

# „ODCHOD JSEM ODDÁLIL KVŮLI MALÝM KLUBŮM“

ŠÉF NÁRODNÍ SPORTOVNÍ AGENTURY MILAN HNILIČKA REZIGNOVAL STRANA 3



# metro



Úterý, 18. května 2021

Č. 94, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

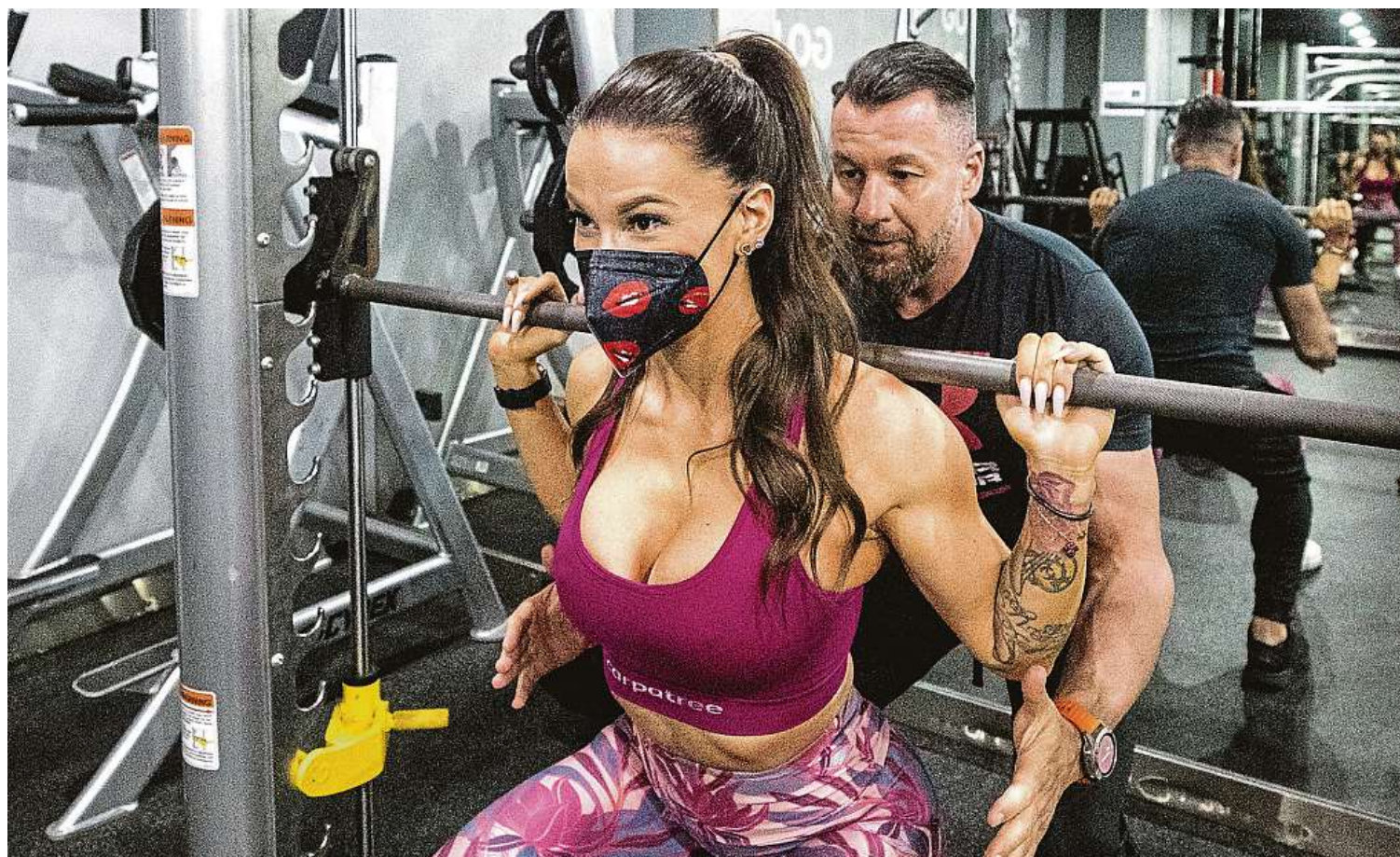
/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Nataša

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

# Hospodský jako kněz. U pípy se svěřujeme

**Průzkum.** Hovory s výčepními, se kterými si mnoho štamgastů i tyká, bývají často velmi důvěrné. **Pokles.** 60 let nebyla u nás spotřeba piva nižší než za poslední covidový rok. **Obliba.** Desítka je až za ležáky STRANA 2



## Lidé vyrazili do fitness center, restaurace doplatily na deštivé počasí

Včera pokročilo rozvolnění a po pěti měsících otevřela fitness centra nebo třeba zahrádky hospod. Vše však zatím v režimu protiepidemických opatření. Některé posilovny proto zůstaly zavřeny, ostatní mají omezenou kapacitu. Zahrádky restaurací byly mnohde poloprázdné, zájem o ně doplatil zřejmě na nepřízeň počasí. Interiéry restaurací by se podle ministra průmyslu a obchodu Karla Havlíčka měly otevřít v první polovině června. Zatím se počítá s otevřením 50 procent kapacity provozoven, u stolu budou moci sedět nejvýše čtyři lidé.

MAFRA



# Zpověď u pípy? Pro Čechy je výčepní víc než pan farář

**Že smějí alespoň na zahrádku konečně legálně, je nyní pro piváře k nezaplacení.**

Pro některé obyvatele země v srdci Evropy je hospoda totéž, nebo i víc, než rodina. Zpověď u pana faráře, nebo vyvalit svá trápení a hříchy na pana hostinského? Pro ateistické Čechy platí spíše ta druhá z možností. Jak vyplynulo z průzkumu společnosti ppm factum, hovory s výčepními, se kterými si mnoho štamgastů i tyká, bývají často velmi důvěrné.

## Personifikace piva

„Výčepní je zkrátka člověk, který je nám nablízku, aby nás vyslechl, a štamgasti se s ním často dělí o své sta-

rosti i radosti,“ komentuje poznatky z výzkumu Tomáš Mráz, obchodní ředitel plzeňského Prazdroje. Ti, kteří chodí do hospody pravidelně, se s výčepními baví o dětech, o práci, nezapomínají ale ani na své šéfy v práci či na protínané sousedy. Dvě třetiny pravidelných návštěvníků si dokonce jméno výčepního nebo hostinského pamatují. A to až do té míry, že neříkají, že jdou do hospody, ale „k Milanovi na jedno“.

Na návrat lidí hledí jak hospodští, tak pivovary jako na spásu. V roce 2019 směřovala do hospod a restaurací i do hotelů třetina veškeré pивní produkce. Loni, kdy až na krátké letní období měly hospody převážně zavřeno, s výjimkou „okének“, se takto prodala jen čtvrtina obvyklé roční produkce. I proto lidé z oboru vidí v současném zlegalizování zahrádek šanci za zklidnění situace. „Otevření

zahrádek za přísných hygienických podmínek je s ohledem na zdraví obyvatel lepší než nekontrolovatelné živelné shromažďování,“ myslí si Martina Ferencová, výkonná ředitelka Českého svazu pivovarů a sladoven.

## Dopřáváme si silnější mok s více procenty alkoholu

Ne všichni ale hledí na takzvaný český národní nápoj s pochopením. Výrazně stoupla obliba piva v plechovkách, které jsou na rozdíl od lahví lehké a hodí se víc k popíjení „v pohybu“, tedy na procházkách či cestou z práce. Ze současné produkce piva u nás tvoří už patnáct procent všech vyrobených a prodaných piv. S tím výrazně přibývá nekontrolované odhazování prázdných obalů v okolí prodejen a stánků.

Zájem je také o silnější piva, dříve nejprodávanější desítka je v závěsu za ležáky,

## Pivní pandemie

# 49

Podle odhadů je v celém Česku bezmála padesát tisíc restaurací.

# 60

Šedesát let nebyla u nás spotřeba piva nižší než za poslední covidový rok. V průměru na hlavu dosáhla kolem 135 litrů.

## Pití z druhé strany

Alkohol stojí nemalé peníze.

- V roce 2020 zaplatila Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra za léčbu alkoholových a dalších závislostí 6 tisíc lidí 95 milionů korun.
- VZP zaplatila za stejné období za 25 tisíc dospělých přes 710 milionů korun.
- Oborová zdravotní pojišťovna vydala za léčbu 4 tisíc lidí přes 94 milionů korun.

které odpovídají dřívějšímu označení jedenáctka nebo dvanáctka. Mají tedy vyšší obsah alkoholu.

I přes všeobecně tradované zbožštění piva se za něj Češi i stydí. „Lidé ho vnímají sice jako národní nápoj, ale myslí si také, že se ho už u nás pije

moc a že mu přikládáme příliš velký význam,“ míní sociolog Jiří Vinopal. Za vysokou konzumaci piva se v Česku stydí téměř třetina lidí. Opravdovou hrdost na české nadměrné pití piva dokonce cítí pouze necelá pětina populace. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

**DOMOV**  
**SVĚT KULTURA**  
**SERVIS ZDRAVÍ**  
**SPORT INZERCE**



**TO VŠE JE VÁŠ DENÍK METRO!**

**metro**



## Informace o koronaviru v kopuli

Poselství příštím generacím se od věrejška nachází v kopuli vyhlídkové věže Kalich v Litoměřicích. Je v něm zmíněna i pandemie koronaviru. Lidé tu v budoucnu najdou také dnešní noviny, orientační soupis cen zboží a služeb či popis stavebních úprav, které se na aktuálně rekonstruované věži dělají, ale také současné bankovky a mince. Před rekonstrukcí věže se tu našly písemnosti z 18. a 19. století. **ČTK**

## Krátce

### Více nových firem

V Česku v dubnu přibýlo 1701 společností, což je po letošním březnu nejvyšší počet za tři roky. Vzniklo 2741 nových firem, což je také po březnu nejvíce za tři roky. Zároveň zaniklo 1040 společností, o 228 méně než v březnu a zároveň nejméně od srpna

2018. Vyplyvá to z analýzy společnosti CRIF. Počet nových společností byl v uplynulých dvou měsících nezvykle vysoký. Otázkou zatím zůstává, jestli jde o přechodnou záležitost, nebo o trvalější jev. Nejvíce obchodních společností vzniklo v dubnu v Praze (1299), na jižní Moravě (334) a na severu Moravy (235). **ČTK**

# Hnilička skončil



Milan Hnilička

MAFRA

**Nebylo to kvůli problémům s dotacemi, ale kvůli času, říká bývalý hokejový brankář a šéf důležité sportovní agentury.**

Milan Hnilička rezignoval na funkci předsedy Národní sportovní agentury. Nahradí ho reprezentační trenér pozemních hokejistek Filip Neusser. Bývalý hokejista odchází z agentury, která mimo jiné rozděljuje peníze pro sport, po auditu ministerstva financí v agentuře, který zjistil řadu nesrovnalostí. Sám s námitkami resortu nesouhlasí. Hnilička podle svých slov rezignoval kvůli časovému vytížení. V úřadě zůstal kvůli dokončení agendy a včasnému vyplacení dotací. Důvodů je podle něj několik. „Ten nejdůležitější je pracovní vytížení ve světle posled-

ních měsíců a s tím spojený rodinný život. Vytížení bylo opravdu enormní. Přemýšlel jsem o něm dlouho, v podstatě od konce ledna,“ uvedl dále s tím, že tehdy se staly události, které byly intenzivně probírány v médiích. Narážel tím na aféru kolem lednové oslavy narozenin exposlance Petra Bendy v Teplících. Tehdy se vzdal poslaneckého mandátu, který držel za vládní hnutí ANO.

Zmínil také veřejnoprávní kontrolu, po které se dostal pod palbu kritiky. Zdůraznil, že jeho rezignace nesouvisí se zmíněnou kontrolou. „Ke každému bodu jsme podali vysvětlující námítky. Nemůžu předjímat. Žádné peníze se neztratily, jednali jsme hospodárně,“ vysvětloval.

Problémy Hniličku pronásledovaly kvůli řízení agentury. Ačkoli jedním z hlavních účelů její existence je schvalování dotací do sportu, k této práci si najala externí firmu. Následná kontrola ministerstva financí ukázala, že nejde o jediný nedostatek ve fungování této organizace.

Hnilička byl napřed od roku 2018 vládním zmocněncem pro sport. O rok později se ujal vedení Národní sportovní agentury, která vznikla, aby převzala od ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy agendu sportu včetně rozdělování stamilionových dotací. **IDNES.cz**



## Bednáři z Plzně udržují staré řemeslo

Parta bednářů v Plzeňském Prazdroji stále udržuje v provozu omezené množství velkých dřevěných sudů, ve kterých zraje ležák tradičním způsobem ve sklepě. Kromě zachování starého řemesla a atraktivitu pro turisty slouží výroba v sudech konzervovaných horkou smolou pro porovnání kvality piva vzniklého původní a moderní technologií. **MAFRA**

## Dezinformace. Stále jich přibývá

Fake news. Tak se říká dezinformacím, které proplovají mediálním světem. A to především na sociálních sítích a speciálních webech, jejichž autoři se snaží šířit mýty, nepravdy a nepodložené informace. Podle studie Nadačního fondu nezávislé žurnalistiky (NFNZ) přibývá lidí, kteří se s dezinformacemi už někdy setkali. Zkušenost s takzvanými fake news mělo loni na podzim podle svého vyjádření 66 procent uživatelů internetu, což je meziročně o 11 procentních bodů víc. Nejčastěji se respondenti se-

tkali s dezinformacemi náhodně, v příspěvcích na sociálních sítích, případně je sdílel někdo z jejich kontaktů, četli je v komentářích na sociálních sítích či zpravodajských webech. Meziročně také zesílily obavy české internetové veřejnosti z masivního šíření dezinformací i obavy z toho, že lidé sami nedokážou v médiích rozeznat, co je pravdivé a co nepravdivé informace. Existuje jádro přibližně 12 až 16 procent lidí, kteří takovému dezinformacím a konspiračním věří, uvedli analytici. **ČTK**

Číslo dne

27.

Autobusový dopravce FlixBus dál postupně obnovuje svůj provoz. Od 27. května začnou znovu fungovat linky z Prahy do Košic a také z Plzně do Košic. Ve stejný den pak opět vyjedou i autobusy mezi Plzní, Prahou a Brnem. S postupným zlepšováním epidemiologické situace a rozvolňováním některých vládních opatření od dubna postupně obnovují spoje i ostatní dopravci. Firmy České dráhy, RegioJet a Leo Express v minulých týdnech výrazně posílily dopravu například mezi Prahou a Moravou či cesty z metropole do krajských měst v Čechách.

INZERCE

**C. BECHSTEIN**  
Pianocentrum Praha

- černá / bílá / červená
- červené provedení k dostání nyní pouze v C. Bechstein Pianocentrum Praha!

Pianocentrum Praha  
+420 702 120 059  
praha@bechstein-europe.com  
www.facebook.com/PianocentrumPraha  
www.bechstein.com/centren/praha

**AKČNÍ CENA!!!**

**CASIO PX S1000**  
~~17.850 Kč~~  
**14.990 Kč**

**DOPRAVA ZDARMA!**

# Jde napříč Českem. Dostává se „do zahraničí“ svých možností

Od začátku května křížuje republiku. Pokud někde potkáte chlapíka s batohem na zádech, který už má v nohách přes tisíc kilometrů, zřejmě to bude Josef Holoubek. My jsme ho o víkendu zastihli v obci Hněvkovice na Havlíčkobrodsku, když se vracel ze západního konce země na východní. Denně jde asi 70 kilometrů a zdolává 7 rekordů.

## Jak jste se k takto náročné cestě dostal?

Je za tím poslušnost. Sportuji a cestuji odjakživa. Nyní jsem hledal cestu, jak posouvat hranice svých fyzických možností. V Himálajích jsem si vyzkoušel dlouhé trasy ve vysokých nadmořských výškách, chodil jsem v Turecku nebo ve Skotsku, přešel jsem i několik pohoří u nás. Před rokem a půl mě napadlo, že bych moh zkusit přejít Českou republiku. V tuzemské knize rekordů byli tři kluci, kteří to zvládli kolem třinácti dnů. Tak jsem si řekl, že to zkusím pod deset dní.

## Nyní jdete napříč Českem znovu, ale v rozsáhlejšímu projektu. Co vše za ním je?

Vždy za nějakou svou cestou hledám i příběh. U té současné chci upozornit na příběhy předčasně narozených dětí, protože sám jsem otec jednoho takového. Před necelým rokem se nám narodil syn na začátku šestého měsíce těhotenství a vážil 610 gramů. Žena s ním byla přes sto dní v nemocnici a já za nimi dojížděl. Potkali jsme mezitím spoustu lidí, kterým se stalo něco podobného. Dozvěděli jsme se, že se ročně před-

časné narodí zhruba osm tisíc dětí. Další případy se dozvídám i teď během cesty. Kromě doktorů nám tehdy pomohla nezisková organizace Nedoklubko, tak jsme se domluvili, že bychom navázali spolupráci. Chceme vyrobit informační balíček pro tatínky, protože když se narodí dítě předčasně, jsou většinou právě oni první, kdo dítě uvidí a dostávají potřebné a důležité informace, ale nejsou na to připraveni. To je všechno na pozadí mého snu, tedy toho pochodu.

## Ženu a syna jste nyní nechal déle samotné. Jak zvládáte odloučení?

Je to těžké, ale shodou okolností jsem o víkendu rodinu viděl, když jsme se potkali na mé cestě. Syn dělá neuvěřitelné pokroky. Za čtrnáct dní, co jsme se neviděli, se postavil a začíná říkat máma. Na druhou stranu si říkám, co je měsíc v životě, když je za tím úsilím přidaná hodnota.

## Z čeho cestu hradíte?

Moc toho nepotřebuji. Jíst musím stejně, v botách taky musím chodit. Pracoval jsem v Anglii, kde jsem spravoval domy a měl poradenskou agenturu pro Čechy, kteří do Anglie jezdili. A také se hodně zajímám o investice. Navíc jsem rozjel tři různé projekty. 7 rekordů je takový vyšší životní cíl. Další se jmenuje Úklidem k úspěchu, to je seberozvojové cvičení, na základně kterého se k tomu vyššímu cíli můžeme dostat. A pak je blog Easy Direction, kde chci na reálných příkladech ukazovat, jak ty zmíně-



Josef Holoubek na své cestě napříč republikou

METRO

né věci jdou aplikovat v normálním životě. Takže se to všechno propojuje. Za posledních sto dní se mi fakt mění život. Poznávám se mnohem hlouběji, protože zkrátka dělám věci, které jsem dříve nedělal. Říkám, že se dostávám do zahraničí lidských možností. Každý má nějaké hranice, ale lze se dostat až za ně.

## Jak vypadá váš běžný den?

Jdu sám a každý den se mi něco děje. Spal jsem na spoustu místech. Nejčastěji ve stanu, pro který si vybírám dopředu kryté zastávky, aby mi nezmokl. Spal jsem třeba v bývalé policejní šatlavě v Boskovících. Ale i u lidí. Poslední noc jsem došel do Jeníkova. Mnou vytipovaná zastávka byla hodně malá, bylo půl

dvanáct večer a já jsem přemýšlel, kde budu spát. Naproti jsem viděl potraviny, které měly stříšku. Najednou šla přes náves nějaká paní, tak jsem jí řekl svůj příběh i nápad na spaní a ona se mě zeptala: A nebyla by lepší sprcha, postel a jídlo? A za pár minut jsem byl u nich doma. V průměru spím zhruba šest a půl hodiny, ale to mi stačí, protože mě nabíjí takováto setkání s lidmi. Ráno tedy vstanu, zabalím si věci a vyrazím. Mám mapu, podle které jdu, ale občas si cestu měním, když je někde kratší. Zhruba po deseti kilometrech si dávám deset minut pauzu. Ale ke konci dne už to je třeba jen po sedmi kilometrech. Jak teď přelo, začínám mít dost otačené nohy.

## 7 rekordů

Josef Holoubek se vydal za splněním rekordů 1. května.

- Přečtem České republiky lze vytvořit sedm rekordů. Nejdříve jde od východu na západ a zpět na východ (tři rekordy), pak půjde od severu k jihu a zpět na sever (tři rekordy). Sedmý rekord je spojení těch předchozích. Celkem ujde 2200 kilometrů.
- Kromě osobního cíle chce Holoubek pomoci také k šíření informací o předčasně narozených dětech. Sám doma jedno takové má. Aktuálně vybírá peníze na přípravu speciální příručky pro otce a kalendáře s tipy na výlety v crowdfundingové kampani.

## Jsou lidé milí?

Ano, přešel jsem už republiku napříč a setkal jsem se jen s dobrými lidmi. Snaží se pomoci. Kontaktoval jsem několikrát i starosty obcí, abych si třeba dobil baterii na mobil.

## Už vám někdo řekl, že jste jako Forrest Gump?

Nedávno. V jedné vesnici mi starosta zprostředkoval spaní v šatnách u fotbalového hřiště. Ráno jsem vyrazil a po pěti kilometrech jsem potřeboval doplnit vodu. V malinké vesnici stál pán před vraty a říkal, že každé ráno vyjde na pět minut, většinou se nic neděje, a najednou já. Tak jsem mu vyprávěl svůj příběh a on říká: Nejste vy Forrest Gump? A já na to: Já jsem chodec. **PAVEL URBAN**

INZERCE

# NIKDO NEBUDE DIKTOVAT, O ČEM SMÍME PSÁT

ParlamentníListy.cz

# Influenceri řadí i v opičí rezervaci

**Blízcí příbuzní lidí mají své „sociální sítě“.**

Kultura bývá pokládána za patentovanou vlastnost lidských bytostí: My máme umění, vědu, hudbu a on-line nakupování; zvířata mají instinkty, vtiskávání a pevně zakořeněné reakce. „Ale s každým nově objeveným příkladem zvířecího důvtipu nebo vrtochu se ukazuje, jak je tento přezíravý postoj hluboce pomýlený,“ uvedl list The

New York Times, který přinesl příběh zvířecí „influencerky“, 18leté šimpanzice Julie. Ta si z ničeho nic začala do uší zastrkávat dlouhá, tvrdá stébla trávy, a pak s tímto novým doplňkem celý den chodila kolem, uvedl v reportáži seriózní americký deník, který doplnil, že ostatní šimpanzi z přírodní rezervace Chimfunshi v Zambii byli doslova okouzlení a brzy to začali zkoušet i další. Nejdřív Juliin syn, pak dvě nejbližší kamarádky, pak přítel, až se nakonec osm šimpanzů z desetičlenné skupiny snažilo před zraky influencerky Julie –



Šimpanzí rodina MAFRA

a skrytých kamer – zastrčit si trávu do uší správným způsobem. „Bylo dost legrační to

pozorovat,“ řekl Edwin van Leeuwen z Antverpské univerzity, který studuje zvířecí kulturu.

Příběh Julie nemá dobrý konec, před dvěma roky zemřela. Svým způsobem ale šimpanzice žije dál – v její „sociální síti“ se udržel zvyk zastrkávání stébel do uší. „Až nepříjemně podobně tomu, jak se šíří různé módní výstřelky lidského světa,“ doplňuje van Leeuwen.

„Pokud kulturu definujeme jako souhrn chování, které sdílí nějaká skupina, pak zjistíme, že je ve zvířecí říši širší a rozšířenější,“ podotkl k té-

matu Andrew Whiten, neurolog Univerzity St. Andrews ve Skotsku. „Vidíme ji od primátů po kytovce, od ptáků po ryby, a nyní ji nacházíme dokonce i u hmyzu,“ dodal. Už v roce 1980 například jeden keporak zjistil, že když silně pleskne ocasem o hladinu vody, drobné rybky se shluknou do pevně sevřené formace, kterou je jednodušší ulovit a spolknout. Tato vylepšená technika lovu se podle vědců rychle rozšířila ve známých společenských skupinách keporaků a v současnosti tímto způsobem loví více než 600 z nich. **HAL a ČTK**

## Krátce

### Vypadá slibně

Firma GlaxoSmithKline z Velké Británie a francouzská farmaceutická společnost Sanofi včera oznámily úspěch při vývoji vakcíny proti covidu-19. Jejich očkovací látka v předběžných klinických studiích vyvolala silnou

imunitní reakci u všech zkoumaných věkových skupin. Výsledky přináší optimistické vyhlídky, že úřady tuto vakcínu k použití schválí ještě letos.

### Dvoji pojistka

Jak manželce, tak milence Itala, jenž přišel o život

při dopravní nehodě, byla vyplacena pojistka. Devětatřicetiletý muž z Turína na severu Itálie měl sice se svou ženou malé dítě, ale současně udržoval mimomanželský poměr, se kterým se nijak netajil. Pojišťovna uznala argument milenky, že k ní zesnulý choval silně city.

### U sousedů jsou napřed

Bavorsko, Bádensko-Württembersko, Berlín nebo nově Durynsko, to jsou německé spolkové země, které uvolnily očekávání proti nemoci covid-19 pro všechny zájemce.

### Zavřeli redakci

Venezuelská vláda obsadila sídlo opozičního deníku El Nacional v Caracasu, protože list jedním článkem z roku 2015 způsobil „morální újmu“ místopředsedovi vládní socialistické strany Diosdadu Cabellovi. **ČTK**

## Objetí. Je povoleno

Angličané si mohou díky další fázi uvolnění sednout na oběd a pivo dovnitř restaurace či odjet na dovolenou za hranice. Otevřely se i hotely, kina či krytá sportoviště.

Úprava pravidel zahrnuje také povolení objímat se s přáteli a příbuznými, vláda však vyzývá, aby lidé k těsnému kontaktu přistupovali s rozvahou. V jiných případech mají Angličané nadále

dodržovat bezpečné sociální rozestupy.

Zmírnění restrikcí je součástí postupného plánu návratu k běžnému životu, který pro Anglii v únoru představil britský premiér Boris Johnson. Odehrává se ve čtyřech etapách, rozvolnění by mělo vždy předcházet vyhodnocení momentální epidemické situace. Poslední fáze je plánovaná na červen. **ČTK**

INZERCE

## NA WI-FI DNES ZÁLEŽÍ



Aby vše v domácí síti fungovalo tak, jak má, se stará Wi-Fi modem. Operátor O2 představuje novou vlnkovou loď, modem nové generace, super výkonný O2 Smart Box s Inteligentní Wi-Fi a podporou standardu Wi-Fi 6. Pět let záruka, šest integrovaných antén, propustnost až 1Gb/s, možnost individualizace vzhledu, informační displej s možností změny zobrazovaných informací a funkce pro chytrou domácnost dělají z dříve nevzhledných krabiček pro šíření signálu plnohodnotného člena domácnosti.

Více informací na [www.o2.cz](http://www.o2.cz)



## Vzlétli po covidové pauze

Občané Saúdské Arábie, kteří mají certifikát o vakcinaci, mohou prvně po čtrnácti měsících vycestovat ze země. Fotografie zachytila rodinu na letišti v Džiddě. **AP**

# Počkáme si na oblečení i léky. A může být hůře

**Covidová situace v Indii ohrožuje celou planetu.**

Okolo 80 procent všech produktů je po světě přepravováno lodní dopravou, většinu posádky pak tvoří převážně Indové, informuje TV stanice CNN. Podle Guye Plattena, který je generálním tajemníkem Mezinárodní komory pro export, je více než 200 tisíc ze 1,7 milionu pracovníků v tomto odvětví právě indického původu a mnoho z nich zastává důležité funkce, na které je potřeba speciální výcvik. Pokud by se krize v Indii nadále prohlubovala, může to tak ohrozit doručování zboží od farmaceutických výrobců až po oblečení.

„Doufáme, že k tomu nedojde. Pokud by se to zhoršilo, přijdeme o mnoho pracovní-

ků v lodní přepravě,“ řekl pro CNN Platten. Většina zemí navíc zakázala lety do Indie, takže dostupní pracovníci se ani nemohou dostat do přístavů jinde ve světě, kde by se připojili k jiné posádce.

## Zádrhel s vakcínami

Podle expertů by mohlo být řešením, pokud by posádka byla naočkovaná. Ale právě i zmíněné vakcíny by mohly kvůli krizi v Indii být zpožděné. Indie totiž produkuje zhruba 60 procent vakcín, které se prodávají všude po světě. Místní Serum Institute of India (SII) je největším výrobcem vakcín na světě a doposud poskytoval vakcíny zlevněné či zdarma pro chudé země.

Momentálně ale tyto vakcíny distribuuje pouze po Indii, jelikož je zde zatím naočkovaných pouze okolo dvou procent populace a tím pádem se

zpomaluje proočkovanosť v jiných chudých zemích, kam SII v minulosti dodával vakcíny.

Pokud ale Indie bude s covidem v takové míře bojovat i nadále, může to mít efekt i na léčiva. Indie je totiž největším dodavatelem generických léčiv, což jsou levnější varianty originálních léků, které ale splňují předepsaná kritéria a mají stejný účinek. Například ve Spojených státech tvoří 90 procent všech prodávajících léků právě generika a jeden ze tří těchto prodávajících léků pochází právě z Indie.

Materiály na výrobu těchto léčiv bere Indie převážně z Číny, která ale kvůli situaci momentálně omezila či úplně zrušila dopravu mezi jednotlivými zeměmi. To vzbudilo obavy, že výroba generických léčiv bude v Indii momentálně velmi oslabena a nebude možné léčiva dodávat do světa.

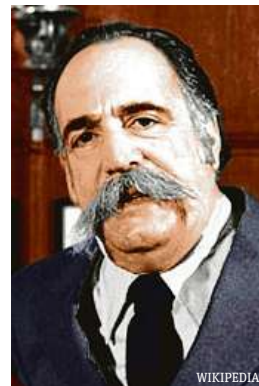
## Nesnázé jsou i s kůží

Potíže mohou nastat i s exportem textilu. Indický textilní průmysl, který je jedním z největších na světě, se momentálně potýká s alarmujícím nedostatkem pracovních sil.

„Pro naši generaci je to vůbec poprvé, co se nám něco takového stalo. Na tohle nikdo nebyl připravený,“ říká Arpit Aryan Gupta, který je partnerem v textilní firmě NG Apparels. Firma zaměstnávala zhruba 100 zaměstnanců, od začátku covidu ale o 50 procent z nich přišla.

Indická spotřeba a export textilu v minulém roce zaznamenaly propad okolo 30 procent. Vyhledky ale nejsou hezké ani na rok letošní.

Kromě toho, že Indie totiž dováží oblečení, je také velkým světovým výrobcem kůže obuvi, a proto hrozí i propad či nedostatek zboží v tomto sektoru. **IDNES.cz**



## Již 40 let

Američan arménského původu William Saroyan, jenž zemřel 18. května 1981 ve věku 72 let, psal romány, povídky a divadelní hry, jež vlývaly optimismus do žil i čtenářům v Čechách za normalizace. Jeho dílo je prochnuté láskou k outsiderům a životu na okraji prosperující společnosti. Už za časů americké hospodářské krize Saroyan okouznil miliony čtenářů světem, v němž chudoba cti netratí a kde i smolaři dokážou být v něčem nejsilnější. **ČTK**

INZERCE



# Živáááák MIROSLAV DONUTIL PÍSNÍČKY MÉHO ŽIVOTA

20. 5. 2021 | 20:00

**PETER NAGY**  
3. 6. | 20:00

**VAŠO PATEJDL**  
17. 6. | 20:00

Rádio Impuls vám přináší nové Živááááky českých hudebních hvězd. Miroslav Donutil v netradiční roli zpěváka představuje písničky svého života. Živě v našem hudebním klubu Doupe.

D( )UPE



# Jeden svět zamíří ven

**Mezinárodní filmový festival** nabídne snímky i on-line.

První festival, který se ze světa za monitory v domácnostech po delší době přesouvá do fyzického reálného setkání. I tak označují pořadatelé Jednoho světa letošní ročník, jehož hlavní část se odehraje od 20. do 28. května venku ve vybraných letních kinech.

Festival začal 10. května a měl se konat převážně on-line, na nově vzniklé platformě Jeden svět on-line mohou až do 6. června diváci najít více než 100 filmů letošního programu a debaty. Videotéka ale zůstane divákům přístupná, i když se budou moci vydat i na živé promítání.

„Je nám jasné, že ne každý bude moci přijít do kina, anebo do toho města, kde se živá projekce uskuteční, bude mít blízko, proto se dál lidé mohou koukat na filmy odkudkoliv on-line,“ řekl ředitel festivalu Ondřej Kamenický.

Program projekcí v letních kinech a autokinech mohou diváci najít na stránkách festivalu jedensvet.cz.



Bílá na bílé

GUČA

Prostor bude patřit hlavně premiérám zahraničních i českých filmů. Českou premiéru bude mít nový film Heleny Třeštíkové o postarší prostitutce Anny, který získal hlavní cenu na filmovém festivalu v Mnichově. Promítat se bude také film Zákon lásky od držitelky Českého lva Barbory Chalupové, který pojednává o parlamentním vyjednávání manželství pro LGBT lidi. Svou distribuční premiéru si odbydou filmy Jak Bůh hledal Karla Víta Klusáka a Filipa Remundy nebo Bílá na bílé od Viery Čákanovové.

Hlavní slogan letošního Jednoho světa Vypadáš reflektuje příležitosti a hrozby přenosu životů do on-line prostředí v pandemii. Pořadatelé říkají, že díky letním kinům naplní festival slib, že nebude poskytovat filmy jen pro lidi na internetu. **MET**

## Krátce

### Lístky na točnu

Jihočeské divadlo prodává zbývajících 10 500 vstupenek na otáčivé hlediště v Českém Krumlově. Jsou volné na všech šest titulů, ceny jsou stejné jako loni. Divadlo zároveň řeší evidenci návštěvníků i to, jak rozdělí hlediště na sektory. Skončila i oprava točny za asi 24 milionů korun.

### Festival neomezí

Letní divadelní festival v Hradci Králové bude od 18. do 25. června v tradičním rozsahu. Nabídnou představení českých i zahraničních souborů. Prodej vstupenek organizátoři spustí na přelomu května a června. **ČTK**

### Rasmus se vrací

Od vydání posledního alba finské skupiny The Rasmus Dark Matters uplynuly čtyři roky. Během pandemie se kapela věnovala nahrávání desáté desky, nyní z ní nabízejí singl Bones. The Rasmus plánují vydání alba na rok 2022. Odtajnilo už i termíny celosvětového turné. V jeho rámci hlásí návrat do Česka. Koncert je plánovaný na 15. října ve Foru Karlín. **MET**



PROFIMEDIA.CZ

## Na Metronome dorazí Cave

Australský zpěvák, textař a skladatel Nick Cave (na snímku) bude jedním z headlinerů festivalu Metronome Prague v příštím roce. Třiašedesátiletý Cave dorazí také se svou skupinou Bad Seeds. Festival se bude konat od 23. do 25. června 2022. Už dříve oznámili pořadatelé účast amerického zpěváka a textaře Becka Hansena nebo alt-popového dua z Londýna Oh Wonder. Vstupenky jsou k mání na metronome.cz. Cave měl vystoupit v O2 areně loni v květnu. Koncert se přesunul na letošek, hrát měl včera, ale vystoupení se muselo kvůli pandemii koronaviru zrušit. Už několikrát ale v hlavním městě byl. V roce 2013 hrál v Tipsport Areně a o čtyři roky později i ve zmíněné největší hale u nás. Australský rocker dříve několikrát vystoupil v Lucerně a napsal píseň Žízlivý pes o stejnojmenné hospodě v Obecním domě. **PUR**

INZERCE



JEAN MARC HELIES

## Letní Letná láká na akrobaty z Francie

Po loňské light verzi přináší 18. ročník festivalu Letní Letná od 12. do 31. srpna opět nabité program plný zahraničních hvězd nového cirkusu, kterému dominují čtyři francouzské soubory. Celý festival adrenalinově zahájí provazochodkyně Johanne Humblet, která na Open Air scéně vysoko nad hlavami diváků zdolá jeden risk za druhým a opakovaně překoná samu sebe. Novocirkusový film noir přiveze hlavní hvězda festivalu, soubor Cirque Le Roux (na snímku). Akrobaté Compagnie 100Issues propojí ve svém představení nový cirkus, japonskou mangu i Bollywood. Strhující jízdu v podobě akrobacie, vrhání nožů, ale i zpěvu předvede soubor Cirque La Compagnie. Fanoušky festivalu tak čeká léto jako za starých dobrých časů. Vstupenky jsou k dispozici na webu letniletna.cz. **PUR**

# UŽ ZÍTRA

VYCHÁZÍ VÁŠ MAGAZÍN METRO!

## JINDRA POLÁK

Kapela Jelen je především koncertní, ale za poslední rok si moc diváků neužila. Její frontman je však v dobré náladě. I proto, že nedávno vydal s kamarády třetí desku. Polák věří, že se jejich fanoušci na živá vystoupení vrátí. Pandemie ho ale naučila nelpět na věcech.



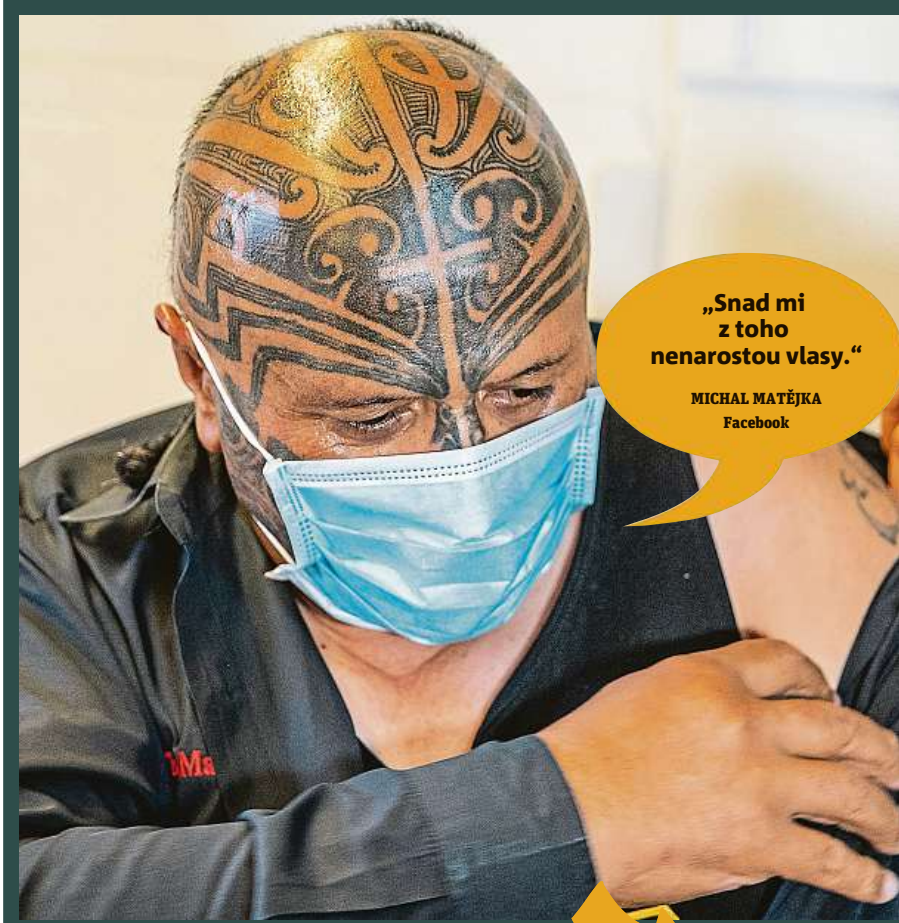
metro  
MEN'S JOURNAL ONLY

Kde nás najdete, se dozvíte na [www.metro.cz/distribuce](http://www.metro.cz/distribuce)

**Sudoku**

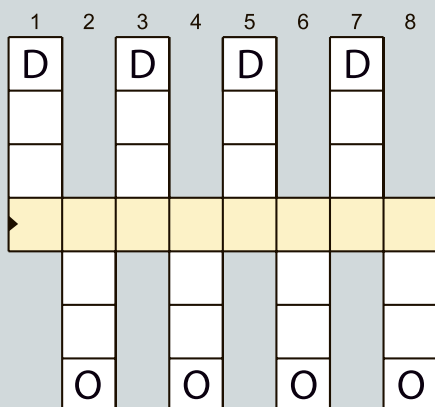
		5	6			8		2
	8	3		7	4			
		1	9					
7	3					5		
				3				
		4					3	8
					5	1		
			1	2		7	6	
1		8			7	4		

**Napište svou bublinu**

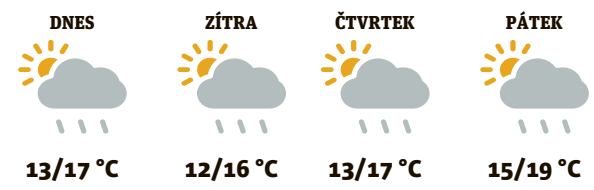


**Luštěnka**

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. bezpilotní letoun  | 5. umývadlo na nádobí |
| 2. tón a (hovor.)     | 6. cosi               |
| 3. místo u domu       | 7. události           |
| 4. automobil (hovor.) | 8. kruh               |



**Počasí**



Teplotní rekordy: ↓ 0,5 °C (1787) ↑ 29,2 °C (1971) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Strážmistr Topinka (5/13)</p> <p>21.00 Černí baroni (7/11)</p> <p>21.55 Marta a Věra 2 (3/8)</p> <p>22.25 Marta a Věra 2 (4/8)</p> <p>22.55 Komici na jedničku</p> <p>23.50 Kriminalista</p> <p>00.50 AZ-kvíz</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Na stopě</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Móda s Terezou Vu</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>16.00 Království divočiny: Mravenečník velký</p> <p>16.30 Tajemství migrace v přírodě</p> <p>17.25 Jáva, duše Indonésie</p> <p>18.15 Českem nejen za sportem (4/8)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>19.00 Cyklotoulky</p> <p>19.15 Cesty víry</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Slavné bojové akce 2. světové války (2/6)</p> <p>21.00 Eurovision Song Contest 2021</p> <p>23.15 Moc a paranoia třetí říše</p> <p>00.10 Grantchester IV (1/6)</p>	<p>15.55 Dr. House VI (5)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Co na to Češi</p> <p>18.30 Ulice (4057)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Anatomie života (19)</p> <p>Identita. Seriál (ČR, 2021)</p> <p>21.30 Míse nový domov</p> <p>Víkend</p> <p>22.45 Dr. House VI (4)</p> <p>23.45 Dr. House VI (5)</p> <p>01.30 Castle na zabítí VIII (19)</p> <p>02.10 Míse nový domov</p> <p>03.10 Krok za krokem II (8)</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (948)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>15.55 Policie v akci</p> <p>16.55 Krimí zprávy</p> <p>17.15 LIKE HOUSE</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>SHOWTIME</p> <p>19.55 Slunečná (106)</p> <p>Lekce romantiky. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.55 Rozpal to, šéfe!</p> <p>23.30 LIKE HOUSE</p> <p>00.05 Policie v akci</p> <p>01.05 Námořní vyšetřovací služba XIII (22)</p> <p>02.00 Policie Hamburk II (13)</p> <p>03.00 Policie Hamburk II (14)</p> <p>03.55 Prostřeno!</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>13.30 Óčko trendy</p> <p>14.30 FORMUJ SE S MOTTLICI</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 Top 5</p> <p>18.30 Óčko hity</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ &amp; SK</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p> <p>1.00 Tattoo Fixers</p> <p>1.30 Óčko flirt</p>



## JAKUB KOHÁK

ZÁDRHEL



Sloupek

# MI-MI-MISS ČR

Před třemi dny došlo k události, již nelze přejít „jen tak“. Jistě – tušíte správně – řeč je o soutěži Miss České republiky! Byl jsem povolán, abych onu soutěž moderoval a provedl diváky záladnými zákoutími tohoto pořadu.

Nevím, milý čtenáři, zda si uvědomuješ závažnost tohoto sdělení, ale moderovat Miss stojí na samotném piedestalu konferenciérského žebříčku. Přijal jsem tedy tuto výzvu s nadšením a vrhl se do peřejí krásy. Celý večer probíhal bez zádrhelů, přičemž ke konci přišel jeden ze stěžejních bodů večera, kdy měly promlouvat dívky, které se v minulém roce v této soutěži umístily na prvním, druhém či třetím místě. Samozřejmě se spustila lavina emocí, plakalo se, děkovalo, ale jedna z dívek mne naprosto ohromila. Odmalička totiž koptám

Citát

**Přijal jsem tuto výzvu s nadšením a vrhl se do peřejí krásy.**

zovat příznaky „balbuties“, což v překladu znamená koktavost. Bylo pro mě ohromné sledovat, jak se s danou situací pere a jak vše zvládla. Později jsem jí gratuloval a seznámil ji se svým celoživotním handicapem – který se ale při správném uchopení stane pro svého držitele významnou výhodou. Je totiž třeba podívat se na tento fakt z jiného úhlu.

Koktání je jev, který mnoho lidí zaráží, šokuje a někteří lidé nevědí, jak se k němu postavit. Přátelé, pokud tedy trpíte balbuties, vězte, že jste výjimeční, že máte dar a že váš mozek pracuje naplno. Nenechte se deprimovat od posměváčků a věřte mi, že koktání jednou ustane, opadne a vy se ho naučíte brát jako svého parťáka. Na-na-na shledanou!

Anketa

**f Zahrádky se otevřely. Co vy na to?**



**Janča Tanclová**  
Konečně návrat k civilizaci.



**Jana Buřičová**  
Aby mi zaklepala na rameno nějaká kontrola? To ne.



**Jan Tesař**  
To zase bude v alejích nablito.

## @mojemetro



Odpočivej v pokoji, Teslo Hloubětín, chce se říct k téhle superaktuální fotce, kterou nám poslal **@cerny\_most**. Více vám prozradí tagy **#teslahloubetin #praha #prague #cityofprague #mojemetro #hloubetin #czechrepublic #demolition**

# #METROTAG

**Tohle je místo na váš vzkaz!** Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfoťte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na [mms@metro.cz](mailto:mms@metro.cz). Váš výtvar dáme do novin!

Dopisy a vzkazy

### Kříže a kelímky

Tisíce bílých křížů, které se před časem objevily na Staroměstském náměstí a jež symbolizovaly oběti pandemie koronaviru v Česku, mi připomněly malou pietní slavnost, každoročně se opakující na vojenském hřbitově v Praze 28. října. Tam stovky bílých křížů připomínají ty, jejichž kosti zůstaly na bojištích obou světových válek a kteří se nevrátili domů. Dušičková mlha padá na bílé kříže, lesknou se bodáky na puškách vojáků čestné stráže, zavlní se třibarevná stuha na věncích a nad ztichlým hřbitovem zazní táhlý hlas polnice. Vojenská večerka. Toto spojení mi připadalo nejen symbolické, ale i důstojné a dojemné. A jestliže se minulý týden rozhořely na nádvoří Hradu tisíce svíček, které rovněž měly symbolizovat pietu za oběti pandemie – pocit důstojnosti se kamsi vytratil. Po celé této napodobenině zůstala jen pachutí něčeho nepovedeného.

VLADIMÍR ROGL

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

NÁRAZNIK

Komiks

## Stripoff..... SRZ



honza-smolik.com

# Cholesterol. Sice nebolí, ale nenápadně škodí

**Mějte tělo pod kontrolou a nepodceňujte prevenci.**

Proč je to tak důležité mít hladinu cholesterolu pod kontrolou? Pokud je ho v krvi dlouhodobě vysoká hladina, může se usazovat ve stěnách některých tepen a způsobit aterosklerózu – tedy jejich poškození. A ateroskleróza představuje hlavní příčinu vzniku kardiovaskulárních onemocnění, na která jenom v České republice umírá ročně kolem 50 000 lidí.

Mnoho lidí si myslí, že cholesterol je pro naše tělo špatný. Není to ale úplně pravda. Naše tělo ho do určité míry potřebuje. Je součástí každé buňky v lidském těle a je důležitou stavební jednotkou nervů, mozkových buněk a některých hormonů. Z tohoto důvodu je pro náš organismus nepostradatelný. Na druhou stranu ho ale nesmíme mít v těle nadbytek. „Cholesterol se dělí na hodný – HDL cholesterol a zlý – LDL cholesterol, jedná se vlastně o dva různé přenašeče cholesterolu v krvi. HDL dopravuje cholesterol z krve do jater a tak chrání cévy před jeho usazováním. Pozor bychom si měli dát na LDL cholesterol. Ten se ukládá do stěn cév a může tak zapříčinit vznik

srdečních onemocnění, jako je například infarkt nebo mrtvice,“ říká profesor Michal Vrablík, garant projektu Srdce v hlavě.

Co se vlastně při infarktu děje? Dojde k němu při náhlém přerušení krevního zásobování části srdce zpravidla zaviněným krevní sraženinou. Krevní sraženina (trombus) vznikne při prasknutí aterosklerotického plátu, který vzniká dlouhodobým ukládáním tukových látek do stěny cévy. „Někdy se jako první akutní projev infarktu objeví dušnost, náhlá ztráta vědomí nebo silné zažívací obtíže. U pacientů vyššího věku, u žen a diabetiků mohou infarkt provázet pouze tyto méně typické obtíže. Pokud ale bolest trvá více než deset minut, pacient by měl okamžitě vytočit záchranou službu 155,“ nabádá Petr Kala, kardiolog a zároveň předseda České asociace intervenční kardiologie.

Průměrný věk pacientů s infarktem je kolem 63 let, a ve věku do 70 let infarkt dominantně postihuje muže. Ženy pak ve věku nad 70 let.

Příčin zvýšeného cholesterolu může být víc: vzestup tělesné hmotnosti, nedostatek pohybu, nevhodné stravování, ale i některé nemoci. Vinou může být i genetická dispozice.

Pokud vám tedy lékař na základě krevních testů sdělí, že

hodnota je méně či více nad normálem, měli byste se začít chovat ke svému tělu trochu jinak. Základem je zdravý životní styl. To znamená udržovat normální tělesnou hmotnost, mít dostatek pohybu, nekouřit a jíst zdravě. V jídle omezit nejen živočišné tuky, ale do jisté míry i konzumaci většiny živočišné výrobků, především masa a masných výrobků, s výjimkou ryb. Ty by měly být do jídelníčku zařazovány pravidelně. Pokud režimová opatření nepomohou, může lékař rozhodnout o nasazení léků ke snížení cholesterolu.

Ale pozor, vysoký cholesterol může mít i hubený člověk, který nikdy potíže s obezitou či vysokým tlakem neměl. Hladina cholesterolu totiž není závislá na váze, ale na celkovém životním stylu, genetice a kondici. „Lidé by si hladinu cholesterolu měli pravidelně kontrolovat, i pokud se cítí dobře a nemají nadváhu. Nejlépe je využít systém preventivních prohlídek, v rámci kterých se ve stanovených intervalech hladinu cholesterolu v krvi měří. Smutným medicínským faktem je, že většina lidí ani neví, že má nezdravou hladinu cholesterolu, a k lékaři se dostanou, až když je příliš pozdě – při infarktu či cévní mozkové příhodě,“ konstatuje lékař Vrablík. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Cholesterol je i dobrý, záleží na jeho zdroji.

PROFIMEDIA.CZ

## Jaké hodnoty?

**Běžná koncentrace cholesterolu by měla být nižší než 3 mmol/l, u lidí s vyšším kardiovaskulárním rizikem dokonce pod 1,4 mmol/l.**

- U žen se infarkt myokardu a obecně ateroskleróza projevují přibližně o 10 let později než u mužů a za významný

ochranný faktor je brána hormonální aktivita.

- Nežádka se s infarktem setkáváme i u velmi mladých pacientů obou pohlaví, pokud se jedná o kuřáky nebo pacienty s těžkou poruchou metabolismu lipidů a s diabetem.

## První pomoc. Jak ošetřit drobná zranění



Rozbité koleno

PROFIMEDIA.CZ

Počasí venku doslova volá po venkovních aktivitách. A s nimi se pojí nejen radost z pohybu, ale i občasné zranění, od běžných odřenin až po vážnější úrazy.

Mezi nejčastější úrazy z jízdy na kole či kolečkových bruslích patří zlomeniny a popálení rukou a nohou, vyvrknuté kotníky či natažené šlachy a vazy. Podobné úrazy se stávají i při fotbalu či florbalu. U malých dětí je nejčastějším poraněním zlomenina paže v oblasti lokte. Jak rostou, přibývají pak spíše zlomeniny zápěstí a ramen. Helma a užívání dalších ochranných pomůcek začínají být při sportování standardem, proto bývá závažných poranění hlavy. Podceňovat bychom neměli ani

zahřátí a rozcvičení organismu před samotnou sportovní činností.

Sportování ale mohou znepríjemnit i mnohem menší poranění, stačí obyčejný puchýř. Vzniká při silném tření především na patách a prstech, kde se kůže dostává do těsného kontaktu s obuví. Proto je třeba vybrat vhodný typ na danou činnost a vhodnou velikost obuvi. Puchýřům lze i předejít, zkuste si paty zalepit náplastmi ještě dříve, než dojde k vytvoření puchýřů, nebo si poříďte speciální ponožky.

Pokud se puchýřům nevyhnete, je nejlepší je ošetřit co nejdříve. Malé puchýře stačí zalepit. Pokud se vám již vytvořil větší puchýř s vácem, propíchněte ho a ošet-

řete dřív, než praskne sám. Použijte například vydezinfikovaný nožík nebo jehlu. Vpich provádějte jemně na okraji puchýře a pomocí sterilního gázového čtverce opatrně vytlačte tekutinu, místo omyjte, osušte a pečlivě ho zalepte, aby se do nyní otevřeného rány nedostal pot, nečistoty a bakterie.

Také ke škrábanci či odřenině můžete přijít velmi rychle, stačí zakopnout. Základem je umýt či alespoň otřít a vydezinfikovat ránu, kterou je poté nutné něčím zakrýt „Lepší než obyčejné náplasti jsou plastické obvazy ve spreji. Výhodou je, že na poranění po zaschnutí vytváří prodyšnou membránu, která však nepropouští bakterie, ale zabraňuje vypařo-

vání vlhkosti z pokožky. Navíc je tato membrána voděodolná a na těle vydrží několik dnů, během kterých se bude pohybem a nošením postupně sama stírat,“ doporučuje Dušan Sedláček ze společnosti Aveflor.

Pokud rána krvácí, přiložte na ni kus čisté látky nebo gázy a stlačte. Poté ránu vydezinfikujte, odstraňte z ní i drobné nečistoty a osušte. Populární formou ošetření je také takzvané vlhké hojení ran. Používají se při něm speciální hydrogely, na které se příkládá mastný tyl a obvaz, či speciální náplasti, které tyto látky obsahují. Hydrogel absorbuje exsudát z rány, předchází dalšímu zánětu a urychluje hojení. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

# „Béčka“ jsou partáci k nezaplacení

Nikdo samozřejmě nestojí o zdravotní neduhy. Jedním ze způsobů, jak jim předcházet, je stálý a dostatečný přísun pro život nezbytných látek, ke kterým patří i vitamíny skupiny B. Má to ale jeden háček - nezbytné jsou všechny! A tak, když nejíme něco, co patří mezi jejich významné přirozené zdroje, nemůžeme jen tak mávnout rukou a věřit, že zdraví a radost ze života přijdou i bez jednoho, dvou či tří „béček“, kterých se nám nebude dostávat potřebné množství, a že ty ostatní to zvládnou za ně. Vitamíny B totiž pracují jako sešraná parta pomocníků a každý jeden je nezastupitelný.

Vitamíny B-komplexu podporují správný chod našeho těla, ovlivňují fungování metabolismu, stav vlasů a pokožky, psychiku, imunitu... Jsou rozpustné ve vodě a naše tělo si je neumí vyrobit ani skladovat do zásoby. Proto je musíme našemu organismu dodávat v potravě. Není třeba se obávat jejich přebytku, protože ten dokáže tělo vyloučit močí.

Hlavními zdroji vitamínů B jsou maso, játra, ledviny, ryby, ořechy, luštěniny a pivovarské kvasnice. Tyto potraviny obsahují většinu vitamínů ze skupiny B-komplexu. Některé

z vitamínů B obsahuje i vybraná zelenina (především ta listová) a ovoce (švestky, avokádo...).

To ví mnoho z nás, ale co když si nemůžeme na doporučených oříškách pochutnávat kvůli alergii? Nebo na masu, protože jsme ho z různých důvodů vyřadili z jídelníčku? Ani pravidelná konzumace vnitřností jako játra nebo ledviny není dnes příliš IN. Upřímně, kolik z Vás je pravidelně vaří? A jíte je vůbec? A víte, že některé z vitamínů B nejsou odolné vůči vysoké teplotě a proto je lepší určité potraviny konzumovat v syrovém

stavu? Pak můžeme mít zaděláno na problém. Ti, co si to uvědomují, mohou

– vitamínu B9. Je nejdůležitějším vitamínem při plánování těhotenství

vázaným vitamínem D, selenem a beta-glukany. Pangamin ostropestřec je



v lékárně vybírat z řady přípravků, které obsahují určitý vitamín B nebo jejich komplex. Ve většině případů se však jedná o synteticky vyrobená „béčka“. A když patříme k těm, kteří preferují přírodní zdroje, máme opět problém. Ale i ten má řešení v podobě doplňku stravy Pangamin přírodní B komplex.

Jde o optimální zdroj vitamínů skupiny B. Díky modernímu technologickému postupu, který se nazývá řízená fermentace, obsahuje Pangamin přírodní B komplex v pouhých 4 tabletách 100% RHP (referenční hodnoty příjmu) vitamínů B komplexu, včetně vyhledávaného vitamínu B12 a kyseliny lis-

a v jeho průběhu. Musíme ale myslet na to, že až 95% se ho zničí vařením!

Víte, že: Uživatelům vitamínů B se klíšťata, a dokonce i komáři a další dotěrný hmyz, vyhýbají obloukem? Pravidelní konzumenti Pangaminu, nejvíce ti celoroční, jednoduše klíšťatům a komárům nevoní a nechutnají. A nemusíme to být nutně jen my, lidé, stejný užitek přinese užívání „béček“ i našim čtyřnohým kamarádům.

Podobně sofistikovaným způsobem se vyrábí i doplněk stravy Pangamin imunita s biologicky

pak naše novinka pro jarní detox. Ale to je již jiná kapitola, o které se dozvíte víc na [www.pangamin.cz](http://www.pangamin.cz).

+Jednotlivé výrobky můžete libovolně kombinovat podle potřeby a aktuálního zdravotního stavu s případnou korekcí doporučeného dávkování. Vitamíny B se nelze předávkovat a látky obsažené v jednotlivých výrobcích nevykazují žádnou vzájemnou kontraindikaci.

Hledáme nová řešení, nové cesty, necháváme se inspirovat přírodou. Přidejte se a objevte s námi! S laskavou k sobě, blíž přírodě.

## Béčka bez Éček



Nejen proti klíšťatům

[www.pangamin.cz](http://www.pangamin.cz)



doplňek stravy

# Těsné boje o titul čekají ve Francii a Španělsku



## Síň slávy

Do basketbalové Síň slávy budou v září uvedeni Chris Webber, Paul Pierce, Chris Bosh, Ben Wallace a Chorvat Toni Kukoč (na snímku z roku 1998). O víkendu byli za loňský rok uvedeni zesnulý Kobe Bryant, Tim Duncan či Kevin Garnett. PROFIMEDIA.CZ

**Barcelona prvenství nezíská, dojde na souboj klubů z Madridu.**

Zatímco v Itálii, Anglii a Německu už je nějakou dobu o mistrovství jasno, další ligy z elitní evropské pětky jsou napínavé do posledního kola.

### Španělsko

La Liga vyvrcholí o víkendu. Tabulku vede Atlético Madrid o dva body před svým městským rivalem Realem. V sobotu od 18 hodin bude právě Bílý balet, který titul obhajuje, hostit Villarreal. Ten ještě bojuje o pohárové příčky a navíc ho příští středu čeká finále Evropské ligy. Atlético hraje na půdě Valladolidu, který se zase touží ještě zachránit. Kdo bude nakonec šťastnější?



Hráči Paris Saint-Germain zabojují o francouzský titul. AP

### Francie

Podobně dramatické bude poslední dějství Ligue 1. V neděli v devět večer se bude hrát 38. kolo. Tabulku vede Lille, které o víkendu remizovalo 0:0 se Saint-Étienne. Přesto má blízko k mistrovskému titulu. Kolo před koncem drží bodový náskok před druhým Paris Saint Germain. Lille se v neděli představí na hřišti Angers, PSG v Brestu.

### Anglie

V Premier League už je sice o titulu rozhodnuto, ale za Manchesterem City se v posledních dvou kolech strhne velká bitva o příčky zaručující účast v pohárové Evropě. Už dnes a zítra je na programu 37. kolo, o víkendu pak to závažnější. K druhé příčce má nakročeno Manchester United, protože na třetí Leicester má tříbodový náskok.

### Kde už je jasno

Kde v Evropě už slavili titul?

- **Česko:** Slavia Praha, **Anglie:** Manchester City, **Itálie:** Inter Milán, **Německo:** Bayern Mníchov, **Nizozemsko:** Ajax Amsterdam, **Rusko:** Zenit Petrohrad, **Skotsko:** Rangers FC, **Portugalsko:** Sporting Lisabon, **Řecko:** Olympiakos, **Turecko:** Besiktas Istanbul

Za United je rušno. Právě Leicester dnes večer hraje na půdě čtvrté Chelsea a je jasné, že jeden z týmů ztratí. Toho by mohl využít pátý Liverpool, který je za Chelsea jen o bod zpět. Do hry o čtvrté místo zaručující Ligu mistrů ho vrátila výhra 2:1 na půdě West Bromwiche. Vítězný gól dal v nastavení brankář Alisson. Chelsea ještě čeká finále Ligy mistrů. **PUR**

### Krátce

## Nominace na Euro

V šestadvacetičlenné nominaci belgických fotbalistů na mistrovství Evropy nechybí záložník Dortmundu Axel Witsel, který od ledna nehraje kvůli přetřžené achilovce. Do národního týmu se po vyléčení zranění vrací kapitán Eden Hazard z Realu Madrid. Jeho spoluhráč Luka Modrić zase nechybí v nominaci Chorvatů, kteří se ve skupině D utkají 18. června s českým výběrem.

## Za urážky skončil

Prezident Německého fotbalového svazu Fritz Keller včera rezignoval. Čtyřiašedesátiletý funkcionář tak učinil kvůli skandálu, kdy svého viceprezidenta Rainera Kocha přirovnal v dubnu k nacistickému soudci Rolandu Freislerovi. Ten za vlády Adolfa Hitlera poslal mnoho odpůrců režimu na smrt. Koch a druhý místopředseda Peter Peters by měli vedení svazu dočasně převzít do příštího roku.

## Bojuje o setrvání

Navzdory spekulacím, že tenisové Australian Open bude muset být příští rok kvůli koronavirovým opatřením přesunut do Dubaje i Dauhá, je jeho ředitel Craig Tiley odhodlaný udržet turnaj v Melbourne.

## Nymburk a Opava

Basketbalisté Opavy se stali druhými finalisty NBL. Páté semifinále s Kolínem vyhráli doma 88:72 a ve finále vyzvou Nymburk. **ČTK**

### Číslo dne

## 2026

Trenér Roberto Mancini by měl u italské fotbalové reprezentace vydržet po prodloužení smlouvy až do MS 2026.

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

### Práce - nabídka

Autokemp v Jižních Čechách přijme na letní sezonu brigádníky: **kuchaře(ku), pomocné síly do kuchyně, do rychlého občerstvení, údržbáře, úklid, vhodné i pro studenty, ubytování a strava zajištěna.**

Tel. 602 464 901, email: [recepcie@autokempkomornik.cz](mailto:recepcie@autokempkomornik.cz)

# Kejval. Hry budou, Český dům nikoliv

Předseda Českého olympijského výboru (ČOV) Jiří Kejval věří, že olympijské hry v Tokiu se v létě uskuteční, budou zlomové, dají lidem naději a rozhodnou o budoucnosti sportu. Nyní má Česko 54 kvalifikačních míst, zástupci ČOV ale doufají, že do Japonska pojede přes sto reprezentantů.

„Jsme přesvědčeni, že olympiáda bude,“ uvedl Kejval a dodal: „Základ je, aby to dopadlo dobře. Rozhoduje se, jak bude vypadat celý sport

do budoucna. Pokud by to skončilo malérem, stoupala by nemocnost, tak by se to na další období omezilo.“

Olympiáda se proto chystá v nestandardních kulisách. Jsou připravené podrobné manuály, jak se chovat, aby se nikdo nenakazil. Nemůžou dorazit zahraniční fanoušci. Jisté je, že poprvé od roku 1982 nebude v dějišti OH Český dům. „Bezpečí sportovců je pro nás na prvním místě,“ doplnil Kejval. **ČTK**



## Siniaková vyzve Serenu

Česká tenistka Kateřina Siniaková (na snímku) porazila na úvod antukového turnaje v Parmě 6:1, 6:3 Dánu Claru Tausonovou a v druhém kole se poprvé v kariéře utká se Serenou Williamsovou. Slavná Američanka startuje na turnaji po brzkém vyřazení minulý týden v Římě na divokou kartu. Právě v Římě dokráčela až do finále Karolína Plíšková, tam ale prohrála 0:6, 0:6 s Polkou Igou Šwiątekovou. Ta se v aktuálním vydání žebříčku WTA dostala na deváté místo před Plíškovou. V žebříčku si pohoršila i druhá nejlepší česká tenistka Petra Kvitová, která klesla z desáté příčky na dvanáctou. Světovou jedničkou je s velkým náskokem Australanka Ashleigh Bartyová. **MAFRA**