

LEDVINY SI ZASLOUŽÍ PÉČI. DÁVÁTE JIM JI?

SVĚTOVÝ DEN LEDVIN. NEFROLOGOVÉ PŘÍCHÁZÍ S OSVĚTOU STRANA 11



metro



PRAHA

Úterý, 9. března 2021

Č. 47, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Františka

mojemetro | denikmetro

Lékař by pití alkoholu neměl doporučovat

Vitamin B. České pivo ho má o 45 procent více než zahraniční. **Umírněná konzumace.** Může mít pozitivní vliv na prevenci civilizačních chorob. **Obliba zlatavého moku.** U českých žen v poslední době stoupá STRANA 4



Čtenáři jako lovci zajímavých koutů v Praze. Znáte hrad Barrandov?

Před týdnem jsme vyzvali čtenáře, aby objevovali neotřelá místa v Praze s deníkem Metro v ruce. Do redakce přišlo téměř třicet fotek, další jsou uveřejněny s hashtagem #metrovrucce na Instagramu. Moc děkujeme! Jednu z nejzajímavějších otiskujeme hned zde, autorem je náš starý známý reportér z řad čtenářstva Václav Jukl – na lockdownové procházce zachytil středověké městečko na náhorních terasách na Barrandově, které je součástí zdejšího komplexu filmových ateliérů. Hrad byl postaven už v roce 1067 původně pro natáčení seriálu Knightfall. Další oceněné fotky naleznete na straně 5!



Pražský okruh se v létě opět zpomalí. Opraví zde tunely

Lochkovský a Komořanský tubus budou mít po jedenácti letech nové technologie.

Kdy bude konečně pokračovat výstavba? Tahle otázka mezi Pražany padá obvykle pokazdké, když dojde na téma Pražský okruh. Dokončení výstavby a rozšíření zbývajících několika desítek kilometrů vnějšího okruhu kolem hlavního města je bohužel stále v nedohlednu. Ironií je, že je okruh stojí již jedenáct let, a tak se letos chystají první výraznější opravy jeho stejně starých tunelů.

„V současnosti probíhají projektové a přípravné práce, kdy se schvalují ze strany investora – Ředitelství silnic a dálnic (ŘSD) jednotlivé postupy realizace díla. Lochkovský a Komořanský tunel byly otevřeny před jedenácti lety a jejich technologie již vyžaduje obnovu,“ říká pro deník Metro mluvčí zhotovitelské firmy Subterra Vladislav Beneš.

Větráky nevypnou

Lochkovský a Komořanský tunel se nacházejí v jižní části Pražského okruhu, označovaného také jako dálnice D0.

Zatímco Lochkovský tunel spojuje náhorní plošinu u Lochkova s Radotínským mostem přes Berounku a Vltavu, navazující Komořanský tunel překonává převýšení z údolí do oblasti mezi Cholupicemi a Točnou. Projekt má být zahájen v dubnu a sestává ze čtyř etap.

„Práce zahrnují výměnu nouzového osvětlení, repasi některých SOS skříní nebo instalaci nového systému rádiového volání a detekce nebezpečných nákladů. Důležitou součástí stavby představuje modernější větrací systém. Jde o velmi náročnou akci, zejména z hlediska zachování funkčnosti technologického vybavení obou tunelů po nezbytných víkendových uzavěrách jednotlivých trub. To například znamená zachování plně funkčního požárního větrání, kdy budou do systému postupně připojovány nové proudové ventilátory,“ dodává pro Metro Beneš.

O uzavěrách rozhodne ministerstvo

Kvůli plánovaným pracím bude nutné tunely pro řidiče postupně uzavírat. Podle Beneše se nic bližšího k harmononce zatím neví. Jisté je jen to, že práce budou probíhat o víkendech od června do listopadu. „V současnosti se projednávají dopravní inženýrská opatření, která musí



Komořanský tunel je téměř dvoukilometrový.

SUBTERRA

schválit Ministerstvo dopravy,“ vysvětluje pro Metro Beneš s tím, že práce dohromady potrvají asi dvacet týdnů.

Podle informací uvedených ve zpravodaji společnosti Subterra má být nicméně během prací vždy jeden tubus pro řidiče uzavřen a provoz odkloněn do druhého se sníženou rychlostí šedesát kilometrů v hodině. Nejprve má přijít na řadu pravý tubus Komořanského tunelu, tedy ten, který směřuje z kopce dolů do údolí k Vltavě a Berounce. Dále pak k D5. Poté bude následovat levý tubus, jenž stoupá směrem k dálnici D1. V opačném pořadí pak budou uzavírány tubusy Lochkovského tunelu.

Společenská ztráta

6

Nejméně tolik miliard korun činí za pět let celková takzvaně společenská ztráta z nedostavěného Pražského okruhu. Alespoň podle analýzy Ministerstva dopravy. Každý den, když stavba není hotová, tak údajně přináší ztrátu téměř čtyři miliony korun. Současně za tuto dobu statisticky dojde na související síti mimo jiné ke čtrnácti nehodám se smrtelným zraněním a k dalším 375 nehodám se zraněním.

Prokletý okruh

Je to pár týdnů, co Ministerstvo dopravy spočítalo škody z nepostavení důležité části Pražského okruhu na čtyři miliony korun denně. Dotčený úřad proto začíná s výkupy pozemků pro zbývajících část okruhu mezi Běchovicemi a dálnicí D1 i přesto, že stavba dosud nemá platné územní rozhodnutí a schvalovací proces nabírá zpovědní. Podle náměstka primátora pro dopravu Adama Scheinherra jde o pozemky určené pro takzvané zelené pásy rozmístěné kolem budoucího hlavního tahu. První odkupy jsou podle něj na spadnutí.

„Praha totiž na rozdíl od státu vykupuje pozemky už ve chvíli, kdy jsou investice zanesené v Územním plánu. Předcházíme tím čistě spekulativním výkupům, které někdo udělá před udělením územního rozhodnutí, a pak požaduje vyšší cenu. Na Ministerstvu dopravy jsem proto tlačil, ať to začnou dělat jak Praha a urychlí celý proces. Pokud ve finále nebudou pozemky potřeba, vždy jdou využít jinak. Může tam být pole, les, cokoli, ale hlavní přidaná hodnota je nepřeshlapování na místě, než bude mít každý své razítko,“ popisuje Scheinherr.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Dobrovolní pomocníci

Český červený kříž (ČČK) od tohoto týdne pošle do deseti nemocnic týmy dobrovolníků. „Denně bude v nemocnicích působit 80 členů ČČK a absolventů ošetrovatelského kurzu ČČK. Budou zajišťovat základní ošetrovatelskou péči u pacientů,“ řekl velitel Ústředního krizového týmu ČČK Richard Smejkal. Dobrovolníci budou podle velitele Ústředního krizového týmu ČČK vykonávat na odděleních v nemocnicích ošetrovatelskou péči. Zapojení ošetrovatelů ČČK tak budou mít na starost zvláště osobní hygienu pacienta, péči o lůžko nebo budou pomáhat při podávání stravy. „Soustředí se třeba na komunikaci s pacientem. To je totiž pro jejich uzdravování velmi důležité,“ dodal Smejkal. ČTK



Jízdní řády. Zamíchá s nimi integrace

Do společného systému hromadné dopravy Prahy a Středočeského kraje se počátkem týdne přidaly dvě nové oblasti. Na pražský lístek lze nově dojet do Královéměstčka a Skalska v okresech Nymburk a Mladá Boleslav. „Integrace Královéměstčka přinesla šest nových autobusových linek. V oblasti mezi Nymburkem, Poděbrady, Kolínem a Rožďalovicemi tím bude dokončena integrace nymburského okresu. Integrace Skalska pak dvě nové linky, a to mezi Mladou Boleslaví, Skalskem a Mšenem,“ říká mluvčí Ropidu Filip Drápal. Na základě požadavku Středočeského kraje došlo i ke zrušení školních spojů. Po dobu omezeného pohybu obyvatelstva bylo také nutné odvolání k prodloužení intervalů na 28 pátečních linkách. JAR

Krátce

Zámky rozšíří

Přírodní památka Zámky v katastru Bohnic se rozšíří na sever až k okraji hlavního města. Pozemky, o které byla rozšířena, tvořily dosud její ochranné pásmo. Důvodem rozšíření je ochrana vltavského kaňonu a výskyt zvláště chráněných rostlin a živočichů. Území bude mít rozlohu přes 7,8 hektaru. Změnu schválili pražští radní.

Růst hrubé mzdy

Průměrná hrubá měsíční mzda vzrostla v loňském čtvrtém čtvrtletí meziročně o čtyři procenta na 45 944 korun. Zaměstnanci si tak polepšili v průměru o 1782 korun. ČTK

Na lva chystají v muzeu klíčku

Národní filmové muzeum NaFiLM, které vybuodovala trojice studentů, obdrželo v sobotu Českého lva za mimořádný počín v oblasti audiovizu. Jak si Terezie Křížkovská, Adéla Mrázová a Jakub Jiříšťa ocenění váží a co se v muzeu, které sídlí v budově Mozarteum s hlavním vstupem z Františkánské zahrady, chystá, řekla pro deník Metro Křížkovská.

Jak jste si užili netradiční předávání Českých lvů? Měli jste možnost se v Rudolfinu s někým pobavit?

Předávání pro nás bylo neuvěřitelně silné, pracovaly emoce, radost i dojetí. Hlavně to ale bylo velmi přirozené a přátelské, všichni se snažili a intenzivně se podíleli na atmosféře, aby i bez doprovodů všech nominovaných byla cítit sdílená radost, podpora českého filmu a práce na něm. Díky tomu, že nás tam nebylo mnoho, jsme si byli blíží a měli možnost dohromady prožívat i napětí a očekávání. Už u vchodu nás překvapil Saša Michailidis, který nás zná ještě z doby, kdy byl Na-

FiLM jen nápadem na papíře. Byl to vlastně první člověk, který nám oficiálně pogratuloval k nominaci a držel palce. Dojalo nás už samotné předávání, naši kategorii totiž předával prezident České filmové a televizní akademie Ivo Mathe, který nás zná už od školy.

Jak si vážíte toho, že jste dostali Cenu za mimořádný audiovizuální počín?

Nesmírně. Informace o nominaci byla nečekaná a do poslední chvíle jsme nevěděli, kdo do trojice nominovaných patří. O to větší bylo překvapení, když jsme zjistili, že jsme po boku takových ostřílených matadorů (*uspěly také projekty Film Naživo/Televize Naživo a #martyisdead – pozn. redakce*). Určitě jsme si nemysleli, že budeme patřit mezi oceněné. Cena za mimořádný počín je za posledních osm let naší práce, která začínala jako dost šlehlý nápad tří studentů o filmovém muzeu, jež tu chybělo, a končí jako stabilní instituce v centru Prahy, jež je na základě hodnocení návštěvníků nejlepším českým muzeem.



Terezie Křížkovská, Jakub Jiříšťa a Adéla Mrázová RICHARD ŠPŮR

Co může ocenění filmového muzeu NaFiLM přinést?

Věříme, že až se podaří znovu otevřít, tak cena bude impulsem pro nové návštěvníky, kteří se do muzea přijdou ze zvědavosti podívat. Ocenění je velká čest a záruka kvality.

Kde lva vystavíte?

Už plánujeme na lva klíčku, abychom ho vystavili přímo v kavárně muzea – a tak se z něj mohli radovat každý den nejen my, ale i návštěvníci a všichni naši spolupracovníci. Lev patří spoustě lidí, kteří

za tím projektem nejsou vidět a dali do něj kus svého srdce.

Jak vůbec muzeum posledního roku, který poznamenal koronavirusem, funguje?

Rozhodli jsme se využít čas pro vylepšování a tvorbu nových exponátů. Scházíme se v muzeu v komorní sestavě a pracujeme, abychom byli připraveni, až bude možné znovu otevřít. Zároveň vymýšlíme nové projekty. Se zahraničními partnery z Maďarska, Švédska, Belgie nebo Srbska jsme začali vytvářet on-line

platformu, která umožní kulturním organizacím využívat virtuální a rozšířenou realitu nebo digitální hry. Také chystáme vzdělávací hru, která bude dostupná ke stažení, tak abychom kontakt s návštěvníky zcela neztratili. S Letní filmovou školou jsme také začali připravovat nový ročník Industry programu filmové a audiovizuální výchovy, který proběhne v létě v Uherském Hradišti. Takže i přesto, že je zavřeno, máme dost napilno.

Kde sháníte peníze na pronájem, nemáte v plánu opět oslovit lidi v crowd-fundigové kampani?

Máme silnou podporu ministerstva kultury, Magistrátu hlavního města Prahy a Státního fondu kinematografie, díky které tuhle dobu nejen ustojíme, ale také můžeme dál realizovat projekty, které pandemie přerušila. Uvidíme, jak dlouhé celé období bude, ale podporu veřejnosti budeme potřebovat hlavně ve chvíli, kdy opět otevřeme, protože bude nejdůležitější energie návštěvníků. PAVEL URBAN

Krátce

Na prevenci kriminality

Magistrát letos rozdělí na grantech na projekty prevence kriminality zhruba 16,49 milionu korun, což je zhruba stejně jako loni. Peníze půjdou na projekty pracující s mládeží, pomoc obětem trestných činů nebo boj recidivě. Rozhodli o tom pražští radní. Část dotací, kdy přidělená částka přesahuje 200 tisíc korun, budou muset schválit zastupitelé.

Kostel vlastní orchestr

Kostel sv. Šimona a Judy bude mít v majetku Symfonický orchestr hlavního města Prahy FOK, který se o něj bude starat. Město jej zaneslo do jeho řízovací listiny. Kostel město koupilo od Českomoravské provincie Hospitálského řádu svatého Jan z Boha – Milosrdných bratří za 99,99 milionu korun.

Pro žáky chtějí PCR testy

Zástupci hlavního města zaslali ministerstvu školství dopis, v němž žádají při návratu žáků do škol testování na covid PCR testy místo antigenních. Důvodem je vyšší senzitivita PCR testů. Chtějí i řešit obnovení škol v přírodě, a to za dodržení přísných pravidel. Dopis podepsalo 31 zastupitelů Prahy a městských částí.

Na portálu i parkování

Ještě letos plánuje magistrát rozšířit záležitosti, které si mohou lidé vyřídit prostřednictvím loni spuštěného Portálu Pražana, například o řešení poplatků za parkování nebo za psy. Radní Prahy včera schválili, že další rozvoj portálu zajistí městská firma Operátor ICT, která měla na starosti také jeho vývoj. **čtk**

INZERCE

VŽDY NĚCO NAVÍC

UŽIJTE SI POHODLÍ
JEDNOHO DODAVATELE
PLYNU I ELEKTŘINY



Mějte energie „pod jednou střeou“ s produktem **KOMPLET** a ušetřete. Dodávka zemního plynu i elektřiny od jednoho dodavatele přináší **mnoho výhod**. Vše potřebné tak vyřídíte na jednom místě, budete mít **stále stejnou cenu silové elektřiny** po dobu 2 let a navíc stálý měsíční poplatek ve výši 0 Kč za odběrné místo elektřiny.

800 134 134
www.ppas.cz

PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ

Reno překvapil

Francouzský herec Jean Reno (na snímku) poslal pozdrav zdravotníkům i pacientům Nemocnice Na Homolce. V půlminutovém videu dodává jeho příjemcům odvalu v těžké době pandemie a mluví o světle na konci tunelu. Nemocnice vzkaz herce známého z filmů Leon či Brutální Nikita vyvěsila na web a sociální síť a poslala video i do dalších nemocnic v Česku. REPO YOUTUBE



Bez roušek. Policie se zabývá Českým lvem

„Pražská policie prověřuje, zda někteří z účastníků sobotního vyhlášení filmových cen Český lev neporušili vládní nařízení vyhlášená kvůli koronavirové pandemii,“ uvedl ministr vnitra Jan Hamáček. Na sociálních sítích se po skončení ceremoniálu v pražském Rudolfinu objevily fotografie, na kterých umělci postávají v těsných hloučcích kolem stolků před budovou, kouří a povídají si. Nemají na sobě respirátory ani nanoroušky. Na ceremoniálu platila přísná opatření. Všichni, kdo se večera v Rudolfinu chtěli zúčastnit, museli podstoupit PCR test na covid-19



Během pauzy PROFIMEDIA.CZ

a museli mít nasazený respirátor. „Jako pořadatelé však ručíme pouze za průběh akce uvnitř prostor konání, nikoliv za dění venku. Situace, která nastala, nás samozřejmě mrzí,“ řekl prezident České filmové a televizní akademie Ivo Mathé serveru Seznam Zprávy. **ČTK**

Krátce

Očkování se zrychlilo

O víkendů zdravotníci podali přes 21 tisíc dávek vakcíny. Proti minulému víkendů je to asi 3,3krát víc. Nejvíce se podařilo očkování zrychlit na severu Moravy a v Ústeckém kraji a na Vysočině. Ministr zdravotnictví Jan Blatný minulý týden vyzval, aby nemocnice očkování o víkendech urychlily. V pracovních dnech bylo minulý týden podáno přes 30 tisíc dávek vakcíny denně.

Rušit maturitní zkoušky? Ne!

Jako špatný nápad byla zhodnocena snaha premiéra Andreje Babiše, aby letošní maturity byly bez zkoušek. Nesouhlasí s ním ministr školství Robert Plaga, který chystá úpravy v maturitách. Babiše kritizuje za jeho výrok také Svaz průmyslu a dopravy ČR. Podle něj není pravda, že zaměstnavatelé maturitu nevyžadují. Navíc by hrozilo, že by úřední maturitu mohly firmy uznávat jako neplnohodnotnou. **ČTK**

Odčervení koňů. Tento lék podávat nebudeme

Manželka pacienta s nemocí covid-19, který leží v kritickém stavu ve Fakultní nemocnici Motol, žádala lékaře, aby jejímu muži podávali odčervovací pastu pro koně. Podporu žena našla také u poslance Lubomíra Volného. Podle něj lékaři, kteří toto antiparazitikum nepoužívají, „vědomě vraždí“. Nemocnice uvedla, že „žádné donesené veterinární přípravky pacientům nejsou podávány a nebudou“. O ivermektinu a jeho využití v boji proti koronaviru se Volný vyjadřuje na svých sociálních sítích často. Podle jeho tweetů se „připravuje plán na diskreditaci ivermektinu

pomocí úmrtí (tedy vraždy) několika pacientů, kteří jej budou užívat“. Kvůli možným vraždám si poslance předvolává policie. Ta připomíná, že každý, kdo se dozví o přípravě vraždy, to musí oznámit policii. V opačném případě se sám trestného činu dopouští. **IDNES.cz**



Lubomír Volný ČTK

Preparát není určen pro léčbu lidí

Ivermektin je širokospektrální antiparazitikum používané v humánní i veterinární medicíně proti parazitickým hlísticím a některým ektoparazitům, jako jsou vši nebo zákožky.

- V Česku není preparát, který je určený pro léčbu lidí, registrovaný. Státní ústav pro kontrolu léčiv už dříve uvedl, že má zatím k tomuto léku málo informací na to, aby jej mohl k léčbě covidu doporučit.
- Lék, ovšem ve formě preparátu

tu určeného pro lidi, zkouší k léčbě pacientů s covidem nemocnice u svaté Anny v Brně, od konce února ho vyzkoušela u 30 pacientů.

- Praktičtí lékaři vedou s ministerstvem zdravotnictví jednání o tom, aby mohli lék experimentálně podávat.
- Lék vyvíjí americká společnost Merck. Ta v prohlášení uvedla, že nejsou vědecká data, že by přípravek mohl léčit covid-19.

Výměna

Ministr zdravotnictví Jan Blatný odvolal ke 14. březnu hlavní hygieničku Jarmilu Rážovou. O den později bude funkcí pověřena dosavadní ředitelka moravskoslezské krajské hygienické stanice Pavla Svrčinová (na snímku). Blatný oznámil, že jeho návrh na odvolání Rážové schválila vláda. Důvod změny nekommentoval. Vyloučil, že by šlo o osobní antipatie. **ČTK**



Výzkumy hodnotící piva tvrdí, že ta česká mají nejvíce bėčka

Obliba piva u žen stoupá. Zlatavý mok dostávají třeba jako dárek.

Imunita, dobrá fyzická kondice a dobrá nálada je pro odolnost člověka v současné době tou nejlepší cestou, jak odolat viru nebo se s jeho napadením co nejlépe vyrovnat. Žně mají především výrobci a prodejci vitaminů, různých potravinových doplňků a všeho, co podporuje imunitu.

Mezi ty, které prosazují pozitivní stránky svých produktů, patří v Česku už po staletí pivovarníci. Například Český svaz pivovarů a sladoven vykazuje nejruznější studie zaměřené na výjimečnost českého piva mezi těmi evropskými. Slouží k tomu nejruznější výzkumy. „Soustřeďují se na možné zdravotní benefity

související s umírněnou konzumací českého piva,“ říká Karel Kosař, ředitel Výzkumného ústavu pivovarského a sladařského (VÚPS).

Z více než dvacítky sledovaných piv od nás a šestnácti piv z ciziny došli v ústavu k závěru, že množství sledovaných benefičních látek bylo v těch našich obecně vyšší. Například vitamínu B6 obsahuje až o 45 procent víc. VÚPS tvrdí, že umírněná konzumace českého piva může mít pozitivní vliv na prevenci řady civilizačních chorob a některé složky obsažené v pivu mají protinádorový a antibakteriální charakter.

Odborníci ovšem takové závěry ohledně prospěšnosti alkoholu většinou odmítají. „Přese všechno je stále doloženo, že negativní nad pozitivní jednoznačně převažují. Proto také nedávno kardiologové, biochemici

a další odborníci vydali společné prohlášení, že lékař by v žádném případě neměl doporučovat jakékoliv pití alkoholu,“ upozorňuje adiktolog Michal Miovský.

Nicméně je faktem, že například u žen obliba pití národního nápoje piva stoupá, a to i během epidemie, kdy se obecně výroba piva v pivovarech snížila. „Zjišťujeme, že pivo bylo jedním z dáreků, které by například rády dostaly i k takovému svátku, jakým je každoročně Mezinárodní den žen,“ říká Pavlína Kalousová, ředitelka komunikace Plzeňského Prazdroje. Pozoruhodné však také je, že ženy svoji oblibu v pivu stále více směřují na nealkoholické varianty. Podle posledního průzkumu pivovaru v Plzni vychází, že se za poslední dva roky zdvojnásobil počet žen, které se považují za expertky na pivo. Na rozdíl od mužů si česká žena doma pivo větší

Vitamíny skrze pivo?

54

Alkohol vpraví Češi do těla hlavně přes pivo – 54 procent z celkové spotřeby alkoholu. Obyvatelstvo dostane do těla velké množství vitaminů B1, B2 a B6, lékaře ale trápí poškození jater. V Česku se totiž každoročně léčí (lůžkově nebo ambulantně) přibližně 25 tisíc alkoholiků. Riziková konzumace alkoholu se týká asi 1,5 milionu lidí.

nou neotevře a vyrazí ven (v normální době – pozn. redakce). Více než muži touží po společnosti a povídání. Jak zjistila agentur Kantar, ženy před pandemií strávily v hospodě nebo pivnici s přáteli v průměru 192 minut, zatímco muži „jen“ 168 minut. „My upijíme a víc mluvíme,“ komentuje

Znáte „P“ dobře?

Když se řekne vitamin P, většina lidí bez přípravy vypálí: „Pivo!“ Nenechte se mýlit.

- Vitamin P skutečně existuje, jinak to jsou flavonoidy nebo bioflavonoidy.
- „Pěčko“ není v pivu, je v červeném vínu, v bambusu, ovoci, zelenině.
- Jeho nedostatek způsobuje i lámavost kostí.



PAVEL HRABICA

pavel.hrabica@metro.cz

výsledek čtenářka Andrea. Pohoda a vstřícný personál, to jsou ženské priority. Víc jim záleží na čistotě toalet. Pro muže je hlavní řádně vychlazené pivo a jeho dobrá míra.

@mojemetro

[mojemetro](#) | [denikmetro](#) | [www.metro.cz](#)



Oceněný autor fotky z titulní strany Václav Jukl poslal ještě další snímek s Metrem v ruce: z dětského hřiště v ulici Za Haštalem, kde od prosince díky Skautské nadaci stojí lavička Jaroslava Foglara. Děkujeme!



Marie Dobiášová zaslala na známý e-mail mms@metro.cz fotku z originálního místa: deník Metro vyfotila před budovou pseudozáměčku Miramare ve Strašnicích. Ten jako hotel vznikl na přelomu 19. a 20. století.



Čtenář, který chtěl zůstat v anonymitě, se sice od Prahy trochu vzdálil, ale i tak mu náleží odměna 500 korun. Na zámku v Kostelci nad Černými lesy vyfotil tajemného řeholníka. A asi i po zákazu vycházení...



Naše odvážné čtenářky se nebojí pro fotku s Metrem v ruce vlézt i do ledové Vltavy! Milena Holubcová posílá záběr od přivozu v Troji. Milé ledoborkyně a ledoborci, děkujeme vám, že čtete Metro i ve vodě.



Ano, i sochy čtou deník Metro. A dokonce také Rusalka z Kovářovy ulice ve Stodulkách. Zachytila to čtenářka Hana Jezberová a my jí posíláme odměnu 500 korun. Autorem sochy je Kurt Gebauer.



Součástí fotografie kostela svatého Jakuba Staršího v Kunraticích je i její autor – selfie na procházce si udělal čtenář Ivo Dankovič a dostává rovněž odměnu. Kostel má nádhernou výzdobu, určitě ho navštivte.

POMŮCKA: AARAU, AVDI, KALAP, KRAL, URDA	MADAR: "KLOBOUK"	MRAVO- VEDA	REZNA OCEL (ZKR.)		1	AD ACTA (ZKR.)	ANGLICKÁ SPOJKA	SEMITSKÝ BŮH VÁLKY		VEŠNICE JIHOAFRIK: PASTEVČU	SOLMIZAČNÍ SLABIKA	ATMOSFERA (ZN.)	VALASKÝ TVAROH Z OVČÍHO MLEKA	MYCÍ PASTA			
DŘEVINA				ZNAČKA ŠVEDSKÝCH AUT					ČESKÝ MODERÁTOR A BAVIČ								
A SICE				ETIOPSKÉ JEZERO					NÁVRÁT STARŠÍHO STYLŮ ZJIŠTOVAT VŮJN							2	
RÍM.51			FRANC. CLEN			RUSKÁ CHATA					RÍM.1555						
PÁLETÍ SMENKY			CHEM.ZN. CHROMŮ			PISEMNA ZKOUSKA		ZN.NÁKLADNÍCH AUT			JM.HERECKÝ JANDOVÉ		MAČAJSKÁ MĚNA				
LĚK PROTI BOLESTI A TEPLŮTE								NKDD (SLOVEN.)					BYL.LETEC. SPOL.USA				
									MUŽ (NÁREČÍM) TYP FORDU							LATINSKÝ "TO" INIC.HERCE ROUSE	
MANŽEL ODJÍŽDÍ NA SLUŽEBNÍ CESTU A MANŽELKA MU BALÍ KUFR. "KDYBY TI BYLO ZIMA, TAK MÁŠ V KUFRU LÁHEV." "S RUMEM?" "NE,!" (V TAJENCE)				LISTNÁČ							ZAHODNO						
				ZHOTOVIT TKANINU						ŠVÝCARSKÉ MĚSTO							

Vrah. Hrozí mu 40 let

V americkém Minneapolisu začíná soudní proces s policistou Derekem Chauvinem, po jehož zákroku loni 25. května zemřel Afroameričan George Floyd. „Nemůžu dýchat,“ opakovaně si stěžoval Floyd, jenž podlehl osmimínutovému zakleknutí krku.

„Žádná spravedlnost, žádný mír,“ znělo pak na demonstracích Black Lives Matter (Na černošských životech záleží), na kterých nespočet lidí

požadoval „spravedlnost pro George“. Ta by měla teď přijít – a očekávání jsou velká. Mnoho lidí doufá, že soud vynese přísný trest, kterým vyšle signál, že napříště násilí na černoších v USA nezůstane bez trestu.

Obhajoba argumentuje tím, že policista v souladu s výcvikem uplatnil povolený chvat, protože Floyd při zatýkání kladl odpor. Obžaloba chce ale prokázat, že Chau-

vin během 19 let služby tento chvat nadužíval. Policista si během kariéry vysloužil čtyři vyznamenání a 22 stížností. Jen v jediném případě, týkajícím se bělošky, byl napomenut.

Floydův osud byl spolu s pandemií a kampaní před prezidentskými volbami v USA jednou ze stěžejních událostí loňského roku. Brutální zabití černocho vyvolalo podle mnoha pozorovatelů největší vlnu protestů od dob hnutí za občanská práva v 60. letech minulého století.

Pozorovatelé, včetně bývalého prezidenta Baracka Obamy, upozorňovali, že tolik bělochů za práva lidí tmavé pleti předtím nikdy nedemonstrovalo.

Čtyřiařtyřicetiletý Chauvin nyní čelí obvinění z vraždy druhého stupně. Hrozí mu až 40 let za mřížemi. **ČTK**



George Floyd PROFIMEDIA.CZ



Derek Chauvin AP



Jezdec potěšil Moskvanky

Mezinárodní den žen oslavili i v Moskvě. Diváte se na posluchače Kremelské školy jezdeckví. V Rusku je MDŽ státním svátkem, většina státních institucí je zavřena. **AP**

Krátce

Vakcínu dostane i Západní břeh

Izrael včera zahájil očkování Palestinců, kteří pracují v Izraeli či v židovských osadách na okupovaném Západním břehu Jordánu. Má jít o více než 100 000 lidí. Očkuje se vakcínu firmy Moderna.

Výzva pro ženy

Ve Španělsku vznikla první škola pastevevství pouze pro ženy. Jejím cílem je nabídnout slabšímu pohlaví v době pandemie nové uplatnění v oboru, v němž tradičně vládnou muži, a rovněž pomoci zastavit vyliďňování španělského venkova. Z něj do

měst odcházejí výrazně více ženy než muži.

V zemi tulipánů se už zase vlní

Nizozemci o víkendu dostali šanci užít si několik hodin tance v amsterdamském klubu. Vláda akcí pro 1300 lidí povolila

v rámci zkoumání rizik souvisejících s návratem lidí na taneční parket. Účastníci byli rozděleni do několika skupin a celou dobu na ně dohlíželi organizátoři.

Tálíbán ve střehu

Americká vláda zatím nerozhodla, zda do 1. kvě-

tna stáhne všech svých 2500 vojáků z Afghánistánu. Stažení slíbila loni v dohodě s hnutím Tálíbán administrativní exprezidenta Donalda Trumpa výměnou za to, že Tálíbán nedovolí svým členům a ani žádným jiným organizacím využívat afghánské území k útokům na USA a jejich spojence. **ČTK**

Číslo dne

190

Tolik let uplynulo od založení jedné z nejznámějších elitních vojenských jednotek na světě – francouzské cizinecké legie. Vznikla jako jednotka zahraničních dobrovolníků původně s cílem chránit francouzské koloniální panství v Africe. Zakládáci dekret útvaru podepsal 9. března 1831 francouzský král Ludvík Filip. Nejprve šlo o spíše nahodilé seskupení přistěhovačů z různých koutů Evropy, kterých zlákal příslib anonymity a zold. Postupně si ale cizinecká legie vydobyla věhlas. Její jednotky se účastnily obou světových válek, bojovaly v indočínské válce (1946–1954) či v Perském zálivu (1990–1991). Účastnily se také misií mírových sil OSN, například v bývalé Jugoslávii či Somálsku. Od roku 2012 působí i v Mali. Cizinecká legie, která je součástí francouzských pozemních vojsk, v současnosti čítá zhruba 9000 mužů ze 140 zemí.

Nová angličtina slibuje také vlastní pravopis

Blíží se konec britské „tyranie“? Jazykovědec hodlá v Unii prosadit euroangličtinu.

Brusel by měl po brexitu rozvinout vlastní verzi angličtiny, navrhuje Marko Modiano, švédský lingvista a profesor angličtiny na univerzitě v Gävle. „Je čas, aby lidé v pevninské Evropě, kteří mají angličtinu jako druhý jazyk, rozhodli o její budoucnosti,“ řekl Modiano pro americký list Politico. Lingvista navrhuje, aby Unie rozvinula vlastní verzi angličtiny, euroangličtinu, s vlastní interpunkcí, pravopisem a doplněnou o „určitou gramatiku a určitou slov-



Marko Modiano HIG.SE

ní zásobu“. „Pro lidi bude stále těžší pochopit, že nyní, po brexitu, se stále držíme naší lámané angličtiny,“ míní Modiano.

Rovnost jen na papíře

Formálně zajišťuje Evropská unie rovné postavení

všech 24 úředních jazyků, jimiž se v členských státech bloku mluví. Občané mají právo očekávat, že jim Evropská komise odpoví v jejich vlastním jazyce, a europoslanci mohou mluvit na jednání v rodné řeči, přičemž porozumění zajišťuje armáda překladatelů a tlumočnicků.

V praxi však suverénně dominuje angličtina. Devadesát procent všech úředních dokumentů je v angličtině, než se přeloží do dalších jazyků.

Akademická záležitost

Mnozí experti Modianův návrh považují za zbytečný. Argumentují, že občané členských států chtějí komunikovat v angličtině, kterou snadno rozeznají i rodilí mluvčí. „Chce zardousit zaběhnutou jistotu,“ je přesvědčen bývalý překladatel pro Evropský

účetní dvůr Jeremy Gardner. Generální ředitel Unie pro překlady Rytis Martikonis vnímá iniciativu jako zajímavou, ale pouze jako akademickou záležitost: „Musíme být realističtí a v jistém smyslu uznat, že jazyky používané v institucích jsou z podstaty méně čisté než jazyky, kterými se mluví uprostřed Paříže, Madridu nebo Helsinek.“

Irové by zplakali

Významnou překážkou pro prosazení euroangličtiny je taktéž fakt, že Irsko a Malta mají angličtinu jako oficiální jazyk. „Určitě bychom nechtěli, aby neanglicky mluvící členské státy vnucovaly Irsku druh angličtiny, kterému Irové jednoduše nebudou rozumět,“ podotkl pro Politico nejmenovaný bruselský úředník. **IDNES.cz a HAL**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



Luštěnka

C	E	M	L	Í		
1						
S	Á	M	A	Ž	E	
			2			
Á	S	A	F	D	A	
		3				
K	R	Č	T	I	Š	
	4					
T	A	G	I	A	C	E
				5		

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

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
1/5 °C	4/8 °C	7/11 °C	7/11 °C

Teplotní rekordy: ↓ -23,1 °C (1785) ↑ 16,5 °C (1864) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.50 To je vražda, napsala XI</p> <p>16.40 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Doktor Martin 2 (2)</p> <p>21.05 Dobrá čtvrť</p> <p>22.05 Dabing Street (3)</p> <p>22.30 Dabing Street (4)</p> <p>23.05 Komici na jedničku</p> <p>00.00 Kriminální</p> <p>01.00 AZ-kvíz</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.55 Rajske zahrady</p> <p>02.10 Dobré ráno</p> <p>04.45 Kočka není pes</p>	<p>16.00 Divoké Mexiko (1/3)</p> <p>16.50 Nádherná americká města</p> <p>17.45 Kočka není pes</p> <p>18.15 České záznaky II (3/8)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.15 Cesty víry</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Útok v Salisburii (1, 2/4)</p> <p>21.40 Sergej Vojcechovský, generál bez vlasti</p> <p>22.30 Grantchester II (4/6)</p> <p>23.20 Doktorka Fosterová II (5/5)</p> <p>00.15 Indie Rickshow</p> <p>01.05 Queer: Mlčení o Krškovi</p>	<p>15.55 Dr. House (19)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (4007)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Anatomie života (9) V kómatu. Seriál (ČR, 2021)</p> <p>21.20 Mise Nový domov III</p> <p>22.35 Víkend</p> <p>23.35 Dr. House (18)</p> <p>00.25 Dr. House (19)</p> <p>01.15 Castle na zabiti VI (17)</p> <p>02.00 Mise Nový domov III</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (900)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.25 Policie v akci</p> <p>17.25 Krim zprávy</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Sport</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.15 Slunečná (86) Jednoduchá otázka. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.50 Fachmani</p> <p>23.25 Policie v akci</p> <p>00.25 Námořní vyšetřovací služba XI (22) Střelec. Krimiseriál (USA, 2013)</p> <p>01.20 Policie Hamburg X (17)</p> <p>02.20 Policie Hamburg X (18)</p> <p>03.20 Prostřeno!</p> <p>04.25 Jak se staví sen</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>11.00 Tattoo Fixers</p> <p>11.30 Óčko hity</p> <p>13.30 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>Novinky ze světa technologií, testy a tipy</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>



JAKUB KOHÁK

RAKETOMET KRASAVEC



Sloupek

HC STEHÝNKA

Jsem nadšený a zároveň dojatý z toho, jak náš starší syn řape v mých stopách. Jako malý jsem si při významných sportovních turnajích zapisoval do speciálního sešitu sestavy všech zúčastněných týmů a také samozřejmě výsledky, tabulky a nejrůznější zajímavosti. A když se mi podařil někde ukořistit denní tisk, tak jsem k tomu někdy i vystříhl a nalepil černobílou fotografii! Ovšem to byl svátek, to se nestávalo moc často. Tenkrát nevycházely žádné časopisy s kompletním přehledem a rozpisem, nebyl ani internet, a tak se třeba jména hráčů získávala velmi obtížně. Vzpomínám si, jak jsem seděl u televize a poslouchal komentátory... a když řekli nějaké jméno, hned jsem si ho psal. Některé týmy jsem měl skoro kompletní, ale u pár mančافتů jsem měl stěží jedno jméno...

Citát

Ví, jak se jmenují všechny stadiony, sponzoři, jak dopadly poslední zápasy.

a při MS v kopané 1982 ve Španělsku jsem z týmu Honduras a Alžírsko neměl nikoho!

No a můj syn se stal specialistou na hokej. Zatím je jeho aktivita omezena na českou extraligu, ale v té jede pořádně! Zná vše-

možná jména hokejistů – Spartu samozřejmě celou, ví, jak se jmenují všechny stadiony, sponzoři, jak dopadly poslední zápasy soupeřů, kdo se s čím potýká, komu nejdou přesilovky. K Vánocům mu Ježíšek přinesl Stiga hokej, a to se strhlo právě hokejové dopuštění! Při gólech si pouští písničky a sirény, při hře jsou slyšet fandící diváci a už má dokonce i vlastní ligu! Nejvýraznějšími týmy jsou HC Stehýnka, TJ Býci, PSG Bílá Hora a HC Pumy. Já jsem byl nucen založit alespoň jeden konkurenční tým – Raketomet Krasavec! A zatímco hokejová Sparta vyhrála Prezidentský pohár, u nás to vypadá na HC Stehýnka. No nic, jdu trénovat. Ještě musím dopilovat kličku doleva tak, aby mi u toho nepřekážela židle.

Anketa

f Jaká byla vaše nejlepší investice?



Vargová Lenka
Jednoznačně do mých dětí.



Daniel Hsv
Do piva. Podporuji pivovarnictví a navíc nemám žízně.

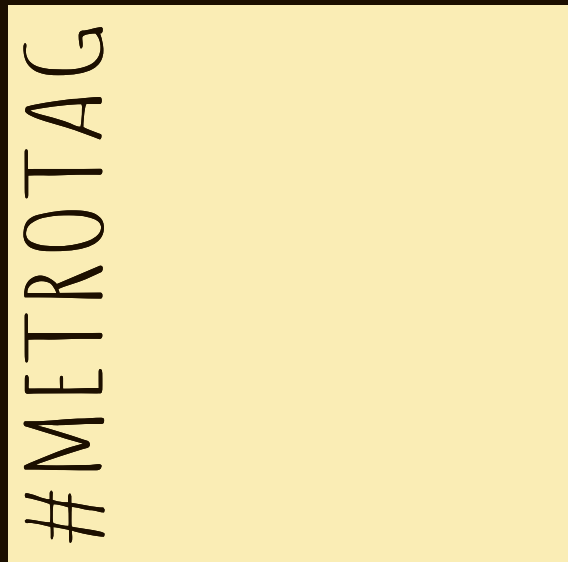


Zdeněk Rezníček
Do cestování, dost to člověka obohatí.

@mojemetro



Jmenuje se **Jerry** a mohl by přispívat do renomovaných humoristických časopisů. Ale ne. Jerry neváhal, nabrousil tužku i svůj ostrovtip a vzal si do parády Metro. Milý Jerry, svým kouskem jsi nám parádně umetl vstup do pracovního týdne. Těšíme se na další mistrné kresby!



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

Hrdinové ze Sokolova

Den 8. března není jen svátek MDŽ, nejsou to jen květiny ženám, jsou to i slzy bolesti, je to i hrdost na naše předky. Kolik současných studentů o tom dříve něco ví...? Právě 8. března 1943, na Ukrajině, došlo k prvnímu bojovému vystoupení Československého polního praporu. Necelých tisíc mužů a žen po dva dny zadržovalo německý útok na Charkov. U Sokolova padlo 86 hrdinů, mezi nimi i jejich velitel, nadporučík Otakar Jaroš. Desítky zraněných Čechoslováků od Sokolova byly v charkovské nemocnici Němci povražděny. Cesta od Sokolova pokračovala dále přes Kyjev, Slovensko, Ostravu až do jarní Prahy. Československé hrdiny vítaly miliony, lidé slzeli, byli vděční. Znají ten příběh o hrdinství naší studentů?

PŘEMYSL VOTAVA, PRAHA

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

LÁSKA

Komiks

Stripoff.....Ilrabě S.



honza-smolik.com

Ostatní

• Staroř. nábytek a velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST koupím za solidní cenu. Knihovnu, křesla, stolec, lampu, zajím. obraz aj. pro styl. čítárnu. T: 603478873

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

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

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

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

POPTÁVKA CHATA HORY

koupím chatu /chalupu/ stavební pozemek na horách či blízko hor - Krkonoše, Orlické, Jizerky nebo Šumava. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel: 773 117 381

• PENÍZE IHNEDE za nemovi- tost v Praze pro firmy z Evrop- ské unie. Tel: 602212121

• Vykoupíme Váš byt, dům, chatu nebo pozemek za dob- rou cenu. Uhradím exekuci, dluhy na nájmu, privatizaci nebo jiné pohledávky. Zajiš- tím prodej nebo výměnu bytu a RD. Volejte 776363636. Rád poradím.

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

Starožitnosti

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

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

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

jako investicí 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 - Šumava, Krkonoše, nebo Jizerky. Na stavu nezáleží. Děkuji za nabídky. Tel: 773 117 381

• PENÍZE IHNEDE za byty v Pra- ze 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

• Dobře zaplatím byt Druž- stevní, OV. Starší osoby mohou nechat v bytě na dožití bez ná- jmu. Slušné jednání, záloha možná. Děkuji. J. Jurdová 725805115

• Koupím byt kdekoli v Pra- ze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záleži- tostí vyřídím. Stav nerozho- duje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solvent- ní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému proná- jmu v Praze, právní servis zajiš- těn. Tel: 274784428

• Hledám dlouhodobý proná- jem bytu pro 2 os. - menší do 13 tis, větší do 18 tis. Potřebu- ji: centrum do 30 minut, čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

Práce - nabídka

TOMEGAS s.r.o.
přijme na HPP muže nebo ženu na pozici
VEDOUcíHO CHRÁNĚNĚ
DÍLNÝ V PRAZE
Nástupní plat 28 000 Kč

Nabízíme:
telefon + služební auto a další benefity

Požadavky:
praxe s vedením týmu min. 10 lidí

Uchazeč je osoba OZP nebo osoba s invalidním důchodem

Životopisy posílejte na e-mail:
tomis13@seznam.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)

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.

777 306 102

www.prodejtojinak.cz

Knihy a časopisy

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

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme
(pro více než 300 ks)
zaPlatíme odvezeme

Celá ČR

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

Hledáte práci?

Jste v **invalidním důchodu** nebo **osoba zdravotně znevýhodněná?**

U nás jste na tom správném místě.

Služba v Praze na vrátnici v klidném a čistém prostředí.



Volejte zdarma 800 108 111
Nebo pište
naborpraha@preventa.cz

metro®

NEZAPOMEŇTE,
JSME I ONLINE.
METRO.CZ



MYSLETE NA PREVENCI LEDVIN. TEĎ? PRÁVĚ TEĎ.

Na čtvrtek 11. března připadá Světový den ledvin. Za normálních okolností v tento den poskytuje síť dialyzačních středisek a nefrologických ambulancí B. Braun Avitum široké veřejnosti bezplatná preventivní vyšetření ledvin. Letos však dveře svých pracovišť otevřít nemůže. „To však neznamená, že prevenci opomeneme. Právě naopak. Teď v době výskytu onemocnění Covid 19 je prevence onemocnění ledvin důležitější více než kdy dříve,“ říká MUDr. Martin Kuncek, ředitel dialyzačních středisek B. Braun Avitum.

PO VÁŽNÉM PRŮBĚHU COVID 19 JE KONTROLA LEDVIN NEZBYTNÁ

Onemocnění ledvin způsobené koronavirem může zůstat skryté a je nutné ho co nejdříve odhalit. „Pokud člověk prodělal onemocnění Covid 19 s vážnějším průběhem, to znamená, že byl hospitalizovaný nebo trpěl velkou dušností, rozhodně by měl na důkladnou kontrolu funkce ledvin opakovaně přijít,“ pokračuje Martin Kuncek. Ke svému praktickému lékaři by po nemoci měl jít pacient hned dvakrát. „Doporučujeme na první vyšetření přijít po 3 měsících od uzdravení a pak po dalších 6 měsících znovu,“ apeluje Martin Kuncek. „Bez těchto preventivních vyšetření se bude stav ledvin v české populaci zhoršovat, protože virus skutečně může ledviny poškodit a bez prevence se o tom nemusí docela dlouho vědět,“ dodává Martin Kuncek.

BĚŽNÁ PREVENCE JE DŮLEŽITÁ PRO VŠECHNY NAD 50 LET

Na pravidelnou prevenci by však měli myslet všichni. „Pokud je člověku nad 50 let,

kouří, trpí obezitou, cukrovkou či vysokým krevním tlakem, měl by si ledviny nechat vyšetřovat každý rok,“ zdůrazňuje MUDr. Vladimír Vojanec, primář Dialyzačního střediska B. Braun Avitum na pražské Bulovce. Vyšetření onemocnění ledvin neboli a trvá jen pár minut. „Je potřeba kapička krve z prstu, vzorek moči, změření tlaku a zhodnocení celkového stavu i s ohledem na rodinnou anamnézu,“ popisuje primář Vojanec. Ostatní se mohou základně otestovat i z domova. „Online test na adrese www.ledvinovakalkulacka.cz pomůže rychle diagnostikovat, zda by se člověk měl co nejdříve objednat na vyšetření,“ dodává Vladimír Vojanec.

KAREL ZIMA JE AMBASADOREM SVĚTOVÉHO DNE LEDVIN

Transplantační chirurg FN Plzeň Jiří Moláček byl jedním ze strůjců příběhu, který nejen Plzni, ale celým Českem zahýbal v září 2018. Tehdy totiž herec Karel Zima daroval svou ledvinu zpěvákovi kapely 100 °C Karlu Vaňkovi. Nejsou ani příbuzní a nebyli



► Známy herec Karel Zima (vpravo) daroval Karlu Vaňkovi ledvinu. Oběma se daří výborně.

ani velkými kamarády. Potkali se párkrát při natáčení. Karel Vaňek měl polycystické onemocnění ledvin, po kolapsu téměř zemřel. „Přišlo mi nespravedlivé, že já mám dvě zdravé a on obě nemocné. Takhle mi to přijde mnohem spravedlivější,“ glosuje s úsměvem nápad na transplantaci herec Karel Zima. Transplantovaná ledvina dostala jméno Jitka a daří se jí dobře. „Oba muži jsou u nás pravidelně sledováni jednou za rok. Musím říct, že transplantovaná ledvina funguje výborně, oběma Karlům se daří dobře a já jsem za to velmi rád. Je to vcelku raritní příběh, přál bych si, aby živých dárců přibývalo,“ popisuje aktuální stav profesor Tomáš Reischig, vedoucí nefrologie I. interní kliniky LF a FN Plzeň a zástupce Transplantačního centra FN Plzeň. Od úspěšné transplantace uběhlo 2 a půl roku. „Mně to přijde jako by to bylo let 10. Chodíme s Karlem na pravidelné kontroly a jsme

moc rádi, že naše výsledky jsou dobré, zejména u něj je to pokazit výborná zpráva. A zároveň je to skvělá vizitka celého týmu lékařů plzeňské nemocnice, kteří prováděli transplantaci,“ pochvaluje si Karel Zima. Už v roce 2019 se herec Karel Zima stal ambasadorem Světového dne ledvin, který se koná každoročně druhý čtvrtek v březnu. „Víme toho oba od té doby více nejen o sobě, ale i o ledvinách samotných. A snažíme se naše známé i kamarády edukovat a připomínat jim první příznaky problémů ledvin a „honíme“ je, aby si měřili tlak a chodili na preventivní kontroly,“ zdůrazňuje Karel Zima.

NEFROLOGOVÉ BOJUJÍ O RYCHLÉ OČKOVÁNÍ SVÝCH PACIENTŮ

V Česku je na 7.000 dialyzačních pacientů, kteří patří mezi covidem nejvíce ohrožené skupiny lidí. Pokud dialyzovaný pacient onemocní

koronavirem, pohybuje se mortalita v této skupině lidí kolem 30 %. Podle nefrologů je tato statistika jednoznačný impuls k tomu zařadit do prioritní skupiny očkovacích i dialyzované pacienty. „Ministerstvu jsme navrhovali, že by ze začátku stačilo zařadit tyto lidi i na „seznam náhradníků“, ale ani s tím jsme nebyli úspěšní,“ komentuje aktivitu nefrologů profesor Vladimír Tesař, přednosta Kliniky nefrologie VFN v Praze. Dialyzační střediska jsou zvyklá si své pacienty, například proti sezónní chřipce, očkovat sami. Stačily by jim tak jen vakcíny. „My jsme připraveni být sekundárními očkovacími centry. V Česku máme 23 dialyzačních středisek se zhruba 1150 pacienty. Mohu potvrdit, že jsme na očkování personálně připraveni. Potřebujeme jen vakcíny,“ zdůrazňuje ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum MUDr. Martin Kuncek.

B BRAUN
SHARING EXPERTISE



LEDVINOVÁ KALKULAČKA



www.ledvinova-kalkulacka.cz

Věnujte 2 minuty prevenci. Rychlý online test spočítá riziko onemocnění ledvin a doporučí další kroky.



„Mám radost, že náš příběh žije dál a proměňuje se v životech dalších lidí.“

Karel Zima

Karel Zima, český herec, ambasadore Světového dne ledvin

Ledviny si zaslouží pozornost

Na čekací listině pro transplantaci ledviny je v Česku registrováno 431 pacientů. Celkový počet Čechů, kteří vlivem onemocnění potřebují novou ledvinu, přitom stále stoupá. Na možnosti prevence a informovanost o moderních léčebných postupech upozorňuje projekt zdraveledviny.cz. Ten odstartoval tento týden u příležitosti Světového dne ledvin. Mezi odborné garanty patří profesor Ondřej Víklický, přednosta Transplantcentra a Kliniky nefrologie, vedoucí Transplantční laboratoře IKEM.

K rizikovým faktorům chronického onemocnění ledvin patří zvýšená konzumace alkoholu a tuků. V tomto ohledu náš národ nepatří mezi nejstrádanější. Odráží se to na výskytu onemocnění mezi Čechy?

Zastoupení chronických onemocnění ledvin v české populaci je deset procent, což je podobné jako v jiných evropských zemích. Chronická onemocnění ledvin jsou častější tam, kde je vyšší výskyt civilizačních nemocí jako cukrovka, vysoký krevní tlak nebo obezita. To s konzumací alkoholu a vyšším příjmem kalorií může souviset.

Jak je to s analgetiky jako ibuprofen, která ledviny

zatěžují? Jaké dávkování by se nemělo překračovat?

Ibuprofen je opravdu oblíbené analgetikum, pokud jej užíváte nepravidelně, a navíc v malém množství, zdravým ledvinám neuškodí. Ale nemocní s prokázaným onemocněním ledvin by jej měli užívat velmi opatrně a raději zvolit jiný preparát.

Mluví se také o dopadu infekce covid-19 na zdraví ledvin, těžký průběh onemocnění je může poškodit. Máte pro lidi po prodělaném covidu nějaká doporučení, jak ledvinám pomoci s regenerací.

Většina nemocných po prodělaném onemocnění covid-19 poškození ledvin nemá. V případě závažné infekce ale ledviny mohou být v souvislosti s covidem-19 poškozené a nemocní by tuto informaci měli získat při propuštění z nemocnice. Pokud nejsou přítomna předchozí onemocnění ledvin, stačí jenom jejich stav sledovat při kontrolním vyšetření u praktického lékaře. Ten rozhodne, zda je nutné další vyšetření u nefrologa. Ledvinám určitě pomůže při rekonvalescenci normální – tedy nikoliv malý příjem tekutin, delší klidový režim a vyloučení užívání takových léků, které mohou ledviny poškodit.



Profesor Ondřej Víklický

ARCHIV

Jak probíhá screening chronického onemocnění ledvin, je dostupný všem?

Screeningová vyšetření pro onemocnění ledvin jsou dostupná u praktických lékařů nemocným v riziku, tedy starším 50 let s hypertenzí, cukrovkou nebo přítomným onemocněním srdce a cév. Jde o odběr krve a moče, ze kterého lze dobře poznat, jak je úroveň funkce ledvin a zda jsou nějak poškozeny.

Jakými příznaky se projevují jednotlivá stadia onemocnění a jak se léčí? Pokročily nějak možnosti v posledních letech?

Onemocnění ledvin nebolí a z toho vyplývá, že příznaků mnoho nebývá. Závisí ale také na příčině. Pacienti mohou mít vysoký krevní tlak již od počátečních stadií nemoci, v pozdějších stadiích může docházet ke vzniku otoků. Nemocní s glomerulonefritidami mají bílkovinu v moči, což se může projevit pěnou při močení. Také je onemocnění ledvin spojeno s řadou abnormalit, které se dají odhalit jenom z laboratorních vyšetření, a se zvýšeným výskytem onemocnění srdce a cév. Léčebné postupy obsahují pečlivou kontrolu krevního tlaku určitými léky

a léčbu všech možných komplikací spojených se základním onemocněním. V případě progresivních forem nemoci, kdy ledviny postupně selhávají, je důležité nemocné připravit na další léčbu, tedy transplantaci či dialýzu.

Ze statistik IKEM vyplývá, že sice v Česku roste počet transplantací ledvin, ale příliš se nezvedá podíl orgánů od žijících dárců. Přitom jsou pro transplantovaného pacienta mnohem kvalitnější než ledviny zemřelých dárců. Proč tomu tak je, neexistuje dost vhodných dárců?

Transplantace od žijících dárců jsou nejlepší metodou léčby náhrady funkce ledvin, protože tyto ledviny fungují nejdéle. Dárce se může stát osoba blízká nemocnému, například rodič, sourozenec, partner nebo kamarád. V České republice je velmi rozvinutý program transplantací ledvin od zemřelých dárců a doba čekání na první transplantaci je oproti jiným zemím velmi krátká. To může být důvodem, proč pacienti nechtějí svého blízkého darováním obtěžovat. Větší informovanost odborné i laické veřejnosti o výhodách transplantací ledvin od žijících dárců by to mohla změnit. **MICHAL VEČEŘA**

Zrak. Nepodceňujte zhoršení

Koronavirus je s námi již rok. A ovlivňuje naše životy víc, než bychom si přáli. Nejohroženější skupinou jsou senioři, kteří mají spoustu dalších zdravotních potíží, které kvůli pandemii často neřeší, odkládají návštěvu lékaře nebo je podceňují.

Mezi obtíže, které senioři v této době nechtějí příliš řešit nebo se jim kvůli nim k lékaři nechce, patří zhoršující se zrak. Více než čtvrtina seniorů nebyla během uplynulého roku u očního lékaře a každý desátý senior dokonce nenavštěvuje oftalmologa vůbec.

Jak vyplynulo z průzkumu agentury STEM/MARK pro oční kliniku NeoVize, dvě třetiny seniorů mají aktuální problémy s viděním. Přesto více než čtvrtina lidí nad 65 let o svůj zrak dostatečně nepečuje – očního lékaře v posledním roce nenavštívilo 28 procent z nich. Přitom zrak je nejdůležitějším smyslovým orgánem, kterým vnímáme až 80 procent podnětů v okolí.



Senioři by neměli podceňovat kontrolu zraku.

PROFIMEDIA.CZ

S postupujícími lety dochází k jeho slábnutí a také se přirozená oční čočka zakaluje, takže se po 60. roce věku začíná často objevovat šedý zákal neboli katarakta. Ve věkové kategorii nad 75 let už postihuje každého druhého. Přitom v případě diagnózy katarakty odborníci doporučují co nejdříve podstoupit operaci, protože šedý zákal v pokročilém stadiu negativně ovlivňuje zrak a člověk postupně ztrácí zdroj vizuálních informací z okolí. To mívá v konečném

důsledku vliv i na jeho vitalitu a psychickou a fyzickou kondici. Odborníci dokonce tvrdí, že odstranění katarakty může být i prevencí atrofie mozku z důvodu stařeckých změn. „Výsledky australské studie Blue Mountains Eye Study prokázaly, že operace šedého zákalu následně snižuje riziko časného úmrtí, a to až o čtyřicet procent, protože lidé mají mnohem větší vitalitu, lepší psychiku, lépe spí,“ upozorňuje doktorka Lucie Valešová, primářka Oční kliniky NeoVize Praha.

Obavy z odstranění katarakty přitom nejsou namístě. V současnosti se jedná o nejčastější oční chirurgický zákrok. Provádí se ambulantně, trvá okolo dvaceti minut, je bezbolestný a základní operaci se standardní monofokální čočkou plně hraadí pojišťovny. Navíc i rekonvalescence je velmi rychlá – pacienti v podstatě ze dne na den mohou pozorovat změnu, kdy z mlhy „vykoukne“ opět ostrý svět plný barev.

Při zákroku chirurg vyjme zakalenou čočku a vymění ji za umělou. Nyní je navíc na trhu široký výběr nitroočních čoček, takže si lze připravit například i za čočku asférickou, která zlepšuje vidění ve zhoršených světelných podmínkách, jako je mlha či šero, torickou, korigující astigmatismus anebo trifokální. Ta umožňuje dobré vidění na tři vzdálenosti: po operaci pacient uvidí ostře na blízko, například při čtení či luštění křížovek, na střední vzdálenost, například na monitor, i na dálku. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Ledviny. Když se plní cystami

Bolesti zad, vyšším tlakem a zvětšováním břicha – takto se začala paní Beátě (50) postupně ozývat nemoc, která potkala její maminku, babičku a nyní i syna. Takzvaná polycystická choroba ledvin autosomálně dominantního typu (PCHLAD) se v Česku týká přibližně pěti tisíc lidí. Je nejčastějším dědičným onemocněním ledvin. Na nemoc a možnosti léčby upozorňují ve Světový den ledvin (letos 11. března) odborníci z České nadace pro nemoci ledvin. „Více než polovina pacientů s polycystickými ledvinami dospěje mezi 50. až 70. rokem života do fáze selhání, kdy je třeba zahájit dialýzu nebo podstoupit transplantaci. Dosud jsme měli k dispozici léčbu zaměřenou pouze na příznaky a striktní léčbu vysokého krevního tlaku. Nově je pacientům s rychle postupujícím onemocněním k dispozici moderní terapie, která oddaluje selhání ledvin v průměru o 6,5 roku,“ říká profesor Vladimír Tesař, člen správní rady České nadace pro nemoci ledvin. **MET**

Basketbalistky. Silné soupeřky

Na ME si Češky proti Francii zopakují souboj z před dvou let.

České basketbalistky se na červnovém mistrovství Evropy utkají v základní skupině D ve Štrasburku s domácími Francií, Ruskem a Chorvatskem. Rozhodl o tom dnešní los ve Valencii, kde turnaj vyvrcholí. V případě úspěchu se tam svěřeným trenérem Štefanem Svítka budou stěhovat na semifinále či zápasy o konečné umístění.

Český tým byl před losem v Národním muzeu ve španělském městě nasazen do třetího koše spolu s Běloruskem, Černou Horou a Tureckem, na které tak nemohl v základní skupině narazit. Vytažen byl až jako poslední a přiřadil

Kdo s kým se utká

Los šampionátu:

- **Skupina A (Valencie):** Švédsko, Bělorusko, Španělsko, Slovensko
- **Skupina B (Valencie):** Černá Hora, Itálie, Srbsko, Řecko
- **Skupina C (Štrasburk):** Bosna a Hercegovina, Slovinsko, Belgie, Turecko
- **Skupina D (Štrasburk):** Francie, Rusko, Česká republika, Chorvatsko

se do skupiny k domácím finalistkám posledních čtyř kontinentálních šampionátů a Rusku, poté tuto trojici doplnilo Chorvatsko.

Souboj s Francií si Češky zopakují z minulého ME 2019,

kde na úvod v Rize prohrály 61:74. Nakonec skončily na turnaji na předposledním, 15. místě. Francouzky dokráčely počtvrté v řadě do finále, kde v Bělehradě nestačily na Španělsko a nenavázaly na triumfy z let 2001 a 2009.

Soutěžní duely s Ruskem se českému výběru dlouho vyhýbaly a ve Štrasburku se tak může snažit o odvetu za semifinálovou porážku z ME v Lodži z roku 2011. S Chorvatskem se utkal Svítkův výběr předloni v červnu v Piešťanech v generálce na ME a vyhrál 79:59. Na Euru se oba týmy utkaly v roce 2013 ve francouzském městě Trélazé a Češky zvítězily v základní skupině 74:68. Turnaj se bude hrát od 17. do 27. června. Dvě skupiny a dvě čtvrtfinále budou hostit Štrasburk i Valencie, kde se bude od semifinále i zápasy o 5. až 8. místo pokračovat. **ČTK**



DeChambeau má trofej

Americký golfista Bryson DeChambeau vyhrál turnaj okruhu PGA v Orlandu a radost měl hned několikrát sobou. Byl nadšený z triumfu na akci legendárního Arnolda Palmera a před finálovým kolem dostal povzbuzující zprávu od Tigera Woodse, zotavujícího se z těžké autonehody. Loňský vítěz majoru US Open DeChambeau zvládl ve finálovém kole náročné větrné podmínky a zvítězil o ránu před Angličanem Lee Westwoodem. **ČTK**

Djokovič. Nový rekordman

Novak Djokovič překonal rekord Rogera Federera v počtu týdnů v čele žebříčku ATP. Třiatřicetiletý srbský tenista, který se od minulého týdne s o šest let starším Švýcarem o maximum dělil, je světo-

vou jedničkou 311 týdnů. Djokovič si první místo v předstihu pojistil díky obhajobě na Australian Open, kde zvítězil už podeváté. Celkově si připsal již osmnáctý grandslamový titul a od rekordu Federera se Španělem Rafaelem Nadalem, kteří mají shodně po dvaceti triumfech, ho dělí jen dva.

Česka Petra Kvitová zůstala po titulu v Dauhá v pořadí WTA desátá. **ČTK**

Česka Petra Kvitová zůstala po titulu v Dauhá v pořadí WTA desátá. **ČTK**

Odvety LM. I s Vaclíkem?

Dnes se rozhodne o prvních čtvrtfinalistech tohoto ročníku fotbalové Ligy mistrů (LM). Juventus Turín v domácí osmičlenné odvetě s Portem zkusí dohnat ztrátu 1:2. Sevilla s reprezentačním brankářem Tomášem Vaclíkem bude hrozbu vyrazení odvracet v Dortmundu, který před třemi týdny ve Španělsku zvítězil 3:2. Obě utkání mají výkop ve 21 hodin.

Juventus v Portu nezvládl začátky obou poločasů a v každém bleskově inkasoval od Mahdího Taremího a Moussy Maregy. Šance italských šampionů do odvety zvýšil v 82. minutě Federico Chiesa důležitou brankou na hřišti soupeře.

Porto ale podle slov svého trenéra Sérgia Conceica ne-

hodlá v Turíně pouze bránit těsný náskok.

Sevilla se díky Susovi brzy ujala nad Dortmundem vedení, jenže pak začal úřadovat kanonýr Erling Haaland, který ještě v první půli asistoval u trefy Mahmouda Dahouda a pak sám dvakrát skóroval. Těsně před koncem porážku úřadujících vítězů Evropské ligy zmírnil Luuk de Jong. Vaclík kvůli zranění brankářské jedničky Jasína Bunúa odchytil poslední dva soutěžní zápasy, ale Sevilla v obou případech vyšla naprázdno.

Dortmund v sobotním bundesligovém šlágru podlehl 2:4 Bayernu Mnichov a zaváhal po sérii čtyř vítězství. Haaland sice o víkendu musel strádat, jeho dnešní start by ale neměl být ohrožen. **ČTK**



Postupuje

Česká tenistka Markéta Vondroušová na úvod turnaje v Dubaji porazila dvakrát 6:4 Rumunku Anu Bogdanovou a postoupila do druhého kola. V něm dvanáctá nasazená hráčka narazí na Američanku Cori Gauffovou. **MAFRA**

Krátce

Trenérem Modrý

Hokejisty Českých Budějovic povede po odchodu Václava Prospala jako hlavní kouč Jaroslav Modrý, který bude i vedoucím sportovního úseku. Jeho asistenty budou Patrik Martinec a Roman Foušek, jenž bude i videotrenérem. Změnu na střídačce Jihočechů, kteří v první sezoně po návratu mezi elitu uzavřeli tabulku po základní části, potvrdil klub na webu.

Zaboují v Paříži

Evropský kvalifikační turnaj boxerů na olympijské

hry v Tokiu se uskuteční v červnu v Paříži. Ve francouzské metropoli se původně měl konat hlavní světový kvalifikační turnaj. Ten byl ale s ohledem na problémy s cestováním a omezeními v řadě zemí souvisejícími s pandemií koronaviru zrušen.

Třetí titul

Golfistka Austin Ernstová vyhrála turnaj Drive On Championship v Ocale a na LPGA Tour si připsala třetí titul. Poprvé po 14 letech ovládly první tři turnaje roku Američanky. Ernstová navázala na triumf sestry Kordových. **ČTK**

Biatlonisté. Nabírali energii, doháněli resty

Počtvrté v sezoně se biatlonisté mezi díly SP nestěhují. Kvůli omezení rizik při cestování v době pandemie koronaviru zůstávají v Novém Městě na Moravě, kde je čekají od čtvrtka další závody ve Vysocina Areně. Včera byly oficiálně tratě zavřené a závodníci využívali volný čas k odpočinku. Oddech měla i mistryně světa z vytrvalostního závo-

du Markéta Davidová. „Už na sobě cítím, že sezona začíná být dlouhá,“ řekla. „Už je třeba vnímat tělo a nasát energii do dalších závodů,“ přidal se Michal Krčmář. Lucie Charvátová se šla vyklusat do lesa. A doufala, že se odhodlá k doplnění tréninkového deníku. „Mám resty, jsou tam i studijní povinnosti,“ řekla biatlonistka z Vrchlabí. **ČTK**