

NA NOVÉM ZÉLANDU JE VE VLÁDĚ ROVNOVÁHA

OSTROVNÍ STÁT MÁ V KABINETU STEJNÝ POČET MUŽŮ A ŽEN STRANA 4

metro



Čtvrtek
13. dubna 2023
Č. 71
www.metro.cz
Svátek slaví: Aleš

mojemetro | denikmetro

INZERCE



Proslulé kavárny, metro nebo herečky

Retro vycházky. Prague City Tourism je pořádá u příležitosti 65. výročí založení. **Pestrost.** Zájemci se mohou vydat po stopách prvorepublikových hvězd. **Podzemní dráha.** První návrhy už v 19. století STRANA 2



Začala interaktivní výstava Orbis pictus play Ostrava, která je součástí projektu Labyrint světa a dvěře zážitkům otevřená. ČTK

Dvě derby

V sobotu se v rámci 27. kola fotbalové Fortuna ligy hrají hned dvě derby. Pražské mezi Spartou a Slavií, ale i to Podještědské, v němž se utkají Jablonec a Liberec. Oba zápasy budou ostře sledované. STRANA 12

Více než sto budov zdarma

O víkendu se v rámci akce Open House Praha otevře 109 běžně nepřístupných budov. Od 15. května pak bude připraven bohatý doprovodný program. Mottem je Architektura pro všechny. STRANA 8

INZERCE



při koupi
2 ks

29⁹⁰
ZA 1 KS

Fa dámský, pánský nebo dětský
sprchový gel 250 ml, různé druhy



při koupi
2 ks

69⁹⁰
ZA 1 KS

Elmex
zubní pasta 75 ml, vybrané druhy



Drogerie plná objevů

www.tetadrogerie.cz

Akce platí do 24. 4. 2023 nebo do vyprodání zásob.

Nové busy

Pražský dopravní podnik nakoupí 140 kloubových autobusů na hybridní pohon za zhruba 1,55 miliardy korun. Vozy typu Iveco Urbanway Hybrid 18M dodá podniku společnost Iveco Group. Hybridní autobusy měří 18 metrů, jsou nízkopodlažní a vejde se do nich 130 cestujících, z toho 35 míst je k sezení. První kusy se v metropoli objeví v příštím roce. **ČTK**



IVECO BUS

Krátce

Najděte vejce

Letos se koná už 8. ročník Mistrovství ČR v hledání vajíček. Tentokrát se hra uskuteční v poveli-konočním termínu. Akce se koná tuto neděli od 14 hodin v Hostivařském lesoparku. Schováno bude přes 1000 sladkých pokladů. Registrace je nutná předem. Více na [Hrybezhranic.cz](https://hrybezhranic.cz). **MET**

Navštivte slavné kavárny i unikátní dáblické sídliště

Speciální retro vycházky připravila společnost Prague City Tourism k 65. výročí.

Víte, co znamenalo, když v Národní kavárně do kuchyně zavolali pokyn „Devětsil – akvárium“? Personál tím ohlašoval, že právě dorazili chudí levicoví umělci a dají si deset sklenic vody. Perličky z pražských kaváren, vináren a restaurací jsou součástí speciální retro vycházky s názvem Kde odkládali klobouk Čapkové a kam své hosty zval Nezval. Ta se koná 23. dubna a pořádá ji Prague City Tour-

rism. Společnost na druhou polovinu dubna připravila hned šest naučných vycházek. Všechny stojí 65 korun, však Prague City Tourism letos slaví 65 let od svého založení. Výjimečné jsou procházky i svým pojetím. Průvodci totiž přivítají účastníky i dobovým oblečením a navodí tak dojem návratu do minulosti.

Mandlová a Baarová

Kromě procházky po pražských kavárnách se jeden z okruhů věnuje i hvězdám prvorepublikového filmu Adině Mandlové a Lídě Baarové. Barrandov mají lidé spojený především s věhlasnými ateliéry a slavnými Barrandovskými terasami, které tu pro filmového magnáta Miloše Havla vystavěl jeho bratr Vác-

lav. Současné s nimi zde ale vyrostla také luxusní vilová čtvrť, kde našly svůj domov mnohé významné osobnosti. Právě sem vás zavede vycházka s poetickým názvem Mandlové oči Baarové, barové oči Mandlové. Ta se koná už tuto sobotu.

Metro a město pro řidiče

Dvě z vycházek se věnují i dopravě a infrastruktuře města. Už tuto neděli se mohou zájemci vydat po stopách pražského metra. Věděli jste například, že první návrh na výstavbu metra vznesl pražský obchodník Ladislav Rott, syn zakladatele známého železářství, už v roce 1898? U pražských radních ale neuspěl. Další podobné plány zhatila první a druhá

světová válka a poválečná obnova. K plánům na podzemní dráhu se tak Praha vrátila až v 60. letech 20. století.

Jiným typem dopravy se zabývá pro změnu vycházka, která se koná poslední dubnovou nedělí. Zaměří se na významné stavby pro řidiče. Tour tak nemine ikonický Nulský most nebo například Těšnovský tunel, který pod označením Husákovy tichodnes znají i automobilové navigace.

Bruselský styl i pelikáni

Další dvě vycházky jsou inspirované pro změnu cyklem o pražských sídlištích. Do Dáblic se zájemci podívají 23. dubna. Sídlíště má jedinečný charakter a průmyslovou kompozici. K jeho nejná-

padnějším znakům patří domy s ustupujícími terasami, které se radikálně vymykají představě unifikovaných bytových krabic. Několik generací obyvatel si pak pamatuje jezírko se sousoším dvou pelikánů.

Skoro o týden později, 29. dubna, se koná vycházka s názvem Bruselský styl a ideály 60. let. Začne v ulici Sokolovská, kde před více než 60 lety také začínaly prohlídky právě budovaného sídliště. V rámci tour se zájemci podívají například do unikátní Rezidence Expo manifestující ideje a ideály 60. let, kde jsou dochovány některé původní prvky interiéru.

Lístky na retro procházku si zakoupíte na webu eshop.prague.eu. **MAREK HÝŘ**

INZERCE

První klienti Renty z nemovitosti v Česku? Často vysokoškolsky vzdělaní odborníci

I senioři si chtějí užívat života: cestovat, dobře jíst, hýčkat své zdraví. Co ale dělat, když starobní důchod nestačí? Prodat dům, aby byly nějaké peníze? To se nikomu nechce. Rozumíme vám. Naštěstí má tato situace elegantní, bezpečné řešení. Jmenuje se Renta z nemovitosti a v České republice ji už vyzkoušeli mnozí právníci a odborníci z řad seniorů.

Proč hned prodávat dům či byt, když si chcete přilepšit k důchodu? Nemovitosti se nezbavujete, byla by to škoda. Raději si zažádejte o Rentu z nemovitosti. Jde o půjčku, kterou senior nesplácí, protože tato povinnost přechází na dědice. Dům zůstává stále jeho, nemusí se nikam stěhovat, vše zůstává při starém.

Renta z nemovitosti je jedinečné řešení na důchod, které si v Česku pomalu a jistě získává důvěru. Naši klienti jsou odvážní a my jim za to děkujeme. Jsou to často vysokoškolsky vzdělaní odborníci, kteří se nebojí nových věcí a mají přehled. Jsme rádi, že díky nim se postupně pově-

domí o Rentě z nemovitosti rozšiřuje a my můžeme pomoci zlepšit životní standard čím dál více lidem.

Senioři se dnes dožívají vysokého věku, jsou vitální a mají plno plánů. Banky jsou ale v půjčování peněz zdrženlivé a navíc se u nich musí měsíčně splácet. Zjistili jsme, že v zahraničí tento druh půjčky u seniorů boduje. Proto jsme ji před 7 lety začali pod názvem Renta z nemovitosti nabízet i my. Jako jediný poskytovatel zpětné hypotéky máme licenci České národní banky.

Peníze vám vyplátíme jednorázově nebo vám každý měsíc zašleme dohodnutou částku. Lze ale zkombinovat i obě nabízené možnosti.

Na co peníze použijete, to je výhradně vaše věc. Někteří senioři si zkválitní každodenní život a pečují o sebe, splatí půjčky a úvěry, jiní rekonstruují bydlení, další poznávají cizí země nebo dají vnoučatům peníze na studia.

Povinnost splatit tuto půjčku vzniká až po smrti seniora nebo ve chvíli, kdy se rozhodne nemovitost prodat. Dědicové však nemusí dům prodávat, pokud mají dluh z čeho uhradit. Úrok je sice o něco vyšší než u klasické hypotéky, ale senior nenese žádná rizika a díky penězům, které dostane ke starobnímu důchodu navíc, prožije důstojné, plnohodnotné stáří.



Chcete vědět víc?

- Další informace o Rentě z nemovitosti najdete na webu: www.rentaznemovitosti.cz.
- Můžete zde požádat o orientační kalkulaci a seznámit se s příběhy klientů.
- Můžete nám také zavolat na **tel. 233 321 850**.
- Máme licenci České národní banky.



Výhody Renty z nemovitosti:

- Získáte peníze na cokoli (najednou či postupně).
- Za života nemusíte nic splácet a nikdy se nesplácí více než cena nemovitosti
- Zůstáváte bydlet doma a jste nadále majitelem svého bytu či domu
- Můžete žít důstojněji a život si více užívat

Podpora bydlení

800

Vláda schválila poskytnutí 800 milionů korun do programu na podporu výstavby nájemního bydlení. Většina peněz bude určena pro obce, část získají i soukromí investoři, kteří ve spolupráci s obcí byty staví. Program má zlepšit dostupnost bydlení. ČTK

Zápisy

V Česku se rozjely zápisy dětí do prvních tříd základních škol. K zápisu se dostávají děti narozené od 1. září 2016 do 31. srpna 2017, popřípadě ty děti, které měly odloženou povinnou školní docházku. U zápisu je třeba doporučení školského poradenského zařízení a doporučení pediatra či odborného lékaře. MET



Slaví 400 let se superhrdinou

Svatá Pavlína bude návštěvníky vítat „komiksovým“ Františkem Palackým.

Letošní turistická sezona v Olomouci bude ve znamení superhrdinů. Připomínat má

lidem po celý rok dvě významná výročí, a to 400 let od doby, kdy byla svatá Pavlína prohlášena za patronku města, a 450 let od založení Univerzity Palackého. Na obě výročí budou návštěvníky města upozorňovat komiksové laděné velkoplošné tabule na příjezdových silnicích a výpadovkách z Olomouce, jejichž autorem je výtvarník Ticho762. „Tato dvě největší vý-

ročí, která letos ve městě slavíme, jsme se rozhodli oslavit netradičním způsobem, a to vítacími cedulemi. Ve spolupráci s Univerzitou Palackého zdraví příjíždějící návštěvníky, na tabulích přitom svatá Pavlína symbolicky komunikuje s Františkem Palackým,“ uvedl náměstek primátora Viktor Tichák.

Turistická sezona ve městě bude letos cílit na festivalo-

vu i kongresovou turistiku, město chystá také několik novinek. Půjde například o umístění nové informační LCD obrazovky v podloubí radnice, kde se lidé mohou ihned seznámit s aktualitami a kulturním programem ve městě. Radnice se zapojila také do digitálního mobilního průvodce v aplikaci TourStories, která nyní zahrnuje v komentované prohlídce

28 zastavení. Novinkou bude rovněž nová prohlídková trasa Putování po olomouckých věžích a replika olomouckého lokte v podloubí radnice. Šlo o historickou míru o rozměrech 78,23 centimetru, která se jednu dobu používala na celé Moravě. Olomoucké informační centrum loni navštívilo 127 tisíc zájemců, třetina z nich byla ze zahraničí. ČTK

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30 - 17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

Ukrajinci

18. 4.

Ministerstvo školství opětovně zjišťuje, kolik uprchlíků z Ukrajiny pracuje a vzdělává se ve školách v Česku. Údaje musí školy úřadu předat do 18. dubna. Podle úřadu je cílem mimořádného sběru dat zjistit aktuální stav žáků a pracovníků z Ukrajiny ve školách a zjistit aktuálně volné kapacity spolu s možnostmi jejich navýšení od září. ČTK

Nezaměstnanost

3,7

Nezaměstnanost v březnu klesla o dvě desetiny procentního bodu, na 3,7 procenta, předtím osm měsíců v řadě rostla nebo stagnovala. Na konci března bylo bez práce zhruba 273 500 lidí, o 9000 méně než v předchozím měsíci. Počet volných pracovních míst stoupl asi o 1400. Podle odhadů analytiků bude nezaměstnanost dále klesat. ČTK

Krátce



V krytu civilní obrany

ČTK

Adrenalin v podzemí

Znojmo dnes otevírá protiradiční kryt ze 60. let minulého století, který byl objeven náhodou před vypuknutím covidové pandemie. Šlo o kryt, jenž je zahalen mnohými tajemstvími. Město tak nabídne další trasu podzemím, které je nejrozsáhlejší v ČR.

Odolnější víno?

Vinaři poblíž Mikulova zakládají novou vinici se speciálně vyšlechtěnými odolnějšími odrůdami vína. Jejich výsadbu kombinují s běžnými odrůdami a testují tak, zda zafunguje také ochrana méně odolných odrůd vůči nemocem, jako je padlí révy, plíseň révová či šedá plíseň. ČTK

Auto-moto - poptávka

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



Cestování - nabídka

☎ 222 231 210, 602 330 913

JEĎTE JINAM NEŽ KAŽDÝ

POZNÁVACÍ ZÁJEZD

MADEIRA

KVĚTINOVÉ SLAVNOSTI

27.4. - 4.5.2023

3 celodenní výlety v ceně

32.990 Kč - hotel 4*

LAST MINUTE CENA

AGL travel

www.AGLtravel.cz, Ploskovičská 19, Praha 8

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

MÖBELIX

Sleva 1500 Kč

při nákupu nad 5000 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

Muži už nemají ve vládě většinu

Uhráli to na skóre 17:1. To je souboj muži versus ženy v českém kabinetu. Na jižní polo-kouli to je ale úplně jiná káva.

Nový Zéland je čtyřikrát rozlehlejší než Česko, obyvatel má ale jen polovinu. Mají kupodivu i početnější vládní sestavu než my. Ale v jednom nás, jistě ale i většinu zemí světa, teď překonávají. Nový Zéland řídí šestadvacetičlenný kabinet, který je genderově přesně vyvážený.

Připomeňme, že jediná žena v české vládě je Jana Černochová, ta vede nejsilovější ministerstvo obrany. V novozélandském kabinetu zastává tuto pozici muž. Na rozdíl od nás se tam nyní ale zce-

la vyrovnal počet ministrů a ministryň. Půl na půl. S premiérem zasedá při jednáních třináct mužů a třináct žen. Vyrovnaného počtu poprvé v historii dosáhla novozélandská vláda poté, co premiér Chris Hipkins v pondělí oznámil, že do kabinetu nastoupí také ministryně pro ochranu přírody Willow-Jean Primeová. „Znamená to, že vláda lépe odráží populaci. Myslím si, že je to dobrý milník,“ uvedl Hipkins. Dodal, že přestože jej rovné zastoupení těší, ve výběru Primeové to nehrálo roli.

Za vlády předchozí premiérky Jacindy Ardenové, která z funkce nečekaně odstoupila letos v lednu, si Novozélandci v roce 2020 zvolili doposud nejrozmanitější parlament v historii země. Přibýlo v něm více žen a zastupců maorské populace. Deset procent parlamentu se rovněž identifikuje jako

Česká mužská vláda

O

Vládní kabinety bez účasti žen zažila Česká republika například v první vládě Václava Klause a také ve vládě Miloše Zemana. V některých sestavách byla jen jedna, nanejvýš dvě ministryně. Nejvyšší počet, pět žen, zažila na nějakou dobu jen druhá vláda Mirka Topolánka. VLADA.CZ

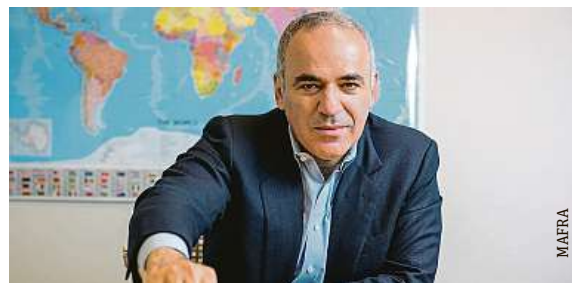
LGBTQ+, včetně ministra financí Granta Robertsona.

Ve volbách z roku 2020 se do 120členné sněmovny dostalo 25 maorských poslanců a poslankyň, devět procent křesel obsadili lidé tichomořského původu a dalších devět procent patřilo poslancům mimo jiné čínského, eritrejského, mexického nebo srílanského původu. IDNES a ČTK

Kočár. Váží tuny

Nekorunovaný a následně korunovaný britský panovník Karel III. se při oficiální korunovaci 6. května 2023 poveze hned ve dvou kočárech. Na korunovaci zamíří kočárem, který užívala již jeho matka královna Alžběta II. od roku 2014. Vzhledem k délce jejího panování byl černý kočár se zlatým zdob-

novnicí do parlamentu. Nyní si odbude i korunovační premiéru. Zpět z Westminsterského opatství, již korunovaný, pojede Karel III. v unikátním zlatém kočáru. Ten je sedm metrů dlouhý a takřka čtyři metry vysoký. Protože váží čtyři tuny, bude se pohybovat pěším tempem. To dodá celé události na majestátním významu. IDNES.cz



MAFRA

Šachista a diktátor

Legendární ruský šachový velmistr (narozený v ázerbájdžánském Baku) Garri Kasparov se loni jako jedna z mála známých ruských osobností vyslovil ostře proti ruské agresí. Rusko ve válce prohraje a Putin padne. „Pro doživotního diktátora je prohra ve válce zničující,“ řekl Kasparov, který dnes slaví šedesátiny. PH

Navždy spolu

Naše nová víčka jsou nyní připevněna pro snadnější recyklaci.



NASKENUJ
A ZJISTI,
JAK TO
FUNKUJE



BESTSELLER mezi antimykotiky - ničí 100 % houbových buněk a dermatofytů za 7 dní

Lékaři bijí na poplach: Od MYKÓZY k NEKRÓZE tato cesta je kratší, než si myslíte!

PLÍŠŇOVÁ INFEKCE POSTUPNĚ OTRAVUJE CELÉ TĚLO, NIČÍ ORGÁNY A IMUNITNÍ SYSTÉM

Vyzkoušeli jste všechno a ta hnusná houba se vám neustále vrací a ztěžuje vám život?

Nová kúra již od první dávky nemilosrdně ničí biotopy patogenních dermatofytů a jednou provždy eliminuje všechny typy mykóz. Zachraňte sebe a své blízké před vážnými komplikacemi – zlikvidujte plíseň dříve, než se rozšíří ve vašem těle.

Podle statistik ministerstva zdravotnictví se odhaduje, že až 86% populace je nakaženo mykózou, ačkoli o tom ani neví. **Tato zákeřná nemoc má zpočátku jen mírné příznaky**, včetně: zarudnutí, svědění, nadměrného pocení, zápachu, změny barvy kůže nebo nehtů nebo slabosti. Takové zdánlivě neškodné neduhy lze snadno podcenit – to je nepřijatelná chyba!

Mykóza si tajně vybírá svou daň mezi tisíci Cechů!

Jen loni jich kvůli neléčené houbové infekci zemřelo více než 11 tisíc lidí, z toho celých 61% v důsledku mykózy nehtů. Buňky plísní z jednoho místa onemocnění totiž pronikají přímo do krevního oběhu, šíří se po těle a napadají vnitřní orgány, čímž způsobují nevratné poškození a oslabují imunitní systém. V důsledku toho mohou i malé plísňové změny, například na nehtu nebo v ústech, vést k náhlé mozkové mrtvici, selhání ledvin, rakovině jater a dokonce i smrti.



POZOR:

Pokud s plísní **OKAMŽITĚ** nebojujete, vystavujete se:

- ✓ **intrakorporální mykóza** – plísňová infekce celého organismu
- ✓ **předčasné stárnutí** – pocity a vzhled osoby o 10 let starší
- ✓ **nekrózy tkání a orgánů** – dysfunkce vnitřních orgánů a nervového systému
- ✓ **neplodnost a impotence** – nulová šance na uspokojivý sex a pěstování rodiny
- ✓ **nebezpečné nemoci** – včetně rakoviny!

„Houba žije na površích až 1,5 roku!“

Plísňová infekce je jednou z nejobtížněji léčitelných. I při správné hygieně je snadné se nakazit a zbavit se jí je téměř zázrak. **Proč je většina přípravků dostupných na trhu neúčinná?** Vysvětluje specialista na dermatologii z Regionálního centra dermatologie: „Za prvé všechny oblíbené přípravky dokážou především dočasně zmírnit příznaky viditelné pouhým okem – působí povrchně, takže nejsou schopny účinně ničit spory plísní. Za druhé, bojují pouze s jedním druhem houby již bylo identifikováno více než 210 000! – jakmile je přestane používat, houba se vrátí. **Pokud ji někdo z našich příbuzných chytil, jistě brzy nakazí celou rodinu.** Abyste zabránili šíření infekce, měli byste okamžitě aplikovat kúru, která proniká do nejhlubších tkání a nemilosrdně zabíjí všechny houbové patogeny. Naštěstí je produkt již k dispozici v Česku, vytvořená právě pro tento účel.“

Od plísně mám už přes rok pokoj!

„Pracuji jako instruktorka plavání, takže polovinu života trávím v bazénu. Celou dobu jsem dostávala mykózu chodidel. Už mě omrzelo svědění a stud, protože všichni znechuceně koukali na moje zažloutlé, popraskané „drápy“. Nakonec se plíseň rozšířila i na genitálie! Nic mi nepomohlo, fungovala pouze tento produkt. Po první dávce se mi ulevilo a přestala jsem se šíleně škrábat. Po kúře se vše vrátilo do normálu a moje nohy vypadají zdravě.“

Monika J. (39l.) Kolín

Silná zbraň v boji proti jakémukoli typu mykózy

Je jedno, jestli trpíte mykózou kůže, nehtů, nohou, úst nebo intimních partií. Jedinečná receptura založená na 100% přírodních složkách, silnější než běžná antibiotika, díky čemuž okamžitě bojuje proti mykóze, ať se vyskytuje kdekoli. **Bioaktivní látky pronikají do nejhlubších vrstev pokožky, nehtů a sliznic a zaručují...**

3 OKAMŽITÉ VÝSLEDKY:

- 1. Vyhubení 100 % houbových micel** – inhibice množení patogenní mikroflóry ve tkáni a šíření buněk hub do následných orgánů. Kompletní čištění tkání a krve od nahromaděných sporu dermatofytů.
- 2. Odstranění bolesti a nepříjemných potíží** – zmírnění nepříjemného svědění a pálení, snížení zarudnutí, podráždění, olupování a kožních změn, bílého povlaku, změny barvy, nadměrného pocení a nepříjemného zápachu.
- 3. Regenerace a ochrana před opakováním infekcí** – obnovení přirozeného, zdravého vzhledu pokožky a nehtů. Výživa a obnova infikovaných a dokonce hničících tkání. Vytvoření ochranné bariéry na povrchu tkání, aby se zabránilo opětovné infekci.

Plíseň nemá šanci - změny zmizí již po 2 dnech!

„Tento přípravek je biotechnologická revoluce. **Zcela neutralizuje plísňovou infekci, zabíjí spory plísní v krvi a vnitřních orgánech a eliminuje ložiska onemocnění v těle.** V důsledku toho se zdraví pacientů rychle vrátí do normálu. **Klinické studie ukazují, že účinnost kúry je až**

98,7%! Formule vytváří protilátky, vyvíjející odolnost vůči houbovým patogenům – to zabraňuje jejímu opakování, a to i několik let po ukončení kúry. **Osobně jsem toto opatření doporučil více než 350 pacientům, kteří se mykózy zbavili za méně než 7 dní a žádný z nich se mi nevrátil s recidivou problému.**“ – dodává specialista na dermatologii.

- ✓ Okamžitě poráží nepříjemné příznaky
- ✓ Proniká do nejhlubších tkání a odstraňuje příčinu mykózy
- ✓ Regeneruje tělo již od první dávky
- ✓ Zabraňuje opakování infekce
- ✓ Je 100% přírodní a bezpečná k použití

Nenechte se mykózou sežrat zevnitř

Tento přípravek je naprostým hitem posledních měsíců – svými vlastnostmi předčí všechny dosud známé antimykotické přípravky. Tuto formuli si za méně než 24 hodin zakoupilo více než 470 000 lidí. Evropané! Pokud nechcete, aby vám mykóza zamořila celé tělo, zavolejte nám a získáte zpět radost ze života bez ošklivé plísně! V Česku je kúra dostupná k prodeji pouze po telefonu.

100%

Jedinečná AKCE!

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do **16.04.2023**, získá od výrobce 100 % refundaci! **Revoluční antimykotický přípravek** získáte tedy **ZDARMA!** Neváhejte – rozhoduje pořadí přihlášek.

Zavolejte:

234 076 023

Po-Pá 8-20 hod., So-Ne 9-18 hod.
(Obvyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

Produkt nebude nikdy dostupný ve stacionárním prodeji!

Které zlozvyky ničí ledviny? Péčí o ně chráníte také srdce

Chronické onemocnění nejprve nebolí, ale o to nebezpečněji dokáže udeřit později.

Aby udržely lidský metabolismus v rovnováze, každý den ledviny kompletně pročistí veškerou naši krev od nepotřebných látek – někdy i stokrát za 24 hodin! Mnozí z nás si je přesto ničí různými špatnými návyky či zanedbáváním těch správných. Jde nejen o zlozvyky, kterých je těžké se zbavit, ale také o ty, jejichž změna chce jen trochu vůle a motivace.

Zanedbání preventivní péče o ledviny může vyústit až v jejich chronické onemocnění CKD (z anglického chronic kidney disease), které v počátečních fázích neboli, ale o to nebezpečněji dokáže udeřit v pokročilém stadiu. Nedostatečně fungující ledviny nedokážou účinně filtrovat odpadní látky metabolizmu a odvádět tekutiny z těla. Vznikající otoky kladou obrovské nároky na srdce a srdeční selhání se pak stává nejčastější příčinou úmrtí u pacientů s neléčeným CKD.

Pouze díky včasné diagnóze je možné zahájit efektivní léčbu, která pomůže vyhnout se nutnosti dialýzy nebo transplantace. Moderní léčba dokáže výrazně zpomalit postup CKD. Navíc se nově v nefrologii využívají glifloziny – léky již mnoho let úspěšně používané v léčbě diabetu, které účinně chrání také kardiovaskulární systém. Proto na nic nečekejte, při sebemenším podezření zajděte za svým praktickým lékařem a nechte si udělat rozbor moči a krve. Možná zachráníte hned několik svých orgánů najednou. Jaké nejčastější důvody tedy způsobí, že nám začnou ledviny vypovídat službu?

Vynechávání preventivních prohlídek

To je v péči o ledviny skutečně ten největší prohřešek. Snaha o změnu životního stylu vám může dát pěkně zabrat, zato návštěva praktického lékaře? Od té vás dělí jediný telefonát. Nečekejte na chvíli, kdy se začnou vyskytovat první příznaky chronického onemocnění jako otoky, vyčerpání nebo dušnost, pro-



Ledviny svým tvarem připomínají fazole, ale jsou větší. Měří zhruba 10 centimetrů. R. WEERMEIJER

tože pak už bývá CKD v pokročilém stadiu. Ledviny vám ošetřující lékař zkontroluje při preventivní prohlídce, ale o vyšetření můžete požádat kdykoli. Pokud jste několik let nebyli u lékaře, určitě se na prohlídku objednejte hlavně v případě, že se vás týká některý z hlavních rizikových faktorů: věk přes padesát let, vysoký krevní tlak, nadváha nebo cukrovka. „Základní vyšetření krve a moči není nijak časově náročné a může i zachránit život. Prohlídku, jejíž součástí je orientační vyšetření moči, hradí pojišťovna každé dva roky. Dále u pacientů ve věku nad 50 let trpících diabetem (cukrovkou), hypertenzí (vysokým krevním tlakem) nebo kardiovaskulárními komplikacemi je každé čtyři roky její součástí i vyšetření kreatininu v krvi a odhad glomerulární filtrace,“ vysvětluje MUDr. Silvie Rajnochová, Ph.D., vedoucí Nefrologické a Transplantační ambulance IKEM.

Neustálé dochucování jídla

Proti přírodním kořenicím smíšes se nedá nic namítat, ale vyhýbejte se přesoleným pokrmům a jídlům, která obsahují příliš mnoho cukru. „Vždyť já skoro nesolím a cukřenku ani nemám!“ chce se vám říct? Jenže pracovní vytížení nám ruku v ruce se snahou ušetřit často přihraje na talíř polotovary, jež kvůli nedostatku chuti

spoléhají na ohromná množství přidané soli a cukru. Některé produkty v českých supermarketech obsahují až čtyři gramy soli v jedné porci! Světová zdravotnická organizace však dospělému člověku doporučuje přijímat nanejvýš šest gramů denně. Sodík obsažený v soli spolu s glukózou ukrytou v cukru přispívají ke zvýšenému krevnímu tlaku – a ten patří mezi hlavní příčiny CKD. Zkuste si proto častěji vařit sami a místo soli používejte koření a bylinky. Chuť na sladkosti pak můžete zahnat čerstvým ovocem či dobrotami s přírodním sladidlem, jako je stévie.

Dehydratování těla

Vedle sodíku ze soli se nám v těle hromadí i spousta odpadních látek. Za běžných okolností je tělo dokáže doslova vyplavit s vodou, ale co když má tekutiny nedostatek? Pak si koledujeme o ledvinové kameny, extrémně bolestivé onemocnění, které může vyžadovat i lékařský zákrok. Ne každý sice věří, že má smysl dodržovat pitný režim, většina lékařů se ale shoduje, že by dospělý jedinec měl vypít minimálně 1,5 litru vody denně. A pamatujte: průmyslové sycené limonády se nepočítají! Myslete také na to, že kromě močení tělo ztrácí vodu nejen pocením ve vedrech, ale také dýcháním – o to víc, když jsme v místnosti se suchým vzduchem způsobeným například ústředním topením.

Šláflůnka na dobrou noc

Na žebříčku nejběžnějších látek, které naše tělo okrádá, je o drahocennou vodu, se alkoholem umístil druhý (hned po sodíku). Desetina české populace do sebe tuto dehydratující látku pumpuje denně. Nejspíš už jste četli nebo slyšeli, že nadměrná konzumace alkoholu vede k cirhóze jater. Věděli jste ale, že alkohol zvyšuje prokrvení ledvin a močových cest, což může vést ke vzniku nebo zhoršení infekcí v močových cestách? Proto není nikdy pozdě vyzkoušet suchý únor – nebo březen, který je navíc měsícem ledvin – a dát si raději brusinkový džus, který močovým cestám prospívá.

Cigárko na uklidnění

Souvislost mezi alkoholem a CKD vás příliš nepřekvapila? V tom případě tu máme ještě zajímavý poznatek o cigaretách. Kromě naprosto zjevného poškození plic totiž kouření ničí i srdce a celé krevní řečiště. Od ucpaných cév už pak chybí pouhý krůček k vysokému krevnímu tlaku, který nás přivádí zpět k chronickému onemocnění ledvin. Jak to? Filtrují přece krev, takže se její vysoký tlak projeví i v ledvinách a ničí jejich tkáň. Oslabeným ledvinám jejich práci neusnadňuje ani kadmium a olovo obsažené v cigaretovém kouři. Výzkumy nicméně nastiňují i pozitivní závěry: u bývalých kuřáků mají patologické změny na ledvinách menší roz-

sah než u lidí, kteří stále kouří. To může znamenat, že pálící se tabák nepoškozuje ledviny nezvratně. Nejvyšší čas tipnout poslední cigaretu!

Lenošeni místo pohybu

Třebaže se vědci zatím přou, jak konkrétně k tomuto jevu dochází, jsou si naprosto jisti, že nedostatek pohybu ledviny poškozuje. Pochyby nemají ani o skutečnosti, že fyzická aktivita dokáže efektivně snižovat krevní tlak a tělo se díky ní naučí lépe hospodařit s cukrem. Za odpolední procházku vám tak poděkují nejen ledviny, ale také srdce a cévy. V neposlední řadě dostatek pohybu pomáhá udržovat normální tělesnou hmotnost, která je zcela zásadní v prevenci cukrovky druhého typu. Tedy jednoho z nejnebezpečnějších rizikových faktorů pro rozvoj onemocnění ledvin.

Zobání růžových prášků

Ledviny potřebují dostatečné prokrvení – proto si na seznam škodlivých látek bohužel musíme připsat ještě několik dalších, které tomuto orgánu škrtí přívod kyslíku. Souhrnně se jim říká nesteroidní antiflogistika (protizánětlivé léky). Známější vám ale budou jejich názvy jako ibuprofen, aspirin a další, prostě tabletky, které mnozí lidé zobou proti sebemenší bolesti. Pochopitelně se každá nemoc musí protřpět do dna, ale měli byste zvážit, zda by se některé bolesti hlavy nedaly vyřešit spíš odpočinkem v tichém prostředí. V žádném případě také nepřekračujte doporučené dávkování uvedené v příbalovém letáku.

Přehnané masožroutství

V posledních letech si získaly velkou oblibu diety, podle kterých může člověk žít pouze z masa, a ještě u toho zhubnout. Základní myšlenka těchto stravovacích plánů se opírá o fakt, že tělo místo cukru spaluje rovnou tuk včetně toho, který už máme uložený v tkáních. Když se ale játra pokouší zpracovat velké množství živočišných bílkovin a zároveň tuků, vzniká ohromné množství odpadních látek, na které naše ledviny zkrátka nejsou stavěné. V kombinaci s dalšími faktory se může organismus dostat až do ketoacidózy, závažného stavu vyžadujícího lékařský zákrok. **MET**

Sekačky na trávu a zahradní traktory

Pobyt na čerstvém vzduchu, pohodový odpočinek a relaxace. To jsou atributy životního stylu, které, zvláště v současné době, doporučuje deset z deseti lékařů. Neméně důležitou roli hraje i prostředí, ve kterém odpočíváme a trávíme volný čas. Neoddělitelnou součástí každé zahrady je trávník, který samozřejmě vyžaduje příslušnou péči. Většina lidí se o zahradu stará svépomocí a jinak je tomu i s údržbou trávníku. Dnes se budeme věnovat asi té nejčastější činnosti na zahradách a tou je sekání trávy.

Jak ovšem tu vhodnou sekačku pro vaši zahradu vybrat? Pojďme si spolu projít body, na které by si měl dát pozor každý, kdo uvažuje o novém stroji. První rada na začátek tedy je: přesně si definujte vaše požadavky,

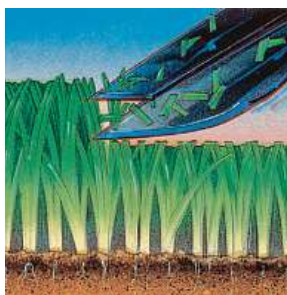


a pečlivě vybírejte, porovnávejte a poslouchejte. Sekačky na trávu se dělí podle způsobu sekání, šíře záběru, způsobu pohonu, typu pojezdu, úrovni vybavenosti, komfortu obsluhy a dalších vlastností. Na drtivou většinu zahrad, s pravidelně udržovaným trávníkem je nejvhodnější motorová rotační sekačka nebo stále populárnější akumulátorová sekačka.



Na zahrady s větší rozlohou trávníku je potom vhodný zahradní traktorek. Rovněž je nutné se zaměřit na způsob pojezdu sekačky a možnost mulčování. Například sekaček Honda je vybavena jak jednorychlostním pojezdem, tak i variabilním

pojezdem, u akumulátorových sekaček EGO připadají v úvahu modely bez pojezdu nebo s variabilním pojezdem. V současné době je moderní mulčování trávy. Pro dokonalý výsledek skutečného mulčování musí být usečena travní stébla co nejmenších rozměrů. Honda vyvinula a patentovala dvě technologie. První z nich se nazývá



TwinBlade. Jedná se o použití dvou žací noží současně navzájem odsazených namísto jednoho nože, které zaručí dvojnásobné přeseknutí travního stébla. To zaručuje dokonalý sběr po-

sečené trávy a co více, sběr i mokré či vlhké trávy. Druhým z nich je integrovaný mulčovací systém. Jedná se o přívěru komínku výhozu trávy do sběrného koše s možností snadného ovládání pouze přesunutím jediné páky v horní části



podvozku. Špičková ergonomie motorových sekaček Honda a AKU sekaček EGO je samozřejmostí a patří k tomu nejlepšímu, co se na trhu dá pořídit.



Srdcem motorových sekaček Honda je, jak jinak, než špičkový, benzinový 4 taktový motor Honda u AKU sekaček EGO zase výkonné baterie s dlouhou životností. Mimochodem AKU sekačky EGO se svým sekacím výkonem plně vyrovnají i těm nejvýkonnějším sekačkám s benzinovými motory, nevyžadují tolik údržby, jsou snadnější na obsluhu a při provozu jsou nesrovnatelně tišší.

A nakonec toto vše je dokonale usazeno a sladěno na podvozku, vylišaném z ocelového plechu nebo odlitého z vysoce odolných plastů. Tvarováním žací komory „Optiflow“ je dosaženo ideálního toku vzduchu v prostoru žací komory. Proto sekačky Honda a EGO

tvoří naprostou a bezkonkurenční špičku v kvalitě sběru a naplnění sběrného koše.

Na sečení rozlehlých pozemků kde si již nevystačíme s rotační sekačkou je vhodné zvolit zahradní traktor, zařízení, které je větší,

hlavně díky originální konstrukci žací komory a sekačích noží s podpůrnými ventilátory, patří traktory Honda na špičku v kvalitě sekání a sběru trávy. Standardně montovaný integrovaný mulčovací systém je i u traktorů Honda. Jedná



silnější, výkonnější, zachová si schopnosti perfektního stříhu travního stébla, dokonalého sběru a vyčištění travnaté plochy a hlavně pohodlně a bez námahy ze sekačky a s volantem jako v automobilu. I zde platí zákonitosti s výběrem toho vhodného traktoru obdobně jako je tomu u sekaček. Každý zahradní traktor Honda je standardně dodáván s veškerým vybavením, nutným pro základní pracovní činnost zahradního traktoru, tzn. sekání a sběr trávy.

Dvouválcové zážehové motory Honda „V - Twin“ poskytují nejvyšší možnou míru uhlazeného a konstantního výkonu a spolehlivosti. Jsou k dispozici tři pracovní režimy: sekání a sběr trávy a spadání listů, sekání trávy se zadním výhozem a nakonec režim mulčování. Díky celé řadě technických řešení, ale

se o přívěru komínku výhozu trávy do sběrného koše s možností snadného ovládání pouze přesunutím jediné páky hned vedle sedačky uživatele.

Po usednutí za volant otočíte klíčkem zapalování motor nastartujete, vlevo umístěnou pákou nastavíte výšku sekání a zatažením vypínače aktivujete dvojici sekačích noží. Plynulá



regulace rychlosti jízdy pojezdovým pedálem umožňuje plynule měnit rychlost jízdy dle aktuálních podmínek provozu. Pak už jen s úsměvem jezdíte, sečete metrovým záběrem a občas po upozornění světelné a zvukové signalizace vyprázdníte sběrný koš bez nutnosti vystoupit.

Široká nabídka příslušenství dělá z traktoru víceúčelový stroj, který budete využívat doslova celoročně. Ani akumulátorové stroje nezůstávají v této oblasti stranou a akumulátorová zahraniční technika EGO jako první na světě představila rider s nulovým poloměrem zatáčení poháněným přenosnými bateriemi EGO, které mohou pohánět i jiné stroje ze široké nabídky EGO. Vybere si jak majitel malé větší zahrady, tak i profesionál z komunální firmy.



Open House Praha láká na sto skvostů

Zdarma se otevřou budovy o víkendu, v květnu i s programem.

Devátý ročník svátku městské architektury o víkendu zdarma zpřístupní veřejnosti více než sto budov a prostorů na celém území hlavního města. V týdnu od 15. května bude připraven i doprovodný program, jehož součástí jsou tradičně komentované procházky, přednášky a diskuse.

„V letošním roce s námi mohou lidé zcela zdarma navštívit o víkendu 109 běžně nepřístupných budov a areálů. Jsou to místa, která pravidelně míváme, aniž bychom měli šanci zjistit, co se skrývá za jejich fasádami a ploty. Nejenže mezi nimi najdeme skvosty pražské architektury a designu, ale lidé se také

na komentovaných prohlídkách dozvědí fascinující příběhy, které často stojí za jejich realizací, ať už se jedná o historické budovy, rekonstrukce, či moderní projekty. Díky nim a pestrosti architektury, kterou Praha nabízí, se můžeme na chvíli zastavit, zamyslet a užasnout,“ říká ředitelka festivalu Klára Veselá. Seznam všech objektů, jež se do akce zapojily, je již zveřejněn na openhouselpraha.cz.

Akce je určena pro širokou veřejnost, jejím mottem je Architektura pro všechny. Vstupy do budov o víkendu jsou zdarma a organizátoři se zaměřují na co největší bezbariérovost programu pro různé skupiny obyvatel. Víkendový program nabízí speciální prohlídky pro děti, dále osoby se sluchovým či zrakovým postižením a nepamenují ani na cizince dlouhodobě žijící v Praze. **MET**

Co je nového

Jednou z 27 novinek programu je bývalý hotel InterContinental, který v současné době prochází finální fází rozsáhlé rekonstrukce a jehož provoz bude již brzy obnoven pod názvem Fairmont Golden Hotel Prague.

- Renovace proslulé brutalistické stavby probíhá pod vedením architektů ze studia TaK Architects, autorů oceňované rekonstrukce Bubenské 1.
- Letos poprvé se také pro veřejnost po rozsáhlé rekonstrukci otevře administrativní a odbavovací budova mezinárodního letiště Václava Havla, Terminál 4, nejstarší část pražského letiště určená pro vládní delegace. **MET**



Čapkova Bílá nemoc v ABC

Městská divadla pražská uvedou v ABC slavné drama Karla Čapka. V režii Michala Dočekala v hlavní dvojroli s Miroslavem Donutílem bude mít premiéru 22. dubna. **MET**

Krátce

Závěrečný díl

Divadlo X10 uvede 21. dubna premiéru inscenace Vyhnání v režii Kamily Políkové. Jedná se o závěrečný díl volné románové trilogie Čekárna od Liona Feuchtwangera, kterou Divadlo X10 uvádí v letech 2021–2023 jako konzistentní činoherní projekt.

Pohled na smrt

Česko-německý soubor Spielraum Kollektiv připravuje ve spolupráci s mexickým režisérem Juanem Manuelem Garcíou Belmontem inscenaci O mrtvých se ne/mluví, v níž zkoumá rozdíly v přístupu ke smrti Čechů a Mexičanů. **MET**

INZERCE

Vyhraďte Chalupu snů

na Rádio Impuls

Probud'te se spolu s Impulsovémi a proměňte svůj sen o chalupaření v realitu.

Novou **chalupu snů za milion a půl** můžete mít od Impulsové už 30. června a k tomu desítky tisíc korun denně!

Chalupaření s Rádiem Impuls je radost.
Přihlaste se do hry **Haló, tady Impulsovi** přes **mobilní aplikaci** nebo na www.impuls.cz

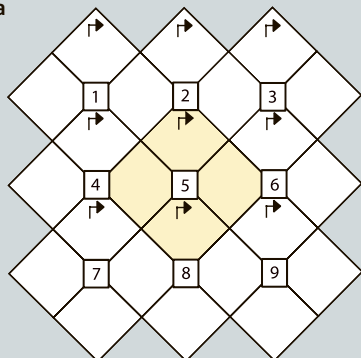
Sudoku

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

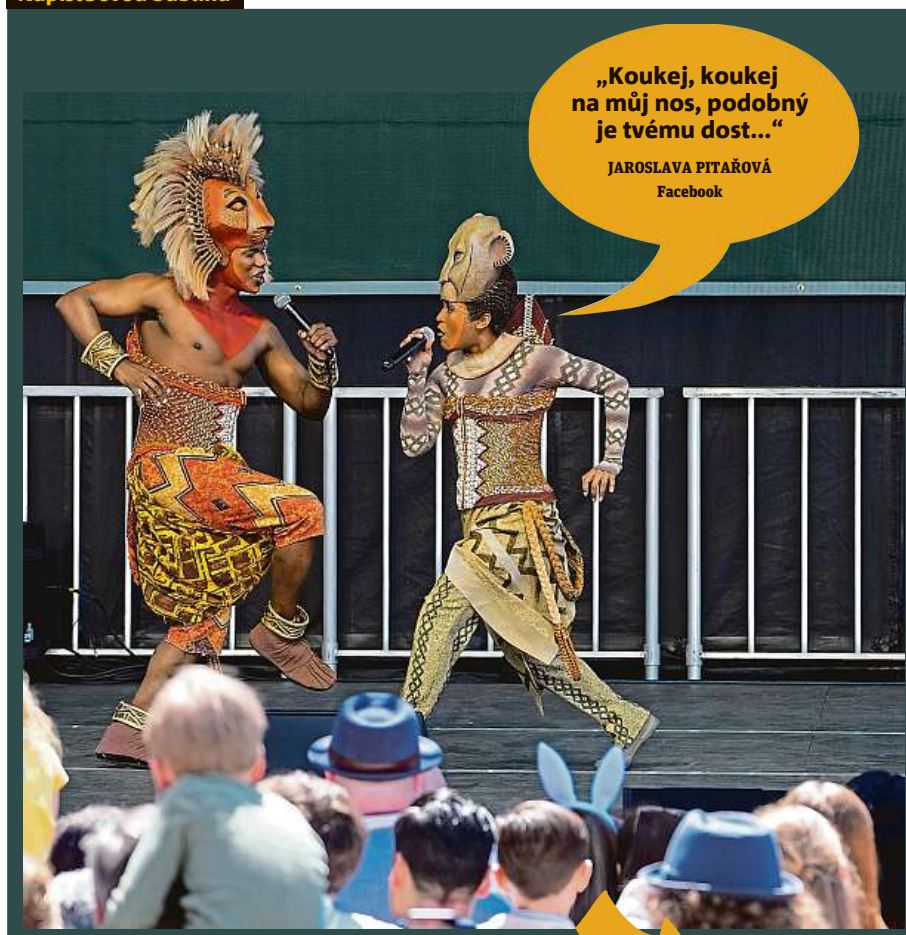
Luštěnka

Slova vpisujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

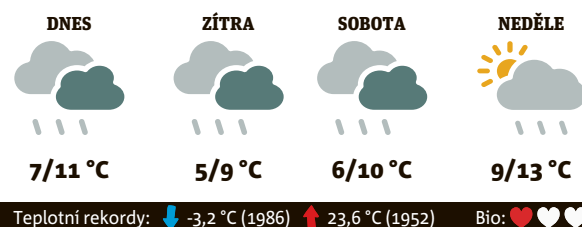
- | | |
|---------------------|----------------------------|
| 1. nevelká | 6. chlebičkové pečivo |
| 2. nápoj s kofeinem | 7. samostatný územní celek |
| 3. opak „pravá“ | 8. nosit |
| 4. potřeba kovboje | 9. kované (nářeč. řidč.) |
| 5. tajenka ^ | ^ |



Napište svou bublinu



Počasí



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na
sloupek na: [www.facebook.com/
denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

FOTO: 2x A

TV tipy

ČT1



15.50	Zavolejte porodní sestřičky IV (2/8) Seriál (VB, 2015)
16.45	Všechno, co mám ráda
17.15	AZ-kviz
17.40	Černé ovce
18.00	Události v regionech
18.25	Kde domov můj?
19.00	Události
19.56	Branky, body, vteřiny
20.10	Vypravějí DDR. Seriál (ČR, 2009-2013)
21.05	Gejzír
21.35	Máte slovo s M. Jilkovou
22.35	Na stopě
23.00	Komisař Montalbano Krimiseriál (It., 2002)
00.40	Hercule Poirot Detektivní seriál (VB, 1991)

ČT2



16.10	Evropa dnes
16.40	Zvuky přírody (3/3)
17.30	Ve službách Alžběty II.
18.20	Kamera na cestách: Jeden šálek, tisíc příběhů
19.15	Starověký Egypt (3/4)
19.40	Postřehy odjinud
19.50	Zprávy v českém znakovém jazyce
20.00	Bohéma (5/6) Seriál (ČR, 2016)
21.25	Růi prezidenti (5/5)
22.25	Gomora V (9/10) Krimiseriál (N/It., 2021)
23.10	Nejdůležitější události 2. světové války v barvě De Gaulle (4/6) Seriál (Fr., 2020)
00.00	
00.50	Dějiny světa (6/8)

Nova



17.00	Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.30	Na lovu III
18.25	Ulice (4664) Serál (ČR, 2023)
19.30	Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20	Zlatá labuť (11) Romantický seriál (ČR, 2023)
21.35	Survivor Česko & Slovensko (22)
23.40	Kriminálka Miami VIII (21, 22) Krimiseriál (USA, 2009)
01.35	Zlatá labuť (11) Romantický seriál (ČR, 2023)
02.35	Novashopping
02.50	Na lovu III
03.45	Ulice (4664)

Prima



15.50	Koko ve varu
16.50	Polície v akci
17.50	Prostřeno!
18.55	Hlavní zprávy
19.40	Krimi zprávy
19.55	Showtime
20.15	Zoo (104) Rodinný seriál (ČR, 2023)
21.35	Inkognito
22.40	Inkognito
23.55	Ano, šéfe!
01.00	Polície v akci
02.00	Polície Hamburk V (3, 4) Krimiseriál (N, 2010)
04.00	Kriminálka Montpellier II (12) Proti proudu. Krimiseriál (Fr, 2017)
05.40	Pohoda u krbu

Óčko



06.00	Ranní fresh
09.00	1Charted
11.00	Ůčko hity
15.00	Best of ŮČKO CHART
16.30	Ůčko hity
17.30	O Feed: Survivor
17.35	Ůčko hity Klipy nonstop
18.00	To dám!
18.05	Ůčko hity Klipy nonstop
20.00	O Feed: Survivor Co se událo v populární reality show?
20.05	Ůčko hity Klipy nonstop
21.30	Ne...telní? Na rande i s handicapem
22.30	Ůčko flirt

TROTAMUNDOS

VĚČNÁ CESTOVATELKA
A OBDIVOVATELKA
ZAJÍMAVÝCH KULTUR



Sloupek

TANGO JAKO HUDBA MIGRANTŮ

Argentina je mezi zeměmi Jižní Ameriky jiná hned z několika důvodů, jeden z nich je to, že je na první pohled velmi evropská. To zejména proto, že v letech 1880 až 1950 do Buenos Aires přijeli imigranti z evropských zemí (odhaduje se to až na osm milionů lidí!), zejména ze Španělska, Itálie, Francie a Polska, kteří hledali lepší příležitosti nebo utíkali před válkami. A proto má skoro každý Argentinec smíšenou krev a předky v Evropě, což se projevuje nejenom na jejich fyzickém vzhledu. Tito imigranti s sebou přivezli i své tradice, proto

jsou pizza a těstoviny považovány v Argentině za národní jídlo. Pizza je tu sice jiná než v Itálii, s daleko tlustším těstem a spoustou sýra (tím tu opravdu nešetří), ale také velmi chutná, stejně jako těstoviny, které tu nabízejí

Citát

A proto má skoro každý Argentinec smíšenou krev a předky v Evropě.

jí na mnoho způsobů a jež Argentinci milují. Tato evropská migrace však přinesla Argentině mnohem více. Ve spojení s původními obyvateli Argentiny a také Afroameričany (bývalí otroci) dala vznik slavnému tangu, které má původ právě v ulicích Buenos Aires v populárních čtvrtích, kde se mísily různé národy. Původně to totiž nebyla vznešená hudba, ale rytmus chudých obyvatel, spojení španělské kytary, akordeonu a afrických bubnů se postupně přetvořilo ve slavný žánr, tanec a také symbol Argentiny, kterým je tango nyní. Máte-li tango rádi, doporučuji se do Buenos Aires vydat, uvidíte živá vystoupení na náměstích, existují tango show, a pokud jste tango v Argentině neviděli, jako byste v ní nikdy nebyli.

Anketa

f V čem byste se chtěli zlepšit?



Jana Květoňová
V počítačové gramotnosti.



Rudolf Sýkora
V dlouhodobém nepití alkoholu.



David Ondrejko
Je toho hodně, snad to ještě stihnou.

@mojemetro



Nad Prahou opět svítilo sluníčko a vylákalo do ulic k procházkám. Například na druhé nádvoří Pražského hradu se šla projít **sylva_navrtilova**. Pořídila fotku Kohlovky kašny a na Instagramu ji doplnila hashtagy #metrotag #mojemetro. Použijte je také nebo něco namalujte či napište do rámečku níže a pošlete.

#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

Koniklece

Má matka celý profesní život i důchodový věk pracuje jako geobotanička a ochránářka, měla zásadní podíl na vyhlášení mnoha chráněných území v Praze. Od ní jsem pochopil, že největším nepřitelem chráněných rostlin je člověk a že čím méně lidí o stanovištích chráněných rostlin ví, tím méně se jich poškodí, zničí či vydloube pro zahrádky chatařů, kde následně stejně zajdou, neboť rostliny na jiných stanovištích nemají vhodné podmínky k životu. Ukazovat lidem, kde koniklece rostou, není dobrý počín. Třeba se mýlím, ale stačí se podívat na známou teplomilnou lokalitu Hroby v Praze-Kamýku, kde rostou zbytky konikleců. Po výstavbě sídliště a nových domů zde začali houfně lidé s pejsky chodit před lokalitu Hroby, ač tam byl zákaz psů, cedule se zákazem byla opakovaně ničena. Výsledek je, že tato lokalita je silně poškozena a výskyt konikleců a jiných rostlin je sporadický.

MARTIN KUBÍK, PRAHA 4

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

VANA

Komiks

Z METRA Obavy



BUTCH

Menstruační bolesti mohou být srovnatelné s infarktem

Španělsko zavedlo třídenní „menstruační dovolenou“. Rozjela se tím debata také v Česku.

Průkopníci jsou z Pyrenejského poloostrova. Tak by se dalo shrnout únorové rozhodnutí Španělů zavést placené volno, které mohou ženy s potvrzením od lékaře u zaměstnavatelů čerpat. Tedy jsou-li kvůli extrémním potížím vyřazeny z denního fungování. Na českém Twitteru vyvolala úvaha, že by se podobného uvolnění z práce dočkaly i tužské ženy, značné pobouření. Plyne z toho, že část veřejnosti nemá pro menstruaci pochopení. Bolesti, které jsou s ní spojené, může mít na svědomí i vážná nemoc.

Nevolnost, náladovost, bolest celého těla a křeče. Nepříjemnosti, které se často pojí s menstruací, trápí, alespoň v mírné formě, většinu žen v produktivním věku. Podle Women's Health Concern to je až 80 procent žen, avšak u pěti až deseti procent žen je bolest tak závažná, že naruší jejich život. Proto se Španělsko jako první evropský stát přidalo k hrstce zemí, které pro ně zavedly menstruační nemocenskou.

Volno je v různých formách zavedeno v některých asijských zemích a Zambii. V Česku však téma periody a případná „dovolená“ stále vyvolávají kontroverze. „Pojďme dál – volno na kocovinu. Silné bolesti hlavy po prokaleném víkendů trápí obrovské množství lidí bez rozdílu pohlaví. A stále je to tabu, k soustruhu musíme,“ reagoval Karel Majzlík pod tweetem Františka Kalendy, který krok Špa-

nělska podpořil s přáním, aby se zavedlo i v Česku.

To, že je bolest subjektivní a nelze si její intenzitu představit, neznamená, že neexistuje. „Na křeče jsem nikdy příliš netrpěla, ale bolesti bederní části zad byly nesnesitelné,“ vzpomíná Kristýna Moserová. Pomáhalo jí ležet v teple a užívat analgetika. Její problémy částečně vyřešilo nasazení hormonální antikoncepce, občasné nepříjemnosti řeší ale i nadále volně prodejnými prášky.

Komplikovaným situacím se nevyhne ani studentka Lucie. „Pravidelně zažívám menstruační muka. Zvracím, mám závratě, extrémní křeče a cítím se duševně nepřítomná. Kvůli bolesti se ani nemůžu postavit na nohy,“ svěruje se. Tento stav u Lucie trvá většinou dva dny, a nemůže proto chodit do školy.

Kvůli těmto projevům má předepsané léky na bolest,



Menstruační bolesti

volně prodejné užívá skoro deset let. Její první gynekolog se situaci snažil řešit antikoncepcí, kterou ale byla nucena po čtyřech letech vysadit. „Zkusila jsem několik druhů, ale žádná mi dlouhodobě nesešla. Projevovaly se mi vedlejší účinky a kriticky se mi zhoršilo psychické zdraví. Jiné řešení než léky mi ale

doktoři nenabídlí, a tak jsem odkázaná na život s bolestmi a medikamenty,“ svěruje se.

Ženy, které si na obtíže stěžují, není málo. Přesto se jejich problém jeví jako neřešitelný. Léky obtíže sice utlumí, ale neodstraní. V roce 2016 uvedl John Guillebaud, profesor z University College London, že menstruační bolest některých žen je srovnatelná s infarktem. Za extrémními nepříjemnostmi může stát mnoho příčin. Nejčastěji se spojují s vysokou hladinou prostaglandinů, které ovlivňují děložní stahy. U žen s bolestivou periodou bývá vyšší.

Podle výzkumu British Medical Journal jen 20 procent žen zaměstnavatelé nebo školy řeklo, že jejich nepřítomnost byla způsobena potížemi s menstruací. Přes 80 procent dotázaných se svěřilo, že do práce a vzdělávacích institutů chodí, ačkoli trpí bolestmi. **BARBORA VOŠAHLÍKOVÁ**

Tři roky od brexitu. Zkomplikoval i studijní pobyty

Velká Británie nabízí mnoho předních univerzit a institucí, které jsou světově uznávané pro vynikající vzdělávací programy a výzkum. Studijní pobyty v Anglii jsou pro spoustu mladých po celém světě snem, který se ale kvůli brexitu mnohým z nich vzdálil. Od příštího školního roku totiž Anglie zmizí ze seznamu nabízených zemí v rámci programu Erasmus. Studium ve Spojeném království je nyní náročné hlavně po finanční stránce.

Studentka gymnázia Markéta Beranová by si přála jít na vysokou školu ve Velké Británii. „Anglie mě vždy lákala. Když jsem si vybírala, na kterou vysokou půjdu, hrálo roli i to, jestli nabízí vyjet v rámci programu Erasmus na semestr do zahraničí,“ vysvětluje. Kdyby mohla, s výběrem země by neváhala ani vteřinu. Kvůli brexitu ale Velká Británie zmizí z nabídky.

„Uvažovala jsem také o celém studiu v Bristolu, ale jeden semestr na tamní univerzitě by mě stál přes 150 tisíc korun, což si bez půjčky nemůžu dovolat,“ popisuje Beranová. Stále doufá, že se na scéně objeví obdobný program, jako je Erasmus, který by vycestování ulehčil. „Přála bych si, aby spolupráce s anglickými univerzitami pokračovala,“ nevzdává se Beranová.



Do Británie už nepůjde vycestovat přes Erasmus. 2x PROFIMEDIA

Poslední možnost vyjet

V únoru uběhly od odchodu Velké Británie z Evropské unie tři roky. Kromě jiných dopadů, například na ekonomiku nebo na volnost pohybu, ovlivní brexit právě mladé, kteří budou chtít do Spojeného království vyjet za studiem nebo pracovní stáží. To už totiž nebude od podzimu možné.

„Mrzí mě, že už nebudu moci využít možnosti vyjet na Erasmus, protože si vybírám vysokou až po brexitu,“ popisuje student gymnázia Mikoláš Novák. Jeho prvotním plánem bylo přihlásit se na bakalářský obor přímo v hlavním městě Skotska – Edinburghu. Kvůli financím ale musel přijít s variantou B. „Řekl jsem si, že zatím budu studovat rok zde a během něj si na Skotsko našetřím,“ popisuje Novák a doplňuje, že rok

studia chce využít i k rešerši všech potřebných informací. Mezi ně patří také podmínky, jako zda potřebuje vízum, jaké jsou přijímací zkoušky nebo jak získat studentskou půjčku.

Poslední možnost vycestovat využila například studentka Barbora Kučerová, která si pro svůj semestr v zahraničí vybrala obor mediální studia na Nottingham Trent University. „Chtěla jsem té poslední možnosti využít,“ vysvětluje Kučerová svůj výběr země.

Ani její odjezd ale nebyl zcela jednoduchý. „Tím, že Británie odešla z Evropské unie, se vše zdrazilo a ne všechny univerzity měly finanční kapacitu umožnit studentům do Anglie vůbec vyjet. „Myslím, že jsem měla docela štěstí,“ popisuje. Na jeden semestr dostává od své domovské školy příspěvek

ve výši 519 eur na měsíc. To ale nepokryje ani nájem domu, který sdílí s dalšími pěti lidmi. „Náklady na každodenní život naopak nejsou tak strašné, například zelenina je tu často i levnější než u nás,“ popisuje Kučerová.

Studium zdrazilo

I před brexitem byla Velká Británie jednou z nejdražších zemí Evropy. Pro mladé, kteří se rozhodnou celé vysoké školské studium absolvovat za kanálem La Manche, se ale nyní zhorší i podmínky pro získání studentské půjčky. „Zájemci budou nuceni platit vyšší školné než Britové a nebudou mít nárok na vládní studentskou půjčku, která je bezúročná a může se začít splácet až po konci studia,“ popisuje Radka Vavroušková z Domu zahraniční spolupráce. Po brexitu se totiž studenti z EU přesunuli do stejné kategorie jako overseas studenti (zámořští studenti – pozn. redakce), pro které platily nyníější podmínky i předtím.

Velká Británie patří mezi pět nejoblíbenějších destinací českých studentů. „Nejčastěji je lákají humanitní obory, mezi populární patří ale například i společenské a informační vědy nebo obchod a právo,“ popisuje Vavroušková. První volbou byla Anglie i pro Natálii Vavrekovou, kte-

rá začala studovat vysokou školu v Manchesteru již v roce 2019. „Měla jsem výhodu, že jsem si ještě před brexitem mohla vzít studentskou půjčku, která pokryla moje školné. Život jsem potom zvládala díky podpoře rodičů a práci, kterou jsem si v Anglii našla,“ dodává Vavreková.

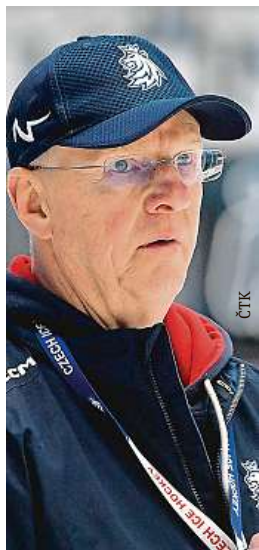
V brexitu nevidí stěžejní překážku. „Studium v zahraničí je hlavně o vystoupení z komfortní zóny, takže nakonec nezáleží na tom, zda studenti odcestují do Londýna, nebo Amsterdamu,“ popisuje Vavreková.

Podle ní má Velká Británie sice mnoho skvělých škol, ale anglické obory a univerzity na stejné vysoké úrovni lze nalézt skoro v každé evropské zemi. „Myslím si, že ztráty jsou spíše na straně Británie, která přijde o spoustu nadaných zájemců,“ uzavírá Vavreková. **DOMINIKA FUCHSOVÁ**

Studenti publicistiky

Oba texty vznikly ve tvůrčím ateliéru Generace20 na Vyšší odborné škole publicistiky.

- Autorky jsou studentkami třetího ročníku. Texty jsou redakčně kráceny. Více článků studentů najdete na webu Generace20.cz. **MET**



První duel

Premiérový zápasový test v dlouhé přípravě na mistrovství světa čeká dnes od 19.30 české hokejisty. Reprezentační tým pod vedením trenéra Kariho Jalonena (na snímku) se představí v německém Kasselu v utkání Euro Hockey Challenge proti domácímu. Druhý duel bude v sobotu. **ČTK**

Na Letné i na Střelnici

V sobotu se hrají dvě ligová derby.

Zraky fotbalových fanoušků se o víkendu upnou především do Prahy, kde se utká Sparta se Slavií. Vyprodané utkání začne v sobotu v 19 hodin.

Aktuálně je po 26 kolech v tabulce první Sparta, která vede před svým městským rivalem o dva body.

„Samozřejmě důležitá bude taktická stránka, ale i ta psychická. V posledním střetnutí se Slavií jsme nebyli mentálně připraveni. Tehdy jsme utrpěli nejen vysokou porážku, ale i cennou lekci. Nyní budeme mít derby doma a teď už všichni víme, nejen jak derby hrát, ale i jak je vyhrát,“ řekl pro klubové stránky trenér Sparty Brian Priske.

Slavia minule opět nevyhrála na venkovním hřišti, ale derby je vždy něco jiného. „V Boleslavi to byla nepříjemná ztráta, protože všechny body prostě chybí. Myslím si,

že k derby se nic nemění, stejně bychom tam ten zápas chtěli vyhrát,“ uvedl kouč Slavia Jindřich Trpišovský.

Ten se svými kolegy podepíše zítra novou tříletou smlouvu po otevřeném předzápasovém tréninku, který začíná v Edenu od 17.30. Slavia prodává vstupenky, které začínají na 50 korunách, výtěžek věnuje klub na konto Nadačního fondu Slavia.

Druhé sobotní derby se bude hrát na severu Čech, konkrétně v Jablonci o tři hodiny dříve než to pražské. Domácí tým přivítá Liberec. Jablonec je v tabulce osmý, jen dva body před Slovanem.

„Soustředíme se na samotný zápas. Motivovat nepotřebujeme, sami víme, o co hraje. Zápas je to sám o sobě výjimečný. Věřím, že se bude hrát dobrý fotbal a přijde hodně lidí. Tabulka je ohromně vyrovnaná. Budeme chtít uspět. Věřím, že tři body zůstanou doma,“ přeje si trenér Jablonce David Horejš, kterého citoval klubový web.

Proti Jablonci se většinou daří kapitánovi Slovanu Mi-



Citát

Doma máme s Libercem lepší bilanci. Věřím, že to potvrdíme a derby bude dobrý zážitek.

TOMÁŠ HÜBSCHMAN, HRÁČ JABLONCE

chaelu Rabušicovi, který se prosadil také v posledním vzájemném měření sil u Nisy. V říjnu vyhrál Liberec doma 2:0.

„Samozřejmě že bych byl rád, kdybych skóroval i teď. Ale že bych byl nějaký specialista na Jablonec, to si nemyslím. Všichni víme a cítíme, že je to důležitý zápas pro fanoušky i pro obě města,“ říká hráč Liberce. „Nemáme v kabině špatnou atmosféru. Víme, že nemáme ještě splně-

Premiéra Černého

Sobotní šlágr 27. ligového kola mezi fotbalisty Sparty a Slavia bude na Letné jako hlavní sudí řídit Dalibor Černý, kterého čeká úvodní derby pražských „S“ v kariéře.

- Komise rozhodčích FAČR zveřejnila delegaci na přímý soubor o první místo v tabulce na twitterovém účtu. Asistenty budou Ivo Nádvozník s Kamilem Hájkem, videorozhodčím pak Jan Petřík. **ČTK**

no, a tak jedeme dál. Je dobře, že teď přichází derby. Je to takový ten impulz navíc,“ myslí si Rabušic.

Důležitost zápasu si uvědomuje i kouč Slovanu Luboš Kozel. „Pro mnoho fanoušků v regionu je to důležitý zápas a my se jim budeme snažit udělat radost. Ale musíme respektovat sílu Jablonce, který má na jaře dobrou formu. Musíme se maximálně koncentrovat a snažit se uspět,“ prohlásil Kozel. **PUR**

Krátké

Proti Finkám

České hokejistky porazily včera na mistrovství světa v kanadském Bramptonu Švýcarsko 5:2, když už po první třetině vedly 3:0, obsadily třetí místo ve skupině A a v dnešním čtvrtfinále se utkají s Finskem. Hrát se bude od 16 hodin SELČ.

Rekord Bostonu

Čeští útočníci David Pastrňák a Tomáš Nosek dvěma body přispěli k výhře hokejistů Bostonu 5:2 nad Washingtonem a pomohli k překonání bodového rekordu NHL. Boston má 133 bodů a pokořil Montreal, proti kterému zakončí základní část.

Hráli bez diváků

Bez přítomnosti diváků se odehrál odvetný zápas indonéské fotbalové ligy mezi Persebayaou Surabaya a Aremou, při jejichž prvním utkání v sezoně loni v říjnu přišlo na stadionu v Malangu o život 135 lidí. Duel, který se hrál v Jakartě, ovládla 1:0 Persebaya.

Krevní doping

Italskému cyklistovi Fabiu Mazzuccovi hrozí čtyřletý zákaz startů. Třídvacetiletý jezdec měl podle serveru cyclingnews v lednu při mimosoutěžní kontrole pozitivní test na krevní doping EPO. Před sezonou podepsal smlouvu se stáji Mg.K Vis-Colors for Peace.

Kniha o vězení

Americká basketbalová hvězda Brittney Grinerová připravuje knihu o svém desetiměsíčním věznění v Rusku. Vydavatelství Alfred A. Knopf v prohlášení uvedlo, že paměti dvaařicetileté hráčky Phoenixu by měly vyjít na jaře příštího roku. **ČTK**

Chůze. Oporám se štafeta nelíbí

Nejlépeším českým chodcům Elišce Martínkové a Vítu Hlaváčovi se nelíbí smíšená štafeta, která bude příští rok v programu olympijských her v Paříži. Postrádají závod pro vytrvalce. Novinku, kdy se dva závodníci na čtyřech úsecích podělí o maratonskou trať, považují spíše za sprint. Uvedli to na svazovém webu.

Muži přišli o tradiční padesátku, kterou na vrcholných soutěžích nahradil závod na 35 kilometrů pro obě kategorie. Už tato změna snížila šance specialistů na nejdelší trať, protože se dá lépe kombinovat s tradičním závodem na 20 kilometrů. Světová atletika pro OH v Paříži navrhuje-

la týmovou soutěž na 35 kilometrů, kdy by muž i žena absolvovali celou trať a rozhodoval by součet časů. To ale neschválil Mezinárodní olympijský výbor. Místo toho se dospělo k formátu s rozdělením 42,195 kilometru na čtyři úseky, které střídavě absolvují dva členové smíšené štafety. Rozhodnutí přišlo zhruba rok a čtvrt před olympiádou.

„Všichni trénují na ohromně vytrvalostní disciplínu, na jednu by ale měli přepnout na „chodecký sprint“,“ poznamenala Martínková. „Hlavním problémem je ale de facto zrušení vytrvalostní disciplíny v chůzi,“ dodal Hlaváč, specialista na delší tratě. **ČTK**



Hašek: Ať Češi závodí bez dresů a hymny

Bývalý hokejový brankář Dominik Hašek si myslí, že by v případě účasti Rusů na olympijských hrách měli čeští sportovci závodit bez národních dresů a hymny, jen sami za sebe. Řekl to v rozhovoru na Rádiu Impuls. Olympijský vítěz z Nagana dlouhodobě veřejně vystupuje proti účasti ruských sportovců na mezinárodní scéně. Kritizuje kvůli tomu mimo jiné Mezinárodní olympijský výbor (MOV), hokejovou NHL i tenisové organizace ATP a WTA, které působení sportovců z Ruska a Běloruska umožňují.

ČTK