

NA SVÉM GAUČI HOMER VYSEDÁVÁ UŽ 35 LET

V DUBNU 1987 SE DIVÁCI SEZNÁMILI S RODINKOU SIMPSONOVÝCH STRANA 10



metro

mojemetro | denikmetro

Úterý, 19. dubna 2022

Č. 74, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Rostislav

INZERCE

V ÚTERÝ HRAJEME O DALŠÍCH 10 LAND ROVERŮ

S PLNÝM TIKETEM JSTE VE HŘE

EURO
JACKPOT

HRAJ S ROZUMEM. Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+

Válka brzdí výrobu aut v Česku

1100 manažerů. Ve velkém průzkumu se vyjádřili k tomu, co trápí autoprůmysl a co ho čeká. **Obavy.** USA bojují s nedostatkem pracovníků. **Česko.** Trhu škodí rozpadající se obchody, což omezuje výrobu. **Výhled.** Do roku 2023 výrazně vzroste počet elektroaut STRANA 4



V celém Česku se včera slavilo Velikonoční pondělí. Snímek je z Telče. ČTK





Vyrazili naposledy na lyže

O velikonočním víkendu mohli lyžaři naposledy v této sezoně vyrazit na lyže. Otevřen byl skiareál ve Špindlerově Mlýně nebo také na Klínovci (na snímku). Několik lyžařských areálů se už chystá na léto. Třeba ten na Klínovci otevře své brány fanouškům rychlé jízdy na kole. ČTK

Haló! Už se hlásí jaro

Po chladnějším začátku týdne přijde od zítřka do Česka postupné oteplení.

většinou oblačno, ojediněle se vyskytne déšť nebo přeháňky. Nejnižší noční teploty se budou pohybovat mezi šesti až dvěma stupni Celsia.

Nejvyšší denní teploty stoupnou k 13 až 17 stupňům Celsia. IDNES.cz

Jak o víkendu?

Vyhledka počasí od soboty do pondělí.

- Obloha bude oblačná až zatažená, zpočátku místy přechodně polojasno. Ojediněle déšť, který se postupně vyskytne na většině území, případně i s přeháňkami. Nejnižší noční teploty se budou pohybovat mezi devíti až čtyřmi stupni Celsia. Nejvyšší denní teploty budou mezi 14 až 19 stupni Celsia. Uvádí to týdenní předpověď meteorologů.

Meteorologové hlásí klasické jarní počasí. Dnešní denní teploty vyšplhají k 10 stupňům. Na horách by mělo ještě sněžit. Ráz počasí se ale změní v následujících dnech.

O dva tři stupně více bude zítra. Ve čtvrtek očekáváme oblačno až zataženo, místy přechodně polojasno. Na severovýchodě se ojediněle objeví déšť nebo přeháňky. Nejnižší noční teploty budou mezi plus čtyřmi až minus jedním stupněm Celsia, nejvyšší denní teploty vyšplhají na 12 až 16 stupňů Celsia, píše se na webu meteorologů. V pátek se předpokládá

Čísla dne

12,7

Spotřebitelská inflace v Česku raketově roste. Březnová data ukázala, že se ceny oproti loňsku zvedly už o 12,7%. Analytici ale varují, že tím situace zdaleka nekončí. Naznačují to podle nich ceny výrobků nebo velkoobchodů. Ty německé v březnu atakovaly hranici 23% a byly nejvyšší od roku 1962. V posledních měsících zdražila hlavně elektřina, plyn, pohonné hmoty nebo dodávky tepla. IDNES.cz

76 000

Češi od začátku roku v meziročním srovnání rezervovali podle vyhledávače jachet v ČR Boataround.com dvojnásobek lodí. Největší zájem je tradičně o Chorvatsko. Na moře plánuje vyrazit více rodin s dětmi. Lidé se také zajímají o vybavení lodí ve spojitosti s ekologií. Za dovolenou na lodi Češi letos v prvním čtvrtletí utráceli 76 tisíc korun za týden, meziročně o 6000 korun více. ČTK

INZERCE

EXKLUZIVNÍ LÉČEBNĚ-REHABILITAČNÍ POBYT

8 DNÍ = 7 NOCÍ V MARIÁNSKÝCH LÁZNÍCH - HOTEL RICHARD****

01.05. - 31.08.2022

pův. 15.550,- Kč = sleva cca. 30 %

10.990,- Kč osoba ve 2-lůžkovém pokoji

11.990,- Kč 1-lůžkový pokoj

Ubytování, bohatá polopenze, 1x aperitiv

1x lékařská konzultace + 12x procedura

Denně volný vstup do bazénu, vířivky a fitness studia



SLEVA
30 %

REZERVACE TEL: 354 696 111, EMAIL: recepce@hotelrichard.com

STAVEBNÍ VELETRH BRNO



21.–23. 4. 2022

VÝSTAVIŠTĚ BRNO



STAVEBNÍ
VELETRH
BRNO



DŘEVO
A STAVBY
BRNO



VELETRH
NÁBYTKU
A INTERIÉROVÉHO
DESIGNU

BVV



Veletrhy
Brno

www.stavebniveletrhbrno.cz

S demencí pomůže nová kniha

Různé druhy onemocnění, které se označují jako demence, postihují každoročně čím dál tím více starších lidí. Zároveň se pozvolna posunuje věková hranice nástupu této nemoci směrem k mladším ročníkům.

„Ačkoli není demence vyléčitelná, dá se s ní žít relativně dlouho. Ke kvalitě života s demencí přispívají nemalou měrou také nefarmakologické metody,“ uvádí socioložka Blanka Jirkovská.



Blanka Jirkovská ARCHIV

Co si můžeme pod pojmem nefarmakologické metody představit?

Jsou to velmi různorodé postupy bez využití léků, díky kterým můžeme s člověkem s demencí smysluplně trávit společný čas. Pokud mu to jeho stav dovoluje, může některé z nich provozovat i sám.

K čemu všemu jsou tyto metody pro lidi s demencí užitečné?

Nefarmakologické metody slouží jednak jako prevence vzniku onemocnění demencí, ale také jako podpůr-

ný prostředek u lidí, kteří demenci mají. V prvním případě jde o přístupy, které se doporučují v rámci zdravého životního stylu, například fyzické aktivity, kognitivní trénink, kontakt s přáteli či vhodná strava. Já se více zabývám těmi, které se využívají u lidí s demencí. Jejich smyslem je udržování co nejlepší kvality života nemocných i pečujících, zachování důstojnosti, prožívání hezkých společných momentů. Tyto metody jsou také vhodné pro posilování

kvalit člověka, které mu zůstávají, a pro zmírňování nepříjemných projevů demence. U mnohých nefarmakologických metod lze doložit vědecké důkazy o jejich účinnosti. Mohou například snižovat stres u nemocných i pečujících.

Existují výzkumy, které by potvrdily, že je možné demenci nefarmakologickými metodami vyléčit?

Takové kouzlo tyto metody neumějí, stejně jako farmaka ani jiné způsoby léčby. Demence není vyléčitelná. Zároveň není výjimkou, že od stanovení diagnózy demence může člověk žít ještě třeba deset i více let. Jakou dobu bude jeho život s touto nemocí kvalitní, záleží na řadě faktorů. Nejlepší podle mého názoru je, pokud se demence odhalí co nejdříve a nasadí se vhodná kombinace farmak a nefarmakologických metod.

Kde konkrétně se čtenáři mohou o těchto metodách dozvědět více?

Před krátkým časem mi o tomto tématu vyšla knížka u České Alzheimerovské společnosti. Jmenuje se Nefarmakologické cesty k lepšímu životu s demencí. Píšu v ní o více než třiceti nefarmakologických metodách, které mohou zkvalitnit život lidem s demencí i pečujícím. V knize je také uvedena rešerše vědeckých důkazů o účinnosti jednotlivých metod. Zmiňuji tam i výsledky aktuálního výzkumu o účinnosti těchto metod vnímané očima tří set českých profesionálů pracujících se seniory nejen s demencí. Publikace může být užitečná pro kohokoli, kdo se o téma demence a její léčby zajímá, ať už je to rodinný pečující, profesionál, nebo student.

Kde ji seženeme?

Je to možné v e-shopu České Alzheimerovské společnosti na webových stránkách www.alzheimer.cz/e-shop.



DAVID HALATKA
david.halatka@metro.cz



BARKA FABIÁNOVÁ

Mládí vpřed

Ve smíchovské MeetFactory běží výstava Mládí a klidní. Zachycuje tvorbu mladých umělců, kteří sázejí na řemeslné techniky. Až do konce května vystavuje i Kristýna Šormová, Pavel Havrda či Marie Tučková.

HAL

INZERCE



Podpoř spolu s Kauflandem nevidomé a skoč si užít

Noční běh pro Světlušku

21. 4. | 21:00 | Stromovka



světluška
svítíme ve tmě

www.behprosvetlisku.cz

Rozhodují
činy.



Krátko

Atrakce uzavřena

Vstupu do Drábských světů stále brání kovová mříž. A ještě několik let bude. Historickou památku musely Lesy ČR uzavřít, aby ji návštěvníci „nerozšlapali“. Kulturní památka a jedna z největších atrakcí Českého ráje je zavřená od jara 2021 a nepřístupná pro návštěvníky zůstane až do roku 2025.

Víkendové nehody

O víkendu výrazně přibýlo nehod. V neděli na Benešovsku po nárazu do svodidel zemřel mladý motorkář. V tentýž den zemřel další řidič na Strakonicku. Tři lidé se v neděli večer zranili na Novojičínsku, včera se šest lidí zranilo při srážce tří aut na Znojemsku. Další nehoda se čtyřmi vážnými zraněními

se stala na dálnici D6. Za nehody často mohla rychlost.

Vodáci už plují

Vodáci v sobotu v Českém Krumlově symbolicky odemkli řeku Vltavu. I přes sychravé počasí přišla asi stovka lidí. Předchozí dva roky se slavnost nekonala kvůli pandemii koronaviru. **ČTK**



Odemykání Vltavy a zahájení vodácké sezony

ČTK

Autoprůmysl čeká do roku 2035 samořízení i létající vozy

Převratné změny. Tak mluví o vývoji automobilového průmyslu jeho manažeři.

Poradenská společnost KPMG provedla mezi manažery v automobilovém průmyslu průzkum. Odhady odborníků jsou velkorysé. Automobilový sektor podle nich čekají v příštích pěti až deseti letech převratné změny. Vedle očekávaného masového rozšíření elektromobilů se podle nich do roku 2035 rozšíří i samořízené autonomní vozy a objevovat by se mohla i létající auta. Společnost KPMG svůj průzkum realizovala

mezi 1100 manažery v autoprůmyslu v 31 zemích včetně Česka. „Snad každý aspekt automobilového průmyslu, od vývoje po výrobu až prodej, projde hlubokými změnami. Rozdílné schopnosti přispůsobit se trendům rozdělí sektor na nové vítěze a poražené. Pro Česko je životně důležité, aby zůstalo v první skupině,“ řekl k očekávaným změnám automobilový expert české pobočky KPMG Jan Linhart.

Levnější elektromobily

Oslovení manažeři v průzkumu ve většině případů odhadují, že elektromobily budou postupně přebírat čím dál větší podíl na trhu. V roce 2030 by podle nich elektrická auta měla tvořit přibližně polovinu nově prodaných vozů

v USA, západní Evropě, Japonsku i Číně. V Brazílii a Indii by to pak mohlo být 40 procent. K rozšíření elektromobilů napomůže podle manažerů jejich zlevňování. Téměř tři čtvrtiny dotázaných uvedly, že do roku 2030 se náklady na elektromobily sníží na úroveň vozů se spalovacím motorem. Zároveň ale dotázaní upozornili, že masové prosazení elektromobilů bude záviset i na výrazném zrychlení jejich nabíjení. To u většiny současných nabíjecích stanic trvá přes tři hodiny, v budoucnu by ale podle 77 procent respondentů mělo dobíjení trvat nanejvýš 30 minut.

První létající auta

Kromě elektromobilů ovšem manažeři očekávají také postupné rozšiřování,

i když zatím v menší míře, samořízených vozů. Ty podle většiny z nich budou komerčně dostupné na konci tohoto desetiletí ve velkých městech v západní Evropě, USA, Japonsku i Číně.

Přes 58 procent oslovených manažerů pak do roku 2035 očekává i první létající auta. Připomněli, že vývoj a testování létajících aut jsou v pokročilých fázích hlavně v Číně, USA, Británii, Německu, ale i na Slovensku.

Problém kvůli Rusku

Manažeři se v průzkumu vyjádřili také k současným problémům v automobilovém průmyslu. Nejvíce se v tomto případě obávali přetrvávání problémů v dodavatelských řetězcích. Více než polovinu respondentů velmi

znepokojuje současná nedostupnost či růst cen oceli, hliníku, mědi a lithia do baterií. Přes polovinu dotázaných zneklidňoval také nedostatek pracovníků, který trápí obzvláště USA. Do vývoje automobilového průmyslu významně zasahuje válka na Ukrajině. „Rozpadají se obchodní vztahy, které zahrnují ruské či ukrajinské firmy. Už se kvůli tomu omezuje produkce i v Česku. Kromě toho dramaticky stoupají ceny surovin, a to nejen těch dovážených z Ruska i Ukrajiny. Rusko navíc přestalo plnit roli odbytiště a automobilky v něm zastavují distribuci i výrobu,“ vysvětlil Linhart.

Podle manažerů se více bude prosazovat sdílení nebo půjčování aut na úkor jejich vlastnictví. **ČTK**

INZERCE

Hledáme
POSUNOVAČE

Práce s nejlepšími vyhlídkami

Dejte se na dráhu, která dává smysl. Staňte se **posunovačem** u největšího českého železničního dopravce.

Nabízíme vám:

- průměrnou měsíční mzdu **33 000 Kč**
- zkrácenou pracovní dobu bez snížení mzdy (jen 36 hodin týdně)
- 5 týdnů dovolené
- možnost rychlého postupu na pozici vedoucí posunu
- příspěvek na penzijní připojištění 1 950 Kč měsíčně
- MultiSport kartu
- příspěvek na rekreace a tábory pro děti
- jízdní výhody pro vás i vaši nejbližší rodinu
- a řadu dalších příplatků nad rámec zákoníku práce

www.cd.cz/kariera



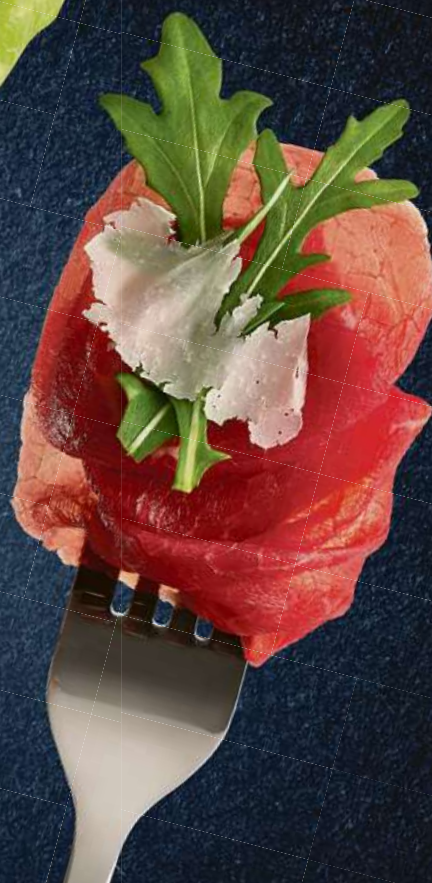
České dráhy
Národní dopravce



**Stálá teplota
od sklizně po pult.**

**Čerstvé ne 5x,
ale 7x týdně.**

**Více než 60
druhů masa.**



**Jednoduše
čerstvější.
Jednoduše
Lidl.**

Díky pečlivému výběru nabízeného sortimentu, důrazu na čerstvost a široké nabídce kvalitních privátních značek máte jistotu, že v Lidlu neuděláte chybu. Vybírat si jenom z toho, co je dobré, je totiž úplně jednoduché. **Jednoduše Lidl.**

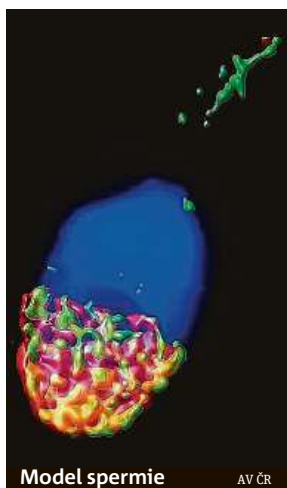
Umělé oplodnění. Český zlepšovák

Nová metoda pomůže zvýšit úspěšnost při umělém oplodnění.

Čeští výzkumníci vyvinuli novou metodu, kterou dokážou s velkou přesností určit kvalitu ejakulátu a oddělit kvalitní spermie od poškozených. A tyto zdravé spermie následně použít pro umělé oplodnění. Na společensky velmi významném projektu spolupracovali odborníci z Biotechnologického ústavu AV ČR (BIOCEV), ze společnosti PrimeCell Bioscience a také z České zemědělské univerzity v Praze. Technologická agentura České republiky (TA ČR) je podpořila částkou 2,5 milionu korun z programu ZÉTA.

„Výsledky projektu budou využity nejen v centrech asistované reprodukce, ale také v inseminačních stanicích a chovech domácích a hospodářských zvířat,“ říká Petr Konvalinka, předseda TA ČR. Neplodnost celosvětově posti-

huje asi sedm procent mužů. „Až doposud nebyla standardizovaná metodika selekce spermií pro následné využití jak v umělém oplodnění, tak při přenosu jediné spermie do vajíčka. Těchto metodik se využívá jak u člověka, tak pro účely šlechtění a plemenářství domácích a hospodářských zvířat,“ uvedla Kateřina Komrsková, vedoucí skupiny Reprodukční biologie z Biotechnologického ústavu AV



ČR. Diagnostické metody byly prozatím koncipovány jako hodnocení kvality celého spermatu, kdy bývají označeny spermie špatné nebo dobré, které ovšem není dále možné použít pro umělé oplodnění. „Náš výzkum přinesl zcela unikátní separační technologii na základě nenarušené integrity hlavičky spermie, tzv. akrozomu, která je zásadním detekčním markerem její kvality,“ vysvětlila Komrsková.

Jak to tedy funguje? Pokud se do vzorku ejakulátu přidají magnetické částice, poškozené spermie je možné magnetem ze vzorku odstranit a pro asistovanou reprodukci pak použít pouze kvalitní spermie. Detailní analýzy magneticky „vytříděných“ spermií prokázaly, že spermie s nepoškozeným akrozomem na hlavičce mají také nepoškozenou DNA a jsou pohyblivé. „Naše metoda přibližuje asistovanou reprodukci k přirozenému oplodnění, kdy pouze vítězná nepoškozená spermie pronikne obalem vajíčka a následně ho oplodní,“ uzavírá Komrsková. **PETR HOLEČEK**

Lustr. Hledají se další „divočáci“

Letošní ročník největšího tuzemského festivalu ilustrace a komiksu Lustr, který se bude konat 22. až 28. září v pražském kampusu Hyberská, se zaměří na expresivní kresbu.

K vidění budou jak práce klasiků české ilustrativní tvorby, jako jsou Josef Váchal, Jiří Šalamoun nebo Květa Pacovská, ale také práce současných „divokých“ ilustrátorů mladé a střední generace – a to jak z Čech, tak ze zahraničí.

Kromě toho festival opět připravuje také netematickou výstavní sekci Showcase mladých talentů, do které se mohou v rámci open callu do konce května hlásit autoři, kteří dosud na Lustru nevystavovali. V tuto chvíli právě probíhá open call na stránkách festivalu, zájemci se mohou hlásit do konce května.

První výstava letošního ročníku ponese název Divočáci – expresivní tendence v ilustraci. Kurátorky v rámci ní divákům představí světybnu českou tradici expresivní ilustrace, kterou lze vystopovat do minulosti až k pracím samorosta, malíře a grafika Josefa Váchala. Nejsilnější vliv na českou ilustrátorskou scénu

potom v tomto ohledu měla generace Jiřího Šalamouna a Květy Pacovské – výstava společně s nimi představí i neprávem opomíjená jména, jako jsou Jindřich Kovařík, Miloslav Jágr, Václav Kabát nebo Alois Mikulka, na jejichž divokost, okouzlení dětskou kresbou a zájem o nespoutanou linku, anatomii i perspektivu navazuje mnoho tvůrců dodnes.

Ze současných ilustrátorů se představí například severočeský kreslíř a grafik Martin Raudenský, německý vizuální umělec Paul Waak nebo rakouská ilustrátorka a grafička Sarah Maria Schmidt. Výstavu doplní také výběr prací současných ilustrátorů z Japonska, kurátorovaný v Čechách žijící autorkou Saki Matsumoto.

Další, dnes již tradiční, část výstavního programu ponese název Showcase mladých talentů. Tato volná přehlídka již po třetí přinese to nejlepší, co se urodilo v ateliérech mladých ilustrátorů a komiksových tvůrců za poslední rok. Festival chce prostřednictvím této sekce nabídnout právě to nejčerstvější z ilustrátorské scény, a také představit nová jména. **HOP**

Evapora. Klip natočili na Ještědu

Bohemian Cristal Instrument (BCI), projekt s unikátním nástrojem z českého skla, za kterým stojí česká hudebnice Lenka Morávková, vydal nový singl Evapora podpořený videoklipem, který byl natočený drony na vrcholu Ještědu.

Singl je spoluprací s filmovou skladatelkou Sofií Hultquist alias Drum & Lace z Los Angeles. Obě skladatelky a producentky jsou z tamní hudební scény. Tam Lenka po přerušení doktorského studia získala vízum pro výjimečné umělce a začala se naplno věnovat projektu Bohemian Cristal Instrument.

Stejně jako spouště hudebníků živících se koncerty i jí covid obrátil život naruby. Vrátila se do Česka, opustila pražský byt a dočasně se uchýlila do rodného Železného Brodu na Jablonecku, odkud dál pracovala na hudbě. Nečekaně dlouhé období izolace na maloměstě a touha po kontaktu s dalšími hudebníky vyústily v tuto jedinečnou spolupráci.

„Původní nápad i hlavní smyčkový motiv pro skladbu

Evapora vznikl z pocitu, že spousta věcí v této době kolem nás, které silně prožíváme a cítíme, jsou naprosto neuchopitelné a přesto jasně přítomny,“ uvádí skladbu Drum & Lace.

„Už delší dobu jsem přemýšlela o kombinaci BCI a smyčců a tady se mi ten sen splnil,“ doplňuje ji Lenka Morávková. „Skladba se mi naprosto nečekaně a přirozeně rozvinula pod rukama z jediného motivu violy, který měla Sofia ve skladatelském šuplíku, a já se do něj zamilovala na první pohled. Nakonec tvoří klenbu celé skladby,“ komentuje Lenka Morávková.

Hlavní roli tu i přesto jasně hraje dominantně i křehce znějící unikátní nástroj ze skla BCI, který v repetitivních motivech rozehrává hypnotickou, nepolapitelně emotivní náladu, kterou doplňuje pulzující syntezátor Polybrute a rytmicky podtrhává měkký techno beat.

Výsledkem je evokativní, cinematičká skladba na hranici futuristického ambientu a minimalistického technu,

ve které se jeden motiv přelévá v druhý v principu ne nepodobném víření oceánských proudů, které se ostatně objevuje i v textu.

„Hlasem nechci vyprávět příběh, text je spíš jakousi eko-utopickou mantrou, ve které se pro mě v pár slovech spojila dvě témata: mé nedávné debaty o oceánských proudech s vířícími tunami mikroplastu s mým kamarádem z doktorátu, odborníkem na mikroplasty, a kombinace naděje a bolesti inspirovaná polskou umělkyní Kasiou Molgou. Ta ve svém projektu How To Make An Ocean na letošním festivalu Ars Electronica nechala z vlastních slz vyrůst nově, živoucí světy, což je pro mě nádherná metafora, která přináší naději i do dnešních dnů,“ rozkrývá pozadí skladby Evapora autorka a dodává, že pro ni na pozadí současných politických událostí dostává skladba i její poselství další rozměr.

Ke skladbě vzniklo také unikátní live video natočené pomocí dronů na architektonickém skvostu Ještěd. Najde ho na YouTube. **HOP**



Lenka Morávková



Již od:
399 990 Kč
 Financování
 s navýšením **0 %**

Pro každou rodinu.

Hyundai i30 v limitované edici FAMILY.



Nízké splátky
s nulovým
navýšením



Nejvýhodnější Hyundai
pojištění s možností
nulové spoluúčasti



Sada zimních
pneumatik
zdarma



Slevová tankovací
karta na 5 let

Představujeme Hyundai i30 v limitované edici Family. Je dostupný jako prostorné kombi, elegantní a současně praktický fastback nebo sportovně střížený hatchback. S úspornými motory včetně čtyřválcového 1,5i 110 k, moderní konektivitou a bohatou výbavou. Navíc s možností získat praktické příslušenství za polovinu ceny. Pro každou rodinu.

www.hyundai.cz



Hyundai i30 – kombinovaná spotřeba 4,4–6,8 l / 100 km, emise CO₂ 114–153 g/km (údaje dle WLTP). Fotografie je pouze ilustrativní.

Číslo dne

1

Jediným umělcem, kdo zůstává na Putinově straně, je Steven Seagal. Další celebrity ze Západu, které se dříve hlásily k Putinovi, nyní vyjadřují své znepokojení nad ruskými válečnými činy na Ukrajině. Názor mění i ruský občan Gérard Depardieu, jehož výzva „Zastavte palbu, začněte vyjednávat“ neunikla pozornosti Kremlu. Obrátili také režisér Oliver Stone či politik Silvio Berlusconi. IDNES.cz

Tisknou hlasovací lístky

Cherson – to je Ukrajina! Tak zní protest proti ruským okupantům.

Cherson by měl kopírovat osud Luhansku a Doněcku. Ruskí okupanti plánují uspořádat v Chersonské oblasti na jihu Ukrajiny referendum o odštěpení oblasti od 1. do 10. května. Na Facebooku

o tom informovala ukrajinská ombudsmanka Ljudmyla Denisovová.

Hlavní město oblasti, Cherson, je jediným větším ukrajinským městem, které ruská armáda ovládla od 24. února, kdy invaze na Ukrajinu začala. Denisovová podle agentury Ukrinform napsala, že podle svědků se v tiskárně města Nova Kachovka tisknou hlasovací lístky pro „pseudoreferendum“. Protokoly o výsledcích hlasování zřejmě

budou připraveny předem a přivezeny do regionálního centra.

Po dobu konání referenda od 1. do 10. května má být Cherson uzavřen pro vjezd a výjezd a přerušena veškerá komunikace. Podle Denisovové plánuje Rusko použít stejné schéma pseudoreferend jako v roce 2014 v Luhansku a Doněcku, kde se místo zjištění vůle lidu vytvořil jen obraz pro ruskou televizi. Poznamenala ale, že uspořádá-

ní referenda bude pro Rusko obtížné, protože obyvatelé Chersonské oblasti nepřestali v organizování okupačních protestů s hesly Cherson – to je Ukrajina!, přestože ruští okupanti se snaží tato shromáždění rozehnat.

Podle agentury Ukrinform Rusové v Chersonské oblasti blokuji koridory pro dodávky potravin a léků a evakuaci a dokonce unášejí aktivisty a regionální politiky a poslance. **ČTK**

Krátce

Prosí o koridory

Ukrajina a Rusko se ani včera nedohodly na otevření humanitárních koridorů, kterými by se mohli evakuovat civilisté z boji zasažených ukrajinských měst. Na Facebooku to oznámila ukrajinská vicepremiérka Iryna Vereščuková. Gubernátor Luhanské oblasti Serhij Hajdaj

mezitím uvedl, že ruští vojáci zastřelili čtyři civilisty, kteří se v autě pokoušeli uprchnout z města Kreminna.

Rakety na západě

Při včerejších ruských raketových útocích na západoukrajinský Lvov zemřelo nejméně sedm lidí, dalších 11 jich je zraněno.

Mezi poraněnými je i dítě, oznámil oblastní guvernátor Maksym Kozycyk. Tři střely podle něj zasáhly nepoužívané vojenské sklady, jedna autoservis. Lvov a západní Ukrajina byly dosud ruskou invazí a boji zasaženy méně než jiné části země. Město bylo považováno za relativně bezpečné útočiště. Útok poškodil mimo jiné i hotel,

v němž našli útočiště Ukrajinci, kteří uprchli před boji na východě země, upozornila agentura AP.

Tok uprchlíků se obrátil

V pátek a v sobotu překročilo hranice z Polska na Ukrajinu více lidí, než kolik se jich vypravilo opač-

ným směrem. S odvoláním na polskou pohraniční stráž o tom včera informovala stanice CNN. Podle ní se tak stalo poprvé od ruské invaze do sousední země. Úřad vysokého komisaře OSN pro uprchlíky UNHCR mezitím informoval, že celkový počet lidí, kteří od začátku války uprchli za hranice Ukrajiny, překročil 4,93 milionu. **ČTK**

INZERCE

H2 GENERÁTORY

MOLEKULÁRNÍ VODÍK POMÁHÁ



zdraví



krása



dlouhověkost





NOVÉ GENERÁTORY

www.H2World.cz



PASIVNÍ DOMY S MINIMÁLNÍ SPOTŘEBOU ENERGIE

KATALOG DOMŮ ZDARMA
377 825 782



17 348 Kč

Katka 34B 4+kk

měsíčně v programu Nulová hotovost



Bojuje se i jazykem

Mluví rusky, ale nepotřebují ruskou „ochranu“.

Nemá žádné zkušenosti z boje, ale už od začátku války ukrajinský vysokoškolák Nazar Dančyšyn využívá své znalosti jazyka a poezie ve prospěch své země. Dvakrát týdně dává on-line lekce ukrajinštiny svým rusky mluvícím krajanům, napsala agentura AFP. „Pokud budeme v budoucnu všichni mluvit ukrajinsky, získáme mocnou zbraň proti agresi,“ říká třicetiletý badatel a básník.

Pro značnou část Ukrajinců je ruština mateřským jazykem a mnozí další, zejména na východě a jihu Ukrajiny, jí mluví plynně. Lze to považovat za dědictví sovětské éry. Po anexi Krymu v roce 2014 a v důsledku ozbrojeného konfliktu na východě Ukrajiny s proruskými separatisty podporovanými Moskvou se však ukrajinština výrazně pro-

sadila a stala se ústředním prvkem národní jednoty.

Jenom na vyžádání

Vláda ukrajinštinu v roce 2021 zavedla jako jediný komunikační jazyk v obchodech, restauracích a dalších službách. Pokud chce zákazník mluvit rusky, musí si to vysloveně vyžádat.

Přechod na ukrajinštinu se zrychlil po zahájení ruské invaze na Ukrajinu 24. února. Tu ruský prezident Vladimir Putin ospravedlňuje i snahou o ochranu rusky hovořících obyvatel Ukrajiny.

vliv Sovětského svazu

V západoukrajinském Lvově, kde je ukrajinština dominantním jazykem, skupina vysokoškolských studentů, včetně Dančyšyna, nabízí lekce ukrajinštiny zdarma. Za tři dny se pořadatelům přihlásilo 1000 zájemců, vyhovět ale mohli jen 800 z nich. Neměli totiž dostatek vyučujících. „Lidé si pamatují, že jejich prarodiče a praprarodiče mluvili ukrajinsky, než v dobách

Sovětského svazu přešli na ruštinu. Mnozí se chtějí vrátit ke svému původnímu jazyku,“ říká Dančyšyn.

Slova z Washingtonu

Válka na Ukrajině si již vyžádala tisíce obětí, ačkoli přesná čísla nejsou k dispozici. Donutila miliony lidí opustit své domovy a přestěhovat se do jiných částí Ukrajiny nebo do zahraničí.

S přibývajícím důkazy o možných válečných zločinech ruské armády obvinil americký prezident Joe Biden Moskvu z genocidy, ačkoli jiní tento termín nechtějí použít. „Je stále jasnější, že se Putin snaží smést ze stolu samotnou myšlenku, že můžete být Ukrajinci,“ řekl americký prezident.

Ruské rakety

V Dančyšynových kurzech, které vycházejí z učebnic Národní polytechnické univerzity ve Lvově, hrají hlavní role ukrajinský básník Taras Ševčenko (1814–1861) nebo i současná dirigentka Oksana

Lynivová, rodačka ze Lvova. Jedním ze studentů je také rusky hovořící vysokoškolský profesor z Luhansku, jednoho z největších měst Donbasu, který se ukrajinsky píše jako Volodymyr Krasnopol'skij. Když proruší separatisté převzali v roce 2014 kontrolu nad městem, odstěhoval se pedagog do 100 kilometrů vzdáleného malého města Rubižne, které měla pod kontrolou Ukrajina.

Rubižne ale 24. února zasáhla raketa a Krasnopol'skij se i s dcerou, studentkou medicíny, schovali do sklepa. Strávili v něm dva týdny a pak se jim podařilo utéct na západ země. „Byli s námi lidé různého původu, ale všichni se cítili jako Ukrajinci,“ sdělil agentuře AFP Krasnopol'skij. „Učit se ukrajinsky je pro mě důležité, protože to agresorovi ukazuje, že jsem rusky mluvící Ukrajinec z ruskojazyčné rodiny, ale nepotřebuji jejich ochranu. Mám vlastní zemi. Věřím, že ukrajinský národ se tvoří bez ohledu na původ lidí,“ uzavřel. **ČTK**



Již osmý

Rusko při bojích na Ukrajině přišlo o osmého generála. V sobotu byl pohřben zástupce velitele 8. armády ruských ozbrojených sil Vladimir Petrovič Frolov. Informovala o tom agentura TASS. **ČTK**

INZERCE

Redmi Note 11

1,-

S TARIFEM NEOMEZENĚ 5G L S VÝHODOU

Cena v eShopu a naší apce

PRO TELEFONY
SE CHODÍ K NÁM

Platí do konce dubna při uzavření nebo prodloužení Účastnické smlouvy na tarif Neomezeně 5G L s výhodou na dva roky a jejím dodržení. Nabídka platí do vyprodání zásob. Více na www.t-mobile.cz/telefony

Homer, Bart i Marge oslavují

Žlutá a čtyřprstá rodinka nás poprvé pobavila před 35 lety.



Takhle to rodince slušelo v roce 1991. ČTK

Televizním divákům po celém světě zůstává jedna jistota – animovaní Simpsonovi, kteří se na obrazovkách premiérově objevili 19. dubna 1987. Došlo k tomu ve dvouminutovém skeči v Show Tracey Ullmanové. Následovalo padesát pokračování.

Sérií krátkých epizod se žlutou rodinkou v nyní již zapomenutém televizním pořadu, který se na stanici Fox vysílal v neděli večer po ženatém se závazky, to ale jen začalo.

Týden před Vánocemi 1989 – ovšem v závěrečných titulcích stojí 1990 – se pak v éteru objevil první dvacetiminutový díl Simpsonových. Pravidelné vysílání pak začalo o měsíc později. Obloustlý taťka Homer, pečlivá mamka Marge, uličník Bart, šprtka Líza a nejmladší Maggie ale

tehdy vypadali trochu jinak než dnes. O míře změn se mohli diváci přesvědčit třeba v jednom z halloweenských speciálů.

Taková normální rodina

I po více než třech desetiletích příběhům žluté rodiny patří místo v nejlepším televizním čase. Premiérové díly se v USA vysílají v neděli od osmi hodin večer a v současnosti běží za oceánem již třiatřicátá série. Kreslení hrdinové, jimž dal jejich tvůrce Matt Groening do vínku žlutou pleť a vykulené oči, jsou nejdéle vysílaným animovaným programem v historii.

Ze Simpsonových je fenomén, který si umí dělat legraci téměř z čehokoli. Seriál si utahuje z vlády, policie, školství i náboženství. Přesto se ale odborníci shodují na tom, že Simpsonovi jsou vlastně normální rodina, kde se všichni mají rádi a jeden bez druhého nedá ani ránu. Co jiného jim ale také zbývá ve městě, kde je starosta úplatný, policie v lepším případě neschopná a za moc nestojí ani televize.

S českou stopou

Na svém kontě mají Simpsonovi řadu ocenění, včetně více než tří desítek cen

Na českých obrazovkách baví už 29 let

Tuzemskému divákovi, který se na Simpsonovy může dívat od ledna 1993, zůstaly kvůli dabingu hlasy stovek hostů utajeny.

- Přesto ale patří česká verze Simpsonů mezi ty nejpovedenější, určitě k tomu přispívá také Jiří Lábus jako Marge

nebo Martin Dejdar, který mluví Barta.

- Homera původně daboval Vlastimil Bedrna, jehož vystřídal Vlastimil Zavřel. Před pěti roky pak po smrti Heleny Štáchové převzala part Lízy Ivana Korolová. ČTK

Emmy. Seriál je i velmi dobrý obchodní artikl. Nikdo asi přesně nespočítá – kromě managementu studia – kolik přesně Fox díky nim vydělal, odhady se ale pohybují v miliardách amerických dolarů.

Jen celovečerní film z roku 2006 utržil v pokladnách kin přes 500 milionů dolarů, příjmy plynou i z prodeje triček či figurek s oblíbenými hrdiny. Není divu, že si herci, kteří namlouvají originální znění, přijdou odhadem na 400 tisíc dolarů, přes 8,5 milionu korun za epizodu. Kromě nich v seriálu promluvila řada populárních osobností, účinkování v Simpsonových

se stalo důkazem popularity hudebníků, herců i politiků.

Líza se dala vést k buddhismu Richardem Gerem a Barta učil jezdit na skateboardu slavný Tony Hawk. Jako hosté vystupovaly kapely Red Hot Chili Peppers nebo Aerosmith, ale i Elton John, Daniel Radcliffe či Wayne Gretzky. A také česká zpěvačka Markéta Irglová, s partnerem Glenem Hansardem v roce 2009 ztvárnili irské zpěváky.

O tom, že Simpsonovi ukončí svou televizní pouť, se hovoří již nejméně 15 let. Tyto úvahy však pokaždé přebije jejich nehybnoucí oblíba. HAL a ČTK

INZERCE

TRÉNINK DĚLÁ MISTRA

POTRÉNUJTE NA
ŠKOLE SMYKU

polygonbrno.cz

Krátce

Debata o konci koronaviru

USA budou 12. května spoluopřadovat světový summit o ukončení pandemie covidu-19 a o možných budoucích hrozbách pro zdraví, oznámil Bílý dům.

Se souhlasem Ankary

Turecká vláda připravuje zákon, podle něhož bude hrozit jeden až tři roky vězení za publikování statistických údajů bez souhlasu státního statistického úřadu. Informovala o tom agentura Bloomberg. **ČTK**



Královnu zastoupila vnoučátka

Velikonoční bohoslužba britské královské rodiny v kapli svatého Jiří na hradě Windsor se letos konala bez nejvýznamnějších představitelů rodiny. Chyběla královna Alžběta II. i princ Charles. Poprvé se však mše v doprovodu rodičů zúčastnili princ George a princezna Charlotte. **AP**

Houby léčí

Lysohlávký můžou být účinnější než běžná antidepresiva.

Psychotropní látka psilocybin, kterou obsahují houby lysohlávky, pomáhá uvolnit mozek lidí s depresí a zmírňuje lpění na negativních vzorcích myšlení. Uvedl to deník The Guardian s odkazem na novou studii, podle které se účinky halucinogenu mohou projevit i několik týdnů od zahájení léčby.

Psychoaktivní pomocník

Podle britských vědců zjištění naznačují, že psilocybin by mohl být vhodnou alternativou léčby deprese. „Tato zjištění jsou důležitá. Poprvé zjišťujeme, že psilocybin působí jinak než běžná antidepresiva, a to tak, že mozek je pružnější a proměnlivější a méně se utvrzuje v negativních vzorcích myšlení spojených s depresí,“ uvedl David Nutt, který vede centrum pro výzkum psychedelických látek na londýnské vysoké škole Imperial College. „To potvrzuje naše původní předpoklady, že psilocybin by mohl být skutečnou alternativou při léčbě deprese,“ dodal vědec. „Účinek pozorovaný u psilocybinu je konzistentní ve dvou studiích týkajících se zlepšení stavu lidí a nebyl pozorován u běžných antidepresiv,“ dodal hlavní autor studie Robin Car-

hart-Harris z univerzity v San Francisku, který dříve vedl britské centrum pro výzkum psychoaktivních látek. „V předchozích studiích jsme pozorovali podobný účinek u lidí, jejichž mozek jsme snímali během užívání psychedelik, ale zde ho vidíme až několik týdnů po léčbě deprese, což naznačuje přenos akutního účinku drogy,“ uvedl Carhart-Harris.

Sami se ale nepokoušejte

Psilocybin je jednou z řady psychoaktivních látek, které se zkoumají jako potenciální léčba psychických poruch. Nové poznatky vycházejí z analýzy snímků mozku asi 60 osob léčených s depresí. Tým se domnívá, že se mu podařilo odhalit, jak halucinogen získávaný z lysohlávek působí na mozek.

Lidé, kteří reagovali na terapii psilocybinem, vykazovali zvýšenou mozkovou konektivitu nejen během léčby, ale i tři týdny po ní. Tito lidé také uváděli zlepšení své deprese. Autoři studie nepozorovali podobné změny v mozkovém propojení u osob léčených běžným antidepresivem Escitalopramem, což naznačuje, že psychoaktivní látky působí při léčbě deprese jinak. Podle týmu je výzkum slibným pokrokem v léčbě psilocybinem, účinky látky byly potvrzeny ve dvou studiích. Autoři ale upozornili, že pacienti s depresí by se neměli navzdory povzbudivým zjištěním pokoušet o samoléčbu pomocí lysohlávek. **ČTK**



Okamžitá úleva při akutním i chronickém zánětu kloubů

JAK NA ARTRÓZU A JAK ZPOMALIT DESTRUKCI KLOUBŮ ZA 8 DNÍ?



PATENT DÁNSKÝCH VĚDCŮ POSTAVÍ NA NOHY I LIDI ZRALÉ NA INVALIDITU!

Tento objev otřásl trhem přípravků na potlačování nemocí kloubů používaných mimo nemocnice – už za 24 hodin zmírňuje i nejpokročilejší bolesti kloubů, zvyšuje pohyblivost celé kostry. Zpomaluje degenerativní změny a tlumí obtíže mj. revmatickým zánětem kloubů.

Výzkumy potvrdily, že průkopnický přípravek bohatý na přírodní glukosamin sulfát s nejvyšší biologickou dostupností (téměř 89 % aktivní látky proniká do krevního oběhu!) už po 6–8 dnech obnovuje pružnost kloubů a souvisejících struktur: chrupavek, šlach, vazů, kostí a synoviální výstelky. **Pohyby budou zase plynulé a bezbolestné, je konec „lámáním“ v kostech, mizí otoky a potíže s pohybem.** V Evropě už bylo zaznamenáno víc než 289 případů, kdy z invalidního vozíku vstali lidé, kteří použili tento přípravek, což je farmakologický úspěch ve světovém měřítku.

- Zmírňuje „píchání“ v kolenou
- Zmenšuje bolesti úzlin a páteře
- Mírní otoky a opuchlé klouby.

24 h a zapomenete na „píchání“ v páteři

Téměř 497 z 500 lidí po 2 týdnech pravidelného užívání regenerátoru zaznamenává zvýšení rozsahu pohybu v ramenních a kyčelních kloubech až o polovinu, zmizení bolesti, tuhosti a necitlivosti kloubů, odstranění tzv. startovací bolesti po delší době v jedné poloze, potlačení problému křivých prstů a celkové zmírnění revmatických obtíží. „O tak silném regenerátoru kloubů, kostí a svalů k soukromému užítí se nikdo do této doby ani neodvážil snít,“ dodávají odborníci.

1 Uklidňuje degeneraci kloubů už po 1. dávce

Multifunkční regenerátor s kyselinou hyaluronovou:

- Obnovuje plný rozsah pohybu v loktech, zápěstích, kyčlích a bociích
- Mírní bolest kloubů a svalů za 24 minut
- Zvyšuje množství a viskozitu přirozeného kloubního maziva až o 67 %
- Zintenzivňuje tvorbu kolagenu a zlepšuje „prokluz“ kloubů
- Opravuje poškozené kloubní chrupavky a zpomaluje její degeneraci
- Mírní tuhost, praskání a „přeskakování“ v kloubech

17x lepší prokluz kloubních chrupavek a UŽ ŽÁDNÁ BOLEST

Díky objevu dánských odborníků můžete rychle zmírnit artrózu a bolestivé pohyby kloubů – do 8 dní získáte mnohem lepší pohyblivost kloubů, snížíte bolest, zlepšíte tuhé svaly, méně praskání a loupání v kolenou nebo páteři. Zlepšíte léčbu zlomeniny, vyvrtnutí nebo úrazu a postavíte se na nohy. Neodkládejte to – přihlaste se pro regenerátor kloubů, než poslední balení zmizí z místních skladů.



„Klinická pozorování potvrzují, že...“

v 98 % případů už po 2–3 dnech používání převratného přípravku ustupuje nejintenzivnější vysílající bolest kyčelních a kolenních kloubů a páteře, také mizí problém tuhých kloubů a svalových křečí. Po 8 dnech se kloubní pouzdra plně zregenerují a CHOROBNÉ A ZÁNĚTLIVÉ PROCESY V KLOUBECH SE PŘESTÁVAJÍ OPAKOVAT.“

Prof. Antonín Hečko, ortoped

Upevni na jaře své zdraví. Speciální sleva trvá!

ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 osob, které zavolají do 29.04.2022 obdrží od výrobce 100% REFUNDACI PRODUKTU.

Zavolejte: 354 770 344

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

INZERCE



DNES 19:00
KURZ SEBEOVLÁDÁNÍ

Speciální filmová rubrika Strážce streamu slaví

Článek původně vyšel na webu Metro.cz v rámci naší internetové rubriky Strážce streamu. Naskenujte si QR kód a přečtěte si tohoto i další Strážce streamu v mobilu!



- Tipy na seriály, filmy či pořady najdete na Metro.cz každý pátek ve 14 hodin. První článek zde v rámci této rubriky vyšel před necelými dvěma lety, a to 1. května 2020. Od té doby jich vyšlo něco kolem stovky. MET

Pattinsonův Batman je v Česku legálně on-line. Dřív než v USA

Internetová televize HBO Max se opřela do propagace hitů, jež na její obrazovky přicházejí po 45 dnech od premiéry v kinech.

Nestihli jste ještě v kině zkouknout film o netopýřím muži? Nebo si chcete vychutnat nejnovější tříhodinové dobrodružství temného rytíře znovu (či spíše mnohem raději) doma v obýváku? Máte příležitost. Streamovací platforma HBO Max se totiž po svém tuzemském vlašném startu opřela do propagace vlastních velkých kinohitů. Ty mají nově mířit na její obrazovky už po necelých sedmi týdnech od premiéry v sálech.

V případě Batmana, kterého tato internetová televize nasadila na své obrazovky včera, dokonce dojde na dřívější uvedení než v USA.

Mix žánrů

Nový Batman s tváří herce Roberta Pattinsona je v jádru hlavně detektivka, gangsterka a noir v jednom. Až v druhém plánu se pak profiluje jako akční oddechovka, která vám paradoxně zase tak oddechnout nedá. Začátkem minulého měsíce, kdy si odbyl premiéru v kinech, způsobil mezi fandý malý pozdívění. Takového Batmana jsme tu ještě neměli. Bruce Wayne alias Batman bude na HBO Max od pondělka dostupný ve 4K rozlišení a s hudebním mixem Dolby Atmos. V rámci Česka jde o první uvedení kino thráku ve zkráceném distribučním okně 45 dní.



Nový Batman s hercem Pattinsonem je temný, opulentní i komorní zároveň.

Temný rytíř opět povstal

Děj snímku až nečekaně příjemně popisuje sám distributor snímku – Vertical Ent, z jehož synopse částečně vyjdu. Dva roky slídění po ulicích v podobě Batmana zavedly Bruce Waynea hluboko do stínů Gotham City. Mezi zkorumpovanou sítí městských úředníků a vysoce postavených osobností má osamělý mstitel jen několik důvěryhodných spojenců – Alfreda Pennywortha a poručíka Jamese Gordona – a mezi svými ztělesněným pomsty.

Když se vrah sérii sadistických machinací zaměřil na gothamskou smetanu, stopa záhadných indicií pošle Největšího detektiva světa na vyšetřování do podsvětí, kde se setká s klíčovými postavami barmanského světa, jak

ho někteří známe z komiksů. Jakmile důkazy začnou vést blíže k domovu a začne být jasný rozsah pachatelových plánů, musí Batman navázat nové vztahy a zmáčknout pachateli tlapek.

V českém znění Petr Lněnička

Napsat, že na Batmana už do kina nemá smysl chodit, by byla pochopitelně chyba. Snímek si rozhodně zaslouží být viděn na velkém plátně, kde jsem si ho pochopitelně vychutnal i já. Tenhle netopýří film je oproti svým předchůdcům méně akční, zato je však jeden z nejatmosférickějších. A co je nejdůležitější, určitě dějově nejnabitější. Možná až moc.

Velkou zásluhu má na tomto přístupu k látce režisér Matt Reeves – režisér Války

o planetu opic. Ten se Batmana ujal v únoru 2017 a od té doby se čekalo, jak jeho vize vlastně dopadne. Kromě jiného tak vznikla pocta snímekům režiséra Davida Finchera, což není vůbec špatné. A pokud se někdo zvyklý na odlehčenější koukání bude přece jen v ději ztrácet, pořad si může zapnout dabing. Batmana namluvil Petr Lněnička.

Lákadlo na předplatitele

Televize HBO Max nyní spoléhá na fakt, že právě hity jako Batman mohou přilákat nové předplatitele. Osobně si myslím, že by se jí to mohlo povést. Batman sice není podívaná pro každého a svou hutností a temnou atmosférou může leckoho odradit. V době, kdy v kinech nejvíce vydělávají rodinné marvelov-

The Batman

HBO Max uvedlo snímek včera – 18. dubna. V kinech měl premiéru 3. března.

- Režie: Matt Reeves
- Předloha: Bob Kane (komiks), Bill Finger (komiks)
- Scénář: M. Reeves, P. Craig
- Kamera: Greig Fraser
- Hudba: Michael Giacchino
- Hrají: Robert Pattinson, Zoë Kravitz, Jeffrey Wright, Colin Farrell, Paul Dano, John Turturro, Andy Serkis, Peter Sarsgaard, Barry Keoghan, Jayme Lawson a další.
- Kostýmy: Jacqueline Durran, David Crossman, Glyn Dillon

ky, či dokonce huř – komiksovky od Sony, je však velice vítaným zástupcem komiksového žánru. Osobně jsem hrozně zvědav, jakou předlohu si Reeves a Pattinson vezmou na paškál příště. A jakého zvolí záporáka.

Dá si Freeze reparát?

Režisér Reeves hovoří o tom, že by v dvojce rád viděl civilnější inkarnaci záporáka Mr. Freeze. Ten se objevil s tváří Arnolda Schwarzeneggera v kinech již v roce 1997 a dodnes je tahle záměrně přepálená verze ikonického padoucha vysmívána. Pattinson se zase nechal slyšet, že by rád, aby došlo na vládce Gothamů – Soví tribunál.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

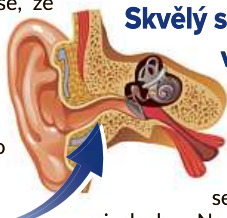
Trpíte silným nebo dlouhodobým šuměním v uších? Pomoc už za 24 h!

NORSKÝ PŘÍPRAVEK ZLEPŠÍ SLUCH OD 1. DÁVKY

Opakující se praskání, šumění nebo syčení v uších ničí váš sluch a ze života se vám stává noční můra? Už po 24 hodinách to bude minulost! Do naší země se dostala převratná norská kúra, díky níž se už 48 594 Čechů zbavilo nepříjemných potíží se sluchem a zase jasně slyší skutečné zvuky z okolí. Jen teď výrobce přípravku nabízí 100% financování!

Kvůli divným zvukům v hlavě se stále častěji vyhýbáte rozhovorům s lidmi? Máte problémy se soustředěním? Spíte neklidně? Bojíte se, že nakonec budete slyšet jen pískání, které se zavrtává se do mozku? Máme pro vás dobrou zprávu! Podle názoru skandinávských odborníků se dají tyto disfunkce sluchového ústrojí navždy odstranit.

druhy tinnitu (šumění v uších): jak akutní, které se objevuje náhle, tak i chronické. Tedy takové, které trvají řadu dní.



Skvělý sluch v každém věku? Dejte tomu 24 h!

Není důležité, jestli vám je 40, 50 nebo 80 let ani jak dlouho se potýkáte s poruchami sluchu. Není ani podstatné, co je vyvolalo: proběhla nemoc, dlouhodobý pobyt v hlučném prostředí, přirozené stárnutí sluchového ústrojí. Už po 1. dni převratné kúry zapomenete o neodbytném zvonění v uších a s radostí se vrátíte k nezávaznému povídání se sousedy, poslechu rádia a v noci budete konečně klidně spát. A nezbudí vás žádný falešný zvuk!

Hit z Norska tlumí ušní šumění

Ve chvíli, kdy čtete tato slova se dalších 56 lidí zbavuje nepříjemného šumění v uších a získává výborný sluch a svatý pokoj. Samostatně, diskretně a bezbolestně. Přípravek vyvinutý v norském Institutu pro dobrý sluch za 24 h potlačí veškeré

ONI UŽ PŘEKONALI ŠUMĚNÍ V UŠÍCH

Presvědčte se, co o převratném přípravku na zlepšení sluchu říkají první čeští uživatelé. Obdrželi ho k otestování **ZDARMA**. Vy můžete také!



Ten přípravek mě zachránil před ohluchnutím

LUBOŠ, 57 LET, OSTRAVA



Tvůrci této geniální metody mi darovali lepší sluch

DANUŠE, 71 LET, BRNO



Kdy jste zjistil, že šumění v uších je vážný problém?

Jednou se můj 7letý vnuk nějak dlouho nevracel ze školy. Chtěl jsem ho jít hledat. Otevřel jsem dveře a na schodech... stál uplakaný Filip! Ukázalo se, že půl hodiny se na mě nemohl dozvonit, protože jsem nic neslyšel kvůli tomu příšernému rámsu v hlavě. Tehdy jsem pochopil, že se šuměním v uších se nedá žít a že s tím musím něco udělat.

Jak jste se dozvěděl o norském přípravku na potlačování tinnitu a zlepšení sluchu?

Doporučil mi ho starší bratr, který trvale žije v Oslu. On taky předtím trpěl na šumění v uších - to je u nás rodné - ale **zbavil se jich za 24 hodin**, protože jednou denně bral tento přípravek. Na jeho radu jsem si objednal bezplatné balení a jsem nadšený!

Kdy jste se přesvědčil, že ten přípravek opravdu funguje?

Hned druhý den po užití 1. dávky pískání a syčení v uších zmizelo. **Po 3 dnech jsem znovu začal slyšet zvuky, které jsem už dávno stihl zapomenout:** klapání bot na schodech nebo tukaní deště na parapet. Znovu jsem získal vnukovo důvěru. **Dávám tomu přípravku maximální počet hvězdiček!**

Co vás přesvědčilo, abyste přípravek vyzkoušela?

Neměla jsem co ztratit. Kvůli vračejícímu se šumění v uších jsem v noci nespala a přes den jsem byla zmatená a podrážděná. Přípravek jsem obdržela **zdarma**, nemusela jsem se k ničemu zavazovat. Jeho složení jsem probrala se známým odborníkem, takže jsem věděla, že přípravek je pro mě **bezpečný**.

Jaký je největší prospěch, který máte z užívání přípravku?

Ta kúra změnila celý můj život! Díky ní **slyším lépe než před 10 lety**. Nemusím už pořád prosit lidi, aby na mě mluvili víc nahlas. Pořád se neptám: „Prosím?!“ ani „Co?!“ V noci spím jako mimino bez potíží s ušima. Ráno vstávám šťastná jako skřívák. **Ode mě 5 hvězdiček pro tento přípravek!**

Co byste chtěla říct člověku, který ten rozhovor čte a možná hluchne nebo trpí na šumění v uších?

Neváhejte: **zavolejte si pro tento přípravek**. Můžete se stejně jako já za 1 den zbavit šumění v uších a zase slyšet, jak je svět krásný. Čisté zvuky a svatý pokoj jsou na dosah ruky, nemusíte se tak trápit...

DÍKY TOMUTO PŘÍPRAVKU SE ŠUMĚNÍ V UŠÍCH STANE ZAPOMENOUTOU PŘÍHODOU

PROF. HARALD OLSEN

Ředitel Institutu pro dobrý sluch - spoluautor metody, která podporuje slyšení a potlačuje tinnitus



Proč je inovativní prostředek tak účinný?

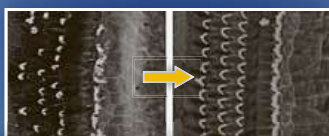
Spolu s kolegy vědci, jsme pracovali na tom, aby působil na více úrovních: regeneroval sluchový nerv → posiloval bubínkovou membránu → stimuloval obnovu vláskových buněk odpovědných za vedení zvuků.

Tak všestranné působení je efektem SUPERmoderní, nákladné technologie?

Můžu prozradit, že součástí tohoto produktu je mimo jiné výtažek z ginkgo biloby, jehož působení jsme 400krát zesílili. Díky tomu se už každý 3. člověk, který produkt užívá, zbaví šumění v uších po 24 h. Další efekt je **radikální zlepšení sluchu**.

Co konkrétně může čekat člověk, který kúru podstoupí?

- ⊕ Utišení praskání, pískání a hučení v uších už po 24 h
- ⊕ Zlepšení sluchu až o 93 %
- ⊕ 6násobné zesílení zvuků z okolí
- ⊕ Potlačení bolesti hlavy a problémů se soustředěním
- ⊕ Návrat do normálního života, plného zvuků přírody, písniček smíchu



Tak se regenerují vláskové buňky v uchu

Příchod jara je ideálním okamžikem začít se starat o své zdraví!

Chcete zase mít dobrý sluch? **Získejte přípravek pro výborný sluch už za 0 Kč!**

Prvních 100 lidí kteří zavolají do **29.04.2022** obdrží **100% NÁHRADU VÝROBCE!**



Zavolejte: **374 219 454**

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

**SLEVOVÉ
KUPONY
NAJDETE**

11. 5.
ŽENA A ŽIVOT

16. 5.
ONA DNES

17. 5.
PORTMONKA

19. 5.
MAGAZÍN
DNES+TV

CHARITATIVNÍ
PARTNER



PORADATEL

*Nákupy
Ona
Dnes*

Nákupy Ona Dnes

**16.—22. 5.
2022**

WWW.NAKUPYONADNES.CZ



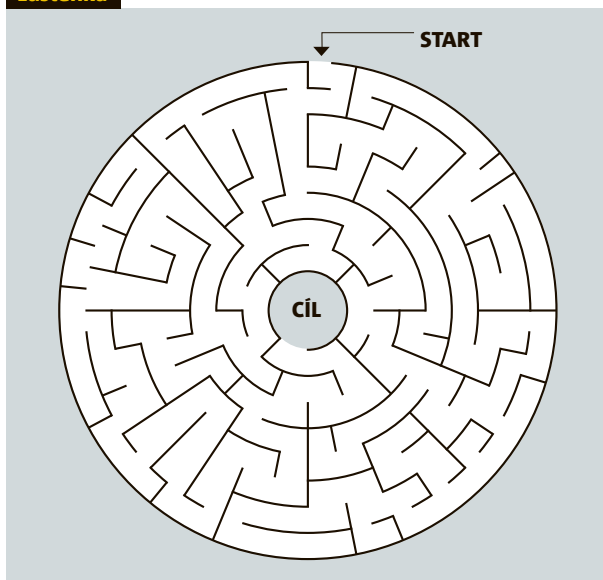
Vyberte si kartu, která umí víc než jen platit.
Proč si vybrat Mastercard®, najdete na mujmastercard.cz



Sudoku

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

Luštěnka



INZERCE

Týdenní horoskop

18. 4. – 24. 4. 2022






<p>BERAN 21. 3. – 20. 4.  Poslední dobou na vás dolehl smutek. Doufali jste, že se rok 2022 bude ubírat novým směrem. Východiskem je pro vás pozitivní mysl!</p>	<p>VÁHY 23. 9. – 23. 10.  Vaše peněženka nezažívá nejlepší časy. Snažili jste se něco naspořit, ale investujete do nezbytných věcí a nezbyvá vám na rozmazlování.</p>
<p>BÝK 21. 4. – 21. 5.  Máte před sebou náročné období plné vzdělávání, ale i náročných úkolů, které budete muset splnit. Snažte se a budete odměněni!</p>	<p>ŠTÍR 24. 10. – 22. 11.  Kolísá vám nálada a doma kvůli tomu vládne dost negativní atmosféra. Vaše děti nevědí, co se děje, a také protějšek je na vás našťvaný.</p>
<p>BLÍŽENCI 22. 5. – 21. 6.  Přijde vám, že nic nestiháte, a máte spoustu plánů, které byste rádi splnili, ale potřebovali byste, aby váš den měl víc než 24 hodin.</p>	<p>STŘELEC 23. 11. – 21. 12.  Jaro na vás působí pozitivně a užíváte si slunných dní. Přijde vám, že i lidé z okolí jsou najednou milejší a chovají se k sobě lépe.</p>
<p>RAK 22. 6. – 22. 7.  Potkali jste zajímavého jedince, který má na vás ve všech směrech pozitivní účinek. Snaží se vás motivovat a ukázat vám nový směr.</p>	<p>KOZOROH 22. 12. – 20. 1.  Společenské události berete momentálně útokem a snažíte se dohnat vše, co jste zmeškali. Máte totiž rádi, když je kolem rušno.</p>
<p>LEV 23. 7. – 22. 8.  Chodíte teď stále častěji do přírody a snažíte se myslet na příjemné věci. Hodně vám to pomáhá a snažíte se motivovat i kamarády.</p>	<p>VODNÁŘ 21. 1. – 20. 2.  Poslední dobou se cítíte dost unavení, a i když se snažíte udržovat se ve formě, máte jen chuť se zachumlat pod deku a lenořit.</p>
<p>PANNA 23. 8. – 22. 9.  Není vám moc do smíchu a stále se potýkáte s nemocí někoho z rodiny. Už vás to nebaví, ale naštěstí se nejedná o nic vážného.</p>	<p>RYBY 21. 2. – 20. 3.  Finančně jste trochu vyprahlí. Zažili jste i horší časy, ale i tak přemýšlíte, kde nějaké penězky našetřit. Co takhle brigáda?</p>

VELKÝ ŽIVOTNÍ HOROSKOP
CO PŘINESE ROK 2022?
 Zavolejte na číslo 906 70 30 35 nebo napište SMS na 904 30 55 s kódem 30BL a své datum narození!

Vysněná polovička!
 Najdeš ji na jaře? Karty prozradí, kde hledat.
 Napiš SMS na číslo 904 30 55, kód 24KL a svůj text nebo volej na 906 70 30 35

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 5, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1 sms/55 Kč vč. DPH, 1 min/70 Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA
				
6/10 °C	9/13 °C	12/16 °C	14/18 °C	12/16 °C

Teplotní rekordy: ↓ -1,3 °C (1938) ↑ 25,2 °C (1952) Bio: ❤️❤️❤️

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
 <p>15.50 Zavolejte porodní sestřičky V (5/8) 16.45 Cestománie 17.15 AZ-kvíz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.10 Bába z ledu 21.55 Pekařův císař 23.00 Komisař Moulin 00.35 AZ-kvíz 01.00 Pod pokličkou 01.25 Zajímavosti z regionů 02.15 V kondici 02.15 Dobré ráno 04.45 Hobby naší doby 05.15 Černé ovce</p>	 <p>16.10 Frederik, princ dánský 17.10 Profil – Jan Kaplický 18.05 Írán z výšky (1/2) 19.00 Cyklotoulky 19.15 Velikonoční speciál Křesťanského magazínu 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Drsný chlapík 21.55 Karel Kovanda: Zápas o svědomí OSN 22.50 Letecké katastrofy 23.35 Blitz. Dny, které změnily druhou světovou válku 00.20 H2O: Molekula života (3/3) 01.15 Fargo (2/10) 02.05 Cesty víry 02.30 Ze zoo do zoo</p>	 <p>15.55 Kriminálka Las Vegas II (20) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.25 Na lovu 18.25 Ulice (4252) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Survivor Česko & Slovensko (27) 22.55 Víkend 23.45 Kriminálka Las Vegas II (19) 00.45 Kriminálka Las Vegas II (20) 01.45 Mentalista IV (1) 03.00 Na lovu 03.45 Doktorů z Počátků (44) 04.45 Novashopping</p>	 <p>16.50 Policie v akci 17.50 Prošťeno! 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimí zprávy 19.55 Showtime 20.15 Zoo (22) O nevěře se nemluví. Rodinný seriál (ČR, 2021) 21.35 7 pádů Honzy Dědka 22.40 7 pádů Honzy Dědka 23.55 Ano, šéfe! 01.10 Like House 3 01.55 Like House 3 Night show 02.10 Námořní vyšetřovací služba IV (16) 03.05 Jake a Tlustoch III (25) 04.05 Kriminálka Montpellier (8) 05.45 Pohoda u krbu</p>	 <p>06.00 Ranní fresh 09.00 Flashback 11.00 Óčko hity 14.00 Óčko trendy 14.30 FIT VYZVA 14.35 Óčko trendy 15.00 Mixxxer Live 17.00 Óčko hity 17.30 Gamingmania Novinky ze světa her s Bárrou Hací 17.35 Óčko hity 18.00 CZ & SK 18.59 Nebud dřevák, dej si tělák 19.00 Óčko hity 21.30 Naked Warm-up 22.00 Naked Attraction 22.30 Óčko flirt</p>



IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

MRSKAČKA

Existuje filmový podžánr zvaný folk horor. Obvykle pojednává o nějakém notně krvavém lidovém zvyku kdesi v odlehle vesnici, do níž se připlouťou nic netušící cestovatelé. S jedním takovým folk hororem se setkávali po roce 1989 mladí lidé ze Západu, kteří zatoužili poznat krásy naší země, která se právě vymanila z komunismu. Řeč je o velikonoční pomlázce.

V polovině devadesátých let u mě jeden čas bydlela kanadská feministka Laura, která svým přátelům nevěřícně líčila, jak nechutný patriarchální obyčej se u nás pěstuje. Rychlý průzkum internetu mi ukázal, že vrchol tohoto pobouření se Českem prohnal zhruba před dvaceti lety. „V té odměně za agresivní jednání vidím tu nejhorší část, tímto obyčejem se každá dospívající generace chlapců dozví, že dívky tu jsou od toho,

aby se mlátily,“ psal jeden feministický web.

Citát

Nejenže jsou ženy sešlehány, ale ještě musejí násilníkům dát odměnu!

Anglicky psaná média ostatně dodnes referují o bizarním českém obyčejí, který je, považte, zcela legální. Nejenže jsou ženy sešlehány, ale ještě musejí násilníkům dát odměnu!

Anglický průvodce cizince uklidňuje, že ve městech se nemusejí bát, tam se tyto násilnosti odehrávají v kruhu rodinném a na ulici nebo v hotelu je nikdo bez optání nesešvihá. Jistěže mnozí chlapci či páni lidového obyčeje zneužívají. Přesto i dnes doufám platí přes sto let stará slova etnografa Čenka Zíbrta: „Není pochybnosti, že mrskáni se ukončí k obaždné spokojenosti, že dívka s radostným rozechvěním bude na pomlázku vzpomínati.“ Dříve totiž bylo pomlazení projevem náklonnosti.

Stejně ale čekám, že se tématu chytí nějaký mladý filmař z Ameriky a na Netflixu se objeví titul Krvavé pondělí: Český masakr vrbovými proutky.

Anketa

f Čím vás překvapuje ruská armáda?



Radek JJ Mašek
Profesionálně
připravená armáda?
Mafiánská banda.



Jaroslava Faltová
Svoji zaostalostí.
Zažila jsem je už
v roce 1968.



Tonda Dohnal
Ničím. Zamrzla
v roce 1945 myšlením
i technikou.

@mojemetro



@fotojukl má páru o tom, co se dělo o víkend. Totiž že se parní lokomotiva 354.195 Všudybylka rozsupěla vstříc dětem i nadšeným šotoušům. #train #vlak #czechrailways #czech #czechrepublic #praha #prague #prag #praga #ceskedrahy #cdnostalgie #posazavskypacifik #vsudybylka #vanovka

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Konečně pravda

Jistě jste aspoň jednou dostali mail, který začínal tak nějak podobně: „Konečně pravda, kterou se z médií nedovíš! Honem si to přečti a přeпоšli, než to smažou!“ Začala jsem to číst s pocitem jakési výlučnosti, že jsem se stala vyvolenou, která se dozví jedinou a opravdovou pravdu, protože všichni lžou. Autorem těch „perel“ bývá anonym, někdy si třeba říká Martin z mainstreamu nebo je to nějaký cizozemec s řadou akademických titulů, kterého nezná ani strýček Google. Po chvíli v textu objevím hrubku, o chybějící interpunkci nemluvě. Hm, autor asi chyběl ve škole, když se to probíralo. Nevadí, čtu dál. „To odvisí od...“ Co to je? V Česku vždycky „to záviselo na...“. Aha, tady autor ve svatém překladatelském nadšení a v horlivosti hlásat pravdu pravdoucí nechtěně prozradil svůj východní zdroj. Tak díky. Dál číst nemusím, protože už tuším, odkud vítr vane. Přeposílat nebudu a jen budu doufat, že to rychle smažou.

ZDENA SEVEROVÁ, PRAHA

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

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

Řešení sudoku

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

Komiks

Stripoff.....Stand up

Po dlouhé přestávce se k nám opět vrací nehasnouce hvězdy finského stand upu Hevonen a Perhonen,...



... aby nám svým jedinečným mistrovstvím zprostředkovali...



... onen nezaměnitelný mrazivý feeling letošního...



... severského jara.



honza-smolik.com

NOVINKY PŘÍRODNÍ MEDICÍNY

Silný, přírodní prostředek může **ZMÍRNIT MYKÓZU**

Mykóza je už dnes civilizační chorobou 21. století. Odborníci doporučují přírodní, silný prostředek ke zmírnění houbových infekcí.

Odborníci pro podiatrii a kožní nemoci každý den pomáhají mnoha lidem zmírnit tyto nepříjemné potíže. V dnešní době houbové infekce jsou bohužel stále častější a je stále obtížnější jim zamezit.

Houby napadají podkožní tkáň nebo nehtovou desku a způsobují rozklad tkáně. Živí se keratinem, který je stavebním kamenem naší kůže, vlasů a nehtů. Lidé trpící mykózou si proto stěžují na svědění a nepříjemný pach. Jakmile houba nadobro obsadí naše tělo, není snadné ji odstranit.

Na trhu je dostupných mnoho mastí, antimykotik a antibiotik. Některé tyto metody mohou se však ukázat neúčinné, pokud neodstraňují kořen problému,



“Konečně jsem zmírnila příznaky onychomykózy!”

“Trpím onychomykózou asi 6 let. Chodila jsem k různým odborníkům, užívala jsem masti, ale nic mi nepomáhalo. Vypadalo to hrozně. Styděla jsem se ukázat chodidla. Nemluvně o nošení žabek v létě. Rozhodla jsem se hledat přírodní metody. Vyzkoušela jsem olej z čajovníkového stromu, kokosový olej, ale výsledky byly chabé. Teprve použití tohoto nového přípravku přineslo očekávané výsledky. Viděla jsem, jak se moje nehty každý den zotavují. Jsem ohromena rychlostí účinku. Uplynulo 5 měsíců a stále mám zdravé a krásné nehty.”

Milada, 46, Brno

ale působí pouze povrchně a ničí vegetativní formu houby, tj. tu, která je viditelná pouhým okem. Hluboko v tkáni však mohou zůstat spory houby (živé výtrusy). Zevně problém může na chvíli zmizet, ale hluboce skryté endospory čekají, až se budou zase množit.

Jak zlepšit stav svých chodidel?

Naštěstí ale existuje způsob, který **přírodně redukuje houbu a díky němuž výtrus není schopen přežít**. Tato metoda umožnila pomalou redukci skryté formy houby. Díky ní spousta lidí **zanedlouho měla šanci získat zpět zdravou, hladkou kůži a zdravé, estetické nehty**. V některých případech se svědění a zarudnutí zmenšovalo rychleji než v jiných. Ve většině případů docházelo k výraznému zlepšení po několika týdnech kúry. Jaký je to způsob?

Jedná se o přírodní přípravek Tinea Forte, jehož vzorec byl zpracován v Centru přírodní medicíny v Michiganu. Jeho antimykotické a baktericidní vlastnosti jsou prostě úžasné. Má tři klíčové složky, které po spojení vytváří skutečnou antimykotickou bombu (což bylo klinicky potvrzeno Německým výzkumným ústavem Hohenstein, který zkoumal houby druhu Trichophyton odpovědné za vznik mykózy). **Kyselina**

NENECHTE SE SNÍST HOUBAMI



Žádná chemie nebo antibiotika!

kaprylová podporuje boj proti houbám a omezuje jejich vývoj až o 90%. Díky silnému účinku je skvělou alternativou k antibiotikům. Spolu s **propolisem** tvoří nenahraditelné duo při

Antimykotická kúra je snadno použitelná. Stačí užívat přípravek 2krát denně, abyste již po 2 týdnech zaznamenali první účinky. Prostředek Tinea Forte byl testován mnoha lidmi z mé ordinace. Všem

• Hodně prostředků má povrchový účinek a odstraňuje pouze vnější známky mykózy

• Přípravek Tinea Forte může zmenšit skryté spory houby



Mezibuněčný prostor, kde hnízdí spory houby

Bazální vrstva



Aktivní látky Tinea Forte dosahují nejhlubších vrstev škůry a nehtů. Pronikáním do mezibuněčného prostoru mohou zmenšit výtrusy hub, které se tam skrývají.

ošetření jakéhokoli typu mykózy. Propolis je mimořádně bohatý na vitamíny, flavonoidy, stopové prvky, fenolické sloučeniny, bílkoviny, steroly a rostlinné kyseliny. Díky těmto rostlinným složkám má antibakteriální, antivirové, protiplísňové a antiparazitické vlastnosti.

Účinky těchto dvou výše zmíněných látek doplňuje **oregánový olej** obsahující antimikrobiální látky (karvakrol a thymol), které eliminují houby a bakterie. Také zastavuje růst všech druhů mikroorganismů v těle.

těmto lidem se podařilo zredukovat epidermomykózu a onychomykózu. Podle mého názoru je to neúčinnější (a velmi snadno použitelná!) metoda redukce mykózy, jaká byla kdy zpracována.

Antimykotický přípravek byl přivezen do Česka. Můžete jej obdržet pouze v telefonickém prodeji (nebude distribuován v obchodech a lékárnách). Objednávání je snadné a bezpečné, protože nemusíte nic platit předem – teprve při vyzvednutí zásilky. **Nyní trvá akce pro prvních 100 lidí.**

VELKÁ AKCE!

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 22. dubna 2022, získá přípravek Tinea Forte **100% ZDARMA!**

ZAVOLEJTE: 296 849 657

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

Pouze do 22. dubna **100% ZDARMA!**

Z televizní reklamy **TV**

Nejlepší prevencí úrazů je pohyb. Do kalendáře si pište třeba i jógu

Češi se málo hýbou. Ubyl poměr fyzické práce, lidé málo sportují a pro vše si dojedou autem, i když je to blízko. I tohle je jednou z příčin ortopedických obtíží.

Ortopedická diagnóza je druhou nejčastější diagnózou hned po zubním kazu. Může za to především zrychlený životní styl.

V populaci přibývá obézních lidí, a to i v mladším věku. I když žijeme v úspěšné době a lidé zvládají více aktivit, jsou více unavení, častěji se zraňují a opotřebovávají. A na druhou stranu nemají čas se hýbat tak, aby na sportovní aktivity měli natrénováno a vyhnuli se tak riziku úrazu. K tomu nejčastěji dochází po přetížení, kvůli neodhadnutí vlastních sil a také velmi často kvůli tomu, že neumějí to, o co se snaží.

Když člověk něco dělá dlouhodobě špatně, přijde moment, kdy si to tělo vybere. „Stane se něco jako v případě džbánů, se kterým se chodí tak dlouho pro vodu, až se ucho utrhne,“ přirovnává ortoped Vladislav Hospodár z Rehabilitační kliniky Malvazinky.

Nejčastěji lidé vyhledávají ortopeda v případě bolesti velkých kloubů – kolen, kyčlí, ramen a kotníků. Jak se tedy chovat, aby riziko úrazů

bylo co nejmenší? Před sportovní aktivitou je potřeba se poradit s odborníkem a cvičit ideálně s trenérem. Předejde se tak možným zraněním, dlouhodobému zánětu nebo bolesti způsobené záněty v oblasti úponů šlach, vazů a kloubních pouzder. Obecně ortopedické zdraví Čechů není dle Vladislava Hospodára nijak slavné. Společnou vlastností je nechuť se sebou něco dělat a aktivně se hýbat. Přitom to není až tak složité.

„Vždy pacientům říkám, že stejně jako mají v diáři zapsanou schůzku na 16.00 nebo zubaře na 10.00, tak si musejí napsat také to, že v 19.00 mají jógu či posilovnu, a už si tam nic jiného neplánovat,“ doporučuje Hospodár. Také je dle něj lepší sportovat pravidelně. Pokud tedy člověk šlape na rotopedu, je užitečnější na něm strávit třikrát týdně po 30 minutách než dvě hodiny jednou za 14 dní.

Z ortopedického hlediska jsou pro tělo nevhodnější „neagresivní“ sporty, jako je již zmiňovaná jízda na rotopedu či na kole, dále plavání, posilování na přístrojích či trenažérech a obecně rekreačně pojaté kolektivní sporty. Naopak se příliš nedoporučují ostré sprinty, rychlé změny směru, odrazy, dopady z výšky či manipulace s těžkými břemeny.

Kromě pohybu je ale důležité dodržovat i pravidla zdravého životního stylu. Tedy zdravě a kvalitně jíst, mít dostatečný pitný režim, nepříbírat na váze, dodržovat vydatný spánek a myslet pozitivně. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Z ortopedického hlediska jsou pro tělo nevhodnější neagresivní sporty.

PROFIMEDIA

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

KRÁLOVSTVÍ HRAČEK
BAMBULE

Sleva 150 Kč
na celý nákup

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka **VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE** WWW.ELKUPON.CZ

Práce - nabídka

• Uklídková fa přijme pracovníci na úklid zázemí veže Pardubice. 1x týdně cca 1 hod, plat 2 500 Kč. Prosím volejte: 602264552.

Auto-moto - poptávka

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



S kostkami se nejlépe popral Nizozemec

Slavný cyklistický závod Paříž-Roubaix vyhrál po úniku Nizozemec Dylan van Baarle. Devětadvacetiletý jezdec dosáhl nejcennějšího vítězství v kariéře v nejrychlejším ročníku historie – 257 kilometrů s 30 úseky po dlažebních kostkách urazil průměrnou rychlostí 45,8 km/h. „Nemohl jsem tomu uvěřit, když jsem vjel na velodrom. Díval jsem se na druhou stranu, jestli se tam objeví někdo další, ale byl jsem tam sám,“ uvedl.

AP



Číslo dne

3:1

České tenisové hvězdy Petra Kvitová a Karolína Plíšková se spolu utkají v prvním kole antukového turnaje ve Stuttgartu. Bývalé vítězky stuttgartského turnaje na sebe narazí po více než třech letech. Naposledy proti sobě hrály na Turnaji mistryň v roce 2018 v Singapuru, kde Plíšková porazila dvojnásobnou wimbledonskou vítězku ve dvou setech. Vzájemnou bilanci na okruhu WTA vede v poměru 3:1 Kvitová, která také vyhrála jejich jediné utkání na antuce v Madridu před čtyřmi roky. Turnajovou jedničkou ve Stuttgartu je první hráčka světa Polka Iga Świąteková. ČTK

Krátké

Zimní revoluce

Ve Světovém poháru ve sjezdovém lyžování se schyluje k velkým změnám. Do prestižního seriálu by se měly vrátit závody v kombinaci, ale v nové podobě. Místo slalomu se sjezdem či super-G se budou podle švýcarského listu Blick kombinovat zvláště rychlostní a technické disciplíny. V kalendáři by se mělo takových závodů objevit rovnou pět.

Pod vrcholem

Plážovní volejbalisté Ondřej Perušič a David Schweiner v brazilské Itapemě třetí titul na světovém okruhu nevybojovali. Ve finále turnaje Pro Tour druhé kategorie Challenge prohráli s nejlépe nasa-

zenou domácí dvojicí André, George, kteří ovládli soutěž na pláži Meia Praia stejně jako loni v listopadu.

Boural v porsche

Záložník Bruno Fernandes z Manchesteru United měl včera cestou na trénink autonehodu. Nikdo při ní nebyl vážně zraněn a portugalský fotbalista o přípravu nepřišel.

Obhájí Srb?

Srbský basketbalista Nikola Jokić z Denveru může obhájit trofej pro nejužitečnějšího hráče NBA. Spolu s ním jsou v tříčlenné nominaci na získání prestižního ocenění také Joel Embiid z Philadelphie a Janis Adetokunbo z Milwaukee. ČTK

I Sparta zůstává ve hře o titul

Fotbalová liga zažije napínavou nadstavbu.

Fotbalisté Slavie udrželi po 29. kole první ligy v čele tabulky jednobodový náskok před Plzní a čtyřbodový před Spartou. Slávističtí obhájci titulu zvítězili v Jablonci 2:1. Do vedení je poslal Ivan Schranz po chybě brankáře Jana Hanuše a v 84. minutě přidal po dalším zaváhání domácí defenzivy pojistku Stanislav Tecl. O tři minuty později už jen snížil střídající Jan Krob. Jablonci patří 12. místo

s náskokem pouhých dvou bodů na barážové pozice. Plzeň zvítězila 2:1, po třech remízách za sebou. V 31. minutě otevřel skóre Jhon Mosquera, po hodině srovnal vlastním gólem Milan Havel, ale krátce nato Viktorii vrátil vedení Pavel Bucha.

Souboj Sparty a Slovácka, které se znovu utkají v nadstavbové skupině a 4. května i ve finále poháru, střelecky otevřel Dávid Hancko. V závěru poločasu srovnal Daniel Holzer, ale Bořek Dočkal vzápětí vrátil Letenským vedení. Pojistku přidal ve druhé půli Adam Hložek. Zápas skončil 3:1. Šesté místo drží nováček z Hradce Králové, který zdo-

lal Olomouc 3:0 a před závěrečným kolem základní části má k dobru bod před sedmou Mladou Boleslaví a dva před osmým Libercem.

Jistá je šestice, která bude hrát o udržení, neboť Zlín doma podlehl Mladé Boleslavi 1:2 a na desáté místo už nedosáhne. Poslední Karviná ztrácí po prohře 1:2 v Liberci šest kol před koncem ligy na patnácté místo už deset bodů. Barážové pozice patří Pardubicím a Teplicím, které se v neděli střetly spolu a z vítězství 2:0 se radovali Východočeši. Bohemians mají po prohře 1:2 v Budějovicích jen o bod více. Základní část první ligy se uzavře už zítra. ČTK



O postupu mezi elitu rozhodl pátý zápas

České tenistky postoupily do listopadového finálového turnaje Poháru Billie Jean Kingové. Svěřenkyňe kapitána Petra Pály porazily v kvalifikaci na antuce pražské Štvanice Britky 3:2 na zápasy. Rozhodující bod přidal v závěrečné čtyřhře Markéta Vondroušová s Karolínou Muchovou po výhře 6:1 a 7:5 nad dvojicí Harriet Dartová, Katie Swanová. Na snímku jsou zleva Marie Bouzková, Karolína Muchová, Markéta Vondroušová, Tereza Martincová, Linda Fruhvirtová a kapitán Petr Pála.

ČTK

Konec. Makedonci byli nad síly Čechů

Čeští házenkáři prohráli v odvetném utkání play-off kvalifikace mistrovství světa v Severní Makedonii po boji 25:27 a na lednový šampionát nepostoupili. Úvodní vzájemný zápas ve středu ve Zlíně skončil remízou 24:24. Reprezentanti prakticky celé utkání ve Skopji dotahovali, v závěru jim nepomohlo ani několik výborných zákroků brankáře Tomáše Mrkvy. Český tým nedokázal Severní Makedonii oplatit vyřazení v play-off před šesti lety. Národní celek znovu potáhne

čekání na účast na světovém šampionátu, kde se naposledy představil v roce 2015 v Kataru. Španělskému trenérovi Xavieru Sabatému nevyšly premiérové zápasy na lavičce české reprezentance, u které po lednovém Euru nahradil Rastislava Trtíka. Los mistrovství světa v Polsku a Švédsku se uskuteční 2. července. Český celek si na druhé velké akci po sobě nezahraje. Nenažije na lednové vystoupení na evropském šampionátu, kde potrápil pozdější finalisty Švédsko a Španělsko. ČTK

NUMISMATICKÁ PREMIÉRA

Exkluzivní pamětní medaile
zušlechtěná ryzím zlatem



NOVINKA

Exkluzivně:
Pamětní medaile Marie Terezie zušlechtěná ryzím zlatem

Důležité:
Bez jakýchkoliv dalších závazků

Objednejte zde:
www.panovnice.cz, 810 50 50 20

Téma:
Výročí korunovace Marie Terezie

Distributor:
Národní Pokladnice

Pozor:
1 ks na osobu

Cena:
pouze 129 Kč (poštovné a balné ZDARMA)

MARIE TEREZIE, KRÁLOVNA ČESKÁ

Získejte památku na nejmocnější panovnici Evropy

Zušlechtěná
ryzím zlatem



Pouze 129 Kč

Poštovné a balné ZDARMA!

Existuje jen málo panovníků, kteří by se tak přičinili o změnu koloběhu našich dějin. Jednou z nich byla bezesporu **Marie Terezie**, královna česká a markraběnka moravská.

Abychom velikost slavné panovnice náležitě uctili, představujeme Vám pamětní medaili s jejím vyobrazením zušlechtěnou ryzím zlatem 999/1000.

Využijte jedinečnou příležitost získat ji nyní za výhodnou cenu pouhých 129 Kč, bez jakýchkoliv dalších závazků. Poštovné a balné máte navíc zcela ZDARMA!

POZNÁMKA:	Při rezervaci prosím uveďte rezervační číslo
REZERVAČNÍ ČÍSLO:	72016675
CENA:	Pouze 129 Kč (poštovné a balné ZDARMA)
DŮLEŽITÉ:	Bez jakýchkoliv dalších závazků
ZPŮSOB REZERVACE:	www.panovnice.cz , 810 50 50 20

Nejrychlejší rezervace:

Internetový rezervační systém:

www.panovnice.cz

Telefonní rezervační linka:

810 50 50 20

Po-Pá 9:00-18:00, So-Ne 9:00-15:00

Modrá linka – voláte za běžnou cenu místního hovoru



Vzhledem k exkluzivitě nabídky a očekávanému velkému zájmu je možné objednat pouze **1 ks pamětní medaile** věnované Marii Terezii. Nenechte si ujít tuto jedinečnou příležitost! Objednávka je bez jakýchkoliv dalších závazků.

www.panovnice.cz

Speciální nabídka je platná pouze 10 dní!

Avers:	Portrét Marie Terezie
Revers:	Korunovace Marie Terezie z roku 1741
Průměr:	33 mm
Hmotnost:	15,5 g
Kov, zušlechtění:	Mědinikl, zušlechtěno ryzím zlatem
Limitace:	1 ks na osobu

Internetový rezervační systém
www.panovnice.cz

