 1. světové válce potřebovali hodinky, kapesní se do letounu nehodily. Tak se zrodily náramkové hodinky. Podobně řešily válčí strany nedostatek másla. Narodil se margarín (vlevo dole), v současnosti zástupce zdravé výživy. Pravá káva byla vzácností 1. i 2. světové války. Chytré hlavy daly světu cikorku, meltu a další alternativy (vpravo nahoře). Ted se vyrábějí ne z nouze, ale jako rozšíření sortimentu. Pro někoho zdravější než návykový kofein. Ropná krize přináší nová paliva. Válečné hospodářství třetí říše potřebovalo benzin a naftu pro válečné stroje. Auta přešla na dřevoplyn. Už Tatra 111, kterou zkonstruovali za války, měla verzi na tento nouzový pohon (vpravo dole). **MAFRA, WIKIMEDIA COMMONS**



Obrozená Vesna v Údolní pomůže dětem z Ukrajiny

Nejen školka.

V plánu je i vytvoření ukrajinského vzdělávacího a integračního centra.

Již podruhé obnovený brněnský spolek Vesna se oficiálně vrátil do prostor v Údolní ulici v Brně, kde před více než 150 lety vznikl. „Prostory zapůjčené od města budou zatím sloužit hlavně jako zázemí dětských skupin pro ukrajinské děti do šesti let, ale i centrum péče a vzdělávání pro jejich rodiče. Spolek Vesna nyní organizuje pomoc pro rodiny, které uprchly před válkou na Ukrajině,“ řekl náměstek primátorky Jiří Oliva a iniciátorka obnovy spolku Vesna Kamila Zlatušková.

„Mimořádná rada města rozhodla o výpůjčce budovy pro spolek Vesna. Jednání probíhala ještě před začátkem války na Ukrajině, nyní jsme věci urychlili, protože spolek se velmi angažuje v pomoci maminkám i dětem

z Ukrajiny. Situaci s umisťováním malých dětí z Ukrajiny do školek je potřeba rychle řešit, protože kapacity chybí,“ uvedl Oliva.

V domě, na který se v 19. století složily tehdejší členky spolku a který je nyní v majetku města, mají vzniknout nejen dětské skupiny pro ukrajinské děti od dvou do šesti let, ale i celé centrum pomoci.

„Plánujeme vytvoření ukrajinského vzdělávacího a integračního centra spojeného s dětskými skupinami a výukou pro jejich matky. Působit by tam neměly jen pedagogky, ale i terapeutky, které dokáží s dětmi i jejich maminkami komunikovat v rodném jazyce. Řada dětí si z útěku před válkou přináší silné trauma,“ řekla iniciátorka obnovy spolku Vesna Kamila Zlatušková, která je i členkou jeho nové správní rady.

Její vztah ke spolku Vesna je velmi silný, Zlatuškové babička Hana Zlatušková byla hybatelkou obnovy spolku po roce 1989 a také jeho první porevoluční starostkou. Po smrti Hany Zlatuškové v roce 2013 se ale spolek dostal do



Zleva Kamila Zlatušková, Barbora Antonová a náměstek brněnské primátorky Jiří Oliva

potíží, postupně ukončil většinu aktivit a před dvěma lety skončil v konkurzu. V té době také skončil nájem v domě v Údolní ulici.

„Musela jsem do toho vstoupit, nemohla jsem nechat Vesnu úplně zaniknout. Podařilo se mi sehnat investora, pražského podnikatele Miloše Vančuru, který je zakladatelem fondu Czech Capital Fund Sicav. Ten je ochoten pomoci s obnovou Vesny a vyrovnat stávající dluh, který

bývalé vedení spolku vytvořilo,“ uvedla Zlatušková. V nové správní radě spolku je kromě ní například i slovenská politička a herečka Magdalena Vášáryová, spisovatelka Kateřina Tučková či poslankyně Marie Jílková.

První aktivitou spolku bylo před rokem spuštění Šatníku pro samoživitelky a rodiny v nouzi. Po napadení Ukrajiny ruskou armádou začal pod vedením Barbory Antonové zejména shromažďovat hmot-

nou pomoc pro rodiny prchající před válkou. Ten se ale do Údolní ulice stěhovat nebude, zůstane v současných prostorech Moravské galerie v Husově ulici. Budova v Údolní ulici bude sloužit jako centrum péče pro předškolní děti z Ukrajiny a také jako zázemí pro adaptační a terapeutickou činnost.

V první fázi by do skupiny ve Vesně mohli začít chodit 50 dětí, postupně jich může být až 250. **ČTK**



Ukrajinské děti si ve Vesně budou mít s čím i kde hrát, uvnitř i venku.

3x ČTK

INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE
10 VSTUPENEK NA MOTOVÍKEND

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Se vstupenkou na Motovíkend si můžete objednat:

- a) let balonem b) testovací motorku
c) hodinového manžela



Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zašlete do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Motovíkend. 5 soutěžících získá dvě vstupenky na Motovíkend. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

Krátce

Policie vyšetřuje

Jedenáct případů souvisejících s ukrajinskou krizí vyšetřuje česká policie. Nenávistných projevů a schvalování ruské agrese se týká 45 případů, řekl to po jednání Ústředního krizového štábu jeho šéf a ministr vnitra Vít Rakušan.

Rakousko a plyn

Naši sousedé zvažují, že nepodpoří žádné embargo EU na dodávky ruského plynu. Včera to oznámil ministr zahraničí Alexander Schallenberg. Podle agentury Bloomberg tvoří ruský dovoz 80 procent rakouských dodávek plynu.

Hromadná znásilnění

Z bojišť a okupovaných obcí přichází stále více zpráv o sexuálním násilí páchaném na ženách. „Znásilnění jako zbraň,“ zahajuje svůj text britský list The Guardian. Mezi svědectví,

kteřá vyšetřovatelé shromáždili, patří podle něj hromadná znásilnění, ozbrojená přepadení a znásilnění spáchaná před dětmi.

Wagnerovci

Do oblasti Donbasu se přesouvají ruské jednotky, včetně žoldáků z ruské pa-

ramilitární skupiny Wagner. Informuje o tom britské ministerstvo obrany. Jedná se o soukromou vojenskou společnost, jíž se také přezdívá Putinova cizinecká legie a je sestavena z bývalých ruských vojáků. Tito vojáci bez označení operovali také ve válce o Krym. **IDNES.cz a MET**

Buča. Stala se symbolem hrůzy

Město, které zažilo masakr, je i nadále nebezpečné.

Město Buča je ve světových médiích nejvíce sledovaným místem. Stalo se symbolem válečných hrůz během války na Ukrajině. Až teď se zjišťuje, co se v době, kdy tam operovalo ruské vojsko, dělo. A není to jen Buča. Jsou to také další obce kyjevské oblasti – Irpiň nebo Hostomel. Pohledy zkázy na rozstřílená města a vesnice. Stovky mrtvých těl civilistů v ulicích. Některá mají svázané ruce. Otřesným snímkem, který oběhl svět, je také ten ukazující mrtvého muže, který byl zastřelen, když jel na kole.

Toto teď Ukrajinci nalézají v regionech své země po odchodu ruské armády. Podle válečných odborníků budou zřejmě ještě hrůznější objevy po návratu Ukrajinců do nyní izolovaného města Mariupol.

Ukrajinská generální prokurátorka Iryna Venediktovová podle agentury Ukrinform sdělila, že z Kyjevské oblasti úřady dosud odvezly těla 410



Cítat

Toto jsou válečné zločiny a svět je uzná jako genocidu. Každý den, když naši bojovníci znovu získají zpět naše území, vidíte, co se tam dělo.

VOLODYMYR ZELENKYY,
UKRAJINSKÝ PREZIDENT

zabitých civilistů. „Prokurátorka a další specialisté zatím ohledali 140 z nich,“ uvedla Venediktovová, podle níž úřady při vyšetřování pracují s místními obyvateli, dohledávají svědky, oběti, shromáždí fotografie nebo videozáznamy. „Lidé jsou vydě-

šení, unavení a ztrápení, zažili hrůzu. To také vyžaduje čas a profesionální přístup, aby se vše správně zaznamenalo a nepřišli jsme o šanci najít a potrestat viníky,“ podotkla prokurátorka. Snahu najít místní obyvatele, kteří zůstali ve městech pod ruskou okupací, ztěžuje přítomnost min, uvedl podle CNN ukrajinský ministr vnitra Denys Monastyrskyy. „Záchranáři říkají, že postupují krok za krokem a neuvádějí počty zabitých civilistů. Budou jich samozřejmě stovky. Mnoho místních lidí se pohrěšuje,“ prohlásil Monastyrskyy.

Zprávy o vyvraždění stovek civilistů v ukrajinském městě Buča během jeho asi měsíc trvající ruské okupace vyvolaly o víkendů pobouření u ukrajinských i západních představitelů. Ukrajinské úřady i svědci uvedli, že ruští vojáci v Buči zabilí stovky civilistů. Mrtví jsou v masovém hrobě, těla ale ležela i na ulicích, některá z nich s rukama svázanými za zády. Kyjev označil Buču za „novou Srebrenicu“, kterou spáchala ruská vojska. Za zvěrstva považují události ve městě mimo jiné zástupci EU. **ČTK a MAP**



Včerejší příprava k odjezdu

2x ČTK

Čeští vojáci odjeli na misi na Slovensko, kde povedou mnohonárodní bojové uskupení Severoatlantické aliance. Jednotka vznikla kvůli snaze NATO posílit východní členskou země Aliance kvůli zhoršené bezpečnostní situaci po útoku Ruska na Ukrajinu. Uskupení může mít až 2100 vojáků, česká armáda do něj vyšle několik set vojáků.

Z Chrudimi odjelo zhruba 250 výsadkářů a několik desítek kusů techniky. Na Slovensko zamířila přímá bojová technika, lehká útočná vozidla Kajman Landrover. Kvůli schopnosti převážet materiál s sebou vojáci vzali i těžkou dopravní a speciální techniku. Jsou také vybaveni stany a dalšími potřebnými věcmi, aby mohli působit i mimo stálou operační základnu. Podle náčelníka generálního štábu Armády České republiky Aleše Opaty mají výsadkáři v první fázi za úkol postavit na Slovensku mezi-

národní praporek bojové postavení. Budou muset integrovat do struktury všechny ostatní státy, které se na uskupení budou podílet, sestavit jednotku a zahájit její výcvik a přípravu. „Je to jasný bezpečnostní problém, obranu Aliance myslíme velice vážně a posílujeme celé území od Slovenska dolů na jih na východní křídle NATO,“ uvedl Opat. Až skončí první fáze, jednotka bude vyměněna a nahrazena mechanizovanou rotou na bojových obrněných transportérech Pandur.

Jádro českého příspěvku budou tvořit příslušníci 43. výsadkového pluku z Chrudimi, vyslání by měli být také vojáci 73. tankového praporu nebo specialisté elektronického boje a na bezpilotní prostředky. Český kontingent by měl čítat nejméně 400 vojáků, a to včetně velitele, týmu Vojenské policie a jednotek bojové a logistické podpory. **ČTK**

Rusové vraždy odmítají. Odešli 30. března, tvrdí. O den později tam ale „čistili obce“.

Kreml a jeho vedení vojsk odmítají zabíjení civilistů.

- Ministr zahraničí Sergej Lavrov tato obvinění dokládá záběry, na nichž jsou vidět desítky zmasakrovaných civilistů, označil za „falešný útok“ na Moskvu a prohlásil, že jsou zinscenovaná. Podobně se vyjádřil i mluvčí Kremlu Dmitrij Peskov, který obvinění „kategoricky“ odmítl.
- Ukrajinské úřady v neděli uvedly, že ve městech v okolí Kyjeva, z nichž před několika dny po řadě týdnu okupace odešli ruští vojáci, našly stovky

těl civilistů, které podle Ukrajinců zavraždili ruští vojáci.

- Zpravodajové západních agentur pak potvrdili, že v ulicích leží desítky těl civilistů, někteří zastřeleni přitom měli například svázané ruce.
- Peskov řekl, že fakta a časová posloupnost událostí tak, jak je líčí ukrajinské úřady, neodpovídají skutečnosti a že by západní lidé měli s odsouzením Ruska počkat na vyjasnění záležitosti a vyslechnout si ruské argumenty.
- Ruské ministerstvo zahraničí

již dříve uvedlo, že se jedná o ukrajinskou provokaci na objednávku NATO a USA a že ruští vojáci z oblasti odešli už 30. března, než se objevily zprávy o zavražděných civilistech.

- Server BBC však upozornil na zprávy ruských médií, které vycházejí z komuniké tamního ministerstva obrany, podle nichž ruská námořní péchota ještě 1. dubna informovala o tom, že „ruští námořní pěšáci čistí obce“ ve směru Hostomel – Buča – Ožera, „s úkolem uchytit se v nich“.

Přírodní podpora pro diabetiky • NEJPRODÁVANĚJŠÍ VÝROBEK V ČECHÁCH • Ověřte, zda máte nárok na bezplatné balení výrobku

Vyrovnává hladinu cukru již po od 1.dne ZVÍTĚZÍTE NAD KOLÍSÁNÍM GLUKÓZY



Jedna z nejzávažnějších civilizačních nemocí 21. století, cukrovka, již nemusí déle snižovat kvalitu vašeho života. Díky použití inovativního stabilizátoru cukru přestane v průměru 16 lidí denně pociťovat náhlé výkyvy inzulínu, hyperglykémii a jiné potíže spojené se špatnou činností slinivky břišní.

Diabetiku! Ovládněte prudké výkyvy inzulínu jako paní Irena (51 let) a více než dalších 97 218 lidí

Špičkový prostředek je doporučován zejména:

- V případě diabetu typu I, II a těhotenské cukrovky
- Pro lidi, kteří mívají záchvaty vlčího hladu
- Pro lidi s nadváhou a poruchou metabolismu cukrů



Kryštof Sudek, diabetolog
a nutriční specialista:

**Specializovaná kúra,
která mění prognózu?**

„Studie prokazují, že v dnešní době nestabilní hladina cukru v krvi již nemusí být navždy spojená se zdravotními důsledky po zbytek života. Inovativní prostředek šetří poškozené beta-buňky pankreatu, tím přirozeně podporuje normální tvorbu inzulínu, zpomaluje rozklad sacharidů na jednoduché cukry a vyrovnává hladinu glukózy v krvi. Právě proto až u 9/10 lidí již během prvního týdne používání dochází ke snížení postprandiální hyperglykémie a snadnějšímu udržení normální hladiny cukru v krvi – bez náhlých výkyvů inzulínu.“

Naštější jsem se dozvěděla o tomto prostředku – od této chvíle se můj život s cukrovkou úplně změnil. Přestalo časté močení, přílišná žízeň a vlčí hlad spojený se záchvaty nezkroutné chuti na něco sladkého. Zhubla jsem, zbavila jsem se pneumatiky kolem pasu, ustálila se mi hladina cukru, přestala jsem být ospalá a podrážděná, zlepšil se mi zrak – a to vše ani ne po měsíci používání prostředku – paní Irena neskrývá svou radost z výsledků pravidelného používání průkopnického prostředku vyrovnávajícího hladinu cukru, který si zamilovali již stovky tisíc diabetiků v celé Evropě. Co je tento nový prostředek?

Nová úroveň boje s inzulínovou rezistencí

Vylepšený komplex látek s účinkem, který reguluje vstřebávání cukru, tím stabilizuje hladinu glukózy v krvi, a snižuje rezistenci na inzulín již 24 hodin od začátku kúry. Takto lze velmi zkráceně popsat preparát, který již odborníci označili **za nejsilnější prostředek aktivující činnost slinivky břišní** – neocenitelný pomocník pro ty, kdo se potýkají s diabetem, inzulínovou rezistencí nebo pre-diabetem. „Pouze 7 dní kúry stačí na to, aby došlo k stabilizaci hladiny cukru, postupnému vyrovnání jeho koncentrace v krvi, utlumení náhlých výkyvů inzulínu a odlehčení slinivce břišní, což způsobuje mimo jiné výrazné zlepšení nálady, kvalitnější spánek a zvýšení energie u 98 % testovaných“ – vysvětluje Kilián Bystrouň.

tělo získává větší citlivost na inzulín a účinněji metabolizuje uhlohydráty. U většiny lidí, kteří používají inovativní prostředek, již do 7 dní dochází k šetření buněk slinivky břišní, k minimalizaci rizika hyperglykémie a k úpravě způsobu, jakým organismus vstřebává uhlohydráty. A když cukr přestává lítat, okamžitě se zlepší také zrak, schopnost soustředit se, každodenní nálada, postava, fyzická kondice a činnost srdce, slinivky břišní a jater.

Inzulín už neovládá můj život

Jak se stabilizovala hladina cukru, skončily moje problémy s příliš častým močením, nočními křečemi v lýtkách a příšerným svěděním kůže. Postačilo trochu víc jak deset dní a mám lepší výsledky testů, snížil se mi cukr, znovu jsem získala životní pohodu a energii, která mi už dávno chyběla. Děkuji za tento prostředek.

Bohumila, 62 let,
Olomouc



Zastavit inzulínovou houpačku

Vše vypadá na to, že takto účinný prostředek, který stabilizuje sekreci inzulínu a je široce

dostupný, dosud v Čechách neexistoval. Vzhledem k tomu, že stačí pouze jedna aplikace denně, aby došlo ke snížení postprandiálního výkyvu glykémie a stabilizaci hladiny cukru v krvi, již brzy všichni, včetně vás, mohou účinně bojovat s diabetickými změnami, mít normálně fungující slinivku a tím podpořit srdce, potlačit útoky hladu a odehnat vidinu jednoho z nejskloňovanějších civilizačních zdravotních stavů dnešní doby.

Účinek pocítíte již po 1.dni

ULTRA ÚČINNÝ STABILIZÁTOR CUKRU:

- Stabilizuje hladinu glukózy v krvi
- Chrání slinivku břišní a podporuje její činnost
- Pomáhá kontrolovat hmotnost organismu a usnadňuje snižování hmotnosti
- Tlumí náhlé výkyvy inzulínu a cukru

Utečte z pasti diabetu

Je třeba si uvědomit, že pomocí inovativního prostředku každý – bez ohledu na genetické předpoklady, věk nebo stravovací návyky – může snížit riziko vyplývající z náhlých výkyvů hladiny glukózy v krvi. Dlouhodobé používání komplexního prostředku umožňuje kumulaci zdraví prospěšných účinků, čímž

VRAŤTE HLADINU CUKRU DO NORMÁLU – BEZPEČNĚ A 100% PŘÍRODNĚ

ZDARMA PRODUKT

Příchod jara je ideálním okamžikem začít se starat o své zdraví!

Prvních 100 osob, které zavolají do 15.04.2022,
obdrží od výrobce 100% REFUNDACI PRODUKTU.

Volejte: pondělí – pátek 8-20 hod., sobota 8-16 hod. Běžně místní spojení bez příplatku

ZAVOLEJTE:

296 183 142

INZERCE

S | Televize Seznam

DNES 19:00

KURZ SEBEOVLÁDÁNÍ



Krátké

Rozvolňují už také pod Tatrami

Slovensko od zítřka ruší povinnou karanténu pro všechny cestující, kteří vstoupí do země. S výjimkou hromadných akcí lidé nově také nebudou muset nosit respirátor venku. V platnosti zůstane zejména nošení respirátoru v interiéru a karanténa pro lidi s potvrzeným covidem-19.

Dýchá mu na záda

Náskok francouzského prezidenta Emmanuela Macrona před Marine Le Penovou v předvolebních průzkumech se už zmenšil na úroveň statistické chyby. Vyplývá to z průzkumu Elabe pro stanici BFM TV. Podle průzkumu projdou do druhého kola právě tyto dva kandidáti, ve volbě 24. dubna by byl jejich odstup jen pět procent. **ČTK**

Číslo dne

1947

Francie včera zažila nejchladnější dubnovou noc od roku 1947, v Paříži byl noční průměr minus 1,5 stupně. Mráz zasáhl 90 procent francouzského území a v různých oblastech měl rozdílnou intenzitu. Nejnížší byly teploty v oblasti Champagne, vyhlášené šumivým vínem, kde naměřili minus devět stupňů. V ohrožení jsou tak nejen vinice, ale zejména nakvetlé ovocné stromy. Zemědělci se proti mrazu brání stavěním zábran, zapalováním ohňů nebo vodním postřikem pro ochranu květů. Cílem je zamezit tvorbě ledových krystalků, které by při východu slunce fungovaly jako lupa a popálily by poupata. „O zemědělské katastrofě můžeme mluvit při teplotách mezi minus třemi a minus šesti stupni, které vedou ke ztrátám 50 až 100 procent úrody za jedinou noc,“ upozornil pro agenturu AFP agroklimatolog Serge Zaka. **ČTK**

Hýčkají si pylové farmy

Do třiceti let bude trpět alergií polovina světové populace.

V západofrancouzském městě Rennes založili takzvané polinárrium. Jedná se o malou botanickou zahradu, jež se zaměřuje na pěstování 15 druhů rostlin, jejichž pyl způsobuje většinu jarních alergií.

O břízy, vrby, duby či trávy v čele s jilkem vytrvalým a bojínkem lučným se stará městský botanik Hervé Tiger, který každé ráno pozoruje, zda se na květech objevil pylový prášek. Jeho závěry posléze ověří alergolog, načež společně odešlou pylové zpravodajství do místní databáze. Odtud informace putuje všem registrovaným alergikům z okolí, informovala agentura AFP. Doplnila, že každá z rostlin se do renneského polinária dostala z přírody a původně rostla ve vzdálenosti



Botanik Hervé Tiger

PROFIMEDIA

nejvýše 20 kilometrů od města. Geografická blízkost je důležitá, protože v různých oblastech rostliny kvetou v odlišných obdobích.

Okamžitá léčba

Pylových farem v současnosti ve Francii existuje dvacet. První vznikla před deseti lety v Nantes, kde je také centrála pro celou pylovou databázi.

V bezmála 70milionové zemi trpí pylovou alergií deset až 20 procent obyvatel. Světová zdravotnická organi-

zace WHO předpovídá, že do roku 2050 bude alergický každý druhý člověk na světě. „Z hlediska veřejného zdraví jsou pylové farmy zajímavým preventivním nástrojem,“ konstatuje renneský alergolog Mickaël Pouliquen. „Díky němu přesně víte, kdy si vzít a kdy vysadit antihistaminikum,“ podotýká. A doplňuje, že důležité je zaznamenat emisi pylu hned první den, protože léčba alergií je neúčinnější, pokud přijde okamžitě. Po pár dnech už je

pylu ve vzduchu více, alergie silnější a léčba náročnější, vysvětluje lékař.

Dlouhodobým cílem je pokrýt pylovými farmami celé území Francie, byla by jich potřeba zhruba stovka. „Globální oteplování a znečištění přispívají k nárůstu množství pylů v ovzduší,“ říká Julia Maguérova z asociace sdružující polinária ve Francii. Teploty totiž prodlužují délku pylové sezony. „Lidé mají stále častěji příznaky alergie v průběhu celého roku, zatímco dříve byli postiženi od února do září. Znečištění také zvyšuje alergenní potenciál pylů, což vede ke stále častějším respiračním problémům,“ dodává Maguérova.

Každý třetí Čech

V České republice takzvaný pylový semafor aktuálně kvetoucích alergenů od května 2020 nabízí Český hydro-meteorologický ústav. Nějakou formou alergie trpí podle odhadů zhruba třetina české populace. **HAL a ČTK**

Drahý plyn. Zemědělci mají prázdné skleníky

Náklady na vypěstování jedné okurky se v posledních týdnech ve Velké Británii zvýšily z 25 na 70 pencí, tedy ze sedmi až na více než 20 korun. Agentura Reuters doplňuje, že v britských obchodních řetězcích se okurky prodávají ještě za 43 pencí.

„Ceny plynu jsou nebetýčně vysoko, máme velké starosti,“ říká pěstitel Tony Montalbano, stojící vedle prázdného skleníku v jihoanglickém Roydonu, kde tři generace jeho rodiny pěstují okurky po 54 let. „Všechna ta léta tvrdé práce, abychom se dostali tam, kde teď jsme, můžou být zničena letošním rokem,“ dodal pro Reuters.

V zimní sezoně Británie dovaží kolem 90 procent rostlinné produkce, jako jsou okurky nebo rajčata, ale v létě bývala skoro soběstačná. Asociace sdružující britské pěstitele okurek nyní tvrdí, že 90 procent z nich do konce ledna nezasadilo. Polovina pak nezasadila doteď a ani nezasadí, pokud ceny plynu zůstanou vysoké.

Navíc i další evropští pěstitelé, jako je Nizozemsko, čelí podobným úskalím a snižují vývoz. Španělsko a Maroko sice nevyhřívají své skleníky v tak velkém rozsahu, ale exporty v chlazených kamionech na velké vzdálenosti znovu cenu zvýší. **IDNES.cz**

Terč kritiky

Maďarský premiér Viktor Orbán je vítězem parlamentních voleb, jeho konzervativní strana Fidesz získala přes 53 procent hlasů, což znamená 135 ze 199 křesel. Tím si dokonce upevnila ústavní většinu. „Dosáhli jsme vítězství tak velkého, že ho lze vidět z Měsíce a určitě je vidět z Bruselu,“ řekl politik, kterého EU kritizuje kvůli prohrškům vůči demokracii a kvůli údajné korupci. Jedním ze slibů Orbánovy předvolební kampaně bylo, že udrží zemi mimo válečný konflikt. Za to jej opakovaně kritizoval ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskij. **AP**



Sudoku

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

Napište svou bublinu

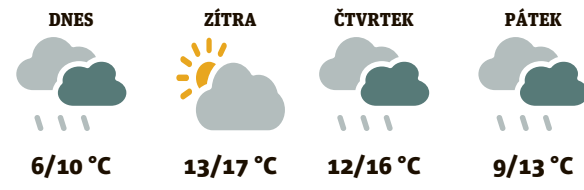


Luštěnka

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1. plody palmy | 7. stoky |
| 2. divadelní dekorace | 8. klidný člověk (hovor.) |
| 3. drahocenný předmět | 9. samec kočky |
| 4. děla | 10. kotrmelec |
| 5. samec krůty | 11. lahůdka z jeseterů |
| 6. hud. strunný nástroj | 12. malý klín |

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

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -5,5 °C (1929) ↑ 22,8 °C (1961) 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 IV (7/8)</p> <p>16.45 Cestománie</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? Události</p> <p>19.00 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Jedna ruka netleská Černá komedie (ČR, 2003)</p> <p>21.55 Nevinné lži</p> <p>23.15 Komisař Moulin</p> <p>00.55 AZ-kviz</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.55 Rajské zahrady II</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Hobby naši doby</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>16.15 Zmrzlá planeta</p> <p>17.10 Viktorie – vášeň a moc</p> <p>18.05 Šanghaj a Hongkong</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>20.00 Korsický případ</p> <p>21.40 Pouť za ruskou demokracií</p> <p>22.35 Letecké katastrofy</p> <p>23.25 Letadlová loď, ochránce oceánů</p> <p>00.05 H2O: Molekula života (1/3)</p> <p>01.00 Hříšná duše II (8/8)</p> <p>01.45 2017–2020: V Kyjevě se nestříli</p> <p>02.15 Na hranici tradic</p> <p>02.45 Český Babylon</p>	<p>15.55 Kriminálka Las Vegas II (4)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4242)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Survivor Česko & Slovensko (23)</p> <p>22.50 Víkend</p> <p>23.40 Kriminálka Las Vegas II (3)</p> <p>00.35 Kriminálka Las Vegas II (4)</p> <p>01.30 Mentalista III (17)</p> <p>02.25 Víkend</p> <p>03.00 Na lovu</p> <p>03.45 Doktorů z Počátků (35)</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimi zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (18) Třable s dárkem. 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>01.10 Like House 3</p> <p>01.55 Like House 3 Night show</p> <p>02.10 Námořní vyšetřovací služba IV (8) Hrdina. Krimiseriál (USA, 2006)</p> <p>03.05 Jake a Tusloch III (17)</p> <p>04.05 Policie Hamburg XII (28)</p> <p>05.40 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Flashback</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.00 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 Klipy nonstop</p> <p>18.00 CZ & SK České a slovenské klipy</p> <p>19.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>21.30 Naked Warm-up Sexy klipy a best naked momenty pro nedočkavce</p> <p>22.00 Naked Attraction Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>



ALARMUJÍCÍ
STATISTIKA:Už každý třetí Čech bojuje s komplikacemi
spojenými s nesprávnou hladinou cukru v krvi.

CHCETE PŘIJÍT O LÉTA ŽIVOTA?

To není fikce, ale skutečné riziko. Naštěstí...

...právě byl objeven autonomní vzorec, který za krátkou dobu normalizuje hladinu glukózy v krvi a reguluje fungování slinivky. Po celém světě se lidé přesvědčují o mimořádném působení této nové metody, reagující na obtěžující problémy spojené s jakýmkoliv typem cukrovky.

Riziko pro celé tělo

Chronická únava, svalové křeče a zvýšená žížeň jsou jen některé z nejčastějších příznaků zvýšené hladiny cukru v krvi. Znepokojivějšími příznaky jsou také častější návštěvy toalety a postupná ztráta zraku. V mnoha případech onemocnění postupuje asymptomaticky po mnoho let, proto se mu často říká „tichý zabiják“. Jedním z jeho nejzávažnějších důsledků je tzv. diabetické kóma. Je to náhlá ztráta vědomí, která může dokonce vést k smrti. Každý rok počet případů stoupá a s touto nebezpečnou nemocí bojují miliony lidí na světě.

Vy také můžete být v rizikové skupině

„Bohužel, mezi Čechy je stále rozšířené přesvědčení, že cukrovka se týká hlavně lidí, kteří konzumují velké množství cukru. Skutečnost je však jiná.“ – zdůrazňuje diabeto-



VYHNUL JSEM SE AMPUTACI

Už mnoho let mám výkyvy cukru. Snažil jsem se s tím bojovat, ale cítil jsem se stále hůř: pořád jsem měl žížeň, hlad a byl jsem stále tlustší. K tomu jsem měl také vysoký krevní tlak a zvýšený cholesterol. Účinky jiných metod byly slabé a začal jsem mít problémy s krevním oběhem. Doktor mi vyhrožoval, že pokud se o sebe nebudu starat, bude mi dokonce amputována pravá noha! Měsíc kúry Glucobalance však stačil, aby se vše v dobré obrátilo, ztratil jsem několik kil a už nemyslím pořád na jídlo.

Milan, 68, Trutnov

log. „K vývoji cukrovky 1. a 2. typu přispívá napr. genetická zátěž, ale stále větší dopad na zdraví má také náš životní styl: nízká úroveň fyzické aktivity, nedostatek spánku, kouření, alkohol a stres. Ten podle zpráv WHO významně zvyšuje riziko cukrovky 2. typu! Díky mnohaletému výzkumu jsou však nové možnosti, a to je obrovský pokrok v medicíně“.

Pryč s výkyvy glukózy

Unikátní vzorec byl vyvinut a testován v Kodani. Získané výsledky nade vše pochybnost potvrdily účinnost přípravku v kontrolní skupině. Hladina glukózy se u testovaných postupně snižovala a po několika dnech dosáhla normy. Při pravidelném používání vzorce byly metabolické procesy přirozeně regulovány, nekontrolovatelné záchvaty hladu a bolesti skončily. Dlouhodobě došlo k normalizaci výkyvů a k ustálení hladiny cukru.

Spolutvůrce vzorce v rozhovoru pro známý časopis vysvětluje tajemství této metody: „Působení kúry spočívá v použití bioaktivních látek, které zpomalují aktivitu enzymů odpovědných za rozklad sacharidů ve střevě. Cukr proto neproniká do krve okamžitě, ale postupně se uvolňuje do buněk těla, aniž by způsoboval rychlé uvolňování inzulínu. Antihyperlipidické vlastnosti přípravku zase zabraňují růstu špatného cholesterolu, působí proti nadváze a hypertenzi, které často jdou ruku v ruce s cukrovkou“.

Šance na kvalitnější život!

Neléčená hyperglykémie může vést k selhání mnoha orgánů a k

HLADINA GLUKÓZY



**NÍZKÁ
HLADINA CUKRU**
≤ 70mg/dL



**SPRÁVNÁ
HLADINA CUKRU**
70-99 mg/dL



**VYSOKÁ
HLADINA CUKRU**
≥ 100mg/dL

vývoji různých závažných komplikací, včetně: infarktu, výrazné obezity, trvalé slepoty nebo diabetické nefropatie (selhání ledvin). Mnoho pacientů také trpí infekcemi, zejména tzv. „diabetickou nohou“, která v extrémních případech vede k amputaci. **Podle zahraničních zpráv diabetici ignorují svůj zdravotní stav, žijí mnohem kratěji než jejich zdraví vrstevníci!**

Díky dánskému vzorci lidé potýkající se s cukrovkou mají nyní jedinečnou šanci vrátit se do normálního života. Tento bezpečný, a především **účinný vzorec zmírňuje** problematická onemocnění vyplývající z inzulínové rezistence.

Nedovolte, aby cukrovka převzala kontrolu nad vaším životem a objednejte si jedinečný vzorec už teď!



TÉMĚŘ JSEM ZTRATILA SVŮJ ZRAK!

Když se ukázalo, že zhoršení mého zraku bylo způsobeno mou postupující cukrovkou, byla jsem moc vyděšená. Bála jsem se, že za pár let budu úplně slepá a stanu se obrovskou zátěží pro své blízké. **Naštěstí jsem našla Glucobalance, který mi okamžitě reguloval hladinu cukru.** Hned první den jsem pocítila výrazné zlepšení: problémy s koncentrací, ospalostí a podrážděností zmizely. **Po týdně se můj zrak stal mnohem ostřejší a po měsíci jsem brýle úplně vyhodila!** Nyní jsem plná energie a zapoměla jsem na nepřijemná onemocnění.

Jana, 52, Písek

SPECIÁLNÍ NABÍDKA Zavolejte nyní!

Připojte se ke skupině diabetiků, kteří výrazně snížili nebezpečné následky této nemoci. Pouze **prvních 100 lidí**, kteří zavolají **do 8. dubna 2022**, obdrží Glucobalance **ZCELA ZDARMA.**

Zavolejte: 296 849 627

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod.
(cena za minutu volání dle tarifu operátora)

Světová dvojka. Krejčíková je zraněná, přesto si polepšila

Konec dosud suverénní Australanky Bartyové zamíchal s čelem ženského žebříčku.



Barbora Krejčíková MAFRA

Barbora Krejčíková je i přes zdravotní pauzu opět dvojkou ve světovém tenisovém žebříčku. Tomu od včerejška oficiálně vládne dvacetiletá Polka Iga Šwiąteková, jež po šokujícím konci kariéry Aus-

tralanky Ashleigh Bartyové oslavila posun do čela pořadí WTA titulem na elitním turnaji v Miami. Po něm na trůnu mezi muži zůstal Srb Novak Djoković.

Krejčíková si léčí poraněný loket, ale její cestu za obhajobou trofejí ve dvouhře i čtyřhře na Roland Garros od poloviny května by současné problémy ohrozit neměly. Na druhé místo žebříčku rodačce z Brna pomohla Řekyně Maria Sakkariová, neboť v Miami neobhájila semifinále. Karolína Plíšková

je v žebříčku sedmá, v elitní padesátce jsou další čtyři české tenistky.

Velký skok udělala teprve šestnáctiletá Linda Fruhvirtová. Na Floridě došla do osmifinále, v pořadí WTA si polepšila o 91 míst a je na konci druhé dvoustovky (188.). Stoupá také další česká naděje Linda Nosková, sedmnáctiletá hráčka se po výhře na turnaji ITF ve Francii posunula o 38 míst (184.). V debllovém pořadí je Krejčíková také dvojkou za partačkou Kateřinou Siniakovou.

Djoković v Miami nestartoval a kvůli koronavirovým omezením zůstal s rodinou. Sesadit jej mohl Rus Daniil Medveděv, jenže potřebné semifinále nevybojoval. Navíc se rozhodl pro operaci kýly a až dva měsíce bude na okruhu chybět. Těsně za první desítkou je nečekaný šampion z Miami Carlos Alcaraz. Osmnáctiletý Španěl poskočil o pět příček. Česká jednička Jiri Veselý si po semifinále v Marbelle polepšil o 8 míst na 69. pozici, Jiri Lehečka zůstal osmadvadesátý. **ČTK**

Krátce

Čeští hráči bodovali v NBA

Basketbalista Vít Krejčí odehrál jedno ze svých nejlepších utkání v NBA, když pomohl týmu Oklahoma City Thunder porazit lídra soutěže Phoenix 117:96. S 37 minutami byl nejvytíženějším hráčem domácích, s 11 body jen těsně zaostal za svým maximem. Další Čech Tomáš Satoranský s Washingtonem prohrál vysoko 102:144 s Bostonem, za 20 minut nasbíral 7 bodů, doskok a 7 asistencí.

Real? Mbappé může zůstat

Fotbalový útočník Kylian Mbappé připustil, že by mohl zůstat v Paris

St. Germain. Třidvacetiletý francouzský reprezentant to řekl po nedělním ligovém utkání s Lorientem, v němž pomohl dvěma brankami a třemi asistencemi k výhře 5:1. O útočníka má přitom zájem Real Madrid.

Asistence byly málo

Dvě asistence Filipa Hronka a jedna nahrávka Jakuba Vrány nepomohly v NHL odvrátit prohru hokejistů Detroitu 2:5 s domácí Ottawou. Brankář Karel Vejmelka přispěl k výhře Arizony 3:2 v prodloužení na ledě Chicaga. Zápas s Minnesotou naopak nevyšel Vítku Vaněčkovi, jenž inkasoval čtyři góly, a Washington prohrál 1:5. **ČTK**



Bojuje s těžkým soupeřem

Trenér nizozemské fotbalové reprezentace Louis van Gaal se léčí s rakovinou prostaty. Sedmdesátiletý slavný kouč to uvedl v televizním pořadu Humberto. Navzdory léčbě by ale chtěl vést národní tým na mistrovství světa v Kataru. „Jako trenér národního týmu jsem musel v noci několikrát odejít do nemocnice, aniž by to hráči doted zjistili. Mysleli si, že jsem zdravý, ale nejsem,“ uvedl Van Gaal. „Na rakovinu prostaty neumřete, alespoň ne z devadesáti procent případů. Měl jsem ale dost agresivní formu,“ doplnil bývalý trenér Bayernu Mnichov, Barcelony nebo Manchesteru United. **AP**

INZERCE

Atlético. Má na mušce další tým z Anglie

Fotbalisté Manchesteru City a Liverpoolu před vzájemným nedělním soubojem o první místo v anglické lize rozehrají dnes čtvrtfinále Ligy mistrů. Finalisté minulého ročníku soutěže Citizens se v evropských pohárech historicky poprvé utkají s Atléticem Madrid, které v osmifinále vyřadilo jiný manchesterický celek United. Liverpool se představí na hřišti Benfiky Lisabon. Oba duely mají výkop ve 21.00. Souboj Manchesteru City s Atléticem svede proti sobě úřadující mistři svých zemí. **ČTK**

Auto-moto - poptávka

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



TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VĚRNOSTNÍ KARTY

TEŠKO Clubcard

dm drogerie

Lidl Plus

BILLA

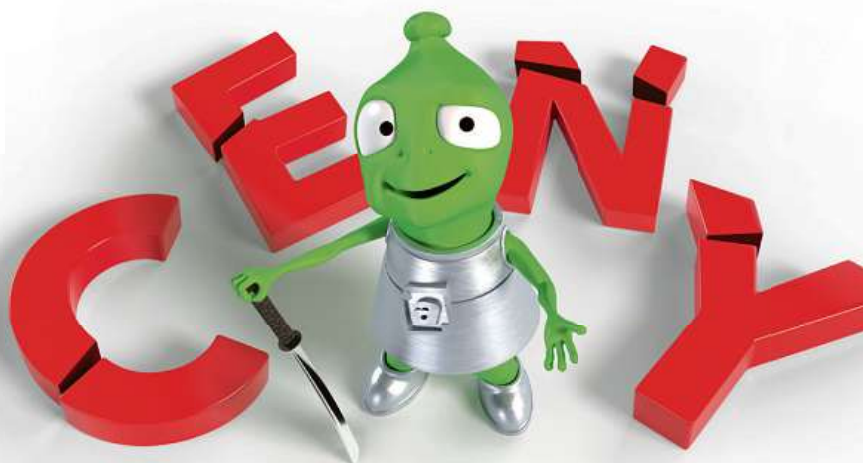
Dr.Max

PENNY Market

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

NYNÍ NA Google Play
Stáhnout v App Store

Naše ceny? Posečeny!



Zahraj si naplno



 XBOX SERIES S



Xbox Series S

Oblíbená herní konzole bez mechaniky
SSD disk 512 GB pro rychlé načítání
Podpora ray tracing efektů, menu v češtině
Bezdrátový ovladač s vylepšenou geometrií

6 990,-

obj. kód: MXO001s

Fotky, co zboří sítě



Moza Mini-MX

Skládací gimbal pro smartphony
Mód FPV: zaostření na vybranou osobu
Přednastavené profily pro kreativní záběry
Výdrž až 20 h, chytrá aplikace MOZA Genie

1 390,-

obj. kód: MozaA011

Hlavní držák dovolené





BOSAL COMFORT PRO III, nosič kol na tažné zařízení 3 kola

Nosič kol se sklopnou a skládací konstrukcí
Nosnost až 60 kg pro 3 kola či koloběžky
Uzamkatelné svorky k rámu každého kola
Uzamčení nosiče k autu, 13pinový konektor

11 900,-

obj. kód: AUPR306535

Perfektní čistota a lesk



FINISH Quantum 100 ks

Gelové tříšložkové tablety do myčky
Účinně si poradí i s velmi zaschlou špinou
Snadno se rozpouští i při nižší teplotě
Nádobí zůstane čisté a krásně lesklé

339,-

obj. kód: MYC335

Nákupy od A do Z

 **alza.cz**

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 5. 4. 2022 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz.