

FRANTIŠKOVY LÁZNĚ

Lázeňský pobyt s příspěvkem **4 000 Kč**

metro 

ÚTERÝ 18. DUBNA 2023 Č. 74 • WWW.METRO.CZ

7 nocí již od 11 013 Kč vč. slevy 

7 NOCÍ
(možnost prodloužení)

POLOPENZE
(možnost dokoupení plné penze)

**ALL INCLUSIVE
NÁPOJE ZDARMA**
neomezená konzumace
vybraných alkoholických,
nealkoholických, teplých
a studených nápojů během
snídaní, obědů a večeří



PLATNOST NABÍDKY:

23.04. - 17.06.2023

**VSTUPNÍ LÉKAŘSKÉ
VYŠETŘENÍ**

**1 LÉČEBNÁ PROCEDURA
DENNĚ** (kombinaci
procedur určuje ošetřující
lékař při vstupní prohlídce)

**NEOMEZENÝ VSTUP
DO AKVAPARKU
A@QUAFORUM**

Pawlik - Aquaforum: pondělí - neděle
Belvedere, Dr. Adler, Luisa
a Metropol: pondělí - pátek

	23.04. - 29.04.2023		30.04. - 17.06.2023	
	Standardní cena 7 nocí	CENA S VOUCHEREM 7 nocí	Standardní cena 7 nocí	CENA S VOUCHEREM 7 nocí
Lázeňský hotel METROPOL ***	15 013	11 013	16 665	12 665
Lázeňský hotel LUISA ***	15 573	11 573	17 309	13 309
Lázeňský hotel Dr. ADLER ***	15 573	11 573	17 309	13 309
Lázeňský hotel BELVEDERE ***	16 973	12 973	18 919	14 919
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova B)	17 883	13 883	19 272	15 272
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova A)	20 917	16 917	22 608	18 608

Uvedené ceny jsou v Kč za osobu a pobyt ve dvoulůžkovém pokoji kategorie Standard. Ceny ostatních kategorií jsou na ww.frantiskovylazne.cz. Pobyt začíná v den příjezdu večer a končí v den odjezdu snídaní. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednání Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. / Lázně Františkovy Lázně a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť.



INFORMACE A REZERVACE

 **351 012 345**

info@frantiskovylazne.cz
www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uveďte prosím kód:
217499





**MOBIL
.CZ**

**Datuj zdarma,
volej levně!**

 **Data zdarma
za dobití**

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

 **Volat lze již
od 1,90 Kč/min**

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

SUPERMAN. JEDNOU DOKONCE I ZEMŘEL

JEDNA Z NEJVĚTŠÍCH HVĚZD KOMIKSU CHRÁNÍ SLABÉ 85 LET STRANA 10



metro



Úterý
18. dubna 2023

Č. 74
www.metro.cz
Svátek slaví: Valérie

mojemetro | denikmetro

Vstup na Hrad policie kontroluje namátkově

Prezident. Petr Pavel zrušil plošné kontroly návštěvníků pražské dominanty. **Kritizované přístřešky.** Pod každým nechali jen jeden rám. **Ježci.** Bezpečnostní zábrany proti vjezdu před branami zatím zůstanou STRANA 8

Celý den drobně prší

Skautská nadace Jaroslava Foglara připravila spolu s nakladatelstvím Albatros výběr z Foglarových deníků z let 1920 až 1937 s názvem Celý den drobně prší. Vedle vhledu do Foglarovy každodennosti, jak ji prožíval a zachycoval v deníku, přináší svazek také množství fotografií, dobové plakáty a úryvky z kronik a časopisů, do nichž spisovatel přispíval. V následujících šesti letech by měly vyjít ještě tři svazky deníků z let 1938 až 1948 pokrývající Foglarovo nejvíce tvůrčí období. Na snímku je editor knihy Roman Šantora. ČTK



Kdepak jsou?

Zoologická zahrada v Praze hledá dalších osm filmů, které zachycují její počátky a jejichž autorem je plukovník Josef Zelinka. Zatím jich získala třináct, odborníci však zjistili, že jich autor možná natočil jednadvacet. STRANA 4

Hradec proti Ocelářům

Trochu nečekaně až čtvrtý a šestý tým po základní části hokejové extraligy odstartují dnes boj o titul a Masarykův pohár. Finále play-off si zahrají Hradec Králové a Třinec. STRANA 17

INZERCE



Vidle a rezoluce Rusko a Čínu před agresí určitě nezastaví

Učilo se, že jsou války spravedlivé a nespravedlivé. Lidstvo k nim ale vždy potřebovalo nějaké zbraně.

Evropská unie si ve 21. století stanovila etická pravidla pro podnikání. Její vedoucí orgány rozdělily podnikání na takzvané sociálně udržitelná a sociálně neudržitelná odvětví. Což stanoví i pravidla pro banky, komu smějí zřizovat účty a komu smějí poskytovat úvěry.

Zbraně jako alkohol

Ruská agrese vůči Ukrajině však od členění na „špinavý“ a „čistý“ byznys hodila takzvané vidle. „Žili jsme dlouho v míru, ignorovali jsme bezpečnostní rizika,“ myslí si Jiří Hynek, prezident Asociace obranného a bezpečnostního průmyslu České republiky. „Blahobyt nás dovedl k pocitu naprostého bezpečí, rozpočty armád se omezovaly, méně se cvičilo, méně se vyzbrojovalo,“ upozorňoval již loni Hynek.

V praxi to znamenalo, a stále znamená, že když bude chtít česká opravárenská firma, nebo výrobce obrněných vozidel, rozšířit výrobu pro potřeby české armády nebo kvůli zakázce pro ukrajinské ozbrojené síly, žádná banka v Česku mu na základě svých vnitřních pravidel (vycházejí ze směrnic EU) úvěr na výstav-



Tank je zbraň. A stojí docela dost peněz. Pro banky je to, zatím, „špinavý byznys“.

bu větší výrobního objektu nepůjčí. „Bohužel vedení Evropské unie, politici i banky považovali obranný průmysl za něco toxického. Jsme jako zbrojní segment v kategorii sociálně neudržitelného průmyslu, hned vedle tabákového průmyslu a hazardních her. Je to celé absurdní,“ argumentuje Hynek.

Budeme nakupovat společně, zni z Bruselu

Válka, kterou Rusko loni zahájilo, však myšlení v Evropě pomalu mění. I z Bruselu už znějí jiné hlasy. Že žít s vědomím, že po pádu komunismu v roce 1989 už války v Evropě nebudou a že se vše vyřeší diplomatickou cestou, rozhodně žádnému útočníkovi v napadení jiného státu nezabrání. Evropská komise i Ev-

ropský parlament se proto pomalu probouzejí ze „zimního mírového spánku“. Banky zřejmě budou i nadále dodržovat etická pravidla, ale cesty k financování se hledají jinak. Deník Metro proto oslovil i české europoslankyně a europoslance.

„Obranná politika nepatří mezi hlavní oblasti, kde by se posilovala spolupráce na evropské úrovni. Válka na Ukrajině ale vše změnila,“ vysvětluje Dita Charanzová. Rozběhla se jednání o tom, jak by státy mohly nakupovat vojenský materiál společně z evropských peněz. Největší debata je v tuto chvíli o tom, jak velkou částku vyčlenit a jestli se mohou podílet na zakázkách i mimoevropské firmy. „Já jsem pro to, abychom v této oblasti roz-

hodně dělali na evropské úrovni víc. Nový fond by se měl využívat pro naléhavé potřeby armád,“ dodává Dita Charanzová. Půjde tak například o specifické technologie či zbraně, které chybějí, protože už byly poslány na Ukrajinu.

Covid jako vzor?

Státy Evropské unie se na posledním summitu rozhodly, že chtějí provádět společné nákupy munice i výzbroje, kterou budou dál dodávat na Ukrajinu. „Vyskytnou se nicméně určité překážky společného postupu, jako jsou různé finanční možnosti států, ale i jejich ochota či smluvní možnosti. Například v případě neutrálního Rakouska,“ připomíná europoslankyně Markéta Gregorová, kte-

Zbraně míří na východ

4,8

Přibližně za tolik miliard korun věnovala Česká republika zbraně a výstroj pro Ukrajinu od začátku konfliktu do letošního února. Zdrojem byly nepoužívané zásoby ze skladů české armády.

50

Za tolik miliard korun zbraní a dalšího vojenského vybavení vyvezli čeští zbrojaři na Ukrajinu od jara loňského roku. MO ČR

rá se problematice dlouhodobě věnuje.

Pravidla? Zrušit!

Razantnější je europoslavec Tomáš Zdechovský. „Podle mě jsou zpřísněná pravidla takzvané taxonomie na zbraně a munici v době války naprosto nesmyslná a měla být dávno zrušena,“ argumentuje Zdechovský.

Firmy údajně proto váhají s rozjetím produkce munice, kterou Ukrajinci zoufale potřebují. Podle europoslance je zpřísnění pravidla kolem zbrojní produkce to poslední, co nyní Evropa potřebuje. „Nebo si snad úředníci v Evropské komisi myslí, že Rusko nebo Čína zastavíme vidlemi a spoustou rezolucí?“ ptá se europoslanec Zdechovský. PAVEL HRABICA a IDNES.cz

Po Tomášovi Přemysl

Válka na Ukrajině obnovila zvyk lidí financovat výrobu zbraní jinak než erarem. Poté, co Češi vybrali miliony korun na modernizovaný tank T-72, pojmenovaný Tomáš, skládají se nyní na raketomet Přemysl. Na tanky se vybíraly peníze například i během druhé světové války, vojáci bojující v naší východní jednotce v SSSR se ze žoldu složili například také na tank, tehdy na proslulý T-34. V roce 1944 se na porážení tanků pro tehdejší samostatnou obrněnou brigádu složili také volynští Češi, kteří do armádního sboru vstupovali. PH



Banky. Pravidla občas něco dovolí

Pušky a granáty a další zbraně nejsou ekologické. Tak by se dala stručně vyjádřit strategie Evropské unie, kterou přijala kolem roku 2020. Takzvaná taxonomie určuje, které výrobky a průmysl přispívají k udržitelnosti planety, a které ne. Běžný spotřebitel tato pravidla zná například ze stavebnictví, kdy banky neposkytnou peníze na stavby, které jsou nezateplené a energeticky vysoce náročné. Finanční instituce však uplatňují etická pravidla již delší dobu. Proto v rámci svých vlastních etických principů neposkytují půjčky firmám

ze zbrojní branže. Ale i těm, které využívají dětskou práci nebo obchodují s tabákem. Banky například neposkytují úvěry i těm firmám, které se nedeklarují jako zbrojní, ale dodávají zbrojařům některé součástky, třeba ty elektrotechnické.

Úplně svázané ruce ale banky, a to i ty české, nemají. „Česká spořitelna se řídí etickým kodexem, který limituje možnosti financování pro zbrojní průmysl, umožňuje ale financovat specifické dodávky,“ sdělil například pro Českou televizi mluvčí České spořitelny Filip Hrubý. PH

Dojatý Petr (62 let) vypráví, jak mu nový přípravek vrátil sluchové schopnosti, potlačil ušní šumy a umožnil mu perfektní komunikaci s rodinou a okolím.

„Hučení v uších přešlo za 20 minut. Zase bez potíží slyším své okolí“



TO NENÍ CHYBA TISKU!

„Kdybych věděl, že se můžu tak rychle zbavit toho strašného hučení a šumění v uších, už dávno bych po tomto produktu sáhl. Už po 1. dávce jsem přestal slyšet neustálé pískání – byla to nepopsatelná úleva –, a navíc slyším silněji, jasněji a přestal jsem rodinu trápit neustálým vyptáváním, co řekli, a hlasitým poslechem rádia.“ **Pan Petr je jedním z 79 400 lidí v Česku, kteří bez jakýchkoli složitých zákroků a léčby napravili svůj sluch za 24 h – teď je čas na vás!** I vy překonáte sluchovou přecitlivělost – zbavte se zvonění a dunění v uších už po 1. užití.

Rozdáváme 1000 BEPLATNÝCH balení přípravku.

ROZDÁVÁME 1000 balení zdarma!

Pokud vaše každodenní fungování, správné myšlení, klidné usínání nebo komunikaci s blízkými narušuje nepřijemné šumění v uších, určitě si přečtete o vylepšeném přípravku s komplexem AudioBalance, který za 24 hodin potlačuje fantomové zvuky a zlepšuje kvalitu sluchu bez úporného pískání, šumění, hučení a dunění.

„Úžasné silný sluch a žádné šumy“

Ušní šumy bleskově zmizely a já jsem byl zcela šťastný. Klid v hlavě, konec podrážděnosti, neustálého vtírání nějakých divných zvuků do uší. Pak došlo k dalšímu zlepšení: začal jsem slyšet silněji, hlasitěji a mnohem výrazněji – ze dne na den jsem zjistil, že slyším např. vnučata, která si hrají ve vedlejším pokoji, ačkoli jsem nikdy dřív neslyšel, co se děje za zdí. Že slyším zvuk vody vařící se v konvici nebo otočení klíče v zámku, když se dcera vrací z práce. Teprve teď žiji naplno – zase mohu slyšet to, co se děje kolem mě, a to i v těch nejmenších detailech.“ shrnuje nadšený Petr.

Konec šumů v hlavě

Odborníci zdůrazňují, že za tak spektakulární účinností inovativního přípravku stojí dosud nevídaná maximálně vysoká koncentrace přírodních aktivních látek, které tvoří unikátní komplex AudioBalance.



Lepší sluch = vyšší životní komfort! Inovativní přípravek pomáhá:

Za 24 hodin se zbavíte úporného šumění v uších

Ztiší se neustálé pískání a hučení uvnitř uší

Zregenerují se sluchové nervy a přestane vám ubývat sluch

Zlepšíte kvalitu sluchu až o 87 %

Výběr odborníků – není lepší prostředek na šumy v uších!

Nový přípravek komplexně potírá sluchovou přecitlivělost a díky tomu vrací pohodlí do každodenního života, pomáhá se spánkem, zbavuje strachu spojeného se „slyšením hlasů“, zlepšuje schopnost soustředění a zastavuje úbytek sluchu u lidí v každém věku. Bez ohledu na příčinu vzniku šumění v uších se každý může zbavit dráždivého pískání, hučení a zvonění v hlavě už během první hodiny po použití přípravku.

Roman Hlava, laryngolog



Jejich činnost spočívá v bleskovém zvýšení prokrvení orgánů ve středním uchu až o 60 %, regeneraci sluchových nervů a oddělení fantomových zvuků (slyšených pouze v hlavě) od reálných zvuků z okolí. Přípravek blokuje příliš reaktivní receptory odpovědné za vznik šumů, proto většina uživatelů přestane slyšet iritující šumění a šelesty už během 24 hodin.

Změňte svůj život k lepšímu

Jak bude vypadat váš každodenní život bez šumění v uších?

→ Bez potíží budete telefonovat
→ Přestanete prosit partnera v rozhovoru, aby vám zopakoval, co řekl, vyptávat se „prosím?“, „ano?“, „co jsi říkal?“ → Nebudete už cítit strach a neklid vyvolané šuměním a pískáním v uších → Snadno si vyřídíte záležitosti na úřadě, na poště i v obchodě → Snadno odizolujete a poznáte hlasy ve větším kruhu, např. u rodinného stolu → Zbavíte se pocitu podráždění a iritace → Začnete lépe spát, zbavíte se bolesti hlavy a chronické únavy → Nepřeslechnete zvoněk u dveří → Včas uslyšíte přijíždějící auto a spěchající sanitku → Podíváte se na oblíbený program v televizi a nebudete si muset dávat zvuk na maximum.

Proč přípravek rozdáváme ZDARMA?

Nejsme charitativní organizace. Nabízíme přípravek nejvyšší kvality a víme, že když se informace



ZPRÁVA Z VÝZKUMU MedicReporters

Komplex AudioBalance je účinný dokonce i při pokročilém úbytku sluchu:

- ✓ Obohacuje a 3násobně zesiluje zvuky z okolí
- ✓ Potlačuje ušní šumy
- ✓ Zlepšuje soustředěnost, odstraňuje bolesti hlavy a potíže se spánkem

Konečně mi nic nezvoní v uších!

Přiznám se, že jsem nevěřil v působení tohoto produktu, ale stačila mi jedna dávka, aby šumění a hučení v uších zmizely jako mávnutím kouzelného proutku. Tomuto přípravku se nic nevyrovná – odstranil šumění v uších a při té příležitosti mi vylepšil sluch a jako by zesílil a zostril veškeré zvuky z okolí. Úžasné.

Marek, 39 let, Ostrava



o této akci na vrácení uhrazené částky rozkřikne, objednávky nás zaplaví. Je to vaše poslední šance získat balení přípravku za tak výhodných podmínek.

ZTLUMTE ŠUM V UŠÍCH 100% PŘIROZENĚ A BEZPEČNĚ

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do **02.05.2023** obdrží **100% NÁHRADU VÝROBCE!**

Zavolejte: 467 027 049

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

DŮLEŽITÉ: Limit je 1 balení na domácnost

**JEDINÁ
TAKOVÁTO
PŘÍLEŽITOST!**

Zoo Praha. Pátrá po dalších filmech

Černobílé záběry a na nich pražská zoo ve 30. letech. Filmový poklad, který před časem získalo Rakouské filmové muzeum od soukromého sběratele, byl nejprve velkou záhadou. Muzuem ani sama zoo nevěděly, kdo je jejich autorem. Do pátrání se pustili historici i zoo, k úspěchu to ale nevedlo. Zoologická proto poprosila o pomoc také veřejnost. Netrvalo dlouho a jméno filmaře bylo na světě. V zoo natáčel plukovník Josef Zelinka.

Odhalení autora amatérských záběrů ale pátrání neskončilo. Naopak se rozjelo. „Díky bádání historicky Kateřiny Jišové z Archivu hlavního města Prahy se o Josefu Zelinkovi podařilo zjistit pře-

kvapivé množství informací,“ uvedl ředitel Zoo Praha Miroslav Bobek. „Velmi mne zaujal hned jeden z jejích prvních poznatků, a sice že na svatbě Zelinkových svědčil švagr nevěsty, zubní lékař Jaromír Křečan. Ten se stal uznávaným specialistou na klinice Jana Jesenského, přičemž profesor Jesenský často docházel do vyhlášeného salonu Jarmily Klatovské, dcery zakladatele Zoo Praha profesora Jiřího Jandy. Tyto vazby by nám snad mohly osvětlit, jak se Zelinkovi dostali do blízkosti profesora Jandy a navázali s ním – jak je vidět ve filmových záběrech – dosti důvěrný vztah,“ popisuje detaily z pátrání Bobek. Podle něj je asi nejzajímavějším

zjištěním, že záběrů z pražské zoo je víc. Konkrétně dvacet jedna. Vyplývá to ze soupisu majetku, který byl zpracován po smrti plukovníkovy ženy. V seznamu je i položka „21 kulatých krabic“. Ve třinácti z jednadvaceti krabic bylo uloženo třináct filmů, které jsou nyní v Rakouském filmovém muzeu. Ve zbylých osmi krabicích snad bylo dalších osm kotoučů – a ty by byly zajímavé. Nacházejí se v nějaké sbírce? Vlastní je potomci jejich dědičky, sestry plukovníka Zelinky, paní Jarmily Výborné? Zoo bude vděčná za jakoukoli informaci. Filmy by nejspíš byly ve formátu Pathé o šířce 9,5 mm a jsou nejspíš označeny logem Josefa Zelinky: Z v kroužku. MAH



Chovatel Bohumil Krinert s nosorožcem Maxem

RFM

Historická kasárna bude nově vlastnit hlavní město

Výměny pozemků mezi Prahou a státem mají pokračovat také v budoucnu. Město stojí například o zámek Veveřslavín.

Pražský magistrát smění se státem pozemky a nemovitosti v hodnotě asi 1,7 miliardy korun. Město od státu získá výměnou za většinu areálu nemocnice na Bulovce mimo jiné kasárna v Karlíně a budovu v Hybernské ulici. Smlouvu se státem schválili pražští radní. Projednat a schválit ji musí ještě městští zastupitelé. Rozdíl v hodnotě směnovaných majetků byl vyčíslen asi na 10,6 milionu, což doplatí hlavní město.

O směně jednaly obě strany dlouho, dohodu brzdil spor o výměnu pozemků na Bohdalcích, která byla z nynějšího seznamu nemovitostí nakonec dočasně vyřazena a bude se o ní dále jednat. „Po několikaletých jednáních zahájených v minulém volebním období to spěje k tomu, že stát od Prahy konečně získá nemovitosti v areálu Bulovka, aby mohl dále nemocnici rozvíjet. Z druhé strany by měla Praha od státu získat kasárna Karlín, dům Hybernská 2 a spoustu dalších nemovitostí,“ uvedl podrobnosti radní Adam Zábanský. Praha od státu získá kasárna



Kasárna žijí po celý rok. Veřejnosti se otevřela v roce 2017.

MAFRA

v Karlíně, která zahrnují čtyři pozemky a tři stavby v hodnotě 1,11 miliardy korun, a také budovu v Hybernské ulici, kam se rozšíří sousední kampus Univerzity Karlovy, nebo dva pozemky v areálu TJ Sokol Praha Královské Vinohrady, které mají hodnotu 94,76 milionu korun. Praha získá také další pozemky a budovy, a to například na Strážkově, Proseku a v Záběh-

licích nebo u ZŠ Palmovka a u TJ ABC Braník.

Původně chtělo hlavní město získat také pozemky na Bohdalcích, což zástupci státu dosud odmítají a zbrzdilo to jednání o směně. Z večera schváleného balíku nemovitostí proto byly pozemky vyjmuty. „Nicméně budeme dále jednat se státem o tom, aby se i toto území rozvíjelo ku prospěchu Pražanů

a vznikla tam výstavba dostupného bydlení,“ řekl Zábanský.

Jednání se státem nekončí. Obě strany se budou domlouvat například na tom, že by stát od města získal Faustův dům na Karlově náměstí a výjezdové stanice pražských hasičů. „A na oplátku bychom měli mimo jiné získat zámek Veveřslavín,“ dodal Zábanský. ČTK

Současnost

Momentálně je v areálu kulturní centrum.

- Pořádají se tu koncerty, sídlí tu kavárna a v létě tu promítá letní kino. Spolek Pražské centrum v památkově chráněném objektu vytvořil třeba také galerii.



Návrat ozdob

Na kostel svatého Jakuba v centru Brna se postupně vrací kamenné ozdoby – pískovcové fiály, chrlice a takzvané vimperky, tedy trojúhelníkové prvky na vrcholu operáků. Jejich výměna je součástí opravy chrámu. S umístěním ozdob pomáhá jeřáb. Celá operace včera začala na jižní straně kostela, zatím si nevyžádala omezení dopravy kolem chrámu. S výměnou kamenných prvků původně farmař nepočítala. Plány však musela změnit. Kamenné prvky pocházely z přelomu 19. a 20. století, tedy z období regotizace kostela. **ČTK**



Skautský institut míří i do Liberce

Zahajovací akce by měla vystihnout podstatu toho, co institut nabízí.

Skautský institut (SI) bude působit i v Liberci. Pořádat bude přednášky, workshopy a kulturní akce, na které bude moct přijít kdokoli, nejen skauti. Zatím budou jednou měsíčně na různých místech po městě. První bude zítra ve Vratislavicích nad Nisou, půjde o přednášku o duševní hygieně a představení toho, co skautský institut obnáší. Informovala o tom garantka Skautského institutu v Liberci Hana Štekllová, skautskou předzvěstí Tlapka.

„Zahajovačku bude doprovázet výstava interaktivních stanovišť –

taková menší galerie, která by měla vystihnout podstatu toho, co je skautský institut a co všechno nabízí lidem ze Skauta i mimo něj,“ uvedla Štekllová.

Skautský institut je zřízen Junákem – českým skautem. V Praze provozuje Skautský archiv a Skautský institut na Staroměstském náměstí. Působí i v dalších osmi městech v republice, jeho rozšíření do Liberce iniciovala skupina místních skautských vedoucích ve věku od dvaceti do třiceti let. „Mezi témata, kterým bychom se chtěli věnovat, patří příroda či sebe-rozvoj. Nebojíme se ale vytáhnout ani otázky, které hýbou společností, a zájemcům nabídnout možnost o nich diskutovat. A také chceme vytvářet příležitosti k setkávání, poznávání nových lidí a vzájemné inspiraci,“ uvedla Štekllová.

V Liberci zatím skautský institut nemá vlastní prostory a akce bude pořádat ve spolupráci s místními organizacemi v jejich budovách. První bude ve středu od 18.00 ve Vratislavicích v sále pod kaplí Vzkříšení vedle městského úřadu. Chystá už ale také další akce.

„Pracujeme na workshopu s názvem Namaž SI, kde si ukážeme i vyzkoušíme výrobu voskovaných ubrousků a společně připravíme veganské pomazánky. Před létem chceme stihnout ještě povídání o cestování či deskovkový večer,“ řekla Štekllová. **ČTK**

Karel Černocho 80. Čtveřice koncertů

Nedožitý 80. narozeniny zpěváka Karla Černocho, které připadnou na 1. listopadu, připomenou čtyři koncerty s jeho dcerou Terezou a jejími hosty. Složit hold jednomu z nejvýraznějších zpěváků tuzemské populární scény přijdou například Michal Prokop nebo Helena Vondráčková. Za doprovodu B-Side Bandu zapějí Černochovy nejnámější písně, jako například Nárek převozníka, Ona se brání nebo Zrcadlo.

Karel Černocho zemřel v prosinci 2007 po dlouhém boji s rakovinou tlustého střeva. „Táta odešel příliš brzy. Jeho písně a hlas sameťák si připomínám téměř denně. Byl jedinečný. Proto bych ho ráda připomenula i s hosty, kteří s ním spolupracovali, kamarádili nebo se jím inspirovali,“ uvedla Tereza Černochová.

Série koncertů začne 10. října v Kongresovém centru



Karel Černocho MAFRA

Aldis v Hradci Králové. Hudební projekt s názvem Karel Černocho 80 bude pokračovat vystoupeními 11. října v multifunkční hale Gong v Ostravě, 13. října v Brně v hale Vodova a závěrečný koncert se odehraje v Kongresovém centru Praha ve středu 1. listopadu. **ČTK**

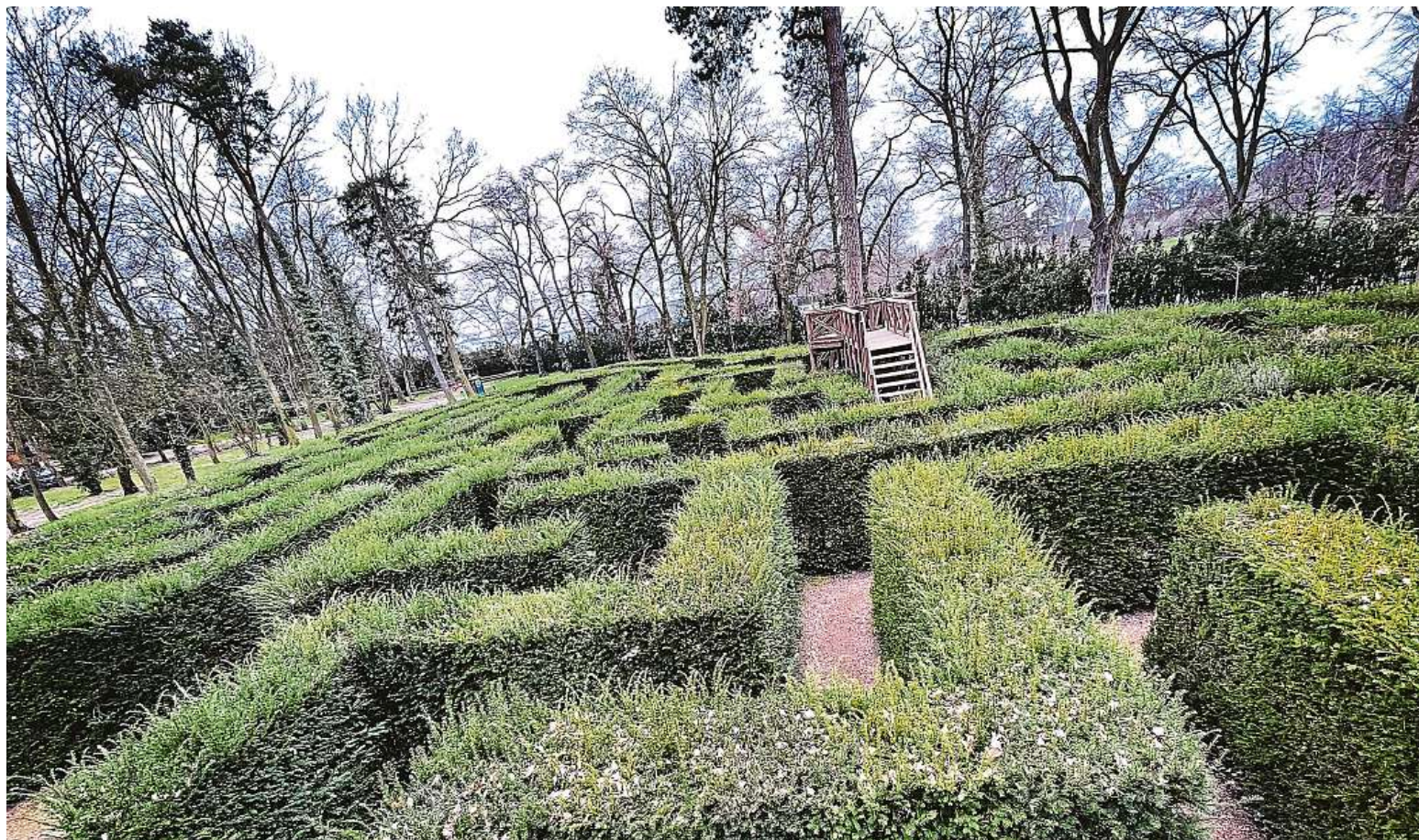
**Věř své
zahradě,
odmění se ti
květy.**

Nech to na přírodě.

HORN BACH

S námi to zvládnete.

hornbach.cz/priroda



Asi největší, a to doslova, atrakcí je tisové bludiště. Má skoro 1500 metrů čtverečních. Do jeho nitra se vstupuje přes schodišťovou lávku.

3x METRO

Kdo najde cestu z bludiště, může si dát čápy s mákem

Labyrintárium v loučeňském zámeckém parku je rarita.

Strávit tu můžete třeba celý den. Dopoledne prozkoumáte místní labyrinty a bludiště, oběd si dáte v zámecké restauraci a odpoledne se vydáte na prohlídku barokního skvostu. Loučeň nabízí zába-
vu pro každého.

Cím se zámecký areál liší od jiných, je ale labyrintárium. Historický anglický park nabízí hned dvanáct zahradních labyrintů a bludišť na jednom místě, což je rarita nejen v Česku, ale i v Evropě. Jednotlivá zastavení propojuje vytyčená naučná stezka s obsáhlými, tematicky řazenými informacemi o historických kořenech, ale i současnosti labyrintů a bludišť. Dozvíte se z nich, že labyrint hrál odpradávná svoji roli v rozličných starých světových kulturách – od starověkých Keltů přes gotické katedrály až po indiánské kultury amerického kontinentu.



Sladká krmě – moc dobrá, maková a švestková

ZÁMEK LOUČEŇ

Pokud vám při bloudění vyhládne, nemusíte daleko. Mají tu hned dvě restaurace. Maxmiliána a Vtipnou kaši. Místní specialita – čápy s mákem – je vyhlášená. Sladkou švestkovou pochoutku, kterou zde vaří podle receptu přivezeného z exotických zemí knížetem Alexandrem, ochutnáte údajně jen v Loučeni.

Pokud se po obědě vydáte na prohlídku, knížete Alexandra také potkáte. Zámek totiž nabízí prohlídky s průvodci v dobových kostýmech. **MAH**

Je tu rozdíl

Většina lidí si myslí, že bludiště a labyrint jsou synonyma. Je to jinak.

- V **labyrintech** vás jediná cesta, byť pořádně klikatá, povede k vytyčenému cíli. Oproti tomu v **bludišti** narazíte na mnohá rozcestí. A přitom ne každá z cest, kterou si na těchto rozcestích vyberete, vede tím správným směrem.



Zámecký park je opravdu veliký. Má 23 hektarů.



Dlážděné bludiště je sice menší, ale patří k náročnějším.

Sucho nevyřeší

V Česku dál prší. Víkend bude teplý a slunečný.

Intenzivní déšť z minulého týdne nasýtil půdu na téměř celém území republiky do hloubky jednoho metru. Nejvíce pomohly vydatné srážky na poměrně suché jižní Moravě, informoval projekt Inter-sucho. Ve srovnání se stavem v letech 1961 až 2010 je nyní půda v prakticky celé zemi nasycena průměrně či dokonce

nadprůměrně. Dostatek srážek nemusí být dobrou zprávou pro přírodu z dlouhodobého pohledu. Podle meteorologa ČHMÚ Miloše Dvořáka to ale nemusí znamenat dlouhodobý úspěch. „Tyto přehánky sice nejsou pro toto období zcela obvyklé, ale dlouhodobé problémy se suchem se tímto nezlepší,“ řekl v pátek Dvořák. „Tento problém se suchem v Česku je dlouhodobý a na základě několika dnů nedoučna,“ dodal. Podle týdenní předpovědi bude deštivé počasí v Česku do pátku. Na

horách by mohlo i sněžit. Řeky se dál rozvodňovat nebudou. Teploty se do poloviny týdne budou pohybovat mezi 11 a 15 stupni. Déšť doprovodí i úterý.

Ve středu a ve čtvrtek se na horách přidají přehánky sněhové. V noci mohou při zmenšené oblačnosti teploty klesnout až k minus jednomu stupni. Od pátku se začne obloha vyjasňovat a teploty postupně porostou. Sobota pak slibuje jasno až polojasno s teplotami kolem 17 stupňů. V neděli může být místy až 21 stupňů. **ČTK a iDNES.cz**



Pilně se připravují na léto

Plné ruce práce mají provozovatelé kempů. Chystají se na teplé počasí. Kromě čištění také zrychlují drobné práce a rekonstrukce. Například sezona na Kamencovém jezeře v Chomutově začne 1. května. Snímek zachycuje přípravu na sezonu v kempu Konopáč v Heřmanově Městci. **ČTK**

Přijímačky. Přichází umělá inteligence

Některé úlohy testů jednotlivých přijímacích zkoušek na víceletá gymnázia bude hodnotit umělá inteligence. Počítač u některých úkolů, které mají jednoznačné řešení, nahradí jednoho ze dvou hodnotitelů. „Alespoň jeden člověk ale zkontroluje každou odpověď v testu žáků pátých a sedmých tříd, kteří by chtěli studovat na osmiletých a šestiletých gymnáziích,“ řekla to Jana Patáková, mluvčí Cermatu, který zkoušky centrálně zadává. Bude to v Česku vůbec poprvé, kdy umělá inteligence do hodnocení přijímaček na gymnázia zasáhne. Systém bude využit i pro maturitní zkoušky. Doposud posuzovali každou odpověď žáka na úlohu v testu z českého jazyka a matematiky dva hodnotitelé. Pokud se neshodli na tom, jak vysokým počtem bodů by měla být školáková odpověď ohodnocena, rozhodoval hlavní hodnotitel. Podle šéfa Cermatu Milošlava Krejčího je chybovost umělé inteligence srovnatelná s tou lidskou. **ČTK**

INZERCE

Co nabízí příroda?
Všechno.
Co to stojí?
Nic.
Nech to na přírodě.

HORN BACH
S námi to zvládnete.
hornbach.cz/priroda

0.-
Fenykl
zdarma na zahradě,
nikoliv v Hornbachu

Číslo dne

19

Těžební společnost OKD na konci dubna na Karvinsku po 19 letech trvale uzavře spojení dolů ČSM a Darkov v hloubce 1080 metrů. Zásoby uhlí v této oblasti byly již vyčerpány, pracoviště jsou zlikvidována, není tedy důvod dále provozovat stovky metrů nevyužívaných chodeb.

2

Až dva roky vězení hrozí muži, který začátkem dubna v tramvaji v Praze osahával 14letou dívku. Pražští policisté žádají veřejnost o spolupráci. Hledají například muže, který by mohl pomoci s objasněním případu obtěžování. Útočník si dívku vyhlédl na tramvajové zastávce Újezd. Nastoupil s ní do tramvaje. Kvůli tomu, že byla plná cestujících, se muž na dívku natlačil a začal jí osahávat. Děvče se nemohlo bránit, na nejbližší zastávce z tramvaje uteklo. **ČTK**

Krátce



V národní přírodní památce Bublák

MAFRA

Helium v parku

Františkovy Lázně jsou v elitní skupině památkových a kulturních dědictví. Díky mapám snadno objevíte okouzující divy tamní unikátní přírody i kulturní památky, kterým se zatím hlavní proud turistů vyhýbá. Lidé mohou navštívit národní přírodní památku Bublák a niva Plesné. Bublák se pyšní několika primáty. Jedná se o nejmohutnější vývěr plynného oxidu uhličitého. Zároveň

chrlí ohromné množství helia. Vyšší koncentrace helia se na území Evropy objevuje jen u aktivních vulkánů. Ačkoli je oblast v bažinách, dá se tam dostat suchou nohou. **iDNES.cz**

Zákaz vstupu kvůli azbestu

Město Milovice na Nymbursku lidem doporučuje, aby nevstupovali na zpevněné plochy na kraji města v bývalém vojenském areálu, které by mohly být kontaminované nebezpečným azbestem. Vedení města tak reaguje na oznámení České inspekce životního prostředí (ČIŽP), která na území dělá šetření. Rozsah kontaminace podle ní může být značný. Při bourání zchátralých objektů po sovětské armádě v Milovicích byly stovky tun materiálu s azbestem nadrženy a rozvezeny po celém areálu. Kriminalisté případ prověřují pro podezření ze spáchání trestných činů neoprávněného nakládání s odpady a podvodu. **ČTK**

Hrad je mnohem víc než sídlo prezidenta, řekl Pavel

Prezident a jeho tým dodrželi slib, který dali před volbami. Otevřel se Pražský hrad.

Policisté odstranili většinu bezpečnostních rámců u vstupu do Pražského hradu. Skončila plošná kontrola návštěvníků. „Hrad je mnohem víc než sídlo prezidenta,“ řekl prezident Petr Pavel. Policejní prezident Martin Vondrášek uvedl, že u každého vstupu bude z praktických důvodů ponechán jeden rám.

U vstupu od Mariánských hradeb u Prašného mostu zůstal jeden rám, kterým někteří návštěvníci i nadále procházeli. „Dřevěné přístřešky u vstupu do areálu Pražského hradu v tuto chvíli nadále zůstávají,“ sdělil mluvčí policejního prezidia Josef Bocán.

Stříšky v minulosti někteří kritizovali, hyzdí podle nich historický ráz místa. Jejich zřízení Hrad v minulosti obhájil zlepšením komfortu kontrolovaných lidí. „Zavedená kontrolní stanoviště na místech zůstanou, aby Policie ČR v případě zhoršení bezpečnostní situace mohla na takový stav operativně reagovat. Budou ale vybavena pou-

ze jedním detekčním rámem pro potřeby namátkových kontrol vstupujících osob,“ uvedla prezidentova mluvčí Markéta Řeháková.

Kontroly na vstupech do areálu Hradu byly zavedeny v roce 2016. Podle kritiků byla opatření zbytečná. Hrad je tehdy hájil potřebou zajistit bezpečí turistů. O zrušení kontrol se začalo mluvit více než před rokem, situace se změnila s ruskou vchodem do Ukrajiny. Podle Vondráška bude na Hrad možné přijít stejnými vstupy jako dosud. Dřívějším hlavním vchodem do Pražského hradu Matyášovou branou tak bude i nadále možné pouze vycházet. **ČTK a iDNES.cz**

Otevře se i zámek Lány a obora

Pavel dodal, že zatím zůstanou před branami zábrany proti vjezdu, známé jako jezci.

Česká televize uvedla, že za ně není podle hlavy státu zatím náhrada, která by dokázala zastavit auto, jehož řidič by chtěl do Hradu proniknout. V budoucnu by je ale mohly nahradit výsuvné sloupky. Policejní prezident Vondrášek dodal, že všechna auta, která by chtěla přijet, se budou dál kontrolovat jako dosud.

Plošné kontroly skončily, protože bezpečnostní rizika ne-

jsou riziková a policie se rozhodla k efektivnějšímu využití kamerového systému. Na všech nádvořích Hradu pak budou preventivní hlídky.

Otevřít veřejnosti chce prezident Pavel s chotí také zámek i Lánskou oboru. Lánský zámek již není nutné tolik hlídat, protože na rozdíl od Miloše Zemana tam nový prezident nebude pobývat. Pavel bude v Lumbeho vile. Nutné jsou drobné úpravy, pak se nastěhuje. Ani tam nejsou podle něj potřeba úpravy bezpečnostního typu. **ČTK**

Všude kola

Na pražském Výstavišti se v sobotu uskuteční první ročník akce s názvem Prague Bike Fest. Návštěvníci se mohou těšit na pestrý program se špičkovými jezdci, skoky v osmimetrové výšce, testování kol a elektrokol, novinky v oblasti cyklistiky nebo tematické přednášky. Svou show předvede Martin Dražil. Akce má za cíl přilákat jak cyklisty a všechny akční cyklo hrdiny, tak kohokoli, kdo se rád podívá na adrenalinovou show, posedí v parku v příjemné společnosti rodiny či přátel, seznámí se s novinkami na trhu kol či elektrokol, zajde si na přednášku o sportu, cestování na kole a pohybu nebo si dá něco dobrého. **MET**



ARCHIV MARTINA DRAŽILA

INZERCE



Portmonka
ZJEDNODUŠÍ SI NAKUPOVÁNÍ

VŠECHNY LETÁKY POD PALCEM

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

www.mojeportmonka.cz




PRO ZISKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

Auto-moto - poptávka

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



Milióny pro PRO

40

Volební model agentury Kantar CZ za březen 2023 ukazuje, že by hnutí PRO mohlo v příštích volbách do Poslanecké sněmovny získat až tři procenta hlasů. Straně by tedy do klína přistálo jako příspěvek od státu kolem 40 milionů korun. Jeho vůdce Jindřich Rajchl dokázal na pražské Václavské náměstí dostat v neděli a předtím v polovině března desítky tisíc demonstrantů. Navázal tak na akce jiných organizátorů pod značkou „Česká republika na 1. místě“, které ztratily nakonec náboj. **iDNES.cz**



Světelná show v Mariánských Lázních

Na kolonádách slavného lázeňského města bude umístěna výstava světelné show. Akce bude k příležitosti zahájení lázeňské sezony, které tradičně proběhne během druhého květnového víkendu. Diváci tak mohou necelý měsíc pozorovat sochy zvířat nebo jiných vánočních symbolů.

MAFRA



2x KIS MARIÁNSKÉ LÁZNĚ KVA

Krátce

Deset kilometrů na dálnici v protisměru

Prvního dubna se na D35 objevilo auto v protisměru. Řidič najel u Dašic na Pardubicko do nesprávného směru a v levém pruhu 10 kilometrů pokračoval až na konec dálnice směrem na Olomouc. Policie po něm pátrá.

Klíšťata. Už jsou první nakažení

Teplejší jarní počasí ještě ani pořádně nezačalo a na Vysočině už se objevují první případy onemocnění, které způsobují infikovaná klíšťata. Za první tři měsíce roku se lymskou boreliózou nakazilo už více než padesát lidí. Na nemoc neexistuje očkování. Vysočina patří k regionům se zvýšeným výskytem jak boreliózy, tak encefalitidy. **IDNES.cz**

INZERCE

Příroda je k nezaplacení. Naštěstí si ji nemusíš kupovat.

Nech to na přírodě.

HORNBACH
S námi to zvládnete.

hornbach.cz/priroda

0.-
Řebříček

zdarma na zahradě,
nikoliv v Hornbachu

Tipy deníku Metro

New York zavoní v Holešovicích

Návštěvníci tržnice v Holešovicích budou mít 4. května jedinečnou možnost ochutnat vyhlášený masový sendvič z New Yorku – pastrami. Je to delikatesa z konzervovaného libového masa, pocházející z Rumunska a oblíbená hlavně v USA. Do Holešovic přijede špička pražské gastro scény, jež nabídne nejen tuto lahůdku.

Móda a zábava v bývalém klášteře

LAVRS Market 2023. Tak se jmenuje dvoudenní akce ve znamení slow fashion, lokálních značek a udržitelnosti, který se 20. a 21. května uskuteční v jedinečném prostředí bývalého kláštera na pražském Smíchově. Prostor se jmenuje Gabriel Locí. Chybět nebude výtečné jídlo a pití. **MET**

Pošta chce miliardu

Městům se nedaří dohodnout s Českou poštou, které pobočky uzavřít.

Ministr vnitra Vít Rakušan se nebrání úvahám o tom, že by Česká pošta mohla prodát budovu v Jindřišské ulici v Praze. Státní firma minulý týden zvýšila o 250 milionů na jednu miliardu korun odhad částky, již by mohla získat

prodejem rušených poboček. „Bude ale záležet na tom, kolik nemovitostí bude nakonec k prodeji,“ řekl Matyáš Vítík, mluvčí České pošty.

Snížení minimálního počtu provozovaných pošt z 3200 na 2900 schválila minulý týden vláda. V souvislosti s tím se sníží počet pracovních míst na přepážkách o 950 a počet doručovatelů klesne o 500. Pošta zaměstnává zhruba 23 tisíc lidí. Kromě revize ve vrcholném managementu musí podle Rakušana

také kvalitně hospodařit se svými nemovitostmi a položit si otázku, zda všechny spotřebuje. Sídlo v Jindřišské ulici je podle něj sice krásné a reprezentativní, ale nedá se před ním v podstatě zaparkovat, je těžko vytopitelné, nákladné na údržbu a zčásti prázdné. Podle ministra vnitra je tedy otázkou, zda podnik takové sídlo ve své ekonomické situaci skutečně potřebuje, nebo by měl svůj management vést ve skromnějších podmínkách a získat pe-

níze z prodeje. „Je to úvaha. Rozhodnutí nebude dělat ministr vnitra, s tím musí přijít management České pošty, ale já osobně se takové úvaze vůbec nebráním,“ dodal Rakušan.

Českým městům, i části těch největších měst, se nedaří s poštou dohodnout na počtu uzavřených poboček. Například některé pražské části hlásí, že podnik zatím „zváží, které si ponechá“. Rušení poboček se netýká zejména malých měst a obcí. **ČTK a MET**



LAVRS Market

2MEDIA

Komiksový Superman chrání proti padouchům už 85 let

Úhlavním nepřítelem „muže z oceli“ je Lex Luthor.

K největším hvězdám komiksu patří Superman, muž z oceli, který se poprvé představil 18. dubna 1938 čtenářům sešitu Action Comics. Chlapíka v modrém oděvu a červené pláštěnce s písmenem S na hrudi stvořili Jerome Siegel a výtvarník Joseph Schuster. Během let prošla Supermanova dobrodružství řadou změn, vystřídali se různí autoři, muž z oceli získával nové a ztrácel staré schopnosti, jednou dokonce zemřel. Dodnes ale nemá v žánru konkurenci.

Nekňubova láska

Během kariéry zlikvidoval Superman bezpočet obyčejných kriminálních, v paměti čtenářů a později posluchačů i diváků ale zůstane navždy jako jeho hlavní protivník zapsán Lex Luthor. V nejslavnějším filmovém zpracování z roku 1978 si jej s potěšením zahrál Gene Hackman, jako Superman zazářil Christopher Reeve. Poprvé se objevil už v roce 1940, později získal slávu – před lety byl dokonce zvolen osmým největším záporákem všech dob – díky rozličným plánům na ovládnutí světa. Ty ale díky Supermanovi nikdy nevyšly.

Vedle střetnutí s Luthorem musel Superman prakticky neustále zápasit také se vztahem k půvabné Lois Laneové,

kolegyni jeho alter ega Clarka Kenta z novin. Dlouhá léta totiž platilo, že zatímco Lois měla slabost pro hrdinu v pláštěnce, „nekňubu“ Clark bral jen jako kolegu, a až časem odhalila, že Kent je i Superman. Až v polovině 90. let se oba hrdinové konečně vzali – a to prakticky současně v komiksu i televizním seriálu, známém také českým divákům.

Z papíru až do kin

Superman totiž už dávno není jen hrdinou kreslených příběhů, už v únoru 1940 se objevil v rádiu. Právě v rozhlasu se poprvé objevil kryptonit, tajemný nerost z hrdinovy rodné planety, který mu bere sílu. Rok po rozhlasu se Superman jako hrdina krátkých kreslených filmů prvního objevil na filmovém plátně. Díky animovanému filmu také začal létat – původně totiž na delší vzdálenosti skákal. Filmařům ale přišly Supermanovy obří skoky příliš komické, a naučili jej létat.

Ve vzduchu a s vlající pláštěnkou se tak Superman proháněl jak ve filmovém seriálu z konce 40. let, tak v televizní verzi, jež se na obrazovkách objevovala v letech



První výtisk komiksu se superhrdinou z roku 1939. PROFIMEDIA

1951 až 1957. Létání, a to dokonce ve vesmíru, si hrdina do sytosti užil i v dlouho nejslavnější filmové verzi Supermanových příběhů z přelomu 70. a 80. let. Na přelomu století se o znovuzrození Supermana pokusil Bryan Singer, až v létě 2013 přišel do

kin Muž z oceli, drsnější než dříve, který zahájil novou éru. V roce 2016 měl premiéru hvězdně obsazený film Batman vs. Superman: Úsvit spravedlnosti režiséra Zacka Snydera, ve kterém se oba superhrdinové na čas postavili proti sobě. **ČTK**



Ukázka ze Supermanových dobrodružství 2x PROFIMEDIA

INZERCE

UŽ ZÍTRA

VE VYCHÁZÍ VÁŠ MAGAZÍN METRO!

TOMÁŠ TÖPFER

Muž, který stál v cestě. Známý herec dostal svou životní roli v novém filmu, kde ztvárnil příběh lékaře a politika Františka Kriegla. „To téma filmu je obrovské,“ říká.



metro

Kde nás najdete, se dozvíte na www.metro.cz/distribuce

Krátce

Japonský protest

Země vycházejícího slunce včera podala Rusku protest proti plánovaným vojenským cvičením, které Moskva hodlá v nadcházejících dnech provést v blízkosti sporných Kurilských ostrovů nedaleko japonského ostrova Hokkaidó. Rusko japonskou kritiku odmítlo s tím, že konání manévřů je v souladu s mezinárodním právem.

Vesmírné bádání

Před pěti lety byl raketou Falcon 9 společnosti SpaceX vypuštěn vesmírný dalekohled NASA – Satelit pro výzkum tranzitujících exoplanet, který je určen ke sledování planet mimo Sluneční soustavu, tedy exoplanet, které obíhají jiné hvězdy než Slunce. Na pozorování se podílejí i čeští astronomové z hvězdárny v Ondřejově.

Švédové cvičí

Do 11. května bude probíhat ve Švédsku největší vojenské cvičení za více než 25 let. Manévry s názvem Aurora 23 mají otestovat schopnost reakce všech částí švédské armády na případné napadení této skandinávské země. Cvičení se dohromady účastní 26 tisíc osob, mezi nimi i vojáci z třinácti dalších zemí. **ČTK**

Dvě tuny

Italská policie našla v moři u Sicílie balíky se zhruba dvěma tunami kokainu. Jde o jeden z největších nálezů této drogy v Itálii. Cenu, za niž by se toto množství kokainu dalo prodat na černém trhu, policie odhadla asi na více než 9,3 miliardy korun. Drogu v moři nechala jedna z nákladních lodí. **ČTK**



U dětí vyhrál Malý poseroutka

V anketě uspěli také Harry Potter a Prašina.

Nejoblíbenější knihou roku 2022 se v anketě Kniha dětského srdce stala série Deník malého poseroutky od amerického spisovatele Jeffa Kinneyho. Také na druhém a třetím místě skončily série, druhá příčka patří Harrymu Potterovi od britské autorky J. K. Rowlingové a třetí tuzemskému titulu Prašina

Vojtěcha Matochy. Výsledky 30. ročníku ankety, jež také nese jméno Václava Františka Suka (1883 až 1934), učitele a propagátora literatury pro děti, se vyhlásovaly v pražském centru DOX.

Udílil se také Cena učitelů a cena v kategorii Počin školních knihoven, v níž letos první místo získala knihovna Základní školy z Ostravy-Hrabové. Jako nejlepší počin krajských knihoven pořadatelé vyhodnotili knihovnu České školy v německém Řezně.

Akci organizují Národní pedagogické muzeum a knihov-

na J. A. Komenského, Czech Association a Svaz knihovníků a informačních pracovníků České republiky, ceny se udílejí od roku 1993. Letos se do ankety podle pořadatelů zapojilo 2072 dětí, dvakrát více než loni. Cílem ceny je zjistit, které knihy minulý rok děti nejvíce zaujaly, ocenit hodnotná literární díla vydaná v roce 2022 pro děti a mládež a mimořádné počiny školních knihoven.

Kategorie dětí, anketa o nejoblíbenější knihu se udílí na základě ankety, v níž hlasují sami dětská čtenáři. Děti

hlasují pro knihu, kterou v roce 2022 přečetly bez ohledu na rok vydání knihy. Pořadatelé dnes kromě knih, které se umístily na prvních třech místech, zveřejnili seznam titulů na prvních dvaceti místech. Z nich je jen dalších šest knih, kromě Matochovy knihy, od českých autorů, vedle knih vydaných v několika posledních letech se na devatenáctém místě umístila Čapkova Dášeňka čili život šteněte.

Cena učitelů se udílí na základě hlasování odborné poroty učitelů o knihách čes-

kých autorů, které vyšly v prvním vydání v kalendářním roce, za který se ocenění udílí. Cenu učitelů dostalo pět knih bez udání pořadí. Tři z nich vyšly v nakladatelství Baobab – a jsou jimi titul Rekrut 244 od Františka Tichého, Nožička a Vohryzek od Marka Tomana a kniha Já, chobotnice od Magdaleny Rutové.

Další dva tituly vydal Albatros, knihu Můj šálek umění napsala Katerina Karolík a jako poslední učitelé ocenili knihu Robina Krále Jeden kluk z vesničky Květušín. **ČTK**

Krátce

Kouzelná hudba

Od 26. dubna budou mít diváci a fanoušci Harryho Pottera možnost slyšet naživo nejlepší skladby ze všech filmů o nejslavnějším kouzelníkovi světa v podání filmového symfonického orchestru. Akce Harry Potter in Concert Orchestra Live Tribute bude i s projekcemi z filmů na plátně. Show startuje v Plzni, zavítá ale i do Liberce, Ostravy, Hradce Králové, Brna a Prahy. Lístky jsou na ticketportal.cz.

V synagoze

Ve čtvrtek proběhne v Maiselově synagoze komponovaný večer s vystoupením dětského sboru Lauderových škol. V něm spisovatelka Jana Poncarová a historik Jiří Sankot odvypráví skutečný příběh židovské dívky Věrky Kohnové a jejího deníku. Vstup na besedu je zdarma. **MET**

INZERCE

Nejkrásnější květiny jsou ty, které dostaneš jako dárek.

Nech to na přírodě.

HORNBACH
S námi to zvládnete.

hornbach.cz/priroda

0.-
Slézovec

zdarma na zahradě,
nikoliv v Hornbachu



Návrat krále

Ve čtvrtek 14. září dojde na jevišti Divadla Kalich k velkému návratu. Odehraje se na něm obnovená premiéra Broadwayského muzikálu s největšími hity Elvise Presleyho Srdcový král. Inscenaci divadlo uvádělo v letech 2016–2019 a mělo příznivé ohlasy. Diváci uvidí například Jana Kříže, Přemysla Pálka či Michaelu Tomešovou (na snímku). **MET**

Gen XYZ

Zítřejší bude mít v šapitó Azyl78 na pražském Výstavišti premiéru projekt Horáček Gen XYZ. Propojí se v něm nový cirkus, tanec, divadlo a nově zaranžované písně s texty Michala Horáčka. Ten se na zkoušky incence, kterou chystá režisér Rostislav Novák ml. (vpravo) se souborem Cirk La Putyka, přišel podívat. Hudebně se představí například Jan Čína, Rozálie, Bára Poláková, Ondřej Ruml či Vladimír 518. Vstupenky na sedm repríz jsou v prodeji na GoOut. **IBE**



Maďarské tóny. Zazní na ostrovech

Festival United Islands of Prague, který se počátkem května uskuteční už podvacáté, odhaluje první interprety. Na pražských ostrovech si diváci budou moci vychutnat směsici české, slovenské, polské, švédské, francouzské, německé a dánské hudby.

Zvláštní prostor pak dostane maďarská hudba. Zaspívají OIEE, Márk Bártha, Mayberian Sanskülotts či Platon Karataev.

„Maďari se na festivalu nepředstaví pouze hudbou. V rámci ostrovů inspirace si budou moci všichni přichodzí vyzkoušet TEQball, což by se dalo česky vysvětlit jako stolní nohejbal. Hra kombinuje prvky fotbalu a stolního tenisu a hraje se na prohnutém stole,“ vysvětluje Lubomír Rek, který má na starosti nehupební festivalový program. Vstup na festival bude tradičně zdarma. **MET**

Sudoku

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

Luštěnka

Doplňte do obrazce všechna slova.

- 3 – ÁRO, DEN, RUB, TYČ, VÁL, ŽOK
- 4 – ČAJE, NŮŠE, MEČE, PINČ, ŘÍŠE, ŠERO, TETY
- 5 – ALBÍN, AVÍZO, HANČA, KŘOVÍ, NÁROD, NEHTY, PLENA

Ž	L	Á	Z	A					
M									
O									
Š									
T									

Napište svou bublinu



Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
11/14 °C	7/11 °C	11/15 °C	14/18 °C

Teplotní rekordy: ↓ -4,2 °C (1852) ↑ 26,2 °C (2013) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.50 Zavolejte porodní sestřičky IV (4/8)</p> <p>16.45 Akce: Rekonstrukce! (3/12)</p> <p>17.15 AZ-kviz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj</p> <p>21.05 13. komnata</p> <p>Milana Špinky</p> <p>21.35 Bába z ledu</p> <p>Komedialní drama (ČR/SR/Fr., 2017)</p> <p>23.20 Komisař Moulín</p> <p>00.35 AZ-kviz</p> <p>01.00 Bydlení je hra</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p>	<p>16.15 Lubomír Lipský pohledem Aleny Činčerové</p> <p>16.30 Nejzajímavější divy starověku (9/10)</p> <p>17.15 Barma, jezero Inle</p> <p>18.10 Poslední Benáťčané</p> <p>19.00 Cyklotoulky</p> <p>19.15 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Trabantem až na konec světa</p> <p>21.40 František Kriegel: Sám proti Moskvě</p> <p>Tenkrát podruhé</p> <p>22.40 Ponorka II (7/8)</p> <p>00.30 Ponorka II (7/8)</p> <p>01.25 Ženy v celách smrti</p> <p>02.20 Divočina bez hranic</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu III</p> <p>18.30 Ulice (4467) Seriál (ČR, 2023)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Jedna rodina (16) Halloween. Komedialní seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 Mise nový domov</p> <p>23.00 Kriminálka Vegas (7) Je to tv krví. Krimiseriál (USA, 2021)</p> <p>00.00 Kriminálka Miami IX (3, 4) Krimiseriál (USA, 2010)</p> <p>01.55 Kriminálka Vegas (7) Krimiseriál (USA, 2021)</p> <p>02.35 Novashopping</p>	<p>15.50 Koko ve varu</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (105) Oslava se nekoná. Rodinný seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.00 Policie Hamburg V (9, 10) Krimiseriál (N, 2010)</p> <p>03.50 Kriminálka Montpellier III (3) Krimiseriál (Fr., 2018)</p> <p>04.50 Rozpal to, šéfe!</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1Charted</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Gamingmania Novinky ze světa her s Bárou Hací</p> <p>17.35 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>22.00 Naked Attraction Italy Cecilia, 24, pracuje v restauraci, miluje svoji kočku a k ní si chce pořádit i chlapa. Nové premiérové díly italské verze nahé seznamky</p> <p>22.30 Óčko flirt Proud klipů se vzácky diváků Óčka</p>



Portmonka
ZJEDNODUŠ SI NAKUPOVÁNÍ

**VŠECHNY
LETÁKY
POD
PALCEM**



PRO ZÍSKÁNÍ
APLIKACE
NASKENUJTE
QR KÓD



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

www.mojeportmonka.cz

IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

BAREVNÁ ŠEĎ

Zemřel fotograf Jaromír Čejka, autor proslulé fotografické knihy Jižní Město. Vyšla poprvé v roce 2014 a znovu před necelými dvěma lety v novém vydání. Pokud ji nemáte, doporučuji. Na černobílých fotografiích uvidíte stařenky brodící se bahnem k samoobsluze. Děti šplhající po hromadách panelů a stavební suti. Muže po lokty ponořené v motorech starých škodovek, kolem po asfaltu rozložené součástky. Ztracené putníky po zatím ještě neúrodných pláních mezi věžovými domy.

„Jeho snímky stále obviňují šedou dobu normalizace,“ hlásá titulky jednoho z nekrologů. Že normalizace byla šedá v přeneseném slova smyslu, to je jasné. V šedé zóně se pohybovala většina z nás. Ale v těch černobílých fotkách, které v odstínech šedé vypadají umělečtěji, se přece jen ztrácí povědomí, že normalizace byla i barevná.

Citát

Jako malý kluk jsem si přesně na těch hromadách panelů hrál.

Jako malý kluk jsem si přesně na těch hromadách panelů hrál. O politice jsem nic nevěděl. Ale jedno jsem věděl a vím jistě, že jsem se na těch hromadách panelů hrál s třicetiletými dráty, které byly pro mě ráj. A možná lepší a dobrodružnější než současná hřiště stavěná podle bezpečnostních norem.

Rozestavěný Jižák (či Jižňák) byl – stejně asi jako každé jiné české sídliště – pro tehdejší děti pravým opakem „šedé doby normalizace“. Byli jsme ještě moc malí a tu šed' jsme si do sebe ještě nepouštěli. To přišlo až později.

Píšu to jen jako připomínku, že paměť je územím soukromým, nejde převést na společného jmenovatele „doby“. Ze stejného důvodu se lidé prou o to, jestli aktuální seriál Volha ukazuje dobu správně nebo pokřiveně. Každý si „doby“ prožíval po svém.

Anketa

Už jste vyzkoušeli umělou inteligenci?



Jaroslav Vojtěký
Ano, občas používám ChatGPT, třeba na recept k večeři.



Marek Kráčmar
Ano. Napsala mi spoustu zajímavých příběhů a pohádek.

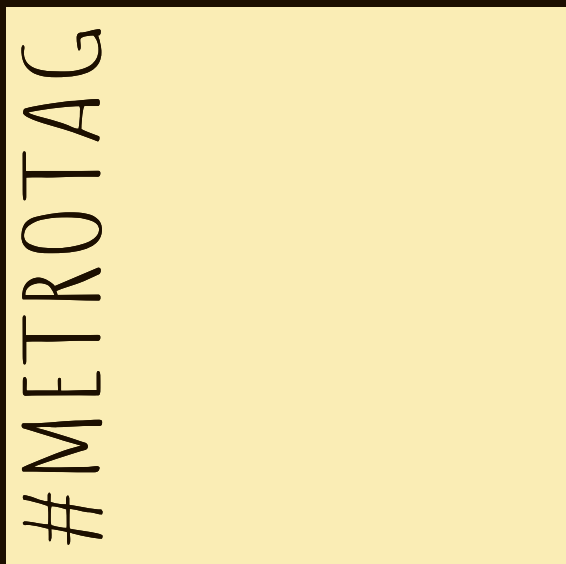


Jan Tesař
Jasně. Lepší než přirozená u některých jedinců.

@mojemetro



Je jaro! V někom se se slunečními paprsky probouzí touha po tom být venku, v někom dalším to probudí básnické střevo. Jako třeba v našem věrném čtenáři a zasláteli své autorské poezie, panu **Mirkovi Seifertovi**. Děkujeme! Malujte, pište, pošlete a označte hashtagy #metrotag #mojemetro.



Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vyzvu, 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

Nezdražilo se?

Od 1. dubna došlo ve Středočeském kraji k úpravě cen jízdenek Pražské integrované dopravy. Bylo psáno, že vlastně dochází jen ke zkrácení doby, kdy jízdenka v určitých pásmech platí, a že u předplatních kuponů k větší změně vůbec nedojde. Ke zvýšení někdy však došlo. Nemám sílu zjišťovat a porovnávat cenu permanentek na všechna pásma, tak jen uvedu to, které jsem využíval. A teď ta záhada, zatímco cena jednotlivých jízdenek v podstatě nezdražila (20 korun), tak roční permanentka pro stařečky na čtyři vnější pásma nyní stojí 5735 korun, a to do 1. dubna stála 5462 korun. Jsou to tedy skoro tři stovky navíc a pro plně platící dvojnásobek. A pak se divíme, že u nás jezdí tolik lidí třeba i do práce do Prahy autem. Pokud jedou v plechovém miláčkově aspoň dva pracující, tak veřejná doprava není levnější.

PETR RÁDL

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

NOHA

Komiks

Stripoff..... Jakozen

Náš mistr nám oznámil, že by rád vylepil finanční situaci našeho kláštera tím,...



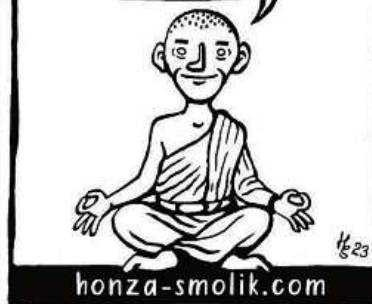
... ze si konečně vybere důchod, na který má už nějakou dobu ze zákona nárok.



Při přípravě podkladů pro jeho žádost jsme bohužel narazili na administrativní překážky vyplývající...



... z toho, že čtyřiašedesát mu bylo už v roce, kdy dopluli první Vikingové do Ameriky.



honza-smolik.com

Kde zanechal Cimrman stopy?

Mezi průvodci seriálu bude Zdeněk Svěrák.

Fiktivní postavu Járy Cimrmana si za více než půlstoletí český národ tak oblíbil, že po něm začal pojmenovávat turistická místa po celé republice. V šesti epizodách nového cestopisného cyklu České televize budou putovat herci Divadla Járy Cimrmana po místech, která jsou s otiskem tohoto „světem neuznaného génia“ spojena. Zábavným ces-

topisem provází Miroslav Táborský a jako první zavede diváky na trasu mapující Cimrmanovo Pojizeří, a to v premiéře na programu ČT2 ve středu 3. května od 21 hodin.

„Nejezdíme po místech, která bychom divákům chtěli vnuit. Navštívili jsme s kamerou ty destinace, kde nás lidé požádali o svolení památník Cimrmanovi vytvořit. Místech, kde se Cimrman stal jejich,“ říká dramatik, herec a spisovatel Zdeněk Svěrák, který společně s režisérem Patrikem Ulrichem napsal scénáře nového cestopisu. „Jedna z posledních žádostí byla

od majitele staré zděné transformační stanice, který z ní chce vybudovat samoobslužný Cimrmanův výčep,“ upřesňuje Svěrák.

Pokaždě jiná doprava

Pozoruhodné odkazy legendárního Čecha lze objevovat po celé republice. Rozhlížet se z majáku, od něhož je to k moři stovky kilometrů, napít se z Cimrmanova léčivého pramene nebo se slavnému titánovi poklonit v místech, kde explodoval. Cimrmanovo Pojizeří prozkoumá Zdeněk Svěrák, v jižních Čechách se populární úzkokolejkou svezí Petr Brukner, Cimrmanovu stopu na Moravě budou hledat Petr Reidinger a Ondřej Vetchý. A na pouť Prahou se vydají všichni spoluzakladatelé Divadla Járy Cimrmana spolu s nejmladším členem souboru Vojtěchem Kotkem.

Průvodce celého cyklu, rovněž jeden z členů souboru Divadla Járy Cimrmana, herec Miroslav Táborský vyzkouší v každém díle jiný dopravní prostředek. „Dobře mi bylo



Pojizeřím diváky provede Zdeněk Svěrák.

MIKULÁŠ KRÉPELKA

ve vlaku, stejně tak v jindřichohradecké úzkokolejce. Docela pohodlné bylo i koňské spřežení, to jsme jezdili na dvoukolejovém vozíku. Méně komfortní už byl třeba moped. A u velorexu se o pohodlí už úplně mluvit nedalo. Když jsme točili, bylo ke třiceti stupňům a za mnou ještě hrál motor,“ vzpomíná Táborský.

Cestopisná série

„Dokument o Miloni Čepelkovi byl takovou přípravou na Stopy Járy Cimrmana. Během natáčení jsem se ho ze-

ptal, co se za pětadesát let existence divadla změnilo. A on mi smutně odpověděl, že ho žádné další zajímavé profesní impulzy nečekají,“ uvádí vznik cyklu režisér a scenárista Patrik Ulrich. „Tak jsem mu nabídl, abychom udělali něco nového. A když jsem si uvědomil, kolik je míst Járy Cimrmana po celé republice, některá jsem navštívil cíleně a jiná objevil úplně náhodně, tak jsem si říkal, že cestopisná série je tím projektem, který by členy souboru mohl zajímat. A oni řekli ano,“ říká Ulrich.



Herec Táborský vyzkouší různé formy dopravy.

PAVLA ČERNÁ

UNIQA: Duševní choroby jsou druhou nejčastější příčinou invalidity. Vyhledejte pomoc včas

Mentální zdraví se za posledních několik let zhoršilo následkem mimořádných událostí, které nás potkaly: pandemie, válka na Ukrajině, energetická krize a strmá inflace. Přestože postižených přibývá, lidé se nadále zdráhají o svých problémech mluvit a odborně se léčit, protože se bojí diskriminace a odsudků.

Takový přístup je však nebezpečný, protože neléčené duševní choroby mohou vést až k trvalé invaliditě. To potvrzují i údaje úřadů sociálního zabezpečení, podle nichž jsou duševní choroby a poruchy chování druhou nejčastější diagnózou vedoucí k plnému invalidnímu důchodu. Totéž potvrzují odborníci na Slovensku nebo v Rakousku.

Nemlčte a udělejte první krok

Duševní a psychická onemocnění jsou jako jiné choroby. „Pokud trpíte změnami nálad, dlouhodobějším smutkem, tísní, nespavostí, máte úz-

kosti či jiné neobvyklé psychické obtíže, a pokud už omezují váš běžný život, nebojte se o svých problémech mluvit a vyhledat odbornou pomoc,“ nabádá Regína Jandová, specialista komunikace Linky bezpečí, a uvádí: „Lidé mají možnost obrátit se na krizová centra nebo linky důvěry. Dle závažnosti potíží budou odkázáni na příslušné odborníky z oblasti psychiatrie, psychologie nebo psychoterapie.“

První krok, totiž odhodlání jít s pravdou ven a svěřit se s problémem, je nezbytným předpokladem zlepšení stavu. Pokud se rozhodnete se svou nepohodou něco udělat, pomůže vám i webo-



vá stránka <https://www.uniqa.cz/mluvte-uprimne/>. K dispozici je celá řada dalších webových stránek nebo i chytrých aplikací, jež mohou člověku pomoci zorientovat se ve vlastních potížích, samozřejmě s odkazem na odpovídající návaznou odbornou péči, například na platformě Nepanikař.eu. „Je třeba dodat, že k jejich výsledkům by měl člověk přistupovat pouze orientačně; pro regulérní vyšetření je potřeba posouzení mnohem více informací z osobního rozhovoru s terapeutem nebo lékařem,“ upozorňuje Veronika

Kamenská, předsedkyně a koordinátorka platformy Nepanikař.

Důležitá je podpora blízkých

Stejně důležité je postiženým naslouchat. Jejich blízcí jsou v té chvíli v náročné a tíživé situaci také. „Obecně je důležité vyjádření podpory a společné trávení času. Vhodné může být předání kontaktu na odbornou pomoc, pokud ji nemocný ještě nemá. Blízký se také může otevřeně zeptat na to, jak by mohl pomoci. Můžou společně s nemocným hledat cestu, jak chorobu zvládnout,“ radí

Veronika Kamenská. A Silvia Vlasková, ředitelka pro brand a marketing UNIQA, dodává: „Pomoci mohou i naše on-line kurzy připravené ve spolupráci s odborníky. Ukážou nám, jak přistupovat k duševně chorým lidem nebo i těm, kdo třeba aktuálně trpí vyhořením. Kurz vysvětluje, jak a proč nekomplikovat ještě situaci předsudky nebo nepřiměřeným tlakem na postižené.“ Kurz lze nalézt na www.uniqa.cz/mluvte-uprimne/.

Nezapomínejte kontrolovat také své ledviny, jsou čističkou těla

Pravidelný pohyb je prevencí vzniku onemocnění.

Ledviny jsou důležitým metabolickým orgánem a čističkou těla a nedá se bez nich žít. Sice stačí k zajištění dostatečné funkce jen jedna ze dvou, ale i tak bychom se o ně měli dostatečně starat. Protože pokud selžou obě, je nutné pravidelně docházet na dialýzu.

Ledviny zbavují tělo odpadních látek z krve, které v organismu přirozeně vznikají, a ty se pak vylučují močí. Pokud jsou ledviny z různých příčin poškozené, postupně se snižuje jejich funkce. Produkty metabolismu v těle zůstávají a postupně se hromadí, což bez léčby časem vede až k celkové intoxikaci a kolapsu organismu. „Důvodů



Ledviny jsou párové orgány.

PROFIMEDIA

onemocnění ledvin je mnoho. Většinou za něj mohou vrozené vady močových cest, neléčené či špatně léčené metabolické poruchy, jako je například cukrovka a dna, nepoznané záněty ledvin nebo opakované infekce močových cest,“ vysvětluje lékař Ladislav Krajčí z ambulance Synlab.

Protože ledviny nebolí, je potřeba je pravidelně kontrolovat. Čím dříve je nemoc odhalena, tím jednodušší je ná-

sledná léčba a snižuje se i potenciální riziko přidružených nemocí. Začínající nemoc ledvin může pomoci odhalit i preventivní prohlídka u praktického lékaře. Pokud při ní vznikne podezření na onemocnění, je pacient předán do urologické nebo nefrologické péče.

Chronickým onemocněním ledvin trpí každý desátý člověk na světě a více než dva miliony lidí podstupují dialyzační léčbu prostřednictvím

Hlavní kontroloři

Ledviny zhruba o velikosti pěsti jsou umístěny hluboko v břiše, pod hrudním košem.

- Mají za hlavní úkol odstranit toxiny a přebytečnou vodu z krve. Pomáhají kontrolovat krevní tlak, produkovat červené krvinky a udržovat zdravé kosti.

- Ledviny rovněž kontrolují hladinu mnoha minerálů a molekul v krvi, včetně sodíku a draslíku.

- Jejich dalším úkolem je kontrolovat kyselost krve. Každý den pečlivě kontrolují sůl a vodu v těle.

takzvané umělé ledviny. S rostoucím věkem selhávají ledviny častěji. Po dosažení čtyřiceti let věku začíná filtrace ledvin klesat asi o jedno procento ročně. Odhaduje se, že přibližně jeden z pěti mužů a jedna ze čtyř žen ve věku 65 až 74 let a polovina lidí ve věku 75 a více let mají chronické onemocnění ledvin. „Nedostatek pohybu, stres, obezita, vysoký krevní tlak a cukrovka, to jsou hlavní rizikové faktory chronické-

ho onemocnění ledvin. Dobrou zprávou je, že mu můžeme do značné míry sami předejít,“ říká Petra Ronová, primářka dialyzačního střediska Fresenius Medical Care v Praze 9 – Vysokačanech.

„Pravidelný pohyb, vyloučení kouření a umírněnost ve spotřebě alkoholu jsou základem. Starší lidé by si měli nechat pravidelně měřit hodnotu krevního tlaku a hladinu cukru v krvi,“ doplňuje Ronová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

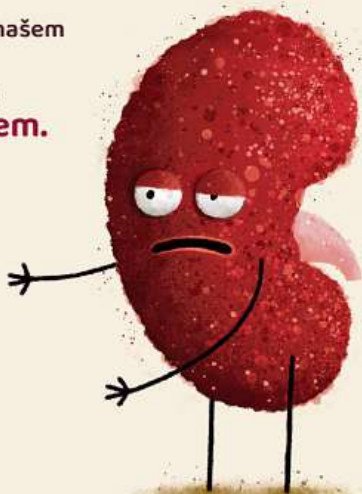
INZERCE

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

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



www.vysetriledviny.cz



AstraZeneca

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

*Předpokládaná světová prevalence chronického onemocnění ledvin je 11 - 13 %.

CZ-4377

REVOLUCE V BOJI PROTI BOLESTI VSTUPUJE NA ČESKÝ TRH!

Vyhraje v nerovném boji s bolestí

Lidé trpící artritidou a nezvladatelnou bolestí se mohou konečně vrátit do normálního života. Byla odhalena nechirurgická metoda, která jednou provždy „TLUMÍ“ bolesti již od první minuty. Již 3258 Čechů chválí kúru, díky níž pocítili úlevu od bolesti a trvale si zlepšili zdravotní stav.

Biomagnetické náplasti
- jedno řešení až pro 41 bolestivých stavů

Inovativní náplasti proti bolesti konečně v Česku. Díky síle magnetoterapie a akupunktury přirozeně snižují i ty nejsilnější bolesti. Jsou opakem prášků, které zákeřně ničí žaludek a játra. Stačí je jen nalepit na kůži v místě bolesti a terapeutické magnety vysílají do orgánů impulsy, které zmírňují bolest. Díky tomu můžete pocítit úlevu již po

60 sekundách a snížit bolesti zad, ramen nebo kolen.

Už žádné návykové chemikálie a prášky - bolest je navždy pryč

Zde je neúčinnější alternativa ke škodlivým lékům proti bolesti. Díky biomagnetickým náplastem zbavíte se bolesti, **upravíte činnost jednotlivých orgánů** a získáte zpět plnou pohyblivost bez nákladných operací a zdlouhavé rehabilitace. Účinné, rychle a bezpečně!

PRODUKTU ZDARMA PRO PRVNÍCH 50 LIDÍ!

Pokud trpíte bolestmi a narodili jste se v letech 1938 až 1968, šanci získat zdarma balení biomagnetických náplastí. Zavolejte nám a získáte senzační produkt snižující všechny typy bolesti!



296 849 623

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

Nabídka platí do **21.04.2023** nebo dodosažení limitu 50 osob.

POZOR: pořadí přihlásek je rozhodující!



Američankám pomohla skvělá třetí třetina

Hokejistky Spojených států amerických porazily ve finále mistrovství světa v Bramptonu domácí Kanadu 6:3 poté, co poslední třetinu vyhrály 4:0. Po zrušení turnaje v roce 2019 a těsných finálových prohrách na předchozích dvou šampionátech se tak po čtyřech letech vrátily na trůn a získaly jubilejní 10. titul. Hatrickem k tomu přispěla kapitánka Hilary Knightová (na snímku uprostřed). Boj o zlato sledovalo 4635 diváků. Hokejistky České republiky obsadily třetí místo po těsné výhře 3:2 nad Švýcarkami. **ČTK**

Hokej. Hradec se pokusí sesadit z trůnu Oceláře

Startuje finále extraligy. Trochu nečekaně se v něm utkají až čtvrtý a šestý tým po základní části.

O hokejový titul a Masarykův pohár se ode dneška utkají Hradec Králové a Třinec. Zastupitel Mountfield, který bude mít v úvodních zápasech výhodu domácího prostředí, se ve finále play-off představí poprvé v klubové historii, Oceláři budou usilovat o čtvrtý mistrovský triumf za sebou.

Hradec Králové do finále postoupil v sobotu poté, co vyhrál rozhodující sedmé semifinálové utkání na ledě Vítkovic 2:1 v prodloužení. „Opět se budeme chtít prezentovat svým hokejem, který hraje, a víceméně nám to ukazuje, že asi jdeme správnou cestou, když jsme se dostali až do finále. Nic se radikálně měnit nebude, budeme se snažit být aktivnější a být trošku lepší v přesílovkách,“

řekl asistent trenéra Tomáš Hamara. Po postupu do finále se Východočeši snažili hlavně regenerovat a načerpat síly. V play-off zatím odehráli 12 utkání, ale hned v šesti z nich si zahráli prodloužení. A v semifinále proti Vítkovicím strávili na ledě oproti základní hrací době navíc 176 minut, což jsou téměř další tři zápasy.

„Třinec je velice kvalitní tým, podpořený dvěma velice kvalitními gólmány. Má ve svém středu výrazné postavy, ale základní je pro ně týmový výkon. V sezoně jsme s nimi měli dobrou bilanci. Budeme se snažit být rychlejší, chodit kolem nich a snažit se jít nejkratší cestou do zakončení,“ uvedl Hamara.

Hradec Králové vyhrál v sezoně dva ze čtyř vzájemných zápasů a bodoval ve třech. Třinec Oceláři zvítězili na úvod 4:1, poté v Hradci 3:2 v prodloužení, ale v únoru se dvakrát radovali hráči Mountfieldu.

„Je to soupeř, který umí dobře kombinovat a který velice dobře bruslí, takže se musíme vyrovnat s jeho pohy-



Trenér Zdeněk Moták **ČTK**

bem. To bude důležité,“ řekl třinecký trenér Zdeněk Moták. Jeho svěřenci vyřadili na cestě do pátého finále za sebou dva největší favority – pražskou Spartu a vítěze základní části Pardubice. Stejně jako Hradec museli v semifinále odehrát sedm utkání, poslední absolvovali o den dříve než jejich finálový soupeř.

Podle Motáka ale Slezané nejsou favoritem série. „Zápa-

Krátce

„Je to velký útok“

Prezident fotbalového klubu FC Barcelona Joan Laporta prohlásil, že současnou aféru údajného ovlivňování rozhodčích považuje za jeden z největších útoků na katalánský klub v jeho historii. Státní zastupitelství obvinilo Barcelonu z korupce,

zpronevěry a falšování dokumentů.

Změny ve 2. lize

U fotbalistů Prostějova skončil trenér Pavel Šustr, nahradil ho Michal Šmarda. Ke změně sáhl i předposlední Třinec. Martina Zbončáka střídá jako hlavní kouč Roman West. **ČTK**

Soud. Necítím se vinen, řekl Berbr

Bývalý místopředseda FAČR Roman Berbr, který s dalšími 20 lidmi čelí obžalobě za korupci při ovlivňování fotbalových zápasů v letech 2019 a 2020, před plzeňským okresním soudem vinu odmítl. Vypovídat bude dnes ráno. Výslech obžalovaných bude trvat do konce tohoto týdne a poté od 15. do 18. května.

Berbr včera prostřednictvím svého obhájce prohlásil, že se necítí vinen, nemá zájem o uzavření dohody o vině

a trestu a rozporuje obžalobu, podle níž mimo jiné svým vlivem ve fotbalovém prostředí ovlivňoval výběr rozhodčích pro utkání druhé a třetí ligy.

Kromě Berbra stojí před soudem někdejší sportovní ředitel FC Slavoj Vyšehrad Roman Rogoz, rozhodčí Tomáš Grímm, bývalý prvoligový hráč Michal Káník a další rozhodčí, delegáti či fotbaloví funkcionáři. Obžalovaný je i klub Slavoj Vyšehrad. **ČTK**

Číslo dne

2

Útočník David Krejčí z Bostonu se může posunout v historické tabulce produktivity českých hokejistů v play-off NHL na druhé místo před Patrika Eliáše, za kterým zaostává o jediný bod. Šestatřicetiletý Krejčí, jenž strávil v Bostonu celou kariéru v NHL, si ve 156 zápasech připsal 124 bodů za 42 branek a 82 asistencí. Eliáš, který byl věrný výhradně New Jersey, získal ve 162 utkáních 125 bodů (45 + 80). Rekordmanem je Jaromír Jágr s 201 body za 78 tref a 123 asistencí ve 208 utkání.

100

Fotbalový reprezentant Vladimír Coufal v neděli oslavil stý start v dresu West Hamu remízou 2:2 s lídrem anglické ligy Arsenal. Třicetiletý obránce se po zranění vrátil do základní sestavy a cítí se znovu ve formě.

36

Český tenista Jiří Lehečka se po osmifinále v Monte Carlu posunul ve světovém žebříčku na životní 36. místo. **ČTK**

Absence kvůli faulu

Třinec bude postrádat na začátku finále Libora Hudáčka. Byl suspendován na tři zápasy za zárok na pardubického útočníka Lukáše Sedláka v posledním semifinále.

- „Chybět bude. Myslím, že je to po sérii, že dostane jeden zápas. Tři jsou poměrně dost, ale hráči se musí chránit,“ řekl třinecký kouč Moták k absenci slovenského reprezentanta, který vstřelil v play-off už pět gólů. **ČTK**

Karel IV. – Otec vlasti

Získejte pamětní medaili ZDARMA!



KAREL IV.
1316 - 1378

Exkluzivně:

Pamětní medaile Karel IV. ZDARMA

Důležité:

Bez jakýchkoliv dalších závazků

Nejrychlejší způsob rezervace:

www.cesky-kral.cz; tel.: 810 50 50 20

Téma:

Karel IV. – Otec vlasti

Distributor:

Národní Pokladnice

Pozor:

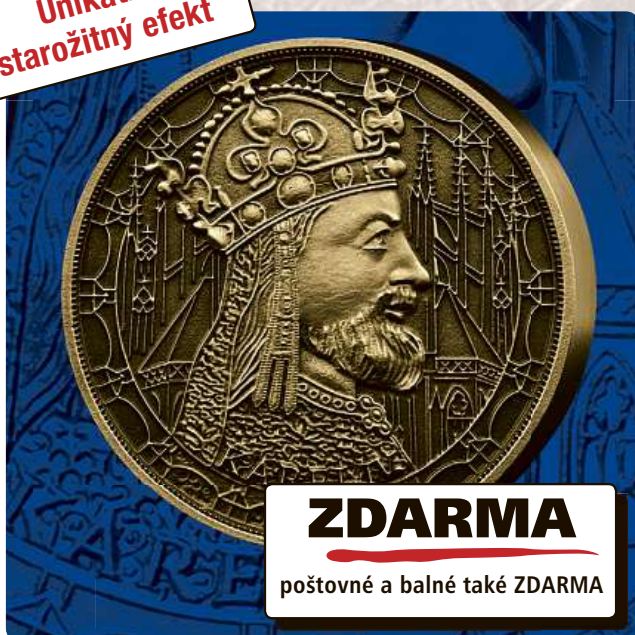
Omezené množství!

Cena:

ZDARMA (poštovné a balné také ZDARMA)

Unikátní
starožitný efekt

Oslavte Karla IV. – krále českého



ZDARMA

poštovné a balné také ZDARMA

Všichni jsme se o něm učili ve škole, a i během svého života o něm často slyšíme. Stal se ikonou naší společnosti napříč generacemi a stoletími. Řeč je o českém králi a římském císaři, který je dodnes považován za největšího Čecha historie!

Národní Pokladnice se rozhodla zprostředkovat Vám upomínku na tohoto velikána evropských dějin prostřednictvím krásné pamětní medaile od předního českého sochaře Vladimíra Oppla. Ta je pro Vás připravena zcela ZDARMA. Posláním Národní Pokladnice je připomínat úchvatnou českou historii skrze sběratelské mince a medaile. Proto je naším přáním, aby každý Čech měl možnost získat kousek naší historie do svých rukou.

Využijte jedinečnou příležitost získat zcela ZDARMA, bez jakýchkoliv dalších závazků, originální pamětní medaili Karel IV., věčnou upomínku na symbol národní hrdosti, našeho **Otce vlasti!**

POZNÁMKA:	Při objednávce prosím uveďte číslo rezervace
VAŠE ČÍSLO REZERVACE:	72017627
CENA:	ZDARMA (poštovné a balné také ZDARMA)
DŮLEŽITÉ:	Bez jakýchkoliv dalších závazků
ZPŮSOB REZERVACE:	www.cesky-kral.cz ; 810 50 50 20

Nejrychlejší rezervace:

Internetový rezervační systém:
www.cesky-kral.cz

Telefonní rezervační linka:
810 50 50 20

Po-Pá 9:00-18:00, So-Ne 9:00-15:00

Modrá linka – voláte za běžnou cenu místního hovoru



Vzhledem k exkluzivitě nabídky a očekávanému velkému zájmu je možné objednat pouze 1 ks pamětní medaile Karel IV. Tu získáte zcela ZDARMA, neplatíte ani poštovné a balné a nezavazujete se k žádným dodatečným nákladům.

www.cesky-kral.cz

Speciální nabídka je platná pouze 10 dní nebo do vyprodání zásob!

Téma:	Karel IV. – Otec vlasti
Avers:	Portrét Karla IV.
Revers:	Český lev
Průměr:	30 mm
Hmotnost:	8 g
Úprava:	Starožitný efekt
Cena:	ZDARMA (poštovné a balné také ZDARMA)
Důležité:	Bez jakýchkoliv dalších závazků



Internetový rezervační systém
www.cesky-kral.cz



**POUZE V NÁRODNÍ
POKLADNICI**