

O TYČI BUDE SKÁKAT TAKÉ ŠVÉD DUPLANTIS

ATLETICKOU ZLATOU TRETU OZDOBÍ SVĚTOVÝ REKORDMAN STRANA 20



metro



PRAHA

Pátek, 7. května 2021

Č. 87, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Stanislav

mojemetro | denikmetro

Zahrádky a hotely? Je šance, že už 17. května

Školy. Žáci druhého stupně se od pondělí vrátí do lavic ve všech krajích. **Cestování pro očkované.** Česko má podle premiéra s některými státy dohodu. **Divadla se bouří.** Chtějí hrát již od poloviny května STRANA 6



Vrbětice

Podle svého stranického kolegy Jan Hamáček o milionu ruských vakcín skutečně mluvil. Ne ale o handlu za ututlání kauzy Vrbětice. STRANA 6

„Důležitý je vliv rodiny“

Obezita se dá považovat za civilizační chorobu. „Na tu dětskou má rozhodně velký vliv pokles pohybové aktivity v kombinaci s nevhodným jídelníčkem,“ říká v rozhovoru lékařka Marie Skalská. STRANA 12

Strážce slaví rok „života“

Každý pátek je exkluzivně ke čtení na našem webu metro.cz. Strážce streamu. Speciální filmová rubrika vám každý týden přináší zajímavé tipy. A to už celý jeden rok. STRANA 13

Chytrá řešení

Nevedení bydlení není jen o penězích a možnostech, někdy stačí pouhý nápad či šikovní lidé. Deník Metro připravil několik tipů, jak bydlet jinak. STRANA 14

Osud koní ve válce připomíná putování po jižní Moravě

Členové historického spolku Acaballado třídení jízdu na jihu Moravy připomínají osud armádních koní ve druhé světové válce. Koňmo a v dobové technice včera vyrazili na trasu, která byla inspirována přesuny spojeneckých armád na území Moravy. Jde o akci k připomenutí 76. výročí konce druhé světové války a osvobození Československa, účastní se jí okolo 50 lidí v dobových uniformách i v civilu, desítky koní a několik kusů historické techniky. Včerejší asi čtyřicetkilometrová trasa začala v Hruškách u Lanžhota na Břeclavsku a skončila ve Velkých Hostěrádkách. Dnes se bude pokračovat jízdou do Slavkova u Brna, v sobotu je v plánu pietní akt v zámeckém parku a přechod na ústřední vojenské pohřebiště v Brně. ČTK



DLUHOPISY E-FINANCE CZ

ZAJIŠTĚNÉ ZÁSTAVNÍM PRÁVEM K NEMOVITOSTEM



4,1 %

ROČNÍ
ÚROK

- ✓ Investice od 50 000 Kč
- ✓ Roční úrok 4,1 % po celou dobu investice
- ✓ Dvouleté dluhopisy
- ✓ Úrok vyplácený jednou ročně
- ✓ Možnost předčasného splacení

Koncern e-Finance, a.s. v současnosti spravuje investice do nemovitostí v hodnotě přesahující 1 miliardu korun. Investiční strategií e-Finance je investovat prostředky získané z dluhopisů do nákupu a výstavby rezidenčních a komerčních nemovitostí v atraktivních lokalitách České republiky. Portfolio investic najdete na www.e-finance.eu.

Dluhopisy jsou zajištěné zástavním právem na celém exkluzivním areálu zámku Račice čítající pozemky o výměře přes 50 000 m², nemovitosti a samotný zámek Račice.



Zastavovaný areál zámku Račice v rámci dluhopisového programu e-Finance CZ v celkové hodnotě uveřejněné na adrese www.e-finance.eu/zajistene-dluhopisy.

INVESTUJEME DO NEMOVITOSTÍ JIŽ 20 LET



Objednání dluhopisů: www.e-finance.eu nebo ☎ +420 515 555 555
Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.cz/dluhopisy-informace.

Česká národní banka schvaluje prospekt dluhopisového programu pouze z hlediska toho, že splňuje normy týkající se úplnosti, srozumitelnosti a soudržnosti, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Toto schválení by se nemělo chápat jako potvrzení kvality cenných papírů, které jsou předmětem tohoto prospektu. Investoři by měli provést své vlastní posouzení vhodnosti investování do těchto cenných papírů. • Doporučujeme, aby si potenciální investoři přečetli prospekt, než-li učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.



SLUŽEBNÍ POBYTY V BRNĚ

LUXUSNÍ UBYTOVÁNÍ V NOVÉM EFI SPA HOTELU**** PŘI VAŠICH SLUŽEBNÍCH CESTÁCH

EFI
SPA HOTEL

+420 515 557 500 • www.efispahotel.cz • recepce@efispahotel.cz



Pobyty se snídaní a večeří • Parkování v areálu • Dobíjecí stanice na elektromobily • Pivovar a restaurace v objektu



Vaše snímky pověsí na plot ve Kbelích

Soutěž v pozorování rostlin či zvířat má dohru v ekocentru Prales.



Výstava na plotě bude podobná té, jež se tu konala loni v rámci Czech Press Photo. LHMP

Pytlomaty

Také letos se Letňany zapojily do Týdnu země. Kdokoli má chuť pomoci s úklidem okolí, může si do 9. května hned na čtyřech místech vzít z takzvaného pytlomatu igelitový pytel a pustit se do sbírání odpadků. Pomůcky pro úklid najdete v ulicích Tupolevova, Malkovského, Štanderova a před úřadem městské části. Za snímek od nás získává Pavel Kyselák 300 korun. MET

Milujete přírodu a fotoaparát či mobil nedáte z ruky? Tak to jste se nejspíš zúčastnili nedávného projektu City Nature Challenge 2021, v jehož rámci pořizovali Pražané fotografie rozmanitých druhů zvířat a rostlin. Pro ty, kteří soutěž prošvihli, mají dobrou zprávu zástupci Lesů hlavního města Prahy. Ti totiž nyní sbírají fotografický materiál, jež by mohli vystavit na plotě budovy Dřevák kbelského ekocentra Prales.

„Aby se co nejvíc lidí mohlo pokochat fotografiemi, které v pražské přírodě pořídíte, rozhodli jsme se uspořádat venkovní výstavu fotografií z vašich pozorování. Chcete-li se o fotoúlovky podělit i s návštěvníky ekocentra, zašlete nám je do 31. května na sev@lesy-praha.cz a do předmětu napište zkratku CNCH. Fotografie vytiskneme a vystavíme a třem vylosovaným účastníkům zašleme drobnou odměnu,“ říká mluvčí Lesů Petra Fišerová.

Na fotografiích mohou zájemci zachytit rostliny, houby a samozřejmě také živočichy. Pokud nejste žádní zoologové ani botanici a nepoznáte brhlíka od střevlíka ani lísku od lysky, nevádí. Odborníci z Lesů hlavního města Prahy vám fotografie okomentují, určí, o jaký druh se jedná,

a až poté je zalaminují a pověsí na plot. „Fotografické úlovy se nám zatím začínají pomalu hromadit. Těšíme se, jaké kousky k nám dorazí,“ dodává Fišerová.

FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

Chceš nakoupit, ale do výplaty máš ještě daleko?

Využij odloženou platbu PlatímPak v **Mironetu** nyní s dopravou zdarma*.

*Podmínky a trvání akce naleznete na www.mironet.cz.

ZOOALBUM Ukáže se mládě tapíra?

Možná už tento víkend uvidí návštěvníci pražské zoo ve výběhu teprve pár dní staré mládě tapíra jihoamerického. Bezpochyby upoutá svým proužkovaným zbarvením. Jde o prvního potomka samice Taluen, kterou Zoo Praha v rámci chovného programu Evropské asociace zoologických zahrad získala předloni z Francouzské Guyany. Je tedy nositelkou jedinečných genů, jež dosud v evropském chovu nejsou. Otcem je samec Tex, který má také zajímavý neevropský původ. Tapíry jihoamerické návštěvníci uvidí v expozici naproti Darwinovu kráteru.



PETR
HAMERNÍK
Zoo Praha



Krátce

HolKa už má povolení

Hotovo. Stavební povolení lávky HolKa spojující městské části Praha 7 a Praha 8 včera nabylo právní moci. Pražané by se po ní mohli projít nebo projet na konci roku 2022. **MET**

Vrací se kontroly

Na Pražském hradě byly obnoveny plošné bezpečnostní kontroly návštěvníků. Dosud byly kontroly od konce března u vstupů jen namátkové. Důvodem je podle policie bezpečnostní situace v Evropě a ve světě. **ČTK**

Botanická. Je ideální čas na návštěvu

Přichází jedno z nejkrásnějších období, které trojská botanická zahrada nabízí. Areál se zahaluje do nádherných barev jara. Právě rozkvetly mimo cibulovin i sakury, magnolie, ale i rododendrony a azalky. V těchto dnech je opravdu co obdivovat, poznávat, ale třeba i díky místní vinici sv. Kláry ochutnávat. Předpověď počasí navíc slibuje hezký víkend. Návštěvníci mohou využít nákup e-vstupenek na www.botanicka.cz, čímž se jim zjednoduší vstup do areálu zahrady. **MET**

Půjčte si do parku hru

Centrum nabídne sport i kulturu.

Na nevyužívané ploše za budovou TJ Sokola Královské Vinohrady v Riegerových sadech vznikne víceúčelové sportovně-kulturní centrum. „Dlouhodobě nás zajímají základy, ze kterých společenský život vymizel, a chceme je pro lidi znovu otevřít jako místo k setkávání se. Plocha tady historicky sloužila jako sportoviště a přesně to na něm teď za podpory místního

Sokola znovu obnovujeme,“ uvedla Natálie Mohoritová z obecně prospěšné společnosti Containall, která areál ve spolupráci se Sokolem vybuduje. Společnost v minulosti vytvořila obdobný prostor ve Stromovce, odkud se ale musela kvůli rekonstrukci parku přestěhovat.

Na ploše v Riegerových sadech bude beachvolejbalové hřiště, dva profesionální stoly na stolní tenis nebo půjčovna her do parku. Když společnost fungovala ve Stromovce, nabízela například švédskou hru kubb.

Zábavu můžete zažít v parcích i na vodě

Až to vládní opatření dovolí, půjčte si třeba longboard.

- Projet se na nejdelší pražské in-line dráze na půjčených bruslích, koloběžce či longboardu můžete na Ladronce. Ve zdejší usedlosti mají například frisbee, discgolf nebo pétanque.

- Longboardy i jiné typy skateboardů je možné si půjčit v prodejně Snowpaníc (Dukelských hrdinů 25), kousek od Stromovky a Letenských sadů.

- U koupaliště Džbán je pro změnu půjčovna paddleboardů. (Více na snowboardel.cz)

Kromě sportu tu lidé najdou také kulturní program. Naplánovány jsou výstavy nebo divadelní představení.

V areálu vznikne i občerstvení. Nové centrum se lidem otevře už v pondělí 10. května. **ČTK**

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁŘADÍ, VZDUCHOVKY A ČTYŘLÍSTKY, ATP.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348

sberatelskykabinet@post.cz

Čísla dne

14 372

Nový projekt hlavního města a Pražských služeb má smysl. Loni byla spuštěna takzvaná re-use centra, kam mohou lidé darovat předměty, které by jinak vyhodili. Za půl roku centra dokázala zachránit 14 372 kilogramů věcí. Díky propojení s aplikací nevyhazujto.cz je inzerce a předání předmětů velmi přehledná.

1820

Zpět k lidem se dostalo už 1820 předmětů. Největší zájem byl o vybavení do domácnosti – nádobí, lůžkoviny či drobný nábytek. Lidé do center odkládali i knihy a objevovaly se zde i sezonní předměty, na jaře tedy re-use centra měla a stále mají množství nářadí pro práci na zahradě.



130 let od vzniku první české elektrické dráhy 1891–2021
Jednokolejná trať byla postavena na Letné v Praze u příležitosti konání Zemské jubilejní výstavy

Pro vizitku hurá do muzea

Dobrá zpráva pro milovníky tramvají a autobusů. Díky uvolňování protiepidemických opatření Dopravní podnik hl. m. Prahy (DPP) po pětiměsíční přestávce zitra opět otevře brány Muzea MHD. Otevřeno bude jako obvykle o víkendech a státních svátcích od 9. do 17. hodiny. Pro fanoušky veřejné dopravy DPP současně vydává tři nové výroční turistické vizitky – ke 120. výročí tramvajového vozu ev. č. 109, ke 130. výročí vzniku první české elektrické dráhy (viz foto) a ke 130. výročí zahájení provozu lanové dráhy na Petřín. Jejich prodej DPP zahájí právě zitra a všechny budou k dostání právě v Muzeu MHD. **DPP**

KONEC PÍCHÁNÍ V KOLENOU O 200 % víc kloubního maziva po 1. dávce

BEZPLATNÝ PROSTŘEDEK POMŮŽE KLOUBŮM ZA 14 DNÍ!

BOJUJTE S KLOUBNÍ ARTRÓZOU

Díky bezplatné kúře se už 159 500 Čechům zmírnily bolesti a ztuhlost kloubů

Průzkumy potvrzují: abyste úspěšně bojovali s degenerativními změnami v kloubech a zlepšili svou pohyblivost, stačí jen pár dní. Nový prostředek obnovuje kloubní chrupavku, zmírňuje loupání, bolesti a ztuhlost už za 24 hodin po aplikaci a co je nejdůležitější – zmírňuje projevy revmatizmu a zpomaluje degenerativní změny.

Přelomová metoda prof. Hopkinsona je první tak profesionální, rychlá pomoc pro přetížené klouby. 85 % lidí první efekty působení zaznamená už po 24 hodinách a 9 z 10 dotazovaných hlásí významné zlepšení pohyblivosti po sotva 7 dnech kúry. Jak je to možné? **Odborník vysvětluje:**



**Důvěřujte
přírodním
metodám**

Prof. Luis Hopkinson,
autor inovativní metody pro potírání
degenerativních změn v kloubech

Už 1 aplikace zvyšuje produkci kloubního mazu a „promazává“ klouby. Když se kosti o sebe přestanou třít, drobná poškození kloubní chrupavky se začnou hojit a praskání a ztuhlost začne ustupovat během několika dní.

Získejte volnost pohybu

Inovativní metoda si získala obrovskou oblibu na kongresu Nova Medica ve Stockholmu, kde byla doložena vysoká účinnost kúry jak u lidí s projevy revmatizmu, po úrazech, tak u lidí, jejichž klouby jsou přetížené, nebo u nich došlo k přirozené degeneraci v průběhu času. V každém případě Hopkinsonův

prostředek bleskově prospívá kloubní chrupavce, intenzivně ji vyživuje, posiluje svaly a také podporuje produkci tělesného kolagenu, čímž omezuje tření mezi kostmi.

Bolest v kolenou ustoupila po 1. aplikaci!

Měla jsem potíže s chůzí, a dokonce s udržení hrnku v ruce. Uvolňovali mi blokády, používala jsem masti – nic moc nepomáhalo. Tento prostředek mě doslova postavil na nohy. Už po 10 dnech kúry jsem šla na první dlouhou procházku – jako znovurozená. Po pár dnech se mi zlepšilo i zápěstí. Jsem nadšená!

Johana P., 65 let, Dubí



3 KROKY k plné pohyblivosti

Jak to funguje?



1. Zmírnění bolesti, zánettlivých stavů a otoků
2. Regenerace kloubní chrupavky – hojení úbytků a štěrbin
3. Stimulace organismu k zvýšení produkce kloubního maziva

Klouby Vás nemusejí omezovat

Systematické používání nového prostředku regeneruje tkáň chrupavky o téměř 95% a díky tomu je možné, že výrazně zpomalí degenerativní změny. Obnovení vlastní mazací tekutiny vede k tomu, že klouby znovu získají tlumící schopnosti a pohyby budou plynulé a komfortní. Efekty kúry se kumulují každým dnem a zaručují:

5 BLESKOVÝCH VÝSLEDKŮ

- ✓ Zmírnění bolesti kolen, kyčlí a páteře
- ✓ Větší produkce kolagenu
- ✓ Posílení kloubů
- ✓ Zmírnění „loupání“ v kloubech po 7 dnech
- ✓ Zlepšení pohyblivosti jako před lety

Neodkládejte to – získejte bezplatný přístup ke kúře

Odborníci potvrzují, že inovativní kúra je absolutní jednička v procesu regenerace pohybového aparátu, kostí a kloubů. Právě proto už po první aplikaci pocítíte výraznou úlevu a typické „praskání“ v kolenou ustupuje už po 7-10 dnech kúry.

LIMITOVANÝ POČET RE- FUNDOVANÝCH BALENÍ!

Refundačního programu na prostředek využilo už víc než 150 tisíc lidí, kterým se díky kúře ulevilo od kloubních projevů a získali dřívější pohyblivost za méně než 10 dní.

**Upevni na jaře své zdraví.
Speciální sleva trvá!**

ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 osob, které zavolají
do 21.05.2021, obdrží od výrobce
100% REFUNDACI PRODUKTU.

Zavolejte:

359 409 864

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



Všechny školy se od pondělí otevřou. Kultura dál bojuje

Česko se pomalu otvírá.

Žáci druhého stupně základních škol se od pondělí vrátí do lavic ve všech krajích, rozhodla vláda. Pro druhý stupeň platí rotační výuka, tedy že se třídy střídají. „Nemusíme dělat dvourychlostní Česko,“ vyzdvihl po jednání vlády ministr zdravotnictví Petr Arenberger. Ministr školství Robert Plaga také oznámil, že školám bude ministerstvo školství kompenzovat výdaje na PCR testy 200 korunami na test. Na podporu PCR testování dostalo ministerstvo sto milionů korun. „Toto je motivace k PCR testování ze strany státu,“ řekl. Ve školách se dosud využívají antigenní testy. V případě záků prvního stupně se testuje jednou týdně, na druhém stupni dvakrát týdně.



Citát

Je šance, že by se 17. května mohly otevřít zahrádky v restauracích.

KAREL HAVLÍČEK, VICEPREMIÉR

Ministr obchodu Karel Havlíček zmínil, že blízko otevření jsou také zahrádky v restauracích. Na nespravedlnost rozvolňování poukazuje kulturní sféra. Ačkoli galerie nebo hrady jsou v přísnějším režimu již otevřené, netýká se to divadel nebo koncertů (více v boxu). **IDNES.cz a MET**

Novinky kolem ustupující epidemie covidu-19

Co Česko chystá v důležitém procesu, na který čekají všichni Češi?

- ČR chce mít ještě před zavedením celoevropských covidových pasů dohodu se sousedními zeměmi, aby alespoň lidé očkováni proti covidu-19 mohli volně cestovat. Na tiskové konferenci po jednání s rakouským ministrem zahraničí Alexanderem Schallenbergem to řekl šéf české diplomacie Jakub Kulhánek. Premiér Andrej Babiš mluvil při sněmovních interpelacích o polovině května. Jmenoval vedle Rakouska Maďarsko, Německo, Polsko, Rakousko a Slovensko. Potvrzení o očkování se podle Babiše budou uznávat v papírové podobě.
- Na diskriminační postup uvolňování upozorňují kulturní

scéna. Od pondělí se totiž otevrou všechna muzea, galerie a památky i ve zbylých krajích, kde dosud nebyly přístupné veřejnosti. Ostatní instituce jako divadla, kina nebo koncertní sály však budou i nadále zavřené. S tím nesouhlasí šéf české kultury Lubomír Zaorálek, který ostře protestuje. Chce zařídit, aby se za přísných pravidel otevřela „celá“ kultura. Jak? Od 17. května pro první představení uvnitř za využití maximálně 50 procent sedících diváků, přičemž největší počet diváků by byl 500. Venku by se pak od stejného termínu mohla podle návrhu ministerstva kultury naplnit kapacita na 60 procent s maximálním počtem 1000 diváků.

Havlíček zmínil, že pro to, aby se otevřely i restaurační zahrádky, je třeba, aby se počet nakažených nezvyšoval. Jako hranici uvedl 75 nově nakažených na 100 tisíc obyvatel, a to podobu sedmi dní.

- Počet nových případů covidu-19 za týden v ČR ke včerejšímu klesl na 118 na 100 tisíc obyvatel. Tímto údajem se nyní vláda řídí při uvolňování opatření.
- Ve středu přibylo 1857 případů covidu-19, což je o čtvrtinu méně než před týdnem. Kleslo také reprodukční číslo udávající rychlost šíření viru. Středa byla zároveň dnem, kdy byl naočkován nejvyšší počet lidí od začátku vakcinace. Vakcínu dostalo 76 099 osob, to je skoro o desetinu více než před týdnem.

Hamáček. Co tam máte dál, pane Kroupo, ptá se ministr

Kauza Hamáčkovy cesty do Ruska pokračuje. To, že vicepremiér a ministr Jan Hamáček plánoval získat milion ruských vakcín, potvrdil pardubický hejtman Martin Netolický. Podle něj se ale jejich schůzka uskutečnila před setkáním Hamáčka se zástupci českých tajných služeb, českým velvyslancem v Moskvě a také s nejvyšším státním zástupcem Pavlem Zemanem. Netolický tvrdí, že s Hamáčkem kauzu Vrbětice vůbec neprobírali. „Odmítám spekulace na téma Vrbětice, to jsem neslyšel, to mi neřikal,“ uvedl včera pro zpravodajský server iDNES.cz. „Byl jsem v nevhodnou dobu na nevhodném místě,“ doplnil.

„Co tam máte dál, pane Kroupo? I váš utajovaný svědek Martin Netolický říká, že jsem žádnou vlastizradu neplánoval,“ napsal na svém Twitteru ministr.

Podle serveru Seznam Zprávy chtěl Hamáček získat ruskou vakcínu, aby zrychlil očkování. Předpokládal, že by tím před podzimními volbami do Sněmovny přitáhl sociální demokracii více voličů. „Já jsem se ho na to ptal a on říkal: Přivezu milion sputníků a mám to tam všechno do-



Citát

To, co tam je napsáno, je pravda, já se k tomu víc vyjadřovat nebudu. Mne se ta kauza netýká a odpovídat mají jiní, ne já.

MARTIN NETOLICKÝ
PARDUBICKÝ HEJTMAN

mluvený,“ citoval Seznam Zprávy nejmenovaného Hamáčkovy stranického kolegu. Až nyní vyšlo najevo, že se jedná o hejtmana Netolického.

Podle něj by měli Hamáček i předseda vlády Andrej Babiš vysvětlit veškeré pochybnos-

Obchod?

Seznam Zprávy v úterý přinesly zprávu novinářů Janka Kroupy a Kristiny Cirokové. Ti napsali, že v dubnu před svou cestou do Moskvy Hamáček vymyslel obchod.

- Chtěl vyměnit vakcíny za informace související s útokem na muniční sklady ve Vrběticích a uspořádání rusko-amerického summitu v Praze. Jeho cestu nakonec zrušil premiér Andrej Babiš.
- Podle bezpečnostních složek jsou z útoku důvodně podezřelí agenti ruských tajných služeb.
- Hamáček na novináře podal trestní oznámení a také žádá omluvu od koalice Spolu.

ti. Více informací a osvětlení situace čeká od policie a dalších osob, které případnou cestu do Moskvy chystaly nebo o ní věděly. „Pokud ovšem vysvětlení nebude dostatečné, je to opravdu na vyvození osobní zodpovědnosti,“ uvedl Netolický. **čtk**

Krátce



České zoo se otvírají po čtyřech měsících. ZOO HODONÍN

Mláděta v zoo

Před několika dny se v hodonínské zoo narodila samička sitatungy západoafrické známé také pod názvem antilopa bahenní či lesoň bahenní (na snímku). Už je k vidění ve výběhu. Sitatungy obývají v přírodě bažinatá území střední a západní Afriky. I ostatní zoo zahrady hlásí další přírůstky. Třeba ta v Praze. Tam se letos zatím narodilo 300 mláďat.

Bankovní kolos

Moneta Money Bank podepsala se společnostmi ze skupiny PPF rámcovou smlouvu ohledně akvizice Air Bank, českého a slovenského Home Creditu

a společnosti Benxy. Akvizice je podmíněna souhlasem akcionářů banky na mimořádné valné hromadě, která se bude konat v červnu. Spojením může vzniknout podle počtu klientů třetí největší banka na českém trhu po České spořitelně a ČSOB.

Pirk odchází

Kardiolog Jan Pirk odejde na konci června z funkce přednosti kardiocentra Institutu klinické a experimentální medicíny v Praze (IKEM). Stane se tak po dohodě s nemocnicí, která o tom informovala na svém webu. Jana Pirka na jeho postu od 1. července nahradí Josef Kautzner. **čtk**

Všechno vím, všechno znám. „Mladoši“ na to doplácují

Traduje se, že seniři IT technice příliš nehoví.

A také že snadno naletí šmejdům z internetu.

Seniři jsou pro teenagery lidí, kteří mají jen mobily s velkými tlačítky a obřím jednobarevným displejem. Nejspíš ale ani netuší, že někteří dnešní sedmdesátníci jsou průkopníci oblasti technologií a že nepatří do „starého železa“.

Jsem na internetu od kolébky, žádný strach

Příkladem mohou být čeští miliardáři Eduard Kučera a Pavel Baudyš, zakladatelé světoznámé antivirové a softwarevé firmy Avast. Majetek každého z nich podle prestižního časopisu Forbes přesahuje 21 miliard korun. Svou kariéru rozjeli před 30 lety a dotáhli to až na světové burzy. O těchto dvou mužích by si tedy málokdo troufal tvrdit, že jsou v internetovém prostoru vyplašenými neznáky. To jen pro ilustraci, jak je to s digitálními schopnostmi generací. Tvrdá fakta totiž ukazují, že to se zaostalosti

starších nebude tak horké. „V on-line prostředí se cítím bezpečně, vždyť se tam pohybuji od dětství nemůže mě nic překvapit,“ parafrázuje Václav Forst ze společnosti STEM/MARK postoje mladých lidí. Výzkum, který prováděli tazatelé pro mBank, ukázal, že míra bohorovnosti a neopatrnosti je v internetovém prostoru vlastní spíše vnučatům než babičkám a dědečkům – ve výzkumu lidé starší 65 let.

Než na něco kliknu, tak si to nejdřív přečtu

Průzkum také zaznamenal, že mladší uživatelé přiznali, že přišli o nějaké peníze ve zhruba deseti procentech případů, kdy byl jejich webový účet, nebo dokonce finanční transakce napadeny podvodníky. „U seniorů to bylo asi o tři procenta méně,“ konstatuje Martin Podolák, ředitel produktové a procesní divize mBank. Jak si to vysvětlit? Starší lidé si jednak víc prověřují, a hlavně čtou, co se po nich před odklíknutím nejrůznějších nabídek a podmínek požaduje. „Mají také větší strach, což je vede k vyšší opatrnosti,“ konstatuje Forst z výzkumné agentury. Ukázalo se také, že velká lehkomyšlnost vládne mezi mladšími lidmi například při

Prospěšná IT epidemie

46

Generace mladších lidí přiznala v průzkumu, že během epidemie začala IT techniku, nákupy na internetu a platby v on-line prostředí využívat o tři čtvrtiny častěji než před vypuknutím pandemie. Seniři nad 65 let sáhli po počítačích a internetu více o 34 procent. V českém průměru se užívání moderních technologií zvýšilo v průměru o 46 procent. Přibývá placení také přes mobilní telefony.

připojování na nejrůznější veřejné wifi. A to dokonce v okamžicích, kdy se přihlašují do internetového bankovníctví.

Rodičové, prarodičové! Pomozte mi!

Starší lidé si v případě nejasností a potíží, které na internetu nastanou třeba při hackerském průniku, vědí spíš rady než generace jejich vnučat. „Zatímco s radou, jak dál, pokud měli problémy s útokem hackerů, se seniři obraceli na rodinné příslušníky jen asi ve čtyřiceti procentech, mladší generace přiznávají, že v takových případech

je někdo z rodiny na prvním místě v takřka sedmdesáti procentech. S čím mají ve světě digitální techniky seniři větší problém než mladí, to jsou jejich smyslová omezení, která rostou s věkem. „Epidemie nás donutila rychleji vstoupit do této oblasti,“ konstatuje Michaela Žáčková, ředitelka sociálních služeb Prahy 9. Izolaci od vnějšího světa včetně příbuzných vyřešili například nákupem tablety a o nejčastějším spojení seniřů s rodinou alespoň na dálku.

S prostředníkem to není vždy příjemné

„Ukázalo se ale, že technika často nebere v úvahu, že s vysokým věkem se u řady seniřů mění schopnost ovládat dotykové displeje,“ konstatuje Žáčková. Také zhoršený sluch limituje seniory při komunikaci na dálku přes počítač. „To vyžadovalo mnohdy přítomnost a pomoc sestry, což při osobních rozhovorech není jak pro seniory, tak pro jeho příbuzné vždycky nejpříjemnější,“ upozorňuje ředitelka sociálních služeb Žáčková.

Robot pomůže s roznášením medikamentů

Na druhou stranu v domovech seniřů využili ve spolu-



Robot Robin

ARCHIV

práci s centrem informačních technologií High Tech Park „hračku“, robota Robinu, která dokázala některým osamělým seniřům během izolace částečně nahradit kontakt s nejbližšími. Robin byl schopen si s klientem domova popovídat, převyprávět audioknihy.

Navíc měla přítomnost malého humanoida další pozitivní přínos. Robot může v případě nárůstu donést seniorovi oběd či léky, aniž by s ním alespoň v tomto případě přišel pracovník domova do styku a musel se kvůli tomu převlékat do ochranných oděvů. **PAVEL HRABICA**



Nový pomocník lékařů

Nová vakcína proti nemoci covid-19 vyžaduje specifické zacházení, jelikož musí být skladována při velmi nízkých teplotách na úrovni -72 stupňů Celsia. Před použitím je nezbytné vakcíny rozmrazit, následně se mohou skladovat pouze pět dní při teplotách 2–8 stupňů. Vakcína se navíc uchovává v malých lahvičkách 3x2 cm, které jsou při manipulaci poměrně nestabilní. S řešením přišlo Centrum informatizace a výpočetní techniky Západočeské univerzity a vyrobilo model speciálních držáků. Pojme 49 lahviček (294 dávek vakcíny), udržuje lahvičky v předepsané poloze a umožňuje tak jednodušší manipulaci, administrativu i skladování. Speciální držáky vyvinula na 3D tiskárnách společnost AKKA Czech Republic, která je předním poskytovatelem vývojových a konzultačních služeb zejména pro oblast automobilového průmyslu. V posledních letech se však, vedle železniční dopravy a letectví, čím dál více orientuje také na oblast IT a digitalizace.

2x AKKA CZECH REPUBLIC S.R.O.



Krátce

Legendární stroje k vidění jen v televizi

Aviatická pouť se v Pardubicích letos uskuteční 29. května v přímém přenosu České televize, ale bez diváků na místě. K vidění bude letoun Blériot, letos totiž uplyne 110 let od letu Jana Kašpara z Pardubic do Prahy. Vznese se i francouzský stíhací dvojplášník z doby první světové války Nieuport 11, cvičný letoun Jak C-11, dvoumístný cvičný letoun Zlín Z-381, přiletí Flying Bulls Aerobatics Team. Na akci vystoupí světová špička v akrobatickém létání – pilot Martin Šonka. Představí se na legendárním letounu Zlín 142 a se svým soutěžním speciálem Extra 300 SR. **ČTK**

Zoo. Podpoří je Bárta či Rybičky 48

V neděli od 17 hodin se uskuteční on-line benefiční koncert pod názvem Hrajeme pro 20 ZOO. Proběhne na podporu 20 zoologických zahrad sdružených v UCSZOO-Unie českých a slovenských zoologických zahrad, které se z důvodu několikaměsíční povinné uzávěry ocitly v kritické ekonomické situaci.

On-line vysílání proběhne na Ticketstream.cz, kde už jsou v prodeji vstupenky. Cílem tohoto dobročinného projektu je vybrat dostatek financí pro zoologické zahrady a co nejvíc minimalizovat dopad vládních opatření souvisejících s pandemií onemocnění covid-19.

Za původní myšlenkou i kompletní realizací akce stojí produkční tým vedený Tomášem Vimmerem. „Když se k nám z médií dostala informace o složité situaci zoologických zahrad, cítili jsme potřebu okamžité pomoci. Obrá-

tili jsme se s nabídkou na ředitele liberecké zoo Davida Nejedly a po konzultaci se rozhodli uspořádat benefiční koncert pro všech dvacet unijních zoologických zahrad,“ říká Vimmer. „Jedná se o zce-

la unikátní projekt, vůbec první svého druhu. Pevně věříme, že přinese úspěch a podaří se nám prostřednictvím známých osobností vybrat pro zoo další finanční prostředky,“ dodává.

Tento unikátní streamovaný on-line koncert proběhne formou open-air na zahradě Lidových sadů, které jsou součástí Zoologické zahrady Liberec. Diváci se tak ocitnou nejen na koncertě plném skvě-

lých interpretů, jako jsou No Name, Rybičky 48, Dan Bárta, MIG21, Jakub Děkan, Denoi, LinaKaro a Igor Orozovič s kapelou, ale též v příjemném a vzdušném prostředí, aniž by opustili domov. **MET**

INZERCE

Týdeník Téma. Slova? Hlavní je řeč těla

Gesta, mimika, držení a projevy těla, dotyky, ale i zvuky bez použití slov patří mezi neverbální, tedy mimoslovní chování, které podle různých vědeckých studií tvoří 70 až 93 procent naší komunikace. „Velice důležitým komunikačním nástrojem je pro lidi smích a je zajímavé, že umíme rozlišit, zda je smích opravdový, nebo předstíraný, a ani ho nemusíme slyšet. Stačí se podívat na mimiku člověka. Jakmile jsou vidět spodní zuby, jedná se o smích umělý. Také poznáme, jestli se společně smějí přátelé a lidé, kteří k sobě mají blízko, nebo ti, kteří se vidí poprvé,“ podotýká prof. Ing. Jaroslav Petr, biolog a výrazný popularizátor vědy. Jak neverbální komunikaci okleštila doba covidová, nošení roušek, respirátorů a on-line vztahy? Čtete v novém vydání týdeníku Téma.





UŠETŘÍTE VÍC A ZA ZDRAVÉ JÍDLO NEJVÍC

SBÍREJTE KREDITY A VYMĚŇTE JE ZA SLEUV NA COKOLIV



3

1

5

39.90 -52%

18.90

+ NAVÍC
1 KREDIT

Relax džus, nektar a nápoj
• 1 l
• vybrané druhy



43.90 -43%

24.90

+ NAVÍC
3 KREDITY

Panzani těstoviny
• 500 g
• 100 g = 4,98 Kč
• vybrané druhy



44.90 -44%

24.90

+ NAVÍC
2 KREDITY

Albert Paprika sladká
• 2 ks
• 1 ks = 12,45 Kč



STAHUJTE ZDE:


NYNÍ NA
Google Play


Stáhnout v
App Store





NOVÝ VĚRNOSTNÍ PROGRAM

Akce platí v prodejnách Albert od 5. 5. do 11. 5. 2021 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

Bavoři kráčí před zbytkem Německa

Bavorsko včera rozvolnilo covidová opatření pro plně očkované a nově i pro uzdravené.

„Nebudete potřebovat testy a vztahovat se na vás nebude ani karanténa či omezení nočního vycházení.“ Tak se k proočkováným a uzdraveným bavorským spoluobčanům vyjádřil bavorský premiér Markus Söder. Hlava spolkové země si přitom neodpustila poznámku, že Mnichov je o krok před německou vládou. Ta podobné rozvolnění pravidel teprve připravuje, platit by v případě souhlasu zákonodárců mohlo od víkendu. „Bavorsko navíc od příštího pondělí v okresech s přízni-



Markus Söder AP

vou epidemickou situací uvolní některé další restriktce,“ korunoval svá slova Söder.

Premiér Bavorska zároveň zdůraznil, že i pro očkované a uzdravené nadále platí povinnost dodržování hygienických pravidel včetně nošení roušek. Dodal, že přísnější podmínky zůstávají také při kontaktu s rizikovými skupinami, zejména v domovech pro seniory a pečovatelských zařízeních.

Výhody se v Bavorsku každopádně týkají jen těch, kdo byli plně imunizováni vakcínou schválenou v EU. To u látek od společností Pfizer/BioNTech, AstraZeneca a Moderna znamená dvě dávky a v případě preparátu od firmy Johnson & Johnson jednu dávku. Od závěrečné dávky musí uplynout nejméně 15 dní.

Bavorská opatření zatím nijak nezjednodušují podmínky vstupu z Česka do Německa. Minimálně do středy 12. května platí povinnost negativního testu již při překročení hranice. Od 13. května by měl postačit test vyhotovený do 48 hodin po příjezdu do Německa.

Výjimkou jsou letečtí cestující, kteří musí mít negativní rozbor již při nástupu na palubu letadla mířícího do Německa. Tento test nesmí být starší 48 hodin. HAL a ČTK



Tyрана už odstranili

Z jediné Stalinovy třídy v Rusku, která protíná město Dagestanskije Ognit v autonomním Dagestánu na severním Kavkaze, odstranili čerstvě nainstalovaný pomník komunistického diktátora Josifa Stalina. Byl odhalen u příležitosti postavení nové autobusové zastávky k 100. výročí vyhlášení socialistického Dagestánu. ČTK

Nejhorší rok. Dostavil se před 1485 lety

Historik Michael McCormick z Harvardovy univerzity si je jistý. Nejstrašnějšími dvanácti měsíci lidstvo prošlo v roce 536, tedy 60 let po pádu antického Říma. Evropu, Střední východ a část Asie tehdy pohltila na celých osmáct měsíců podivná mlha, která je zahalila do permanentního přitnutí. „Mlha stála během dne v cestě slunečním paprskům, zapříčinila pokles teplot, neúrodu a umírání,“ popisuje server History. A McCormick nešetří důrazem: „Byla to velmi drastická změna. Došlo k ní přes noc.“ Díky svému preciznímu výzkumu švýcarských ledovců, který vedl spolu s glaciologem Paulem Mayewským, dokonce zná původce děsivé mlhy. Byla jím ohromná sopečná erupce na Islandu. Život se lidem doslova obrátil vzhůru nohama. Letní teploty poklesly o 1,5 až 2,5 stupně Celsia a lidstvo tak vstoupilo do nejchladnější dekadý za posledních 2300 let. IDNES.cz

Krátce

Snad se setkají příští měsíc

Francouzský prezident Emmanuel Macron se hodlá zasadit o to, aby se pravidelná zasedání Evropského parlamentu vrátila po více než roční přestávce způsobené pandemií nemoci covid-19 zpět do

Štrasburku. Europoslanci by se tam měli podle jeho názoru sejít v červnu.

Slouhové totality

Vládní strany na Slovensku chtějí snížit penze představitelům někdejšího komunistického režimu a pracovníkům některých jeho bezpečnostních

sloužek. Návrh zákona v prvním čtení schválila slovenská sněmovna.

Hlava země mluví o záměru Číny

Brazílský prezident Jair Bolsonaro pohrozil, že vydá dekret, jímž zakáže guvernérům vyhlášovat

lockdowny kvůli šíření koronaviru. Podle něj bude tento dekret nenapadnutelný u Nejvyššího soudu, protože se odvolá na ústavní práva. Bolsonaro také prohlásil, že za nynější pandemií mohl být záměr Číny a že koronavirus SARS-CoV-2 mohl vzniknout jako biologická zbraň. ČTK



Poletí až na Mars?

Raketa Starship společnosti SpaceX Elona Muska po testech čtyř předchozích prototypů, které skončily explozí, ve středu pozdě večer středoevropského času poprvé zvládla celý let včetně měkkého dosednutí. Celý průběh testu bylo možné sledovat v přímém přenosu na webu SpaceX. Starship by v budoucnu měla i dopravovat lidi na Měsíc a na Mars. AP

Odsouzení. Poslední volba

Sněmovna reprezentantů amerického státu Jižní Karolína schválila zastřelení coby jednu z metod poprav. Stalo se tak kvůli nedostatku látek používaných ve smrticích injekcích. Tento stát, který v minulosti patřil mezi části Spojených států s nejvyššími počty poprav, je chce znovu vykonávat ve větším měřítku, napsala agentura AP. Podle nově schváleného zákona si zločinci odsouzení k smrti v případě, kdy nebude k dispozici smrtící injekce, budou muset vybrat mezi popravou na elektrickém křesle a zastřelením. AP připomíná, že kromě Jižní Karolíny popravuje vězně na elektrickém křesle osm dalších států, hrdelní trest zastřelením umožňují vykonávat zákonem tři státy. Poprava se v Jižní Karolině naposledy konala před deseti lety. ČTK



Srbové nastavují paže a pak nakupují

Sledujete chumel nedočkavců v bělehradském obchodním centru Usce. Jedná se o žádostivce, kteří za očkování proti covidu mohli dostat nákupní kupon ve zmíněném centru. Včerejší akční nabídka se týkala jen prvních sta lidí ve frontě. AP

Zrak se v čase mění a měření je klíč

Nechte si v květnu změřit zrak zdarma.

INZERCE

Nechat si správně zkontrolovat zrak je ta nejzákladnější věc a první krok, když chcete nové brýle nebo čočky. Zvláště po 40. roce se kvalita vidění hodně mění, proto je na místě zajít k optometristovi alespoň jednou za dva roky.

Během půl hodinky vás čeká rozhovor o vašich potřebách a životním stylu. V jakých situacích a na jaké vzdálenosti budete brýle obvykle potřebovat? Pracujete s počítačem, často čtete či často řídíte? To vše hraje roli.

Poté následuje měření na moderním přístroji zvaném refraktometr. V GrandOptical se používají nejmodernější optické stroje TOPCON. Ty dají základní vstupní data, jak na tom váš zrak je, ovšem výběr přesných čoček pro vaše oči je vždy jemná lidská práce, kterou žádný přístroj plně nenahradí.

Nastupuje tedy další fáze, kdy s vámi zkouší optometrista čočky s různými dioptriemi, aby se našla ta pravá pro dokonale ostré

vidění. Tohle je ta klasická fáze s tzv. optotypem, tedy s tabulí s malými písmenky.

Nakonec se dozvíte, jak na tom vaše oči jsou a jaké řešení potřebujete, případně zda pro vás budou vhodné i kontaktní čočky. Pokud si budete chtít rovnou vybrat nové brýle, i s tím vám odborníci rádi pomohou.

V GrandOptical můžete celý květen využít mimořádné akce, kdy je měření zraku zcela zdarma. Pobočky jsou pro vás stále otevřené a platí zde přísná opatření, od pravidelného testování přes dezinfekci až po obličejové štíty. Můžete se proto bez obav objednat online na www.grandoptical.cz nebo si zavolat na konkrétní pobočku.



VYBERTE
SI SVOU
SLEUVU



50%
obroučky

NEBO

40%
skla

Využijte akci na míru
Vašim potřebám

GRANDOPTICAL

Pomáháme Vám vidět lépe

Akce
končí již
12. 5.

Zákazník si může vybrat buď slevu na obroučky, nebo na skla. Platí pouze při nákupu kompletních dioptrických brýlí (obroučky + brýlová skla). Akci nelze kombinovat ani sčítat s jinými akčními nabídkami nebo poukazy. Akce platí do odvolání. Více informací v prodejnách GrandOptical nebo na www.grandoptical.cz.



Do jídelníčku dětí dejte i vývary. KONEČNÉ VÝVAR



Odbornice na výživu a pohyb dětí Marie Skalská MAFRA



Ve stravě by neměly chybět ryby. PROFIMEDIA.CZ

„Děti se nám rok nehýbaly. Už nedoženou, co ztratily“

Obezita je velké téma a dá se považovat za civilizační chorobu. V posledních letech se ale mluví o vysokém růstu obezity dětí a mladistvých, říká v rozhovoru lékařka Marie Skalská, zakladatelka a lektorka Pro Fit Institutu, členka České kardiologické a obezitologické společnosti.

Thloustnou děti? Vnímáte také tento trend?

Důvod obezity nemá jen jednoho viníka. Na dětskou obezitu má rozhodně velký vliv pokles pohybové aktivity v kombinaci s nevhodným jídelníčkem, zejména s nadbytkem jednoduchých cukrů a vysoce zpracovaných potravin, takzvaných prázdných kalorií. Velký podíl má celkový životní styl rodiny, který dítě přirozeně nasaje a pak v něm pokračuje. Trend poklesu pohybové aktivity vidíme i u dospělých. Nedostatek pohybu mají asi dvě třetiny evropské populace. Současně proběhla vlna pandemie nám pravděpodobně touto již tak nepříznivou statistikou ještě více zahýbá.

Jak se může obezita dětí projevit v budoucnu?

Pokud mám obecnou pubertáka, je velká šance, že se z něj stane obézní dospělý, který si tímto nese silná rizika mnoha civilizačních chorob, zejména onemocnění srdce a cév, cukrovky druhého typu a také vícero druhů nádorových bujení. Čím později dítě hmotnost nabere, tím menší je šance, že hmot-

nost zredukuje. Pro nás to tedy znamená, že nám bude stonat již produktivní populace, což bude ekonomická zátěž, a nás v důchodu už nikdo neuživí.

Jedná se jen o nedostatek pohybu, nebo může být příčina i v nekvalitním stravování?

Povětšinou bývá pravidlem, že aktivní rodina s dostatkem pohybu dává důraz i na racionálně, tedy vhodně poskládaný jídelníček. Úroveň stravování se v českých rodinách liší. Myslím, že máme stravování na obou koncích spektra – od varianty „dítě si nevšímám, ať si něco ohřejí, koupí něco rychlého“ až po variantu „přehnaný, až patologický tlak na „zdravé stravování“, kdy vyřčení slova cukr je téměř trestné. Nicméně doufám, že znalosti kvalitního stravování a dobře poskládaného jídelníčku se dostávají do povědomí rodičů čím dál tím více.

Do jaké míry se aktuální situace promítá ve zhoršení zmiňovaného trendu?

Dle mé zkušenosti z ambulance je to dost tristní. Děti se nám téměř rok nehýbaly. Jen množství kroků, které by rutinně za ten rok ušly cestou do školy nebo na tréninky, už nikdy nedoženeme. Pro některé děti bude velmi těžké se vrátit k návykům pravidelných tréninků, zejména pro ty děti, jež trénovaly rekreacně, tedy nejsou výkonnostní sportovci. Právě ty pak potře-

bují návrat k pravidelnému sportování jako sůl, u nich je největší riziko, že od sportu a pravidelného pohybu utečou.

Je možné určit minimální množství pohybu, které by děti měly dodržovat?

Čtete pravidlo „Jakýkoliv pohyb je lepší než žádný“. Procházky jde dělat pořád, bez ohledu na zavřené bazény, sportoviště či počasí, jízda na kole, běžky, to všechno jsou aktivity, které se dají provádět celou rodinou, a ještě máte společný prožitek, který se cení.

Je možné u dětí částečně balancovat chybějící pohyb zlepšením stravy?

Nedostatek pohybu nejde zatím dohnat ničím jiným. Efekt pohybu na lidský organismus je vysoce komplexní včetně efektu na srdečně-cévní systém a metabolické a rozumové funkce. Jediné, co můžeme udělat, je snížit celkový energetický příjem, když dítě nesportuje, ale není to kompenzace nedostatku pohybu.

A co je při stravování dětí nejzásadnější?

Vliv a vzor rodiny. Pokud chci, aby si moje dítě zafixovalo zásady racionálního jídelníčku a dostatečných pohybových zvyklostí, musím jít jako rodič příkladem a nespolehat, že to za mě zvládne škola či trenér. Jídelní zvyklosti se u dítěte formují do pěti roků věku, je to hlavní

úkol rodiny. V jídelníčku rostoucího dítěte má smysl pravidelnost v jídlu a dobré, vyvážené složení s dostatkem kvalitní bílkoviny a minerálů potřebných k růstu organismu. Pokud je jídelníček pestrý poskládaný a obsahuje dostatek zeleniny, ovoce, libového masa, ryb, ořechů a nedoslazených mléčných produktů, nemusíme se obávat, že by dítěti něco chybělo.

Měl by se nějak zásadně lišit jídelníček dětí, které sportují, a těch, jež nesportují?

Pojem nesportující dítě by správně neměl existovat, život je pohyb a pohyb je život, jsme k pohybu předurčení. Nicméně když budu opravdu zvažovat rozdíl mezi intenzivně sportujícím dítětem a dítětem jen s dostatkem pohybu, hlavní rozdíl je v rozložení stravy během dne, v množství bílkoviny na kilogram tělesné hmotnosti, případně v potřebě doplnění dalších mikronutrientů, které může intenzivní pohybová zátěž vyžadovat.

Jak malému dítěti vysvětlit, že musí zdravě jíst?

Když nechci, aby moje dítě jedlo špatně, zkrátka mu tu nevhodnou potravinu nenabídnou. Když dítě na začátku ochutná sladké nápoje a doslazené jogurty, je jasné, že ho budu s obtížemi vracet k čisté vodě a bílému jogurtu. Racionální jídelníček pro dítě se strukturou zase tak významně neliší od racionální-

ho jídelníčku dospělého, celá rodina může, a dokonce musí jíst totéž, rodiče jsou vzor. Společné jídlo má nepostradatelný psychologický význam. Určité jídlu nedodávat další význam odměny či trestu, abychom se nedostali do rizika poruch příjmu potravy v pozdějším věku, kdy si dítě moc dobře uvědomuje, že může skrze jídlo s rodiči manipulovat.

Je správné doplňovat stravu vitamíny či minerály?

Maximálně v zimních měsících, kdy v České republice máme nedostatek slunečního svitu, je vhodné doplňovat vitamín D a pak celoročně u dětí a dospělých, kteří nemají v jídelníčku dostatek ryb, doplňovat omega-3 mastné kyseliny, lidově rybí tuk.

Staré pořekadlo tvrdí, že vývar spraví vše. Jaké místo má během vývoje dětí?

Vývar může v jídelníčku splnit víc funkcí. Ovlivňuje složení střevní mikrobioty. Střevní mikrobiota je soubor bakterií, plísni a virů žijících v našich střevech, které jsou nesmírně důležité pro náš celkový vývoj. Víme, že jejich pestrost souvisí se vznikem mnoha onemocnění včetně cukrovky druhého typu, mnoha zánětlivých onemocnění, ale i poruch rozumových schopností, třeba Alzheimerovy choroby. Vývar může dodat dítěti tekutinu, energii v lehké stravitelné formě a může sloužit třeba jako svlačina pro tréninku. **MET**

Strážce oslavuje první narozeniny



Strážce streamu Filip Jaroševský (vpravo) na loňském Comic-Conu

Tipy na zajímavé pokoukání vám servírujeme na webu metro.cz.

V papírovém Metru ho najdete jen velmi vzácně. Každý pátek je totiž ke čtení exkluzivně na našem webu metro.cz. Řeč je o Strážci streamu, speciální filmové rubrice, která každý týden přináší čtenářům zajímavé tipy. Nejčastěji jde o filmy, seriály či zábavné pořady, jež lze aktuálně nalézt a zhlédnout on-line na některé ze streamovacích platform. Rubrika slaví první rok „života“. Proto jsem se rozhodl čtenářům, kteří si k některým z článků za tu dobu našli cestu, poděkovat i na stránkách papírového Metra.

Padesátkrát a stále poprvé

Když si do vyhledávače na našem webu metro.cz zadáte název Strážce streamu, zjistíte, že čerstvě překročil hranici padesáti článků. Jako první vyšel v rámci této rubriky text o tehdy zbrusu nové akční pece Vyproštění (Extraction) s Chrisem „Thorem“ Hemsworthem v hlavní roli. Za malé peníze natočil kasadér komiksovek hromadu povědomě znějící muziky a streamovací gigant Netflix tehdy u diváků skóroval

Co si pustit?

Klasického Strážce dnes na webu metro.cz nenajdete. Místo něj nabízáme několik rychlých tipů na víkend.

- Na HBO GO čerstvě vyběhlo první několik dílů čtvrté řady antiutopického dramatu Příběh služebnice. Tenhle seriálový a knižní hit z blízké budoucnosti, kde lidstvo bojuje s neplodností, a proto si vymyslí totalitní režim s nedobrovolnými rodičkami v podivných outfitech, sice již ztrácí dech, pořád jde ale o solidní podívanou.
- Pro ty, kteří chtějí vypnout, je tu čerstvě ukončená druhá řada reality show The Circle USA na Netflixu. Z jejího pokryteckého konce jsem trochu zklamaný, vy třeba nebudete.
- Seriálovou jistotou je i Deadly Class. Tahle teenagerovská pecka z produkce kabelovky Syfy o škole pro superhrdiny, bůhvíproč, aktuálně trenduje na Netflixu. A to i přesto, že je dva roky stará. Pokud jste neviděli, oprašte. Příjemně vám jeho jediná řada uběhne.

i díky koronavirem vyhlazeným divákům. Článek vyšel 1. května a v době probíhající globální pandemické krize a souvisejících vyřazených kinosálů se premiéra tohoto filmu stala událostí měsíce. Drtivě tehdy vymetla z čela streamovacích žebříčků popularity všechny konkurenční snímky nejen ze stáje televize Netflix, ale i ostatních streamovacích gigantů. Již tehdy jsme se všichni obávali, že se do kina hned tak nepodíváme. Uplynul rok a ukazuje se, že si články o tipech na zajímavé koukání na streamovacích platformách našly cestu i ke čtenářům.

Velmi pravděpodobně se tak stalo také proto, že se nabídka internetových televizí

za tu dobu výrazně rozšířila a zkvalitnila. A že během pandemie téměř neexistovala adekvátní náhrada v podobě kina.

Máme se nač těšit

Munice na další Strážce streamu nám velmi pravděpodobně nedojde ani v budoucnu. Pro mnoho diváků po celém světě se staly internetové televize a jejich obsah trvalou náhradou potměných kinosálů. Sledovanost vysílání na malých obrazovkách je podle aktuálních průzkumů nejvyšší za posledních čtyřicet let. K tomu si přičteme fakt, že mnoho neočekávanějších filmových novinek si letos odbude premiéru nikoli v kinech, ale v některé

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Sbírka písňových textů a básní

LEONARD COHEN
PLAMEN

LEONARD COHEN
PLAMEN

KNIHU POHODLNĚ ZAKOUPITE TAKÉ
V INTERNETOVÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ

z internetových televizí. A nejsou to žádné trapné čudly, ale i očekávané hity, jakým je horor V zajetí démonů 3, sci-fi Duna, čtvrté pokračování kultovního The Matrix nebo zombie akční pecka Army of the Dead režiséra Zacha Snydera. Právě článek o jeho režisérském sestřihu Ligy spravedlnosti, který se mu podařilo dotočit, protlačit přes studio a následně s pompou odprezentovat na platformách HBO Max a HBO GO, byl pro mě jeden z nej osobnějších, jaký v rámci Strážce streamu vyšel.

O filmech jako v hovoru s kamarády

O takzvaném Snyder Cutu – legendární režisérské verzi Ligy spravedlnosti, která má být daleko lepší než v kinech neúspěšný propadák z roku 2017, jsme s kamarády za poslední roky napovídali mnoho. A co si budeme nalhávat, i Strážce streamu vlastně píšou tak trochu formou i způsobem, jakým bych své dojmy sděloval kamarádům v hospodě či na grilovačce. O to víc mě těší, že můj každotýdenní koukačský výběr baví někoho číst, porovná si své názory a postřehy s těmi mými, nebo si třeba onen seriál, pořad či film pustí po jeho přečtení. Strážce streamu děkuje. Třeba si za rok podobně bilancování zopakujeme. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Jak to vidím já

To je Filip Jarošstream

Před rokem, když nás první vlna pandemie ukovala v obrazovkách doma, hádali jsme se, čím oživit web Metro.cz. Filip měl jasno. Řídíme se heslem, že se prací bavíme. Proto vymyslel Strážce streamu, kde – jak píše v textu vedle mě – popisuje čtenářům seriály a filmy jako kamarádům v hospodě. Moc mu děkuju, je to skvělý kus práce. Vzpomněl jsem si na to při prvním dílu minisérie Mělas to vědět z produkce HBO. Ta je velmi vleklá, trochu nudná, ale stejně vás zajímá, jak to dopadne. „Já se dívám se ženou, sestra zase s matkou. Faktem ale je, že by se dala díky jistěmu staromilskému přístupu k látce bez problému přizvat i babička. A i to je fajn,“ napsal Filip v loňské recenzi. Je to krásná představa, koukat se na telku zase s některou z babiček. Já už je nemám, ale jestli vy ano, hned to udělejte.

PETR HOLEČEK
šéfredaktor
deníku Metro



Chytrá řešení i přírodní materiál. To jsou netradiční domy v Česku

Paneláky a řadovky bývají ohrané. Nadšenci vymýšlejí jiný styl bydlení.

Nevšední bydlení není vždy jen o penězích a možnostech, někdy stačí jen nápad, využití moderních technologií a šikovní lidé. Deník Metro připravil několik tipů, jak bydlet trochu nevšedně.

Protiklady se přitahují

Stará polorozpadlá stodola v Branžeži se zdála mladým manželům Erbenovým ideální k rekonstrukci pro jejich budoucí bydlení. Renovace probíhala tři roky. „Je to chráněná krajinná oblast. Romantika pod skálou u rybníka v Českém ráji. Stála zde stodola a nic tu nebylo, jen seno a harampádí,“ popisuje Jan Erben původní stav. „Ve stavbě je kus mé duše. Měl jsem jasnou představu a na projektování domu se od začátku aktivně podílel, vymýšlel, kreslil. Chtěli jsme zachovat ráz krajiny, respektovat původní stavbu a rekonstruovat dům převážně pomocí přírodních materiálů,“ dodává Erben.



Rekonstrukce stodoly v Českém ráji

ARCHIV JANA ERBENA

Vsadil na spojení protikladů, tedy na souznění přírody a moderní technologie. Z původní stodoly zůstalo jen obvodové pískovcové zdivo do výše tří metrů a krovy s trámy. Oříškem byla izolace domu. Aby zachovaný pískovec udržel klima a nezačal se rozpadat, bylo třeba zajistit kvalitní odvětrání a stavbu zateplit. Zvolena byla technologie vzduchové kapsy. Spodní patro tak respektuje pískovcový základ stodoly a k vnitřnímu členění prostoru využívá kombinaci dřeva a jiných přírodních materiálů.

Ve fázi výstavby patra se majitelé rozhodli použít leh-

čí materiály s přihlédnutím ke členění podkroví. Zde výrazně přispěla i výhra Erbenových v soutěži Rekonstrukční výzva pořádané divizí Rigips ze skupiny Saint-Gobain. V patře se využilo sádkokartonových desek do šikmin střechy. Na ni majitelé zvolili plechovou krytinu. V kombinaci pískovce a dřevěné fasády dům na pohled zapadá do rázu krajiny a málokdo by tušil, že se zrodil ze stodoly.

Zájem z různých částí světa

O kontejnerovém domě, který si postavil z velké části sám Marek Popálený v Hraničích na Moravě, jsme už v Metru psali. Poté, co se ale majitel domu s rodinou v zimě nastěhoval a v lednu na YouTube umístil časověné video, stalo se doslova virálním. Dnes má přes čtyři miliony zhlédnutí. „Vyrazilo nám to dech. Píšu nám velcí hráči z celého světa a žádají nás o práva k videu, aby je mohli sdílet pro své sledující. Ozvaly se nám americké stránky, které mají na Facebooku miliony fanoušků,“ přiznává potěšeně Popálený.

Chystá další videovorbou. „Mnoho lidí se nás ptá, jak to vypadá vevnitř domu. Chystáme proto komentovanou prohlídku po celém domě



Ukázka pasivního domu

ALPH.CZ

v 360 stupních.“ V plánu je i epizoda kontejnerových Bořičů mýtů. Kolem stavby z ocelových bloků koluje spousta pověr a nepřesností. Popálený je proto popře či vyvrátí a zodpoví nejpalčivější otázky, jež se vznášejí nad stavbami z kontejnerů. Vznikl také videonávod, který Popálený nabízí zdarma k zakoupenému projektu. Je dostupný na webu chcisvujdum.cz.

Pomáhá i „chytrý“ beton

Rychlé a přitom netradiční řešení bydlení nabízí koncept české společnosti divize Pasivních domů společnosti NWT. Systém výstavby z prefabrikovaných stěnových prvků umožňuje rychlou realizaci bez ovlivnění kvality a stavbu je možné provést v nejvyšších možných parametrech.

„Díky našemu rychlému systému výstavby nemusí lidé na realizaci čekat v nekonečném pořadníku. Bydlet ve vlastním se dá už za několik měsíců od finálního rozhodnutí. Plusem nejen do časů pandemie je fakt, že jsme pouze minimálně závislí na trhu práce,“ říká Karel Havlíček, ředitel divize Pasivní domy NWT.

K výrobě plošných dílů se používá speciální „rychlý chytrý beton“. „Jeho hlavní

výhody spočívají v delší životnosti a lepších fyzikálních vlastnostech, zejména výborné schopnosti akumulace tepla ze slunce a jeho pomalém sálání,“ upřesňuje Havlíček.

Ve 30. letech začala firma Baťa připravovat projekt výstavby menších rodinných domů z prefabrikovaných betonových panelů. Velké plány jim překazila válka, a tak stihli pouze několik vzorových bytových domů.

„My jsme se snažili na tento odkaz navázat s tím, že naším cílem bylo vytvořit moderní bydlení s využitím kvalitního stavebního materiálu a co nejlepším skloubením provozních nákladů a ekologie,“ dodává Havlíček. Více o pasivních domech najdete zájemci na <https://alph.cz/>.

Návrat do upraveného

Je zcela odkázána na invalidní vozík a pomoc druhých, přesto chce žít aktivně a podle svého. Díky neziskové organizaci Domov pro mne bude mít šanci. Rodný dům těžce postižené Marie B. v Brně-Černovicích se během dvou let proměnil v chráněné bydlení. Samostatnou domácnost i potřebnou péči osobních asistentů nabídne celkem pěti klientům. Projekt s rozpočtem 18 milionů podpořila Evropská unie, ale tři miliony musí organizace sehnat vlastními silami.

Změn v třípatrovém domě bude nutné provést hodně. „Z domu plného schodů musíme udělat bezbariérové bydlení. V přízemí zvedneme podlahy a ze staré dílny vytvoříme nájezd na terasu. Nezbytností bude instalace výtahu,“ uvádí architektka projektu Veronika Jilčíková.

Pokoj v podkroví, ve kterém si jako malá hrála, má rezervovaný právě Marie. S jejím příběhem se lze seznámit na cihlukcihle.cz. PAVEL URBAN

INZERCE

PRÁVĚ VYCHÁZÍ

VENDULA PIZINGEROVÁ

„Mám skvělou tchyni. Málokdo totiž porodí vnouče svojí nejlepší kamarádce.“

TÝDENÍK 5 PLUS 2
každý pátek ZDARMA



Kontejnerový dům

ARCHIV

Domy z 3D tiskárny

Na začátku května se v nizozemském Eindhovenu nastěhovali nájemníci do nového domu, jehož nosné stěny vznikly v 3D tiskárně.

- Na českém území se chystá do pěti let přístavba Muzea umění v Olomouci. Ta může být největší betonovou stavbou na světě, která vznikne díky 3D tiskárnám. Náklady mají být 600 milionů korun.



Drůbež? Grilujte ji pořádně dlouho

Sezona grilování je opět tady. Jak správně připravit drůbeží maso, radí šéfkuchař Radek David.



Šéfkuchař Radek David

MAFRA

Krvavý, nebo propečený?

Podle minut se u grilování orientovat nemůžete, protože každé maso se peče trochu jinak. Nejlepší je do steaku šťouchnout a posoudit jeho měkkost. Porovnat ji také můžete s měkkostí svalu pod palcem své ruky, když se palcem dotýkáte jednotlivých prstů. Jak poznat stupeň propečení rare? Spojte palec a ukazovák. Sval pod palcem je tak měkký jako krvavý steak. A medium? Spojte palec a prostředníček. Teď máte měkkost středně propečeného steaku. A co well done? Spojte palec a malíček. To je nejtěžší stupeň. Rychle maso sundejte z grilu, nebo se přesuší.

MAFRA

Vždy kupujte chlazenou drůbež. Nejlepší jsou kuřata domácí, bio, s kontrolovatelným původem, a francouzská. U většiny drůbeže platí, že musí být upečená well done, abychom zabránili možnému onemocnění salmonelózou. Kachní prsa lze grilovat na úpravu medium.

Z kuřat jsou nevhodnější na grilování stehna nebo vrchní část stehna – paličky, pak křídélka a až nakonec prsa. Proč prsa jako poslední? Je to libová část masa a po ugrilování bývá sušší než stehna. Prsa nenaklepávejte,

ale nechte je v celku. Maso solte až po ugrilování. Při přípravě velkých kusů v celku použijte nepřímé grilování – drůbež je při něm uprostřed a okolo ní uhlíky.

Po ugrilování nechte maso tři minuty odstát. Je-li drůbež grilovaná v celku, tak to

může být klidně deset minut pod alobalem.

Jak zjistit, jestli je maso upečené, když nemáte teploměr? Zkuste v silnější části maso naříznout ke kosti. Pokud z něj vytéká narůžovělá šťáva, grilujte dál, když je šťáva čirá, je hotovo.

INZERCE

MISTRI
OD FOCHU
Z Modletic!

Předvedte při grilování
MISTROVSKÉ KOUSKY

- POCTIVÁ RUČNÍ PRÁCE
- DLOUHOLETÁ ZKUŠENOST
- Z NAŠEHO VLASTNÍHO MASOZÁVODU
- MASO Z MLADÝCH BÝKŮ



Moje první volba

Ostatní

• Starožitný nábytek a velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST koupím za solidní cenu. Knihovnu, křesla, stůl, lampu, zajímá obraz aj. pro styl. Čítárnu. T: 603478873

Starožitnosti

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

• Koupím hodiny a obrazy v jakémkoliv stavu. Jsem sběratel, ne překupník. Slušné jednání. Platím hotově. Tel. 602654613, alex.kratochvil@volny.cz

• Sběratel koupí staré perské koberec, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
real estate

JURIS REAL, spol. s r.o.
nabízí přímý výkup, zprostředkování prodeje, dražbu nebo aukci.
A to za nejvyšší možnou tržní cenu.
Před prodejem vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce.
Možnost okamžité výplaty zálohy.

Volejte zdarma 800 22 33 88

www.prodejtojinak.cz

• Vyplatíme Vaše dluhy, zástavy, exekuce! Vykoupíme Vaši nemovitost! Peníze vyplatíme ihned! V nemovitosti můžete i nadále bydlet! Tel: 731911992

Pronájmy - poptávka

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

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

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

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

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

POPTÁVKA CHATA HORY

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

• IHNEDE VYKOUPIME Váš byt, rodinný dům, činž. dům, pozemek. Hotovost do 3 dnů. Vyřešíme cokoli – privatizaci, právní vadu, dluhy, exekuce. 800662222.

• PENÍZE IHNEDE za nemovitost v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121.

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

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

POPTÁVKA BYTU

koupím byt na horách či blízko hor - Sumava, Krkonoše, nebo Jizerky. Na stavu nezáleží. Děkuji za nabídky. Tel: 773 117 381

• PENÍZE IHNEDE za byty v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

• Dobře zaplatím byt v OV, DV. Starší osoby mohou nechat v bytě na dožití bez nájmu. Slušné jednání, dluhy uhradím, záloha. Děkuji J. Jurdová 725805115

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

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

Práce - nabídka

• ANVI TRADE s.r.o. (Křč) – přijme skladníka, nutná praxe s VZV. Pracovní doba Po-Pá. V případě zájmu volejte pana Jana Hladíka: 775325597.

• www.acre.cz přijme pracovníky pro realizaci zelených střech. Dobrý zdravotní stav, práce ve výškách. RP B nutný. Zaučíme, nástup ihned! Pište, volejte

• Úklidová fa přijme INVALIDNÍ důchodce na 1/2 úvazek na úklid kanceláří. Mzda 9000 Kč + bonusy. TEL.: 774510686

Hledáme OSVČ na montáže stínící techniky.

Zakázky (práci) zajistíme. tel.: 777 038 000, gato@gato.cz

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE:

RECEPCE A OSTRÁHA
Požadujeme invalidní důchod.
Mzda od 100 Kč/hod.
Nabízíme náborový příspěvek 10.000 Kč, vyplácíme denně.
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)

• Gymnázium v Praze 4 přijme od září 2021 učitele informatiky a výpočetní techniky. Životopisy zasílejte na e-mail: frydlova@gymnazium-opatov.cz. Informace na tel. čísle: 272941932.

• Do autoservisu Praha 7 přijmeme na HPP automechanika, vyučení v oboru automechanik s praxí, RP sk.B, stabilní zaměstnání. Mzda od 30.000 Kč. Kontakt : monika.spilkova@autovars.cz , tel. 602625905

• MŠ Slunéčko Praha5-Košíře, Beniškové 988, hledá kuchařku/ře do ŠJ. Stálý pracovní poměr, nástup ihned. Kontakt: 775653449, reditelka@mssluneco.cz

Knihy a časopisy

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

Služby - nabídka

VYKLIZENÍ
- BYTŮ, SKLEPŮ A PŮD
odvoz nepotřebného nábytku
SLEVA 20% heslo: "METRO"
Tel. 736 700 320



DOMOV SVĚT KULTURA SERVIS ZDRAVÍ SPORT INZERCE

TO VŠE JE VÁŠ DENÍK METRO!



TÝDENÍK **TÉMA** PŘÁVĚ V PRODEJI

TĚLO MLUVÍ PRAVDU

- Rozhovor s biologem prof. Jaroslavem Petrem
- Co vše se dá vyčíst z řeči těla
- Až 93 % naší komunikace je mimoslovní

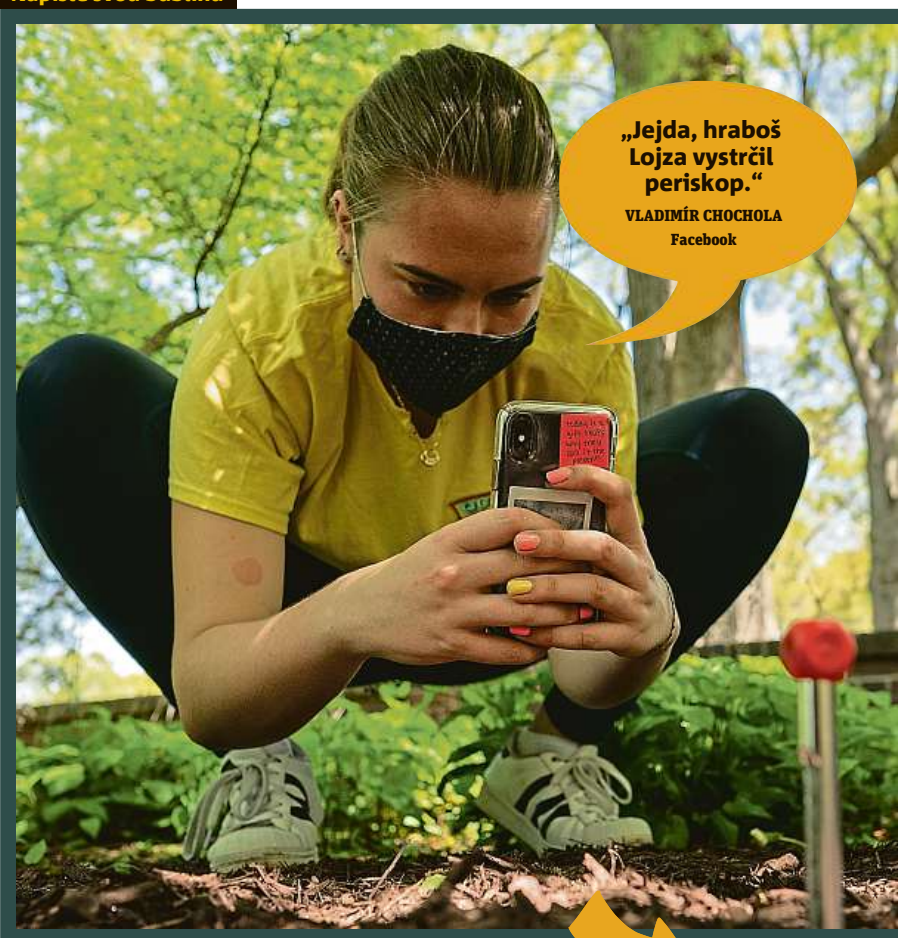
A navíc v čísle:

- Herec Šafařík: O životě v Německu, vyhazovu z domova, drogách...
- Dominika Gawliczková: Sedm měsíců na motorce po Japonsku

Sudoku

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

Napište svou bublinu



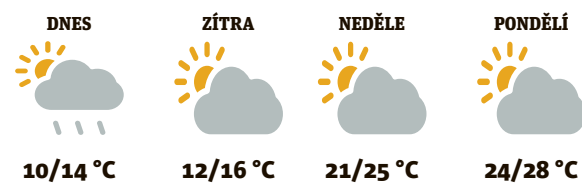
Luštěnka

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

1. zamýšlet
2. tajenka
3. rýt drápy
4. zmocnití (se)
5. tinktura
6. patříci tetě (auto)

	1	2	3	4	5	6
1						
2		K				
3						
4						
5						
6						

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ 0,6 °C (1857) ↑ 29,1 °C (1923) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.35 Polopatě</p> <p>17.30 AZ-kviz</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 Četníci z Luhačovic (5/12) Evička. Seriál (ČR, 2017)</p> <p>21.35 Všechnopárty</p> <p>22.30 Profesionálové Hrdinové. Krimiseriál (VB, 1977)</p> <p>23.25 Kriminalista</p> <p>00.25 AZ-kviz</p> <p>00.50 Toulavá kamera</p> <p>01.25 Objektív</p> <p>01.50 Banánové rybičky</p> <p>02.30 Dobré ráno</p> <p>05.00 Hobby naší doby</p> <p>05.30 Události v regionech</p>	<p>15.55 Kluk z barikády</p> <p>16.25 Nejúžasnější díla přírody</p> <p>17.15 Štíty království českého</p> <p>17.45 Serengeti (1/6)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 24 hodin pražského metra</p> <p>19.25 Příběhy domů</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Zázračná planeta: Dokonalá planeta (4/5)</p> <p>21.00 Bílá princezna (7/8)</p> <p>21.55 Bodyguard (1, 2/6)</p> <p>23.55 Sviňák</p> <p>01.30 Letečtí stíhači v boji</p> <p>02.25 Český Babylon</p> <p>02.50 V zajetí železné opony</p> <p>03.05 Zašlapané projekty</p>	<p>15.55 Dr. House V (15)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Co na to Češi</p> <p>18.30 Ulice (4050)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Andělé a démoni Thriller (USA, 2009)</p> <p>22.45 Anthropoid Válečný thriller (VB/ČR/USA/Fr., 2016)</p> <p>01.00 Dr. House V (14)</p> <p>01.50 Dr. House V (15)</p> <p>02.30 Život ve hvězdách</p> <p>03.15 Co na to Češi</p> <p>03.55 Ordinace v růžové zahradě 2 (940)</p> <p>04.55 Novashopping</p>	<p>15.55 Policie v akci</p> <p>16.55 Krimi zprávy</p> <p>17.15 LIKE HOUSE</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 Máme rádi Česko</p> <p>22.05 Obecná škola Komedie (ČR, 1991)</p> <p>00.15 LIKE HOUSE</p> <p>00.55 Policie v akci</p> <p>01.50 Námořní vyšetřovací služba XIII (15) React tým. Krimiseriál (USA, 2015)</p> <p>02.45 Policie Hamburg (21)</p> <p>03.40 Policie Hamburg (22)</p> <p>04.40 Prostřeno!</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>12.00 Óčko Chart</p> <p>14.00 Óčko hity</p> <p>14.30 KOŤÁK KUČTÍK</p> <p>14.35 Óčko hity</p> <p>15.00 Face off</p> <p>16.05 Óčko hity</p> <p>16.30 ÓČKO E-SPORT</p> <p>16.40 Óčko hity</p> <p>17.00 Novinky</p> <p>18.00 Top 5</p> <p>18.30 Óčko hity</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Party ride</p> <p>1.00 Óčko flirt</p>



JAN ŠTĚPÁNEK

A JEHO NETUŠENÉ INTERNETY



Sloupek

ZMEŠKANÝ HOVOR V INDII

Před dvaceti lety zažívala Indie boom mobilních telefonů. Zatímco přístroje byly levné, poplatky uměly provětrat peněženku. Proto se mezi Indý začal šířit fenomén zmeškaného hovoru. Prostě někomu zavoláte a zavěsíte rychleji, než to druhý zvedne. Stačilo se domluvit a zmeškaným hovorem jste oznámili třeba to, že už jste na cestě. Svého času byl každý třetí hovor v Indii zmeškaný – z pohledu telekomunikační firmy bezcenný. Startupové manažerce Valerii Wagonerové došlo, jaká je v této spontánní energii síla, a založila v Indii startup

Citát

Masivní pokrytí levným signálem v Indii ohlásilo i konec ZipDial.

dva a půl milionu nových zákazníků. Skrze zmeškané hovory lze posílat i hlasy pro soutěžící v reality show. A nebo se dostat rychle k informacím, třeba sportovním výsledkům. Když se v roce 2011 konalo mistrovství světa v kriketu, zaznamenali v ZipDial čtyři miliony zmeškaných hovorů denně. ZipDial byl krásně, až legračně kostrbatým řešením, svérázným vtípem, jedinečným prolnutím doby, kultury a vynalézavosti. Masivní pokrytí levným signálem v Indii ohlásilo i konec ZipDial. V roce 2014 firmu za 40 milionů dolarů koupil Twitter, který doufal, že z její popularity ještě něco vyždímá, ale to se nepovedlo. Vtip se zmeškanými hovory funguje jen v určitý čas na určitém místě. Jako všechny dobré vtipy.

Anketa

f Podporuje ČR rodiny s dětmi adekvátně?



Marek Mahdal
Podporuje, ale nesytematicky. Mnozí to zneužívají.



Jaroslava Pitařová
Někdy je nelogické, že některé rodiny nepodporuje.



Josef Sláma
Jde spíše o funkčnost a systém, takže nikoli.

@mojemetro



„Souprava tramvají T3R.PV 8180 a 8181 vyjíždí ulicí Pod Bruskou a pokračuje do ulice Chotkova.“ **@czech_transport** je tentokrát stručný a přihazuje tagy: **#tramspotting #tramsystem #tatra #ckd #prazskaintegrovanadoprava #legenda #mojemetro #linka22 #t3rpv #pragspotting #tramsystem #tatra #ckd.**

#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

Sláva hrdinům

Je to již dlouhých 76 let, co povstala Praha. U Českého rozhlasu na Vinohradské třídě stojí u květin a věnců poslední pamětníci těchto květnových dnů. Ti ostatní stateční odešli již do nebes hrdinů. Po šesti letech okupace a ponížení šli do boje, většinou měli jen holé ruce, to jejich hrdinství vyrostlo z touhy po svobodě. Konečně přišly dny odplaty, na barikádách mysleli na Lidice, Ležáky, na ty tisíce popravených, statisíce umučených v Osvětimi, Terezíně. Vzorem jim bylo i hrdinství našich zahraničních vojáků nad Británií, u Tobruku, Sokolova, Kyjeva, Ostravy. Na barikádách si vedle sebe pomáhali tramvajáci, vojáci, hasiči, skauti i bankovní úředníci. Naše otce i dědy spojovala před 76 lety touha po svobodě.

PŘEMYSL VOTAVA

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

OKRAJE

Komiks. Letní scéna, více na www.spejbl-hurvinek.cz





MUZEUM MHD



**Od 8. 5.
máme opět
otevřeno!**

Muzeum MHD

Přijďte se podívat, jak se cestovalo v Praze od 19. století! Jedinečná sbírka vozidel a zajímavostí z historie pražské MHD.

Patočkova 4, Praha 6 – Střešovice

www.dpp.cz/muzeum

Aktuální otvírací dobu zjistíte na www.dpp.cz/muzeum



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Tokio. Petice, ale i vakcína

Japonci i nadále nesouhlasí s konáním olympiády v Tokiu uprostřed pandemie koronaviru. Poslední petici proti uspořádání her během prvních 24 hodin podepsalo padesát tisíc lidí. Olympiáda se měla v Tokiu původně uskutečnit už před rokem, ale kvůli covidu byla odložena. A přestože má Japonsko i nyní problémy s nakažou, organizátoři a Mezinárodní olympijský výbor (MOV) zrušení her nepřipouští.

Tři měsíce před startem her ale v Tokiu a Ósace a ně-

kolika dalších prefekturách stále platí výjimečný stav. Navíc je podle mnoha médií pravděpodobné, že neskončí 11. května, ale bude naopak prodloužen. Podporu nemají hry ani u veřejnosti a podle průzkumů s pořádáním nesouhlasí 70 až 80 procent Japonců. Nelibost dali nejvíc i v petici, kterou před pár dny zorganizoval neúspěšný kandidát na tokijského guvernéra Kendži Ucuonomija. V petici upozornil na to, že v Japonsku zatím byla očkována pouhá dvě procenta obyvatel.

MOV mezitím oznámil, že olympionici budou mít před hrami k dispozici vakcínu společnosti Pfizer/BioNTech. MOV už dříve pro sportovce a funkcionáře mířící do Tokia zajistil čínskou vakcínu, ale ta není v mnoha zemích ještě schválena. Dodávky očkovací látky od Pfizer/BioNTechu začnou podle agentury AP v průběhu května. „Vyzýváme sportovce a další členy národních výprav, aby šli příkladem a dali se očkovat,“ uvedl šéf MOV Thomas Bach v prohlášení. **ČTK**



Hertl zazářil

Český hokejový útočník Tomáš Hertl (na snímku) pomohl San Jose třemi body za dva góly a asistenci k výhře 3:2 nad Coloradem a byl zvolen první hvězdou zápasu. Josef Kořenář si v brance Sharks připsal 30 zásahů. Hertl ve svém 500. utkání v NHL potvrdil formu z posledních zápasů. Český centr bodoval po sedmé z posledních osmi zápasů (6+7) a s 19 brankami se s Davidem Pastrňákem dělí o pozici nejlepšího českého střelce. **AP**



Zápas se lámal až v úplném závěru

Čeští hokejisté vyhráli i pátý zápas v přípravě na mistrovství světa, když v Praze porazili Slovensko 2:0. Dobře hrajičho soupeře švédění trenéra Filipa Pešana zlomili až dvěma góly v rozmezí 45 sekund ve třetí třetině. V 54. minutě se prosadil Rudolf Červený a chvíli po něm skóroval David Tomášek. Brankář Roman Will udržel v zápase, který byl součástí seriálu Euro Hockey Challenge, čisté konto. Oba týmy se utkají znovu dnes. **ČTK**

Na Tretře rekordman Duplantis

Do Ostravy dorazí hvězdný tyčkař.

Špotáková na pohár

Oštěpařka Barbora Špotáková se po 16 letech chystá na Evropský vrhačský pohár. Ten se koná v neděli ve Splitu.

- V cestě k olympijským hrám v Tokiu potřebuje Špotáková závodit. Deset dní po závodech ji čeká Zlatá tretra. Do konce června by chtěla hodit limit na OH – 64 metrů.

Atletickou Zlatou tretru ozdobí světový rekordman ve skoku o tyči Armand Duplantis. Start jednadvacetileté švédské hvězdy oznámili pořadatelé ostravského mítinku zlaté kategorie World Continental Tour, který se uskuteční 19. května. Duplantis se při své premiéře na českém území utká s již dříve avizovaným úřadujícím dvojnásobným mistrem světa Samem Kendricksem z USA. Přímou v hledišti bude moci sledovat závody 1500 diváků, na základě udělené výjimky bude možné obsazení deseti procent kapacity stadionu.

„Ostrava bude mým prvním letošním startem v Evropě a už se velmi těším,“ vzká-

zal fanouškům Duplantis, který trvale žije ve Spojených státech amerických. Do Ostravy dorazí jako nejlepší světový atlet uplynulého roku. Loni v hale posunul světový rekord až na 618 centimetrů. Venku pak překonal 615 centimetrů a sebral Sergeji Bubkovi nejlepší výkon pod širým nebem. **ČTK**

Číslo dne

14

Fotbalisté Slavia výhrou 3:0 v semifinále domácího poháru MOL Cup na Spartě vytvořili rekordní sérii v počtu zápasů bez porážky v pražském derby. Červenobílí s odvěkým rivalem neprohráli už 14 součetných utkání po sobě a o jeden zápas překonali šňůru letenského soupeře z let 1993 až 1999. Slávisté neprohráli derby od března 2016, kdy na Letné utrpěli porážku 1:3. Šňůra Sparty trvala šest let.

Basketbal. Chybějí Bartáková i Vaughnová

České basketbalistky se budou muset na červnovém mistrovství Evropy obejít bez ústřední rozehrávačky Lenky Bartákové. Zkušená hráčka chybí v širší šestnáctičlenné nominaci, kterou včera zveřejnil trenér Štefan Svitek. Omluvila se ze zdravotních důvodů. Otazník je nad účastí pivotky Kie Vaughnové, která zatím také v nominaci není a s jejíž agentkou se jedná. Šampionát začne 17. června a pro některé z reprezen-

tantek může být i rozlučkou s národním týmem.

Do jednoho z dějišť šampionátu ve Štrasburku basketbalistky odletí 14. června, tři dny před úvodním zápasem s Ruskem. V základní skupině D narazí i na domácí Francii a Chorvatsko. Do čtvrtfinále postoupí vítěz, týmy z druhých a třetích míst si zahrají o čtvrtfinále křížem s týmy z vedlejší skupiny, v níž je Bosna a Hercegovina, Belgie, Slovinsko a Turecko. **ČTK**

Krátce

Arsenal končí

Fotbalisté Villarrealu vyřadili v semifinále Evropské ligy přemožitele Slavia Arsenal. Ve finále je čeká Manchester United, který přešel přes AS Řím.

Trest za rasismus

Útočník Michele Marconi z Pisy dostal desetizápasový trest za rasismus. Jednatřicetiletý fotbalista byl potrestán za to, že při prosincovém utkání dru-

hé italské ligy urazil záložníka Joela Obiho z Chieva.

Chtějí sportovat

Riziko nákazy koronavirem při venkovních sportovních trénincích se nadále snižuje, ukázal průzkum iniciovaný skupinou Restart a zveřejněný Českou unií sportu. Minulý týden se při sportovních aktivitách nakazilo devět z více než 23 tisíc hráčů, kteří se do průzkumu zapojili. **ČTK**