

metro®

ČTVRTEK 18. KVĚTNA 2023 Č. 93 • WWW.METRO.CZ



ORIGINAL FILM

**RYCHLE A
ZBĚSILE
10**
V KINECH OD 18. KVĚTNA

UNIVERSAL



**MOBIL
.CZ**

Objev novou
SIMku
za **150 Kč**

**Data zdarma
až na měsíc!**



30 min. volání



1 GB rychlých dat

Data zdarma platí na 30 dní od dobítí 200-299 Kč a nad 300 Kč, máte-li je zvolena jako nárok na získání odměny. Akce „30 min. volání a 1 GB“ platí jednorázově až na 30 dní od aktivace nové SIM. Více o předplacené kartě na www.mobil.cz

metro

Zuzana Mauréry o roli ve filmu Muž, který stál v cestě říká, že každý projev statečnosti je důležitý a počítá se

STRANA 12



Urny jako umělecké předměty na výstavě



Uměleckoprůmyslové muzeum láká na díla českých tvůrců. V expozici **Skleněná duše** ztvárnili nevšedně kolekci pohřebních uren

STRANA 9

FORTUNA

**ODMĚNA
ZDARMA
KAŽDÝ DEN**

Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.

INZERCE

Pocity dává do kamene

Sochař a výtvarník Martin Chmelař se musel vyrovnat s tím, že mu kdosi ukradl pracovní náčiní. Pomocí veřejné sbírky se ale opět staví na nohy. Inspiraci pro svou práci čerpá nejčastěji v lese, v kostele či na hřbitově. Jeho díla jsou k vidění i v Paříži.

STRANA 10

Vyvážejí spíš vzduch

V kontejnerech na tříděný odpad je často mnoho nevyužitého místa. Je to dáno hlavně tím, že někteří lidé při vhození například kartonové krabice do nádoby nestlačí obal, jak by bylo záhodno. Svozové firmy vědí, že často vysypou do lisovacích vozů i dvě třetiny vzduchu.

STRANA 8

Další soupeř Slovinsko

Čeští hokejisté dnes pokračují ve skupině B na mistrovství světa zápasem se Slovinskem. Budou se chtít opět vrátit na vítěznou vlnu po zaváhání proti Lotyšsku. Na včerejším tréninku však kouč Kari Jalonen postrádal dvojici útočníků Filipa Chytila a Lukáše Sedláka.

STRANA 18

Svačina může pomoci s dětskou obezitou

Čtvrtina rodičů chystá svým potomkům jídlo do školy nepravidelně nebo vůbec.

Podle lékařské studie Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost z roku 2021 je obézních 16,4 procenta dětí a mladistvých ve věku od pěti do 17 let. Rodina přitom může významně ovlivnit, co a kdy děti jedí. Například podle letošního průzkumu společnosti Instant Research školní svačiny čtvrtina dotázaných rodičů připravuje nepravidelně nebo je nedělá vůbec. K pití během dne mají děti v polovině případů především slazené nápoje.

Návyky z rodiny jsou zásadní
Jako obézní by podle průzkumu své dítě označilo jen procento rodičů dětí ve věku od 7 do 15 let. Podle výše zmíněné studie je ovšem jejich celkové číslo mnohem vyšší. „Řešení obezity u dětí je komplexní problém, zásadním faktorem jsou ale návyky z rodiny,“ říká Markéta Veverková, nutriční specialista společnosti Nestlé. „Rodiče by se měli zajímat mimo jiné o to, co dítě jí mimo domov. Důležité jsou například školní svačiny,“ dodává Veverková. Podle ní si tělo v dětství tvoří návyky, které je v dospělosti náročné změnit.

Větší vliv, než by se dalo čekat

„Svačina může ovlivnit soustředění dítěte i to, kolik bude mít energie v průběhu dne,“ popisuje Veverková. Přitom více než 27 procent dotázaných rodičů připravuje svačiny nepravidelně nebo je nedělá vůbec. Děti nejčastěji svačí hlavně pečivo a ovoce. Zhruba ve stejné míře potom jedí jak zeleninu, tak sladké – buchty, sušenky nebo čokoládu. „Sladké pečivo, čokoláda, dokonce ani müsli tyčinky ve sladkých polevách nejsou příliš vhodné svačinky,“ dodává Veverková.

Čtvrtina rodičů zohledňuje při přípravě svačiny, zda má dítě tělesnou výchovu, nebo jinou pohybovou aktivitu. Další 50 procent rodičů údajně připravuje dostatečně velkou svačinu každý den a množství nepřizpůsobují výdeji dítěte. Téměř polovina dětí podle dotázaných rodičů pije po většinu dne slazené nápoje, limonády a mléka, ty slazené mají podle Veverkové nadbytek cukru, který je třeba také vzít v potaz v kalorickém příjmu dítěte.

Co připravit a jak jídlo mezi sebou kombinovat?

„Pečivo je potravinou velice variabilní a užitečná. Patří mezi sacharidové potraviny, které by v našem jídelníčku měly tvořit přibližně polovinu z celkového příjmu energie. Výborně poslouží tam, kde není možnost nebo čas uvařit



Tip na svačinu – tortila s lučinou a vajíčkem NESTLEPROZRAVIDETI.CZ

teplé jídlo – těstoviny, brambory ani rýže, které rovněž patří mezi sacharidové potraviny, se na rozdíl od pečiva obvykle nedají bez tepelné úpravy jíst. Pečivo tedy najde největší uplatnění v případě studených velkých jídel, a zejména svačin,“ upřesňuje nutriční terapeutka Věra Boháčová.

Aby svačina byla nutričně vyvážená a zasytila na delší dobu, je dobré ji vhodně doplnit. „Po samotném pečivu rychleji vytráví, protože rychle vyvolává pocit zasytění a zároveň dochází k rychlejšímu vytrávení – po jeho konzumaci se rychle zvýší hladina krevního cukru a pak také sníží, v tu chvíli je pocit hladu. Na kombinaci jsou tedy nejlepší potraviny s obsahem bílkovin (maso, šunka, sýr, vejce, pomazánky z těchto potravin nebo z luštěnin), pří-

padně trocha tuku,“ dodává Boháčová. Rozhodně nezapomenout na zeleninu nebo ovoce – nejenže dodá svačině důležité vitaminy a minerální látky, ale také příjemně osvěží.

Celý den v tašce? Tak pozor na možné potíže

Složení svačiny by mělo odpovídat také tomu, za jak dlouho ji někdo bude jíst. Je potřeba mít na paměti, že některé potraviny snadno podléhají zkáze, a nemáme-li možnost sníst je do čtyř hodin od přípravy (a zároveň nemáme k dispozici chlazení), není vhodné je do svačin dávat – například maso, šunku či ryby. Sýry, ovoce a zelenina se však hodí téměř vždy.

Důležitou roli hraje u svačiny také její obal. Do tašky je ideální krabička, kde si svačina zachová svůj původní tvar a nepromění se v něco, co vůbec neláká ke sněžení.

Stejně je to s výletní svačinou, kdy se mohou hodit i chladicí varianty obalu. Svačiny se dají balit také do ubrousku, sáčku, potravinové fólie nebo alobalu. V případě alobalu by se svačiny měly zkonsumovat do čtyř hodin od přípravy a neměly by obsahovat výrazně kyselé nebo slané potraviny ani nakrájené čerstvé ovoce nebo zeleninu.



IVETA BENÁKOVÁ
iveta.benakova@metro.cz

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

Auto-moto - poptávka

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

Pronájmy - nabídka

• Pronajmu chatu u Tachova, krásné prostředí, koupání, 2 km od hranic s Německem. Tel.: 728434533

Zdraví

Divoká Sibiřská Houba Čaga
"Podporuje a aktivuje"

Kupón s **20% slevou** na všechny Produkty:
www.sibi.cz
Kupón: **CHAGA20**
platnost kupónu do 31. 5. 2023

Nemovitosti - poptávka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



PATRIK BORECKÝ

Trója, válka a nová hra

Inscenaci Trójanky inspirovanou antickými motivy i skutečnými osudy současných žen uvede 27. května v premiéře Studio pražského Švandova divadla. Novou českou hru Davida Košťáka (uprostřed) vyprávějící o třech hrdinkách z města Trója, které kvůli válce ztratily domov, nastudovaly ve Švandově divadle ukrajinské divadelnice v čele s režisérkou Annou Turlo.

MET

INZERCE

NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE

NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE

NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE

Každý týden za Vás hlídáme nejvýhodnější zboží na trhu.

89.90 -66 %

POUZE S APLIKACÍ

29.90

AKCE 34.90

Giana
Slunečnicový olej
1 l, do vyprodání zásob
▼ 34,90 Kč (-14 %)*

MAXIMÁLNĚ
16 ks
v den

Vepřová krkovička
bez kostí –
v celku
chlazená, 1 kg,
do vyprodání zásob

239.-

-54 %

109.90

Česká chuť Mléko
82%, 250 g, 100 g = 13,96 Kč,
do vyprodání zásob
▼ 34,90 Kč (0 %)*

MAXIMÁLNĚ
12 ks
v den

59.90

-41 %

34.90

18.90

-26 %

13.90

Velkopopovický Kozel 11,
Gambrinus Patron 12
světlý ležák, 0,5 l,
1 l = 27,80 Kč,
záloha na láhev 3 Kč
▼ 13,90 Kč (0 %)*

94.90

-57 %

39.90

Studentská pečť
170 g, 100 g = 23,48 Kč,
vybrané druhy
▼ 34,90 Kč (15 %)*

albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

*Nejvýhodnější cena na trhu za posledních 30 dní.

Akce platí v prodejnách Albert od 17.5. do 23.5.2023 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

Seznam všech prodejen na www.albert.cz

NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE

NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE

KRÁTCE

Zbavili se ho

Mexiku se po čtyřech letech podařilo v přepočtu za dvě miliardy korun prodat luxusní prezidentské letadlo. Koupil ho Tádžikistán. Prezident Andrés Manuel López Obrador stroj označoval za symbol výstřelků předchozí vlády. **ČTK**

POMOC S DLUHY

18

Statistice živnostníků a firmy z Česka s dluhy na sociálních odvodech zřejmě dostanou šanci na jejich snazší vyrovnaní. Předpokládá to vládní návrh zákona. Živnostníci a firmy by mohly uhradit dluh na odvodech až 56,7 miliardy korun a odpustilo by se jim až 18 miliard korun. Dokument nyní putuje do Senátu. **ČTK**

Před 80 lety našli hlavu

Legendární hlava Kelta byla objevena díky pátrání po zlodějovi.

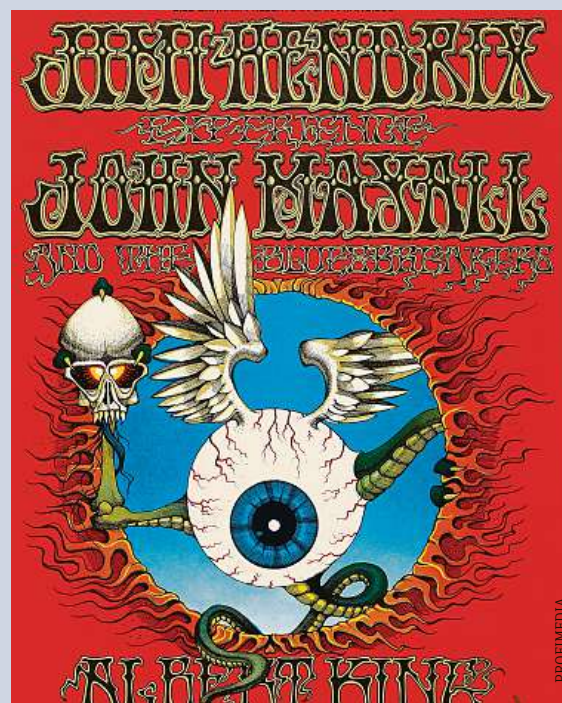
„Je opravdu jeden z nejvzácnějších předmětů nejen Národního muzea, ale celé České republiky. Je to opravdu světový unikát, neboť žádná jiná taková keltská plastika se na světě nenachází,“ řekl v roce 2020 ředitel Národního muzea Michal Lukeš u příležitosti vystavení hlavy Kelta ze Mšeckých Žehrovic ve Vlastivědném muzeu v Olomouci.

Objevil ji místní horník při chytání zloděje před 80 lety, 19. května 1943, v obecní písmovně. Hned rozpoznal výjimečnost nálezů a přizval k objevu tehdejší pracovníky Národního muzea. Do muzea byla socha převezena v utajení, v obavě ze zabavení vzá-

cného nálezů nacisty. Nález v této lokalitě nebyl náhodný. Významné oppidum Stradonice se nachází jen necelých 20 kilometrů jižně.

Badatelé se domnívají, že asi 25centimetrová hlava pocházející zřejmě z druhé poloviny třetího století před naším letopočtem patřila druidovi, což byli ve své době vážení lidé. Šlo například o učence, filozofy, duchovní rádce nebo léčitele. Podobou hlavy si lámou hlavu vědci. Nevysvětlené zatím zůstává zahloubení v místě úst. Spekuluje se, že Kelt mohl být například vášnivým kuřákem.

Tento Kelt ale není jediným ze své éry, jehož tvář se dochovala. Druhý nejznámější, nalezený v roce 1957 mezi pozůstatky sídliště v Závisti u Zbraslavi, je z pískovce, měří 18 centimetrů a podle názoru některých vykladačů má dokonce tu udivující vlastnost, že se usmívá. **ČTK**



Hendrix za 175 tisíc dolarů

Koncertní plakát legendárního kytaristy Jimiho Hendrixe z roku 1968 s okřídlenou oční bulvou se stal světovým rekordmanem. Psychedelický plakát se v aukční síni Heritage vydražil za 175 tisíc dolarů. **PROFIMEDIA**

INZERCE

ALPINE PRO

OUTDOOROVÉ A SPORTOVNÍ OBLEČENÍ I OBUV SE SLEVOU!

AKCE PLATÍ V PRODEJNÁCH A NA ALPINEPRO.CZ

-25%

NAVŠE NEZLEVNĚNÉ

18. – 21. 5.

Hakenovi mají pamětní desku. Smíchováci je znali z Bertramky

Na pěvce Eduarda Hakena a herečku Marii Glázrovou-Hakenovou lze zavzpomínat před domem ve Švédské ulici. V Praze 5 strávili většinu života.

Vynikající operní zpěvák, svěbytná a umělecky naprosto přesvědčivá osobnost s kovovým hlasem velkého rozsahu. To byl Eduard Haken, který ztvárnil celou řadu postav především ze Smetanových a Dvořákových oper, v nichž exceloval jako Kecal v Prodané nevěstě a Vodník v Rusalce. Jemu a jeho manželce – herečce Marii Glázrové-Hakenové – byla coby nezapomenutelným umělcům tento týden slavnostně odhalena pamětní deska. A to konkrétně na domě ve Švédské ulici 107/39 v páté městské části, kde spolu manželé prožili padesát let spokojeného života. Oba odešli koncem minulého století.

Siluety legend

Deska znázorňuje siluety manželů v kombinaci s takzvaným krabicovým písmem. Autor díla sochař Petr Císařovský zvolil dle svých slov vrstvení dvou kovových

materiálů v kombinaci matného, broušeného a leštěného nerez s odolnou ocelí. „Pamětní desku jsem navrhl se záměrem, aby každý měl možnost rozvinout svou vlastní vzpomínku na oba umělce a tu představu vložil do jejich siluet. Paní Marii Glázrovou jsem obdivoval jako představitelku mistrně ztvárněných rolí dramatických i krevnatě lidových postav,“ říká Císařovský a dodává: „Nezaměnitelný bas pana Eduarda Hakena mám v paměti především v roli vodníka ve Dvořákově Rusalce. Myslím, že nejsem sám, kdo na obě tyto mimořádné osobnosti české kultury dodnes vzpomíná s úctou a respektem.“

Osobní kritička

Haken se se svou tehdy budoucí chotí seznámil při svém padesátiletém angažmá v Národním divadle. Tato charismatická žena, s tajemnou tváří a sytým melodickým hlasem, vynikla na divadelních prknech i jako filmová herečka a rozhlasová recitátorka. V divadle zaujala roli jako Mahulena, Zuzana Vojířová, Maryša a Hippodamie. Ve filmu ztvárnila celou řadu rolí, ale do paměti diváků se vryla především jako Jenůfa v Její pastorkyni a Rozina ve filmu Rozina sebrance.

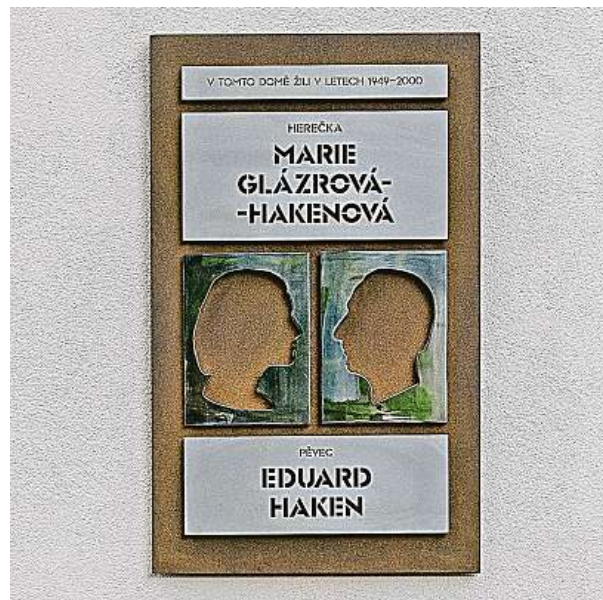
„Život Marie Glázrové byl silně spjatý s osobou jejího manžela, jehož umělecký vý-

voj ovlivňovala. Pomáhala mu především v jevištním uchopení operních postav. Sám Haken se k ní vyjádřil slovy: Moje paní udělala mnoho pro mou pěveckou kariéru, zejména jako přísná kritička. Udělala také mnoho především pro můj šťastný osobní život. Dala mi dceru, je skvělou mámou, skromnou manželkou. Vždy jsme byli k sobě ohleduplní a respektovali jsme svoje zájmy,“ cituje umělce mluvčí Prahy 5 Lenka Abessi.

Výrazné osobnosti z pětky

Rodina Hakenových je pevně spjata s Prahou 5. Mnohokrát vystupovali na koncertech na Bertramce, často také účinkovali v rámci charitativních akcí ve Fakultní nemocnici Motol. Obyvatelé Smíchova mohli pravidelně vídat, jak slavný pěvec chodíval z Hřebenek téměř každý den na zkoušky a představení do Národního divadla pěšky.

„Glázrová a Haken jsou osobnosti Prahy 5, které v novodobé historii měli pro naši městskou část v oblasti kultury nevyčíslitelný přínos. Profesionální přístup, do detailu pečlivě nastudované role a v neposlední řadě zužitkování talentu, kterým byli oba bezesporu obdarováni, se promítly na naší umělecké scéně. Vystupovali na prknech nejzvučnějších divadelních a operních stánek nejen v teh-



Manžele Hakenovy má navždy připomínat pamětní deska. Bydleli v Praze 5, s níž byli pevně spjatí.

MČ PRAHA 5

dejším Československu, ale i na světových pódii,“ říká radní pro kulturu Štěpán Rattay a dodává: „Měl jsem příležitost se o obou umělcích bavit i s jejich dcerou, s naší dlouholetou kolegyní zastupitelkou Marií Ulrichovou Hakenovou, a pochopil jsem, že oba umělci měli velice silné pouto nejen k Praze 5, kde strávili převážnou část života, ale i k sobě samým. Jsem proto rád, že je toto silné pouto i signifikantní pro pamětní desku.“

FILIP JAROŠEVSKÝ



Glázrová a Jan Werich ve filmu Byl jednou jeden král ARCHIV ČT

INZERCE

**VŽDY
LEVNĚ**

STOVKY PRODUKTŮ ZA SNÍŽENÉ CENY DLOUHODOBĚ



Bezvažečné těstoviny
z měkké pšenice
různé druhy
500 g
(=1 kg 39,80)

DLOUHODOBĚ
SNÍŽENÁ CENA

pouze
19,90



BRANÍK 11
Pivo
světlý ležák
2 l PET láhev
(=1 l 26,95)

DLOUHODOBĚ
SNÍŽENÁ CENA

pouze
53,90



Moje první volba

ilustrační foto

AKCE

AKCE, KAM SE PODÍVÁTE



**Gambrinus
Originál**
6 × 0,5 l, plech
1 l = 26,63 Kč

-33%

79⁹⁰
119⁰⁰



**Kunín
Smetana
ke šlehání**
31%
200 g
100 g = 10,95 Kč

-44%

**SUPER
CENA**

21⁹⁰
38⁹⁰

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 17. 5. do úterý 23. 5. 2023.

PRAHOU VONÍ



Monika Čechová Golasovská studovala tradiční čínskou medicínu a je mimo jiné zakladatelkou dílny a laboratoře Bylinková Terapie.

3x ARCHIV

Kde a které léčivky sbírat koncem jara? Odpovídají nám báby kořenářky, které mají Pražskou kotlinu a její okolí prochozené.

Léčivé a jedlé byliny mohou být dobrým pomocníkem v době zdražování a nedostatku některých léků. Možná sbírání léčivých rostlin okouzlí i vás.

Kde sbírat?

Zákoutí, kde v metropoli najít bylinky, je nespočet. Přesto musíte „svá místa sběru“ vybírat. „Čím divočejší příroda, tím lepší. V parcích je velký provoz. Hodně se tam seká a provádí se zahradnická údržba, chodí tam hodně lidí i psů,“ připomíná Jana Vlčková, bioložka a ekoložka, která sama sebe nazývá kytkožroutkou. Podle ní jsou zlatou střední cestou na sklonku jara a začátkem léta pražské ovocné sady, protože krásná divoká místa mívají různý stupeň ochrany přírody a logicky se tam nesmí trhat některé ohrožené druhy.

Místo sběru by se vám mělo líbit. „Když chcete sbírat bylinky, doporučuji tam, kde cítíte, že je to v pořádku, kde se vám líbí, je tam zdravá symbióza a spousta opylovačů. I takto si vybíraly místa i bylinkářky v dobách dávných, naladily se na oblast, kde chtěly sbírat,“ říká Monika Čechová Golasovská, bylinkářka a terapeutka z institutu Tradiční čínské medicíny.

Nejlépeší je Divoká Šárka

Pokud chcete jít na ověřená místa, vydejte se do Prokopského údolí, do okolí Hostivařské přehrady, parku Na Cibulce a dalších okrajových částí Prahy. Top místo je Divoká Šárka, shodují se bylinkářky. „Působí magicky a je to tam vážně divoké. Prošla jsem tam na vycházce asi tři kilometry a byla jsem uchválena. Těžko až uvěřit, že je součástí velkoměsta,“ popisuje Čechová Golasovská, podle které se celá oblast nachází ve starosídelní oblasti, kde člověk po tisíceletí ovlivňoval krajinu jako pastevec a rolník. „Proto zde vznikla mozaika lesů, pastvin a luk, je to krajina se strmými skalami a soutěskami, rozsáhlými lesy, loukami a velkým přínosem je i Šárecký potok,“ dodává.

BYLINKOVÉ AKCE

Pokud si nejste jisti, můžete vyzkoušet kurzy, které vás naučí bylinky nejen poznávat, ale také je využívat

- **Bylinkové tvoření s Aničkou** – Zítřka si v Komunitním centru Hájevo v Košířích můžete vytvořit květový olejový macerát, sirup proti kašli a léčivou tinkturu. Více na www.bylinkoveradosti.cz.
- **Květinové vůně** – Ochutnávka a očišťování se koná 7. června v Zahradě k jídlu nedaleko zastávky Suchdolské náměstí. Více na www.kytkyjdlu.cz.
- **Svatojánské tvoření a sběr** – Akce, která se koná 21. června, začíná

v 16 hodin procházkou v Košířích, kterou zakončíte výrobou tradičního škapuliře a bylinkovými produkty, jež se pojí se svatojánskými tradicemi. Více na www.bylinkoveradosti.cz.

- **Svatojánská noc a magické bylinky a kvítí** – Kurz se koná 22. června, sraz je v 18 hodin na hrázi Šáreckého potoka a Vodní nádrže Džbán, skupina bude poznávat Přírodní park Šárka-Lysoleje. Více na www.kytkyjdlu.cz.

- **Bylinková škola a tradiční dílna na Kokořínsku** – volné termíny na poznávání bylin a jejich využití na rok 2024 budou vyvěšeny v červnu na www.bylinkova-terapie.cz.

ČERNÝ LIBEČEK



Jana Vlková má za sebou desítky terénních kurzů a workshopů.

Co sbírat?

Metropole nabízí širokou škálu rostlin. „Pomalu končí sběr kopřivy, pamelišky, bezu či fialky. Začíná sezona stromů, ze kterých se dá sbírat – černý bez, hloh obecný, trnka, teď je všude i spousta šefíku,“ popisuje bylinkářka Anna Bednářová základní rostliny, které okolo nás běžně rostou a lze je také využít. Najdete tu i zajímavější druhy. Třeba pro Janu Vlkovou je oblíbená bahenní rostlina tužebník jilmový. „Ten lemuje břehy Vltavy nedaleko míst, kde na suchých vrcholcích roste materídouška úzkolistá,“ radí Vlková.

Typicky pražskou bylinou je tromín prorostlý, lidově černý libeček. „Roste v Divoké Šárce. Dočetla jsem se, že byl lokalizován pouze v okolí Prahy a u Brna. Popravdě jsem ho nikde jinde růst neviděla,“ doplňuje Čechová Golasovská. Tromín díky světle zelené barvě nelze přehlédnout, nyní láká spousty opylovačů.

Pozor na místa, kde to páchne

Pár rad na závěr. Bylinky sbírejte s rozmyslem a respektem k přírodě, tak aby po vašem zásahu nebylo místo úplně zpuštěné a mohly tu rostliny dál růst. Zároveň nesbírejte ohro-



Anna Bednářová založila FB skupinu Bylinky, domácí výroba a tvoření.

žené druhy. Vyhnout byste se měli místům, kde to zapáchá, blízkosti polí, která jsou stříkána hnojivy a dalšími prostředky. „Dali byste si z daného prostředí čerstvě utrženou bylinku do pusy? Pokud ne, nesbírejte tam. Jednoduše u silnic a polí ne, u chodníků, kde čurají pejsci, také ne,“ vysvětluje Bednářová.

Zeptejte se babičky

Byliny jsou vášně na celý život. Můžete studovat herbáře, ptát se na rady ve vašem okolí nebo u příbuzných. „Často se v rodině nacházejí vědomosti, o kterých ani nevíte. Stále se dozvídám od rodiny, co babička s dědou vyráběli, protože už mi to nestihli předat,“ vzpomíná Bednářová. Úplně nejlepší je mít nějakého průvodce, jenž s vámi vyrazí do terénu. „Jít po čichu je velmi důležité, protože vůně bylin se nedá nijak popsat slovy nebo namalovat či vyfotit. A zatím neexistuje žádná mobilní aplikace, která by cokoli rozeznávala podle pachů,“ připomíná Vlková. „Myslím, že základ je umět poznat to, co nám roste v nejbližším okolí – říká se, že právě ty bylinky jsou nasměrovány na naše zdraví,“ míní Čechová Golasovská.

LUCIE MOTTLOVÁ

BYLINA, KTERÁ PROČISTÍ ORGANISMUS

Tromín prorostlý je aromatická a léčivá bylina, která obsahuje účinné látky se silně močopudnými a pročišťovacími účinky – má také mírně projímavý efekt.

- Její semínka jsou černá a mají příjemné aroma, můžete je použít při nadváze nebo při žaludečních obtížích. A protože rostlinka je z čeledi miřkovitých, můžeme také na podzim využít sílu jejího kořene, také silně pročištuje organismus a zbavuje nás toxinů, zároveň se dá použít do polévk – jako kořenová zelenina, snoubí se v ní tři chutě: celeru, mrkve a petržele. Celá rostlinka i její listy obsahují hodně vitamínu C a její mladou vý-



Tromín

WIKIMEDIA COMMONS



Nescafé
Gold, Crema
Instantní káva
od 180 g
více druhů
100 g = od 99,95 Kč
↓ 199,90 Kč

-29%

199⁹⁰
279⁹⁰



Avokádo
Paprika
mletá
25 g
100 g = 27,90 Kč

-59%

6⁹⁰
16⁹⁰



+1
NÁLEPKA
NAVÍC
PŘI KOUPI
2 KS

KLASA
Zátkovy
Těstoviny
vaječné
500 g
více druhů
100 g = 5,98 Kč
↓ 29,90 Kč

-25%

29⁹⁰
39⁹⁰

+1
NÁLEPKA
NAVÍC
SIGG

V AKCI
TAKÉ
UBROUSKY



Pampers Premium
Dětské plenky
a kalhotky
od 31 ks, více, velikostí
1 ks = od 4,86 Kč
při koupi 1 ks 649,00
↓ 379,00 Kč

SUPER
CENA

MULTIPACK
OD 2 KS

-42%

379⁰⁰
1 ks

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 17. 5. do úterý 23. 5. 2023.

U kontejnerů se pozná IQ. Jak by řekl Smoljak: Je to marný...

Pršíme se, jací jsme třídící šampioni. Ale nad rozbořem odpadu, zvláště toho tříděného, bychom se měli občas spíše červenat.

Drobná žena láme lepenkové krabice. Právě je přinesla, aby je správně vytrídila. Po těch tužších bedničkách od zeleniny skáče, aby je dostala do co nejmenšího tvaru. „Já to pořád nechápu,“ říká při pohledu do modré odpadové nádoby na papír. To je prý takový problém je třeba už doma rozdělat a složit, aby nezabíraly místo? „A s plastovými lahvemi je to stejné,“ posteskuje si. „Je to marný, jako když si stěžoval vedoucí autoservisu ve slavné komedii Jáchyme, hoď ho do stroje,“ podotýká paní.

V roce 2030 má v Česku skončit skládkování. To znamená, že vše z černých popelnic půjde do spalovny. Původ-

ně se mělo přestat vyvážet na „smetiště“ už příští rok. Cena za odpad by měla růst postupně, v roce 2029 bychom se měli dostat na 1850 korun za tunu. Takže čím více toho domácnosti, ale i firmy roztřídí do barevných nádob, o to méně odpadu skončí ve spalovnách.

O tom, jak skutečně třídíme, nebo netřídíme, se pravi-

delně přesvědčuje Arnika, český spolek zaměřený na ochranu životního prostředí. Naposledy letos v dubnu rozpitvala smíšený kontejner ve Strakonících.

Dvě třetiny jdou do luftu

„Víceméně podle očekávání jsme zjistili, že více než polovina, přesněji padesát osm procent, směsného komunál-

ního odpadu by se dala ještě třídít a surovinově využívat. To je hrozenou rukavicí nejen pro všechny obyvatele a zastupce obcí, ale napovídá to cosi i o nutnosti širších legislativních změn, například zavedení zálohového systému a podpoře recyklačních kapacit, ale i prevence vzniku odpadu,“ komentoval průzkumnou akci Arniky Jan Ju-

ráš z Ekoporadny Šmidingerovy knihovny Strakonice. Juráš naráží na to, že v řadě regionů Česka se spíš uvažuje o rozšíření kapacity spaloven než o redukci odpadu. „O těch, které se plánují, víme, že budou naddimenzované,“ dodává Jonáš.

Výchova nestačí, takže to zaplatíme

Odvozové firmy komunálního odpadu si jsou vědomé, že jejich zaměstnanci sypou třeba z modrých papírových nádob do lisovacích vozů i dvě třetiny vzduchu. Kdyby se jen papír dával do popelnic už rozložený a smíšený, nebyly by kontejnery plné už za půl dne.

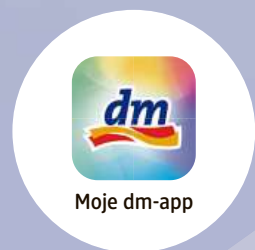
„Popeláři“ o problému vědí. Připouštějí, že skutečná naplněnost těchto odpadových nádob se může pohybovat i pod padesáti procenty jejich objemu. „Obsluha se jen podívá, jestli v kontejneru nespí člověk, a ani se objem neměří, kolik je tam vzduchu,“ říká Alexandr Komarnický, tiskový mluvčí Pražských služeb.

PAVEL HRABICA

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Dodá vlasům výrazný lesk a pocit hebkosti. Účes spolehlivě fixuje po dobu celého dne. Nezatežuje a neslepuje vlasy. Snadno se vyčesává.



nyní
stáhnout



Moje dm-app
dm.cz

Značka

VEGAN



Balea
Glossy & Shine
lak na vlasy
300 ml

34⁹⁰
Kč
11,63 Kč za 100 ml

DLOUHODOBÁ CENA
od 17.05.2023 34,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

POLOPLNĚ?

1,1

Tolik tisíc litrů mají běžné odpadové nádoby. Jejich skutečné naplnění směsným odpadem, papírem nebo plasty se ale často pohybuje hluboko pod 100 procenty objemu.



V rukavičkách

Na rozbor odpadu v pytlích ve směsné popelnici je dobré jít v rukavičkách. U tří „vypreparovaných“ pytlů (vpravo) jsme dospěli k odhadu, že až dvě třetiny z jejich objemu lze už v domácnosti roztřídít. Podobné je to u papírových krabic. Obaly od nejrůznějších spotřebičů nebo obuvi či potravin zabírají nesložně i přes padesát procent objemu nádoby (vlevo). Místem plýtvají i zásilky z e-shopů, kdy zboží zabere třeba jen desetinu prostoru krabice (zcela vpravo).

PH



Urny nemusejí být nudné

Známi čeští umělci se vyřádili.

Urny se sice tradičně používají k uložení popela zesnulého, mohou však sloužit také jako umělecké předměty, které uchovávají vzpomínku na blízkého. Do skleněných plastik je možné ukládat nejen popel zesnulých, ale také například jejich dopisy, šperky nebo jiné předměty, k nimž se vážou vzpomínky. A právě

urny si vzali pod palec známí umělci, kteří svá díla do 17. září vystavují v Uměleckoprůmyslovém muzeu v Praze. Kolekci pohřebních uren, jejichž výchozím materiálem je sklo, má na svědomí třeba Zdeněk Lhotský nebo Martin Janecký. Výstavu doplňují další umělci z jiných oborů – například fotografie, módního návrhářství či malířství. Pro svou práci představují fotografie jako Alžběta Jungrová nebo Tono Stano, šperkař

Jiří Belda nebo módní návrhářka Natálie Dufková. Své objekty v muzeu vystavují také nejvýraznější představitelé českého streetartu Epos 257, Vladimír 518 nebo Michal Škapa. Záměrem bylo prezentovat co nejpestřejší mozaiku přístupů k tématu.

Podle tvůrců mohou objekty s pozůstalým cestovat jako jakési mobilní hrobky či pietní oltářičky. Skleněnou plastikou je možné si pořídit i sám pro sebe, což odpovídá tradi-

ci plánování vlastního pohřbu zakotvené v mnoha kulturách. **ČTK**



Dílo Nube od Antonína Strážka a Matyase Pavlíka **ČTK**

JAKO VÁCLAVÁK

124

Nejmenší španělskou obec Llocnou de la Corona s 124 obyvateli, jejíž území je menší než Václavské náměstí v Praze, čekají komunální volby. Hlasy 90 lidí jsou pro tuto oblast důležité. Mezi kandidáty jsou takzvaní „parašutisté“, tedy lidé, kteří nemají k místu žádnou osobní vazbu. **ČTK**

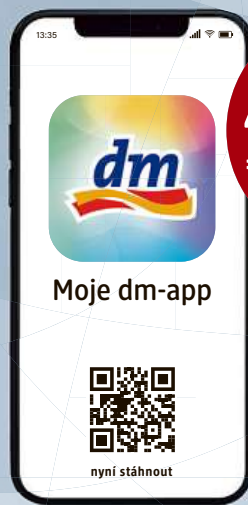
Další otrava orla mořského

U obce Toužim na Karlovarsku zřejmě někdo otrávil samici ohroženého orla mořského. Samice pečovala o několik týdnů staré mládě, které zahynulo přímo na hnízdě. Případem se zabývají karlovarští kriminalisté. Česká společnost ornitologická za letošní rok eviduje 18 otrávených dravců, z toho deset orlů mořských. V Karlovarském kraji hnízdí podle ornitologů odhadem pouze do pěti párů orlů mořských a ztráta každého dospělého ptáka i mláděte je citelná. Absence vnějších poranění zvířete podle odborníků nasvědčuje úhynu na následky otravy. Letos jde již o třetí zaevidovaný případ cíleně zmařeného hnízdění orlů mořských. Trávení volně žijících zvířat je v Česku podle ornitologů obrovský problém. Od roku 2017 zdokumentovali a předali policii 139 případů, jejichž oběťmi se stalo přes 500 zvířat. Reálný počet otrav je ale vyšší. Traviči většinou používají jed karbofuran, jehož držení je v celé EU od roku 2008 zakázané. **ČTK**

INZERCE

„Moje dm,
s tebou si
nákupy
užívám“

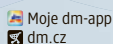
Stáhněte si nyní aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



**400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA***



* Po stažení aplikace Moje dm, registraci a následném propojení s vaší active beauty kartou získáte eKupon na 400 extra bodů. eKupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. eKupon lze uplatnit pouze jednou. eKupon lze kombinovat s produktovými kupony a eKupony, nete kombinovat s kupony, eKupony či aktivitami na celý nákup. Sbíráni a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.



**ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI**

KRÁTCE

Smrt za konopí

Singapur patří k nejprísnejším zemím s drogovými zákony. Včera tam popravili muže, kterého chytili s 1,5 kilogramu konopí. Loni tam bylo popraveno 11 lidí. K zrušení trestů smrti vyzývají Singapur, OSN i vlivné osobnosti včetně například miliardáře Richarda Bransona. Podle odhadů v celách na popravu čeká 600 lidí.

Přijede šlechta

Opavu a Krnov navštíví příští týden tři princezny a dva princové z Lichtenštejnska. Přijedou se podívat na zahájení výstavy, která bude mapovat 400 let působení tohoto šlechtického rodu na Opavsku a Krnovsku. Toto území se majetkem Lichtenštejnů stalo v roce 1623, kdy Karel I. z Lichtenštejna získal titul vévody krnovského a opavského. **ČTK**

Už se bude vědět, jak Titanic vypadá

Vědci díky skenování v reálné velikosti získali dosud nejvěrnější snímky vraku Titaniku včetně trojrozměrného modelu celé zaoceánské lodi, která od svého ztroskotání v roce 1912 spočívá na dně severního Atlantiku v hloubce téměř čtyř kilometrů. Díky zveřejněným snímkům tak lidé mohou získat dosud nejpresnější představu o podobě nejslavnějšího lodního vraku na světě. Podle serveru BBC News umožňuje 3D pohled celou loď vidět tak, jako by byla odčerpána oceánská

voda. Zároveň experti doufají, že záběry umožní lépe odhalit, co se stalo se zaoceánským parníkem společnosti White Star Line při tragédii, která si vyžádala přes 1500 lidských životů. Podle experta na Titanic Parkse Stephensona panuje kolem události spousta spekulací a domněnek. Vrak byl rozsáhle zkoumán od objevení v roce 1985. Je ale tak obrovský, že v přítomných hlubinách mohou kamery zachytit jen vábivé momenty z rozpadající se lodi, ale nikdy celek. **ČTK**



Feministky ho nenávidí

Ve francouzském Cannes se koná filmový festival. Jednou z hvězd je i Johnny Depp, který ztvárnil Ludvíka XV. v novém filmu Jeanne du Barry – Králova milenka. Došlo i na téma údajného násilí, kterého se měl dopouštět na své exmanželce Amber Heardové. Soud s ním sice vyhrál, ale to nedá spát několika feministickým organizacím, které vyzvaly k bojkotu akce. Depp v Cannes kritizoval společnost, kvůli níž se musí přetvářovat. **ČTK**

KULTURA

Busta harlekýna dohnala návštěvníka k slzám

Sochař, umělec, výtvarník a modelér Martin Chmelař se narodil na apríla. A právě jeden takový „kanadský žertík“ mu málem překazil dokončení životního díla. Na podzim se stal terčem zlodějů, kteří mu ukradli veškeré sochařské nářadí.

„Loni v říjnu mi zavolal kamarád, že přijel do venkovního ateliéru a vidí, že jsou vyvrácené dveře na původně zajištěné unimo buňce. V tu chvíli mě polilo horko,“ vypráví pro deník Metro. „Přišel jsem o kompresory, pneumatické nářadí, rozbušky, dláta, ale třeba i knihy anatomie. V nenávratnu je také historické nářadí – dědictví po dědečkovi kameníkovi,“ říká Chmelař.

Jak vás to omezilo v práci?

V tu chvíli se zastavil svět a já nevěděl, zda dílo, které osobně považuji za své životní, vůbec dokončím. Monumentální kamenné sousoší o váze

asi 22 tun a výšce pěti metrů bylo smluvně vázáno termínem dodání. Kvůli krádeži se neplánovaně práce na díle zastavily a mně tak hrozila pokuta z prodlevy jeho dodání. Přátelé a kolegové z branže mi obratem půjčili základní vybavení. A následně pro mě založili sbírku na Doniu s názvem Solidaritou proti krádeži aneb vraťme sochám život, která stále běží. Vybrané prostředky mi pomohou se znovu postavit na nohy, přispěvatelé si za to mohou vybrat z řady odměn, třeba magnetku s mým poděkováním, autorské náušnice nebo sochařské kurzy pro děti i dospělé. Přispěvatelům jsem nesmírně vděčný. Dokončení pomníku jsem totiž musel dotovat – pojišťovna vyčíslila škody na ukradeném nářadí na více než půl milionu korun.

Podařilo se chytit pachatele?

Případ po pěti měsících pátrání policie uzavřela bez označení viníka. Co pachatele k činu vedlo, si netroufám odhadovat. Snad se alespoň nářadí nachází v jiném ateliéru a dále někomu slouží.

Vzpomněl jste dědečka – předává se u vás sochařská profese z generace na generaci?

V rodině jsem první, kdo se sochařině věnuje. Jsem rád, že nestojím ve stínu svých předchůdců, ale zanechávám v řemeslu vlastní, originální stopu. U nás si řemeslo dříve předávali kameníci, kteří ale mají k soše blízko. Zajímavé je, že i táta krásně maloval. Jeho obraz mě denně provázel na obědech ve školní jídelně, kterou jsem v dětství na-



Umělec Martin Chmelař vtiskuje do soch také své emoce.

vštěvoval stejně jako on. Dílo mi tak utkvělo v paměti, že jsem se pro něj do jídelny vrátil – našel jsem ho uložený ve skladu a po třiceti letech zrestauroval.

Dokázal jste zmíněnou zakázku dokončit?

Pětimetrový pískovcový pomník obětem první a druhé světové války pro město Orlová se mi s vypětím všech sil podařilo v daném termínu městu předat. Připomíná sedmidenní válku padlých za Těšínsko. Nyní se připravuji na žulový objekt s rostlinným motivem, vodním prvkem a terasou do pražské soukromé zahrady. Abych vůbec mohl začít, chybí mi stále to nejdůležitější – ukradené nářadí.

S jakým materiálem pracujete nejraději?

Osobně nejraději pracuji s kovem, ale nejvíce si odpočinu u kamene.

Kde je možné vaši tvorbu vidět?

Po celé republice – ať už v Červeném Kostelci, Praze, či na Moravě nebo i za našimi hranicemi, jako je Paříž či New York. Kromě mých veřejných soch dělají majitelům radost třeba mé drobné plastiky či posmrtné schránky.

Myslíte pohřební urny?

Na základě osobní zkušenosti mě napadlo, že se chci pokusit vyplnit prázdnotu v sakrálním prostoru. Proto jsem se pustil do zpracování konceptu tvorby moderních urn. Šlo mi primárně o zachycení pocitů, které spojují celý náš život.

Jak se dají do kamene, kovu či jiného materiálu přenést pocity?

Stačí, když posloucháte své ruce a necháte se vést okolnostmi, které ovlivňují tvar, velikost i strukturu díla. Někdy je dobré neřídit se konkrétní představou. Já nejčastěji čerpám inspiraci v lese, kostele nebo na hřbitově. V roce 2008 jsem vytvořil bustu harlekýna. Jeho oči ale nezakrývá škraboška jako obvykle. Divák naopak může vidět emoce vepsané do jeho tváře – trochu smutku, trochu melancholie, empatie. Zažil jsem, že se na výstavě na bustu neznámý návštěvník díval tak dlouho, až se rozplakal a beze slova odešel. Těší mě, když mohu své emoce proslout do soch, které pak samy k publiku dále promlouvají.



VERONIKA REICHELTOVÁ
veronika.reicheltova@metro.cz



Autor s dokončeným pomníkem obětem války zhotoveným pro město Orlová

2x MARTIN CHMELAŘ

INZERCE

ZNÁTE DOBŘE ZEMĚPIS?

HLEDEJTE MÍSTA
na slepých mapách

iDNES.cz/slepemapy



NOVÁ VÝSTAVA NA KAMPĚ

Při toulkách malebnou Kampou můžete nyní zhlédnout také poutavou a interaktivní výstavu nazvanou **Udržitelnost a civilizace**. Exteriérová výstava už od svého zahájení láká mnohé návštěvníky z řad obyvatel města, ale i turistů a upozorňuje na současná žhavá témata.

Poslední z triptychu výstav profesora Bárty se zaměřuje na civilizaci a její rozvoj se věnuje udržitelnosti. Solárně nasvícené panely nabízejí 39 ucelených témat, na jejichž tvorbě se podíleli vědci z Univerzity Karlovy a institutu CATRIN Univerzity Palackého a odborníci z renomovaných českých společností. Záštitu výstavě poskytlo Ministerstvo průmyslu a obchodu ČR, hlavní město Praha a Univerzita Karlova. Panely jsou zpracovány populární formou, vy-

bízejí návštěvníky k hledání souvislostí a paralel.

Udržitelný rozvoj a budoucnost našich dětí je v současné době žhavé a aktuální téma. Nejedná se pouze o recyklaci, ekologicky udržitelné materiály, klimatické změny, plýtvání potravinami, ale také vodu a vodohospodářství jako takové. Důležitý je přístup každého jednotlivce, i to, jestli dokážeme potlačit vlastní sobectví a něčeho se vzdát ve prospěch společného užitku. Jak zdůrazňují autoři, jsme první civilizace, která je v mnoha ohledech celoplanetární ve smyslu pohybu kapitálu, informací i výrobků. Celoplanetární jsou i naše problémy. Abychom je zvládli a abychom dosáhli udržitelného způsobu našeho života, potřebujeme vizi a spolupráci nás všech.

Graficky zajímavě zpracovanou výstavu najdete na Kampě poblíž Karlova mostu. Prohlédnout si ji můžete i ve večerních hodinách, díky solární energii jsou panely nasvíceny a přístupné po celý den až do 28. června 2023. Srdečně Vás zveme.



foto: Martin Frouz

SRDEČNĚ VÁS ZVEME
NA UNIKÁTNÍ VÝSTAVU



**UDRŽITELNOST
CIVILIZACE**
SUSTAINABILITY & CIVILIZATION

12. května
–
28. června 2023

Na Kampě, Praha

Výstava je volně přístupná 24 hodin denně.

POŘADATEL

MEDIALOGUE

GENERÁLNÍ PARTNER

SKUPINA ČEZ

HLAVNÍ PARTNER

ČSOB Private Banking

PARTNEŘI

čeps

POVODÍ VLTAVY

WERO
FINANČNÍ SKUPINA

30
1995-2023
CÍSAŘ
ČESKA
SMUTNÝ

Pražské vodovody
a kanalizace

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

FRAJER

„Mladí jsou zakladatelé. Vše je třeba udělat nově“

Do kin už příští týden vstoupí snímek *Muž, který stál v cestě*, kde slovenská herečka a zpěvačka Zuzana Mauréry ztvárňuje roli silné ženy – manželky Františka Kriegla. Muže, který jako jediný v roce 1968 odmítl podepsat souhlas s okupací naší země spojeneckými vojsky.

Tvůrci doufají, že i díky výkonu Mauréry a jejího hereckého kolegy Tomáše Töpfera snad tento příběh nebude zapomenut.

Ve filmu *Muž, který stál v cestě* hrajete druhou nejdůležitější postavu. Co rozhodlo, že jste přijala tuto nabídku?

Jednak to byl režisér filmu Petr Nikolaev, ale taky fakt, že jde o reálné postavy a události, které jsou součástí naší historie a měli bychom o nich vědět. Každý příklad hodný následování, každý projev statečnosti je důležitý a počítá se. V dnešní době jich je jako šafránu. O něčem mluvit, něco napsat, slíbit se dá cokoli, ale důležité je činy vidět a lidi podle nich hodnotit.

Ztvárnila jste silnou osobnost. Ženu, která přežila nejrůznější útrapy ze strany nacistů a později i komunistů. Co vás na ní zaujalo, o co jste se při stavění role opírala?

To, že to byla velmi inteligentní a silná žena, je jasné. Jednak z jejího prožitého života nejen před manželstvím s Františkem, když pak byla s ním, ale i po jeho smrti. Přežila ho o dvacet let! S režisérem jsme se u ní ale opírali o jakousi její hravost, spontánnost nebo „normálnost“, kterou jsme v jejím projevu



Mauréry s kolegou Tomášem Töpferem 2x ARCHIV Z. MAURÉRY

našli na jednom videu z dobového týdeníku, kde manžela doprovázela na nějakou schůzi. To byl asi klíč.

Hrajete po boku Tomáš Töpfera, jak jste si jako partneri sedli?

Pan Töpfer je velmi příjemný pán a bylo pro mě potěšením s ním hrát.

Film se odehrává v roce 1968, kdy jste se také narodila. Jak tuto dobu vnímáte? Jak s vámi o ní mluvili vaši rodiče, když jste byla dítě?

Brala jsem to naše socialistické uspořádání jako jedinou možnou realitu. Jinou jsem nepoznala a neuměla si ji představit. Oba moji rodiče byli umělci a vytvořili mi krásné dětství. Stanování v Bulharsku u moře bylo perfektní... Když se mi pak pomalu otvíraly oči a začala jsem chápat souvislosti roku 1989, byla jsem ve třetím ročníku na Vysoké škole múzických umění v Bratislavě.

Na místě, kde se zrodila naše „nězná revoluce“. A tak jsem nějak přirozeně přeplavala do současnosti bez větších omezení. Rodiče jako zpěváci jezdili na Západ poměrně často. Sice za velmi ponižujících podmínek, ale byli schopni mě v dětství obklopit opravdu krásnými věcmi. Pamatuju si, že když jsem se jich ptala, jak to na tom Západě vlastně vypadá, odpověděli mi: Zuzi, víš, tam je už všechno hotové.

Točíte ráda dobové filmy? Jak se vám například líbily kostýmy a tehdejší líčení?

Ano! Dobovky mám velmi rád, jakékoli. Móda nebo styl i té nejnižší společenské vrstvy v minulosti mi totiž přijde noblesnější než dnes. Vždycky plně důvěřuju dámám v maskérně a kostýmárně a snažím se ztotožnit s jejich vizuální představou o postavě.

Film vstupuje za pár dní do kin. Jak vnímáte jeho přínos mladým generacím?

Mně připadá, že většina mladých jsou takzvaní „zakladatelé“. Všechno je potřeba udělat nově, mají pocit, že před nimi bylo všechno špatné, takže o to nemají velký zájem. Jen je bohužel pravdou, že národ, který nezná svoji historii, nemá budoucnost. A potom máme v parlamentu fašisty, za dveřmi zase Rusy a točíme se stále v kruhu. Takže šup do kina!

V posledních letech točíte velmi často v České republice.

Proč myslíte, že po vás čeští producenti a režiséři „sahají“ až na Slovensko?

Nevím, musíte se zeptat jich. Snad abychom to měli všichni trochu pestřejší. Nebo jim možná Slovensko nepřipadá jako zahraničí.

Získala jste nominace na Českého lva za filmy *Colette*, *Muž se zaječima ušima* nebo *Učitelka*. Natočila jste tedy velmi úspěšné *Matky*, letos vás čeká ještě premiéra filmu *Její tělo*. Který z těch filmů vám přirostl k srdci?

Nejvíce zarezonovala *Učitelka*. To pro mě byla asi přelomová šťastná shoda okolností.

I čeští diváci vás mohli sledovat ve slovenských seriálech *Iveta* režiséra Jana Hřebejka nebo třeba *Oteckovia*. Mohou zajít na vaše koncerty. Co z toho si užíváte nejvíce?

Asi to, že jsem zase začala trochu zpívat, už mi to chybělo. Koncerty s názvem *Levandulová*, nejkrásnější písně HH (*Hany Hegerové* – pozn. redakce) si opravdu užívám. Jsem vděčná, že jsem byla do tohoto programu a výjimečné společnosti oslovena. Zpívat písně paní Hegerové je za odměnu.

Jste žena mnoha talentů a traduje se o vás, že i příjemné povahy...

Och, tak to děkuji za kompliment! Ano, uvědomuju si to a jsem za to velmi vděčná. Pomáhá a zavazuje mě to jen tehdy, když si uvědomím, že každý z nás žije v nejistotě, každý z nás žije s nějakou bolestí a s nikdy nekončící prací na sobě.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz



Minisérie Marie Terezie

INZERCE

15.–21.
května
2023



Společnost
pro ranou péči

**Týden
rané péče®
STAVÍME MOSTY**

Obáváte se o psychomotorický vývoj vašeho dítěte?
Kontaktujte nás na www.ranapece.cz



Správné pečení

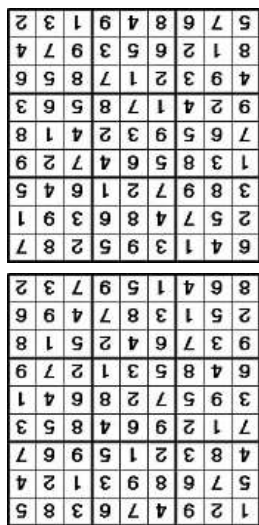
Když nás s dětmi čeká společné působení v kuchyni, představuji si, jak v dobré náladě vážíme suroviny, dcery míchají těsto, pečlivě přidávají mouku a v kuchyni zalité sluncem se směje a radujeme ze společné práce. Takový obrázek mi většinou blikne v hlavě, když mě dcery poprosí, že by se mnou chtěly dělat sušenky nebo třeba cupcaky. A pak to začne. V první minutě se pohádají, která z nich bude sypat mouku a která bude držet šlehač. V páté minutě zvyšují hlas a vyhrožují, že jestli se budou hádat, tak je vykážou z kuchyně. V desáté minutě někdo rozleje

**„ Celé je to
hlučný
a špinavý proces
a také velmi
náročná zkouška
mojí trpělivosti.**

s dětmi hodinu plus další hodinu na utření tésta ze stropu a zpoza gauče a odstranění zaslhlého vajíčka sbíječkou z naprosto nepravděpodobných míst kuchyně. A to nepočítám čas, který bych potřebovala na regeneraci. Já vím, že nejlepší způsob, jak se něco naučit, je to dělat. Uvědomuji si, že tohle jsou možná ty chvíle, na které jednou (za dlouhou dobu, až zapomenou na tu nehodu s mixérem) budeme s láskou vzpomínat. Ale moje nervy! Já to chci dělat správně a efektivně, jenže to při činnostech s dětmi není to nejpodstatnější. Je to prostě lekce z přijetí nedokonalosti. A ta je dokonce k nezaplacení.



DOBRÝ DEN, JMENUJI SE
JULIE ČERVENÁ
BYLO MI PĚTATŘICET A MÁM DVĚ MALÉ DĚTI.



LUSTENKA: PUPEN
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

H	Á	R	P	O	
1					
T	U	Ñ	E	P	S
		2			
P	C	E	A	D	O
			3		
N	E	Č	E	U	C
				4	
C	E	N	A	N	F
		5			

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

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

@mojemetro

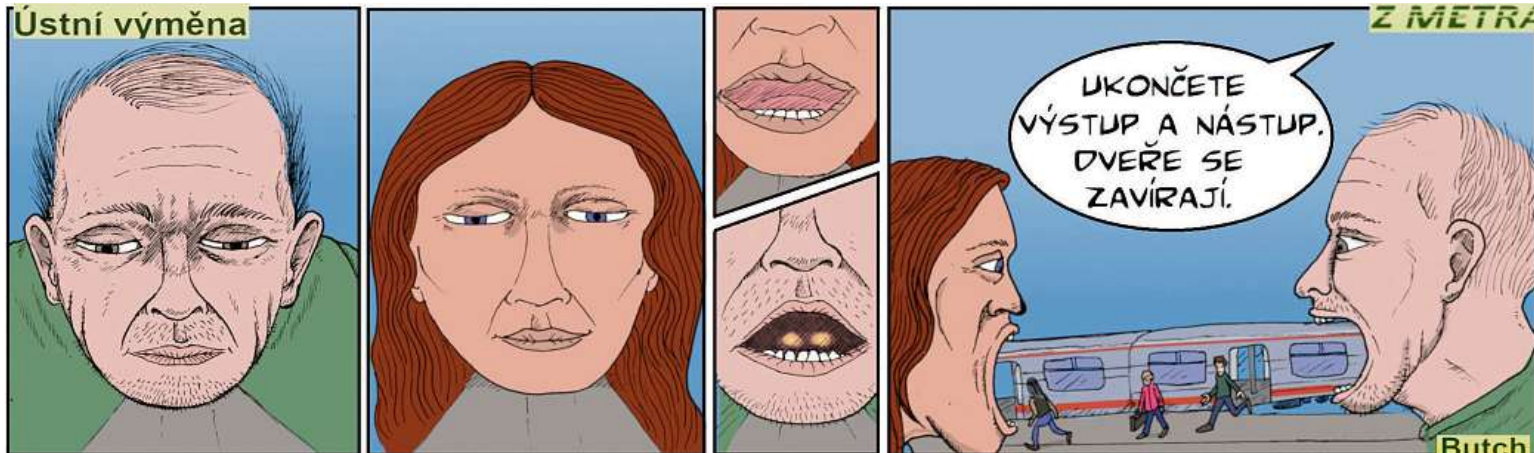


Až do 31. května se mohou ilustrátoři se svými díly přihlásit do jubilejního 10. ročníku již kultovního **mezinárodního festivalu ilustrace Lustr**. Ten proběhne od 21. do 28. září. A pokud to se svým uměním nevidíte na festival, namalujte něco do rámečku Metrotag a na sociálních sítích označte **hashtagy #metrotag #mojemetro**.

#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.
Váš výtvar dáme do novin!

Ústní výměna

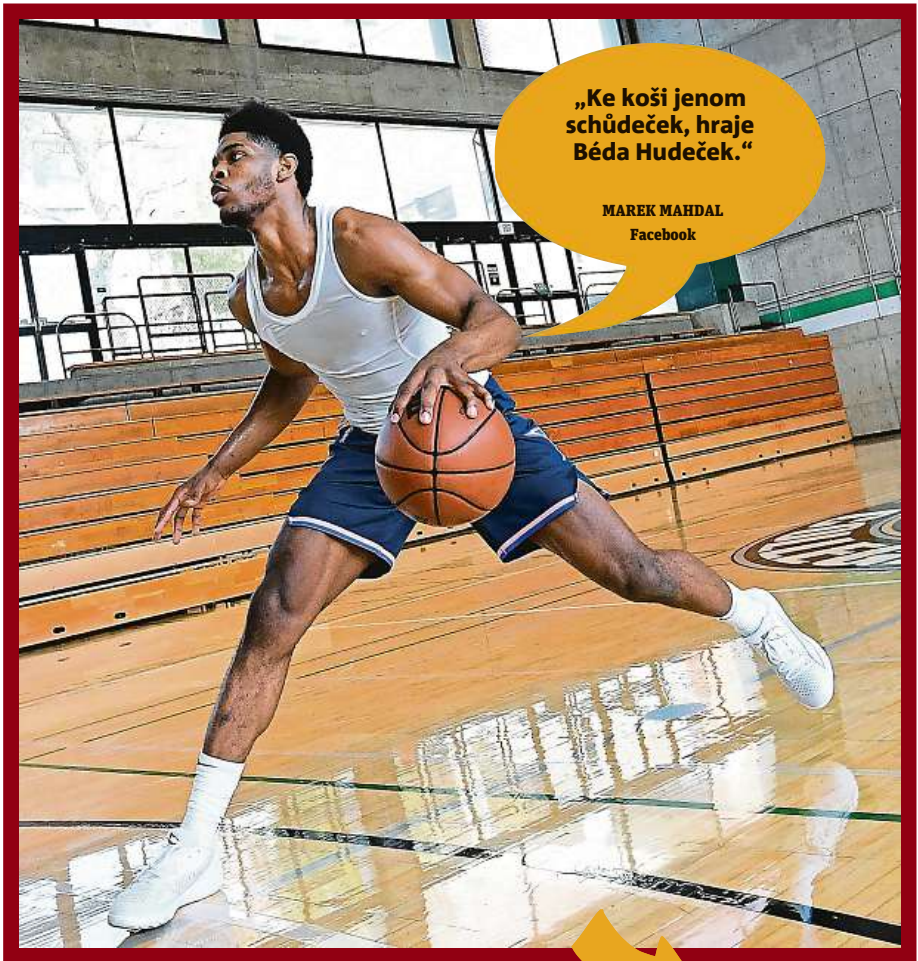


ZIMETRA

Butch

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

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



POČASÍ

DNES

11/15 °C

ZÍTRA

13/17 °C

SOBOTA

20/24 °C

NEDĚLE

21/25 °C

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

FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
20.10 Vyprávěj Proč byl Matěj estébák? Seriál (ČR, 2009-2013)	20.00 Princezna Diana zblízka Výroky, projevy, rozhovory aneb Diana vlastními slovy	20.20 Zlatá labuť (16) Romantický seriál (ČR, 2023). Hrají: M. Dancingerová, A. Vavčula, P. Kostka, D. Kolářová	20.15 Zoo (114) Problémy z Drážďan. Rodinný seriál (ČR, 2023). Hrají: M. Pečáčkova, E. Burešová, T. Klus	17.30 O Feed: Survivor Co se událo v populární reality show?
21.05 Gejzír Zábavní pořad s Ivetou Toušlovou a Jiřím Rejmanem	20.50 Fotbal: AZ Alkmaar - West Ham United Přímý přenos semifinálového utkání evrop. fotbal. poháru	21.35 Survivor Česko & Slovensko (32) Na konci neúspěšné cesty o přežití zůstali poslední tři soutěžící. Ten největší boj je čeká právě teď!	21.35 Inkognito V zábavné show Inkognito se čtveřice osobností snaží uhodnout profese jednotlivých hostů nebo jejich identitu. Hádejte společně s nimi a pobavte se nečekanými myšlenkami. Moderuje L. Bouček	17.35 Óčko hity Klipy nonstop
21.35 Máte slovo s M. Jílkovou	23.25 Fauda III (4/12) Seriál (Izr., 2019)	23.40 Mentalista (2) Rudé vlasy a stříbrná páska. Krimiseriál (USA, 2008). Hrají: S. Baker, R. Tunneyová, T. Kang	22.45 Inkognito	20.00 O Feed: Survivor Co se událo v populární reality show?
22.34 Výsledky losování Šťastných 10	0.10 Bitvy o Evropu Caen, červen 1944	00.35 Mentalista (3) Rudý příliv	23.55 Ano, šéfe!	20.05 Óčko hity Klipy nonstop
22.35 Na stopě	1.00 Máma (3/4) Seriál (Ukr., 2020)		01.00 Policie v akci	21.30 Ne...telní? Na rande i s handicapem
23.00 Komisař Montalbano Krimiseriál (It., 2006)	01.55 Cesty víry			22.30 Óčko flirt Proud klipy se vzkazy diváků
00.55 AZ-kvíz				

Nový Ranger to umí na dálnici i v bahně

Je to ještě větší pracant, širší korba skrývá plno praktických vychytávek.

Pozornost si pick-up Ranger zaslouhuje už od roku 1982, kdy Ford začal všestranný užitkový vůz nabízet. Nyní jsme měli možnost otestovat novou generaci, která je ještě lepší – nabízí více komfortu na silnici a více schopností v terénu.

Jde celkově už o pátou generaci modelu, zachovává si rámový podvozek, což ho předurčuje pro to, aby byl odolný a nebojácny.

Pod novou karoserií je vylepšený podvozek. Rozvor náprav i rozchod kol se mezigeneračně zvětšily o shodných 50 mm. Nová konstrukce přední části vytvořila v motorovém prostoru více místa pro nový šestiválcový motor a do budoucna umožní případnou zástavbu pohonem na elektrinu.

Třílitrový turbodiesel je trefa do černého, a tak jsou milovníci tohoto pick-upu šťastní, že s ním Ford opět počítá. Motor má s 240 koňmi dostatek síly, je perfektně sladěný s desetistupňovým automatem a jízda s ním je požitkem. Na dálnici auto působí sebejistě, v terénu jakbysmet.

Ranger se ale vyrábí i se vznětovým řadovým čtyřválcem o obsahu dva litry, a to v provedení s jedním i dvěma turbodmychadly. Varianta s jedním turbodmychadlem je nabízena ve dvou stupních výkonu, bi-turbo je technicky propracovanější, dynamičtější volbou pro zákazníky, kteří chtějí vyšší výkon, ale stále potřebují zachovat příznivou spotřebu paliva.

Jízda v drsném terénu je pro auto hračka. Samozřejmě hodně záleží na pneumatikách, my jsme obuli celoroční Continentaly, pomáhá pak i řada vylepšení. Konstrukteři posunuli přední kola o 50 mm dopředu a o stejnou hodnotu zvětšili jejich rozchod, což zlepšilo přední nájezdový úhel i křižitelnost náprav. Zároveň posunuli zadní tlumiče pérování dále od podélné osy vozu a dosáhli tak lepšího komfortu odpružení na silnici i v terénu.

Pick-up je díky širšímu rozchodu praktičtější, mezi podběhy kol se na korbu vejde europaleta na šířku, je tam metr dvacet místa. Na korbě můžete vézt až tunový náklad, táhnout lze až třiápuťtunový přívěs. To jsou parádní hodnoty, například oproti nejdrsnější verzi Rangeru se jmenem Raptor. To je jakýsi sporták mezi pick-upy, a i když působí namachrovaně, uveze jen 620 kilo.

Ještě ke korbě. Ranger má nový systém dělicích přepážek usnadňujících přepravu nákladu různého tvaru a velikosti od řeziva po kufrы s nářadím. Pomocí soustavy velmi pevných pružinových úchyťů, které se připevní do kolejnic přišroubovaných na obou stranách nákladového prostoru, mohou majitelé navíc vytvořit menší oddíly pro uložení předmětů, jež by se jinak musely přepravovat v kabině. Víko korby poslouží jako mobilní pracovní stůl. Do kapes vložíte upevňovací svorky.

PETR HOLEČEK



Brodivost až 800 mm. Vyzkoušeli jsme Rangera v bahenní koupeli.



Praktická korba. Lať chytne svorkami a můžete ji přiráznout.



Krasavec, co říkáte? Cena startuje na částce 1,2 milionu.

3x METRO

Citroën Méhari slaví výročí



Citroën slaví 55. výročí teréňáku Méhari, který byl představen 16. května 1968. Do roku 1987 se ho vyrobilo 144 953 kusů a stal se z něj kult. MET

INZERCE

Opel startuje, další „čtyřřadvacítku“

A je zde znovu šance poříditi si jakýkoli nový vůz z širokého modelového portfolia německé automobilky Opel, za neopakovatelně zvýhodněné ceny. Jde o akci, která každoročně trhá rekordy v počtu prodaných vozů jedné značky za 24 hodin.

Letošní akce startuje v pátek 19. 5. 2023 a končí v sobotu 20. 5. 2023. Během této legendární akce „Opel 24 hodin“, lze získat nejen samotný vůz, ale i mnoho dalších benefitů. Jako je prodloužená 5-letá záruka včetně Opel asistence na 5 let

zdarma. Případně si poříditi vybrané originální příslušenství Opel se slevou až 40 procent. Akce není omezena ničím jiným než časem a počtem vozů v nabídce. Do kampaně **Opel 24 hodin** je zařazeno téměř **1100 skladových vozů**. Což je sice vysoké číslo, ale po zkušenosti z minulých let již víme, že to nemusí stačit. Zákazníci si mohou poříditi prakticky jakýkoli vůz značky Opel – od malé **Corsy** přes skvělou **Astru** (německé „Auto roku“) a dvojici kompaktních SUV **Crossland/Mokka** až po suverénní SUV **Grandland**.

OPEL
24
HODIN

AKCE ROKU
JEN 19.–20. 5.

**VYHRAJTE OPEL ASTRU
NA CELÝ VÍKEND
A S PLNOU NÁDRŽÍ**

Stačí si tipnout, o který vůz z modelové řady Opelu bude v kampani „Opel 24 hodin“ největší zájem, a kolik se ho prodá. Své tipy zasílejte do soboty 20. 5. 2023 do 12 hod. na e-mail metro.motor@metro.cz. Výherce bude kontaktován přímo zástupcem značky Opel, se kterým si dohodne termín zápůjčky. Převzetí a vrácení vozu proběhne v Praze.



V nabídce bude i vrcholný Grandland GSe o výkonu 300 k s pohonem všech kol. Ve zvýhodněné nabídce nechybějí ani užitkové vozy **Combo/Movano**. Veškeré detaily časově omezené nabídky zvýhodněných vozů akce **Opel 24 hodin** lze najít na stránkách www.opel24hodin.cz.

Lidé přijdou o benefity

Podle průzkumu si třetina zaměstnanců myslí, že se v Česku žije špatně.

Dopady současné ekonomické krize pociťuje v práci velká část zaměstnanců. O zaměstnání dosud přišly tři procenta respondentů průzkumu, nejčastěji bílé límečky, tedy administrativní pracovníci, manažeři, právníci a další specialisté. Ostatním se buď snížila mzda, nebo benefity, případně se jim změnil úvazek či náplň práce. Jen 42 procent účastníků průzkumu Graftonu si myslí, že se v Česku žije dobře. Nejméně si to myslí modré límečky, tedy lidé vykonávající fyzickou práci, nejvíce lidé z IT.

Naopak 38 procent respondentů si myslí, že se u nás žije špatně. „Přispívá k tomu bezpochyby i skutečnost, že kvůli všeobecnému zdražování musela téměř polovina zaměstnanců zapojených do průzkumu přistoupit k šetření, nejčastěji na energiích, restauracích a potravinách,“ komentuje výsledky Martin Malo, ředitel Grafton Recruit-

ment a Gi Group. „I přes nadstandardní mzdy v IT na energiích nejvíce šetří právě respondenti z tohoto oboru,“ uvádí Malo a dodává, že obecně nejhorší se se situací vyrovnávají pracovníci z řad modrých límečků. Sedmáct procent jich v průzkumu zmínilo, že mají nyní problém zaplatit účty, a nejčastěji také zmiňují, že si nebudou moci dopřát dovolenou (32 procent). Více než čtvrtina také loni méně utrácela za vánoční dárky, na nich však šetřil i podobný podíl zaměstnanců z podnikových služeb (30 procent) a z financí (28 procent). Zaměstnanci dále začínají šetřit i na potravinách (39 procent respondentů) a na jízdě autem (19 procent).

„Situaci může ještě zhoršit zrušení daňového zvýhodnění zaměstnaneckých benefitů, které navrhuje vláda v rámci konsolidačního balíčku. Zaměstnavatelé si pak to-



Krise ovlivnila úvazek i náplň práce. PROFIMEDIA

tiž nebudou moci dovolit benefity poskytovat v takové míře jako nyní. Opatření by se tak negativně dotklo milionů pracujících, kteří by přišli o řadu výhod, jako jsou například příspěvky na sport, kulturu, léky či třeba dovolenou a dětské tábory,“ konstatuje Malo.

I když výsledky průzkumu nejsou zrovna optimistické, hodnot zjištěných na Slovensku zdaleka nedosahují. Plných 68 procent slovenských zaměstnanců si totiž myslí, že se na Slovensku nežije

dobře. Důsledky krize se v jejich zaměstnání projevují o něco silněji než u nás. Například čtyři procenta respondentů přišlo o práci a u pětiny došlo k propouštění mezi kolegy. U necelé čtvrtiny došlo ke snížení mzdy, a to v průměru o desetinu. Dvanáct procent respondentů pak přišlo o firemní benefity.

K úsporám proto přistoupila polovina Slováků. Nejčastěji omezili návštěvu restaurací, 48 procent jich začalo šetřit na energiích a 45 procent na potravinách. Největší problémy zaplatit účty mají i na Slovensku modré límečky, po nich následují zaměstnanci z obchodu, marketingu a podnikových služeb.

„Zhoršené klima na Slovensku se promítá do rostoucího počtu uchazečů o práci ze Slovenska. Zejména obory, jako jsou IT či podnikové služby, které nabízí i možnost práce na dálku, mohou z této situace těžit a obsadit své volné pozice, jež kvůli nedostatku uchazečů v Česku dlouhodobě obsadit nemohly,“ uzavírá Malo.

Mladí rodiče nechtějí dávat své děti do ústavu

Současní rodiče dětí s postižením se nechtějí uchýlovat ke krajním řešením, jakým je umístění dítěte do ústavní péče. Chtějí o dítě pečovat doma. K tomu, aby náročnou životní situaci zvládali, potřebují podporu. Té se jim ale nedostává. Podle statistik se rodiče dvou třetin dětí s postižením o rané péči buď vůbec nedozví, nebo na ni čekají dlouhé měsíce.

Praha, 15. 5. 2023: V pražském hotelu Diplomat proběhla mezinárodní odborná konference rané péče organizovaná Společností pro ranou péči. Téměř 500 profesionálů rané péče a souvisejících oborů naslouchalo prezentacím klíčových osobností oborových špiček ze tří kontinentů. Konferenci zahájila paní Eva Pavlová.

Důležitou součástí konference byl odborný diskusní panel zaměřený na dostupnost a včasnost rané péče pro rodiny dětí s postižením v České republice. Zúčastnili se ho zástupci Ministerstva práce a sociálních věcí,

Ministerstva zdravotnictví, UNICEF, EURLYAD, zástupkyně Rady vlády pro nestátní neziskové organizace a rodičů dětí s postižením. Diskusí rezonovala tři hlavní témata:

Stát se o potřeby rodičů zajímá nedostatečně

„Zájem rodičů o setkání s představiteli státu a dalšími odborníky dokládá naprostou absenci možnosti vyjádřit své potřeby a podněty k aktuálnímu, nedostatečně funkčnímu systému podpory rodin dětí s hendikepem. Situace pečujících osob napříč celým věkovým spektrem dětí je velmi palčivá,“ říká ředitelka pražské pobočky Společ-

nosti pro ranou péči Jitka Barlová.

Dlouhé měsíce čekání
Ačkoliv u nejmenších dětí jde při jejich vývoji doslova o každý den, rodiče v řadě regionů musí na službu rané péče čekat až 434 dnů. Pořadníky na službu



rané péče aktuálně vede 61 procent poskytovatelů rané péče. To, že v zajištění včasné podpory rodin stát selhává, připustili v diskusním panelu i zástupci MZ a MPSV. Nepříznivou situaci se ale dle náměstka ministra zdravotnictví Václava Pláteníka již zbývají pracovní skupiny, které připravují změnu legislativy.

Rodiče dostávají informace pozdě

Diskuse potvrdila, že dalším velkým problémem je, že se informace o existenci rané péče dostává k rodičům příliš pozdě. Podle statistik se od pediatra o rané péči dozvídá jen cca 11 procent rodičů. To

olomoucké pobočky Společnosti pro ranou péči Pavla Matyášová, „pevně doufáme, že diskusní panel přinese v tomto zásadní posun.“ Václav Pláteník zmínil, že by se informační kampaň, cílená na odborníky, mohla stát součástí komplexnějšího projektu pracovní skupiny, která se problémy rodičů dětí s postižením zabývá.

Konferenci zaštitila paní Eva Pavlová

Velkým povzbuzením pro všechny účastníky akce byla úvodní slova paní Evy Pavlové. Její setkání s českými i zahraničními odborníky i rodiči dětí s postižením potvrdilo, že podpora rodin, které se po narození dítěte s postižením či vážným onemocněním ocitají v nesmírně náročné životní situaci, patří k tématům, kterým se chce během svého působení v roli první dámy věnovat.

Více na
www.ranapece.cz.



Společnost pro ranou péči

Džungle je zpět v šapitó

Adaptace díla Rudyarda Kiplinga se letos dočká 18 repríz.

Kniha džunglí loni dostala hudební, taneční a scénickou podobu, kterou jí vdechli autoři Matěj Forman a Marko Ivanovič. O divadelní adaptaci byl takový zájem, že byla vyprodána ještě před premiérou. Letošní série 18 repríz od 28. května do 18. června bude v tomto roce jedinou příležitostí, kdy lze výpravné představení pro celou rodinu vidět. Inscenaci vytvořily Divadlo bratří Formanů, Česká filharmonie a taneční soubor Dekkadancers, a to na míru šapitó Azylu78, kde se odehrává i letos. Novinkou v programu budou doprovodné workshopy na výrobu masek. Hudbu složil skladatel a dirigent Marko Ivanovič a na místě ji přednese patnácti-

členný orchestr České filharmonie, který je netypicky usazen do orchestřiště vysokého pět metrů přímo ve scéně.

„Chtěl jsem vyjádřit přírodní divokost a chaotičnost, která ale v celku tvoří takovou zvláštně melodickou krásu. Posluchači se ocitnou uprostřed lesa, v srdci nevyzpytatelné, tajemné, zábavné a nebezpečné džungle,“ říká Ivanovič. Ze soudobé orchestrální hudby vznikla nyní také nahrávka. Tu vydá 26. května hudební vydavatelství Animal Music Petra Ostrouchova. CD nosiče budou k dispozici přímo na místě konání akce i v běžné prodejní síti a na e-shopu vydavatelství.

Adaptace je oceňována pro výtvarnou poetiku, s níž scénu v tajemnou džungli proměnil výtvarník a režisér projektu Matěj Forman a tým Divadla bratří Formanů. Více informací naleznete na webu azylu78.cz.

MET

KRÁTCE

Andělská pouť

Spolek Cesta Česka pořádá za podpory obce Ctiněves sedmý ročník Poutě Českého Anděla. Celodenní akce s mottem Poznej Českou zemi a sám sebe se uskuteční již tuto sobotu 20. května od 10 hodin.

Pozval ho Janda

Zpěvák, kytarista a skladatel Jary Tauber nedávno opět vystoupil s českou rockovou legendou Petrem Jandou v USA, kde odehráli koncerty pro krajanů. Legenda kapely Olympic pozvala Jaryho na zahraniční

turné již počtvrté, tentokrát do New Yorku. Kromě mnoha zážitků si Jary Tauber přivezl také velké množství videomateriálu, které se rozhodl použít pro svůj nový videoklip k písni Soundtrack. Kamery se ujal Tauber s partnerkou Anežkou Fojtáčovou.

MET

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

BAGETERIE BOULEVARD

K bagetě Ice Tea jako dárek

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

Závišický pedál nabídne aktivní zábavu pro sportovce i rodiny s dětmi

Závišice na Novojičínsku přivítají v sobotu 20. května čtrnáctý ročník poloorientační cyklistické vyjížďky Závišický pedál.

Akce, jak už se stalo dobrým zvykem, opět nabídne osm variant tratí pro silniční, treková i horská kola, kde se budou moct zapojit všechny věkové a výkonnostní kategorie.

V tomto roce se opět stala součástí projektu České unie sportu Tipsport Sportuj s námi, jehož mediálním partnerem je mediální skupina MAFRA.

„Vyhledky, co se počásí týče, jsou zatím příznivé, tak by mohla

být i pěkná účast. Rekord máme z předcovidového ročníku, kdy dorazilo přes 600 cyklistů. Loni se už se opět zapojilo 524 účastníků a doufáme, že letos budeme přibližně na stejných číslech. Naše akce je specifická tím, že nejde



o závod, ale o poloorientační vyjížďku. Zájemce si vybere trať, kterou si může upravit podle libosti. Podstatné je, aby projel kontrolním bodem a nezapomněl na něm označit přidělenou kartičku,“ vysvětlil Zbyněk Lux z pořádajícího sportovního oddílu TJ Závišice. Pro účast není nutné se hlásit předem, stačí od 9 do 13 hodin dorazit

na zahradu závišického Pohostinství U Kremlů, zvolit si požadovanou obtížnost a vyrazit. Limit pro dojezd zpět je v 17 hodin.

„Nejpopulárnější bývají střední distance. Rodiny s dětmi volí často trať Poodří. Vede pěkně mezi rybníky a je na ní řada možností, jak si ji v případě potřeby zkrátit. Měřit tak může od sedmnácti do dvaapadesáti kilometrů. Celkově je hodně zájem i o kratší tratě, naopak nejdéle dvě vyhledávají spíš fajnšmekři,“ upřesnil Zbyněk Lux.

Samotné trasy s výjimkou „speciálky“ pro horská kola vedou především rovinatější, mírně zvlněnou

krajinou. Aktéři se mohou těšit především na krásnou přírodu – například na výhledy na Velký Javorník, ale můžou budou i architektonické skvosty, jakými jsou zámky Lešná a Kelč.

„Po dojezdu do cíle u nás nic nekončí. V odpoledních hodinách bude následovat doprovodný program, kdy bude hrát naživo místní kapela a nadšenci z Ostravy předvedou ukázkou jízdy na historických kolech. Tradičně budeme losovat tombolu, kde je hlavní cenou jízdní kolo,“ uvedl Zbyněk Lux.

Foto: Archiv Tipsport Sportuj s námi

VYTIPUJ SI JEDEN Z 500 ZÁVODŮ

Sportování je sázka na jistotu a hlavní výhrou je zdraví. Zapoj se do největšího seriálu sportovních akcí v Česku. Čeká tě přes 500 akcí ve více než 60 sportech.

www.tipsport-sportujsnami.cz

Tipsport
Sportuj s námi



PARTNEŘI PROJEKTU
TIPSPORT SPORTUJ
S NÁMI



S exhibicí

Jubilejní třicátý ročník prostějovského challengeru UniCredit Czech Open láká na řadu taháků. Vedle možného startu domácí tenisové jedničky Jiřího Lehečky ozdobí červenový turnaj i exhibice bývalé světové čtyřky Tomáše Berdycha či návštěva osminásobného grandslamového vítěze Ivana Lendl. Titul bude na prostějovské antuce obhajovat Vít Kopřiva. Turnaj je na programu od 4. do 10. června. Berdych si vybral za spoluhráče sedmnáctiletého Jakuba Menšíka, který bude mít v turnaji divokou kartu. **ČTK**



ČÍSLA DNE

3

Pro české cyklisty Jana Hirta a Josefa Černého Giro d'Italia předčasně skončilo. Oba měli pozitivní test na covid-19. Týmu Soudal Quick-Step zbyli jen tři jezdcí.

500

Vedení zámořské fotbalové MLS obdrželo nabídku ve výši 500 milionů dolarů na doplnění o San Diego. **ČTK**

Další komplikace v týmu. Hokejisty čeká Slovinsko

Na tréninku chyběl nově Lukáš Sedlák.

Čeští hokejisté se včera v dějišti mistrovství světa Rize vrátili po úterním dni volna do tréninku a v Daugava Aréně chyběl vedle zraněného Filipa Chytila nově i další útočník Lukáš Sedlák. Na marodce je kvůli zranění v dolní části těla z utkání s Lotyšskem. Právě Sedlák nahradil Chytila v duelu s domácí reprezentací (3:4 v prodloužení) v elit-

ní formaci mezi Dominikem Kubalíkem a Romanem Červenkou. „Lukáš Sedlák v zápase s Lotyšskem utrpěl bolestivé poranění v dolní části těla a dostal dva dny volna. Během nich jsme s fyzioterapeuty pracovali na jeho zranění a dál uvidíme podle jeho aktuálního zdravotního stavu,“ řekl po tréninku lékař týmu Antonín Chochola.

Na ledě naopak nechyběl útočník Filip Chlapík, který po zranění v horní části těla po zákroku slovenského obránce Patrika Kocha z pá-

tečního úvodního utkání už absolvoval úterní dobrovolný trénink s Chytilým. Na ledě byli sami s videotrenérem Jiřím Horáčkem a Chytil se po zranění v obličeji v druhé části tréninku už necítil dobře. Chytila zranil zásahem hokejkou v nedělním utkání s Kazachstánem Danil Butěnko.

Další zápas ve skupině B čeká Čechy dnes proti Slovinsku od 15.20. Ze čtyř vzájemných utkání na MS Češi vždy vyhráli, naposledy před šesti lety 5:1. Slovinci zatím na turnaji neuhráli ani bod. **ČTK**



Trenér českého celku Kari Jalonen musí řešit další zranění. **ČTK**

KRÁTCE

Podezření

Světový rekordman v silničním běhu na 10 kilometrů Rhonex Kipruto z Keni je podezřelý z dopingu a má předběžně zastavenou činnost. **ČTK**

INZERCE

Fortuna. Další tři body pro Česko!

Před zápasem se Slovinskem jsme položili tři otázky expertovi Fortuny Romanovi Kovaříkovi.

Slovinsko je outsider skupiny, může se stát, že Česko dnes klopýtne?

O výhře Česka nepochybuji jak sázkaři, tak bookmakeři, což vyjadřuje i vysoce favoritní kurz na výhru našich (1,09). Družina kouče Jalonena každopádně získala na turnaji už sedm bodů, Slovinci se naopak trápí. To se konec konců čekalo, jako nováček mezi elitou pro ně není lehké přizpůsobit se intenzitě hry, zároveň se ukazují rozdíly v individuální technice

i rychlosti bruslení. Členská základna ve Slovinsku pak není bůhvíjak vysoká, a tak hrají na MS pořád stejní hráči, kteří ale stárnou.

Kdo se postará z českého týmu o góly?

Skvělou fazónu má stejně jako vloni kapitán, Roman Červenka, který hraje s hlavou nahoře a krásně se na to kouká. Střelecké kvality pak potvrzuje tandem Kubalík v koncovce se prosadil už třikrát (3+3) a do koncovky se potlačí i dnes. Gólově se daří i obráncům, zejména dvojice Kempný a Košťálek může na turnaji přidat další trefy. Slovincům vstřelíme alespoň čtyři branky, prosadí se Červenka (kurz 2,2) i Kubalík (kurz 1,85), Košťálek zase udělá kanadský bod (kurz 1,8).



Z turnaje je odehráno už šest dní, změnili se nějak hlavní favorité na zlato?

Většinou tomu tak nebývá, ale letos ke změnám opravdu došlo. Finové ani Kanada nejsou přesvědčiví, naopak příjemně překvapili Američané. Svou kvalitu potvrdili

Švédové a Švýcaři. Oběma celkům se navíc vyplatila vyčkávací taktika s uzavřením soupisky, a tak mohli do kádru zapsat další skvělé hráče, kteří skončili v NHL, ať už je to Nylander nebo Fiala. Oba týmy by se klidně mohly potkat ve finále.