

JSEM V ŠOKU A NECHÁPU TO, REAGUJE DRAHOTOVÁ

CHODKYNĚ MĚLA POZITIVNÍ DOPINGOVÝ NÁLEZ Z ROKU 2018 STRANA 20



metro

Středa, 21. dubna 2021

Č. 75, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Alexandra

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

Za výbuchem stálo až šest ruských agentů

Investigativní novináři. Na akci ve Vrběticích v Moskvě záleželo. **Putin.** Kreml s Českem jednat nebude. **Babiš.** Omluvil se za výrok o zboží. **Kdo musel odjet?** Spekuluje se, že to byl i vojenský přidělenec STRANA 5



V nové řadě soutěže StarDance bude tančit i farářka nebo krasobruslař

V letošním ročníku StarDance ... když hvězdy tančí bude opět deset párů. Moderátorského mikrofonu se opět ujme dvojice Tereza Kostková a Marek Eben. V desítku osobností budou mít převahu známí herci, jako Simona Babčáková, Pavel Trávníček, Zdeněk Godla, Jan Cina nebo Marika Šoposká, hudební scénu budou reprezentovat zpěvačka Tereza Černochová ze skupiny Monkey Business a Mirai Navrátil, mezi soutěžícími bude také bývalá tenistka Andrea Sestini Hlaváčková a bývalý krasobruslař Tomáš Verner a také farářka Církve československé husitské Martina Viktorie Kopecká. Tanečním parketem je provedou vítězové předchozích řad Kristýna Coufalová, Veronika Lálová, Lenka Nora Návorková, Dominik Vodička, finalisté Marek Dědík, Michal Necpál a Tereza Prucková Bufková i nováčci posledních řad Adriana Mašková, Robin Ondráček a Martin Prágr.

ČESKÁ TELEVIZE





Ukázalo se, že navrátilce Kryštof je samička. Už brzy zasedne na vejce

Čáp Kryštof, sledovaný satelitní vysílačkou, se po přeletu z Afriky usadil v Polžicích na Domažlicku. Ukázalo se, že je to samice a zřejmě brzy zasedne na vejce. Návrat čápa ochránci přírody netrpělivě očekávali a sledovali data z jeho satelitní vysílačky. Pták uletěl trasu 5570 kilometrů a na Domažlicko přiletěl minulý úterý. Kroužkovali ho jako mládě v červenci 2017 na hnízdě v Brodu nad Tichou na Tachovsku. Pak o něm neslyšeli až do loňského června, kdy spadl u Města Touškova na Plzeňsku z vysílače a zranil se. V záchranné stanici se léčil.

3x DESOP PLZEŇ – ZÁCHRANNÁ STANICE ŽIVOČICHŮ

Krátce

Zahnali nudu. Postavili Malou Stranu z lega

S úspěšným receptem, jak zvládnout lockdown trávený doma s dětmi, přišel Michal Horáček z Dolního Vítkova. Během tří týdnů sestavil bez jediného návodu věrný model Malé Strany v Praze. Padlo při něm několik tisíc kostiček stavebnice Lego. V modelu zachytil kromě dominant, jako je Petřín nebo Hradčany, i detaily. Nechybí upravená Lennonova zeď nebo stanice metra Malostranská.

Mladík dostal domácí vězení za smrt 17leté dívky

Dva roky domácího vězení a zákaz řízení na šest let dostal po odvolání od Krajského soudu v Plzni devatenáctiletý Roman Laibl, který v prosinci 2019 u Draženova na Domažlicku narazil do protijedoucího auta. Na místě zemřela jeho sedmnáctiletá spolujezdkyně, další čtyři lidé utrpěli zranění. Má povolení chodit do zaměstnání, do 17.30 hodin musí být doma a bude elektronicky hlídán. [IDNES.cz](https://www.idnes.cz)

Černých skládek je víc. A to hlavně u popelnic

Loni skončilo na pražských chodnících a v příkopech o 390 tun víc odpadků než v roce 2019.

Během pandemie produkují Pražané mnohem více smetí než před ní. Důkazem je podle Pražských služeb, největší svozové společnosti v metropoli, rekordní návěstivost sběrných dvorů. Došlo však i na masivní rozmach černých skládek. Výčet nejvíce nechvalně proslulých míst získal deník Metro.

„V hlavním městě jsou samozřejmě desítky míst, kde takřka s železnou pravidelností vznikají černé skládky. Popelnicová a kontejnerová stání na tříděný odpad neslouží k odkládání nadměrného odpadu, ačkoli se tak stále děje. V roce 2020 skončilo v ulicích 7516 tun odpadu, což je téměř o 390 tun více než v předchozím roce. Tento problém umocnila i koronavirová pandemie,“ říká pro deník Metro mluvčí Pražských služeb Radim Mana. Mezi vytipované oblasti patří například ulice Pod Kavalírkou v Košířích,



Tady v Holešovicích je skládka pořád.

PRAŽSKÉ SLUŽBY

smíchovská ulice Na Skalce, náměstí Na Santince v Dejvicích či křižovatka Kyjevské a Dejvické ulice v Bubenči. Popeláře pravidelně čeká u popelnic „nadílka“ také na Zbraslavi či v Uhřetěvsi.

Konečnou destinací pro objemné nepotřebné věci a vysloužilé předměty by přitom měly být sběrné dvory. Ty sice loni navštívilo 210 tisíc lidí, což je o desítku tisíc lidí víc než předloni, problém s odhazováním odpadu vedle popelnic však neustal.

Mezi lidmi navíc stále koluje mýtus o tom, že jej popelá-

ři musí odvézt. „To není úplně pravda, často to navíc není možné. Úklid v okolí popelnicového stání na směsný odpad má na starosti vlastník či správce objektu, ke kterému stání náleží. O čistotu v okolí kontejnerů na tříděný odpad se starají svozové společnosti prostřednictvím samostatných úklidových posádek,“ vysvětluje Mana. „Je ale nutné zmínit, že odkládání odpadu v okolí nádob je zakázáno,“ doplňuje Mana.

Jarní měsíce jsou obdobím, kdy mívají pracovníci sběrných dvorů napilno. Na ná-

růstu počtu černých skládek mělo proto v loňském roce lví podíl také jejich přechodné uzavření, a to přesně v době, kdy byli lidé více doma a uklízeli jako diví. Když se dvacítka sběrných dvorů v české metropoli mohla na konci loňského března opět otevřít, nastala další extrémní situace. Před dvory, otevřenými ve speciálním omezeném režimu, se tvořily dlouhé fronty.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

I pivo vybíráme podle akcí

V oblíbených akčních letáku jsou Češi na třetím místě, výrazně vedou Němci.

Letos tomu bude už 30 let, co byl otevřen v Česku první supermarket. Mana holandské společnosti Ahold v Jihlavě do svých prostorů vpustila první zákazníky 6. června 1991. O týden později se pak přidala i Praha. S navyšováním jejich počtu přišla nejen konkurence, ale i snaha získat co nejvíce zákazníků. I díky lákavým nabídkám.

Češi platí za milovníky akcí. V tuzemsku je týdně publikováno v průměru 163 akčních letáku, přesto to stačí jen na třetí místo v Evropě. Před námi je Polsko (190) a hlavně Německo, kde se vydává až čtyřnásobné množství, konkrétně 412 letáku. Za Českem pak podle aktuálních dat následují Rakousko a Slovensko.

Průměrný počet stran letáku je 34 a jejich nejčastějšími čtenáři jsou ženy ve věku 35 až 44 let. Data zahrnují tištěné i elektronické letáky. „Naše společnost týdně roznese až 20 milionů kusů letáku. Co se počtu stran týče, v tištěných letáčích pozorujeme nárůst počtu stran meziročně v průměru o 10 procent,“ říká Ondřej Vaňka, místopředseda představenstva Prv-

ní novinové společnosti, která má po celé republice na 14 tisíc prodejních míst a osm tisíc doručovatelů.

Z dat plynou i zajímavá fakta o alkoholu, jenž je v Česku nejpropagovanější kategorií. „V rámci nějaké cenové hladiny, kvality a několika značek volí Češi piva dle aktuální akce a dostupnosti,“ říká Petr Miklík, Product & Marketing Manager serveru Kupi.cz, a dodává: „K nejoblíbenějším druhům tvrdého alkoholu u nás patří Tuzemák.“ **SIM**

INZERCE

Letákové akce

5.

V nejmenších obchodech mají výrazně nižší význam než v super- či hypermarketech – mezi faktory úspěšnosti prodejny z hlediska obrátu jsou až na

pátém místě. Vůbec nejdůležitější je existence kvalitního pokladního softwaru, který ulehčí administrativu. Podle dat Družstva CBA z konce loňského roku zásadnější vliv má i cenová politika prodejny nebo šíře a rozmístění zboží.

NAŠE HITY NA GRIL ZA CO NEJMÉNĚ



97 % hovězího masa

RECEPT NA WWW.ALBERT.CZ/GRIL

TOP HIT



z vlastního těsta



SUPER CENA

6,90

Hamburgerová bulka světlá

- 70 g
- 100 g = 9,86 Kč



Albert Excellent Burger Angus

- masný polotovár
- 260 g
- 1 kg = 230,38 Kč

79,90 -25 %

59,90

5

+ NAVÍC KREDITY



Pilsner Urquell 6pack

- světlý ležák
- 6x 0,5 l
- 0,5 l = 24,98 Kč
- 1 l = 49,97 Kč

186,- -19 %

149,90

79,90 -25 %

59,90

Rajčata masitá • 1 kg

Albert Mix Baby salát

• 100 g

29,90 -16 %

24,90



Akce platí v prodejnách Albert hypermarket od 21. 4. do 11. 5. 2021 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách. Neplatí pro hypermarket Pardubice – Poděbradská.

Seznam všech prodejen na www.albert.cz

Ve schránce

Také vás někdy napadla otázka, kolik letáku přistane ve vaší poštovní schránce? Redaktor deníku Metro s bydlištěm v Praze odpověď zjišťoval malým pokusem. Sto dní obsah své schránky schovával. Celkem mu od začátku roku 2020 přišlo 164 letáku. Pevně šlo o nabídky obchodů. Dohromady daly tiskoviny 6,1 kilogramu. Ve sběrně surovin za tento balík dostane zhruba 20 korun. **MET**

I podél kolejí by se dřeviny měly odstraňovat s rozmyslem

„Výsadba i odstraňování stromů Praze stále nejdu,“ tvrdí odborníci.

Pokud bychom vycházeli pouze z událostí posledních týdnů, asi nejslavnější pražský strom stojí v Anenském trojúhelníku. Tahanice o to, zda místní vzrostlý javor pokácí či nikoliv, hýbou médii i sociálními sítěmi. Přírodní dominanta Smetanova nabřeží však není jedinou dřevinou, o kterou se v poslední době hraje v Praze vabank. Deník Metro přináší přehled nejzajímavějších míst.

INZERCE

SPECIÁLNĚ O VLASECH

Můj lékař mi doporučil používat přípravky TH, které by měly vyřešit můj velký problém s vypadáváním a růstem nových vlasů. Jelikož nevím, kde tyto účinné výrobky sehnat, obracím se na Vaši redakci o poskytnutí bližších informací.

pan Pavel V.

Výhradním prodejcem těchto velmi kvalitních zahraničních výrobků TH, které jsou založeny výlučně na přírodní bázi, je firma SENS – Kyjov. Jedna vlasová kúra se skládá ze dvou krémů THERMAL (1 ks 330 Kč) a šamponu THERMAL (330 Kč), dohromady 990 Kč. Uvedené přípravky si můžete i s přesným návodem koupit, případně objednat na adrese:

SENS – 697 01 Kyjov,
Komenského 606, Tel.: 518 615 091
www.thermal-sens.cz

Finance - nabídka

Odkupujeme Pohledávky.cz
+420 777 11 22 21

„Nové“ stromy na dvojce

Vysadit padesátku stromů si letos předsevzala radnice Prahy 2. Toto číslo je však podle odborníků nutné brát s rezervou, a to hlavně proto, že řada z nich je náhradou za již vykáčené. Praha 2 tak prostřednictvím Technické správy komunikací doplní uliční aleje na Albertově, v Americké, Mánesově a v dalších uličkách. Ve Španělské ulici však bude vysazena rovnou celá alej okrasných hlohů, která nahradí loni mrazem zničené sakury. Nedávno se rovněž kvůli výskytu kůrovce kácely borovice a modřínky v Havlíčkových sadech. Tak zvanou Grébovku, Riegrovu sady, Svatopluka Čecha a další místní parky má radnice rovněž v hledáčku. „Pokud byly některé odstraněné jehličnany kompozičně důležité, měly by být opět vysazeny. Harmonizují totiž kompozici a svojí neměnností účinkují celoročně a trvale. Pomocí nich lze vytvořit kontrast s listnáči,“ radí dendrolog Aleš Rudl.

Lípy na Václavák



Jedna z lip na Václaváku FCB

Vzpomínáte na podzim 2019, kdy projekt proměny Václavského náměstí počítal s výměnou místních lip za platany? Tenhle nápad, podle odborníků koncepčně připomínající spíše jižní Evropu, nikoli její srdce, radní již dávno zapudili. Primátor Zdeněk Hřib (na snímku vlevo s náměstkem Petrem Hlaváčkem) totiž před pár dny upřesnil, že se v rámci revitalizace vysází na náměstí dvě úplné nová stromořadí – 48 nových vzrostlých stromů. A o platany již nepůjde. „Jedná se jak jinak než o lípu evropskou. Lípa je samozřejmě český národní strom, navíc zvolená odrůda Eben je vysoce přílnavá a skvěle se hodí do složitého podloží, jaké na Václavském náměstí je. Stromům by se tedy mělo dobře dařit a měly by dobře růst,“ nechal se slyšet primátor Hřib.

Sám se podle svých slov poučil, že vysadit strom přímo v městském prostředí je obrovská věda. „Třeba kvůli složitému podloží, nutnosti nenařušit inženýrské sítě nebo složitějším možnostem zavlažování. Ale to vše jsme právě v tomto případě vyřešili. Budeme využívat podzemních nádrží na zadržení vody k zavlažování,“ dodává Hřib, který chce v metropoli do konce roku 2022 vysadit milion stromů. Podle některých odborníků bude mít však splněno jen napůl. „Když ve velkém vysadíte semenáčky, jako tomu bylo v případě nově vzniklé plochy v lese Arborka mezi Satalicemi a Kyjemi, slibované počty výrazně naskáču,“ komentuje dendrolog Rudl.

Libeňský masakr motorovou pilou

Zatímco v centru Prahy se vede boj o záchranu jediného



Povltavská ulice je teď jako měsíční krajina. HOLEŠOVIČKY PRO LIDI

stromu u Karlových lázní, podél železničních tratí jich v posledních týdnech zmizely stovky. Holiny se místo vzrostlých stromů objevily například u trati vedoucí pod Fakultní nemocnicí Bulovka nebo u okolí Povltavské ulice v Libni. Místní tomuto jevu říkají libeňský masakr motorovou pilou. „I podél tratí by se měly odstraňovat dřeviny s rozmyslem. Zelen v okolí vlakových kolejí se rovněž výrazně pozitivně podílí na množství stromů ve městě. Bezhlavé kácení mnohdy napáchá v důsledku více škody a vyžádá si daleko více následných zásahů, než kdyby se provedla řízená probírka a odstranily se pouze ty stromy, které jsou zdravotně nevyhovující či by bezprostředně mohly ohrozit bezpečnost,“ podivuje se Rudl.

Práce podle zástupců Správy železnic, které dotčené pozemky kolem trati patří, pro-

bíhají v ochranném pásmu dráhy. Zjednodušené kácení z důvodu údržby tratí umožňuje novela zákona o dráhách, která platí přes rok.

Mluvčí Správy železnic Radka Pistoriusová před časem uvedla, že údržba zeleně proběhla podle zákona. Vysázení náhradní dřeviny je prý v plánu. Není bez zajímavosti, že se Správa železnic za neoprávněné kácení nedávno omlouvala. U vlakové zastávky v Zelenči v okrese Praha-východ totiž Správu železnic najatá firma vykácela několik zdravých stromů podél trati. A to zcela navzdory projektové dokumentaci a posudku dendrologů. K nepovolenému vykáčení čtyř dřevin došlo podle místostarosty středočeské obce Michaela Husince ml. lidskou chybou.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

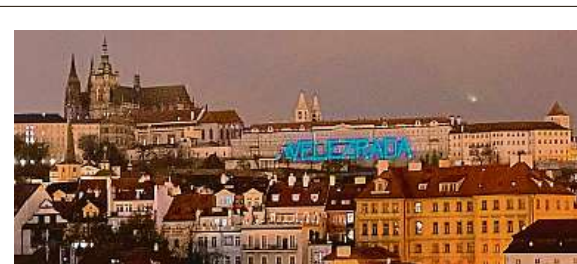
Z dětského domova na ulici ???

Netušíte o čem je řeč? V dětských domovech je hodně dětí, kterým i vy pomáháte hračkou, oblečením nebo jinak, aby už tak drsný osud byl lepším, ale co když je jim 18 ?

„Dnes je mi 18, jsem dojatý, v domově mi připravili oslavu s dortem. A najednou držím v ruce igelitku s pár věcmi, 3 tisíce, instrukce ať jdu na pracák a přání úspěšného startu. Jdu po ulici a nevím kam, nemám nic a jsem sám, chci to zvládnout, ale nevím jak“. Mnozí z nich končí na ulici, jako bezdomovci, na drogách.

Spolek BD Světlá Hora je neziskovka, která se zaměřuje především na děti z dětských domovů a pomáhá jim získat "startovací" bydlení a řešit každodenní povinnosti - placení složenek, řešení smluv, hospodaření s penězi aj., aby se zvládli postavit na vlastní nohy. Pomáháme i maminkám samoživitelkám a dalším potřebným. Budujeme první byty v našem domě ve Světlé Hoře a chystáme další projekty. Díky situaci s Covid jsme přišli o investora a proto se obracíme na veřejnost se žádostí o pomoc. Na projekt ve Světlé Hoře, kde bude 11 bytů máme schválený dotační titul, ale **potřebujeme investora na průběžné financování projektu formou půjčky**. Pokud máte zájem, **kontaktujte nás na tel.: 775 269 268**. Dále jsme na podporu bydlení **pro děti odcházející z dětských domovů vyhlásili veřejnou sbírku**, kdy kdokoliv z vás může přispět **jakoukoliv částkou na transparentní účet** vedený u Fio bank - č.ú.: 2901958426/2010. Ze získaných prostředků budeme pronajímat, pořizovat a rekonstruovat byty a domy, které budou sloužit právě především dětem odcházejícím z dětských domovů jako startovací bydlení. **Pomoci nám můžete nejen finančně, ale hledáme i pronájem dostupných bytů, dobrovolníky i stavební firmy na rekonstrukce**, potřebujeme i **vybavení bytů**, tedy **nábytek, kuch. linky, spotřebiče** a v neposlední řadě **dobrovolníky na práci s těmito „děťmi“**.

Tak neváhejte a pojďte pomáhat s námi ! Odkaz na nás: <http://svetlahora.frackovnik.cz/>



Hradní nápis šetří policie

Pražský hrad v pondělí v noci osvětlil nápis Velezrada. Upozornila na něj organizace Zastavme velezradu, která tvrdí, že prezident je agentem nepřátelské země. Žádá, aby činy Miloše Zemana posoudil Ústavní soud. Policie se nápisem zabývá jako možným přestupkem.

ČTK

Byl u toho šéf komanda, které ve světě provádí násilné akce

Akce ve Vrbětích byla pro Moskvu důležitá. Tvrdí to investigativní novináři.

Za výbuchem municičního skladu ve Vrbětích v říjnu 2014, při kterém zemřeli dva čeští občané, bylo nejméně šest agentů ruské vojenské rozvědky GRU. Mezi nimi byl například Anatolij Čepiga, který za účast v čečenské válce získal titul Hrdina Ruské federace. Ve skupině agentů byl také velitel komanda 29155, jehož členové mimo území Ruska provádějí násilné akce. Zjistila to mezinárodní investigativní skupina Bellingcat ve spolupráci s Respektem. Česká vláda v sobotu oznámila, že za výbuchem stáli dva agenti GRU.

Na akci podle zjištění Bellingcatu osobně dohlížel velitel jednotky Andrej V. Averjanov, který v době jejího konání v utajení odjel do střední Evropy a do Moskvy se vrátil jen několik hodin po výbuchu ve Vrbětích. „V současné době se ví jen o dvou akcích, kterých se Averjanov mimo Rusko takto účastnil, což vzhledem k jeho vysokému postavení v GRU naznačuje, že musely být pro ruskou vládu důležité,“ píše Respekt. Jednou z akcí jsou právě Vrbětice. Podle analýzy komunikace má Averjanov přímé spojení na vedení GRU a vládnoucí administrativu. K akci ve Vrbětích mělo podle zjištění Bellingcatu zřejmě dojít

o něco dříve, ale z dosud nejasných důvodů byla odložena zhruba o týden. Někteří členové komanda přicestovali během roku 2014 do Česka přes sousední země a také z přípravné mise ve Švýcarsku. První dva členové jednotky přijeli odděleně již na začátku roku 2014. Ostatní agenti se do Prahy dostali

v průběhu roku 2014. Ví se, že přicestovali na falešné pasy, dva z nich byli „prodejci sportovní výživy“.

Velitel jednotky Averjanov používal během operace Vrbětice fiktivní pas vystavený na jméno Andrey Overyanov. Do Evropy se dostal letem ruské společnosti Aeroflot, přistál ve Vídni 13. října 2014.

Dva agenti ze šestice odjeli na sever Moravy, poté přešli na Zlínsko. Povolení ke vstupu do Vrbětí jim provozovatel vydal na období od 13. do 17. října. Municiční sklad číslo 16 vybuchl 16. října v 9.25 hodin. Policie zatím nemá přímý důkaz, že do areálu oba muži fyzicky skutečně vstoupili, ale považuje tuto hypoté-

zu za vysoce reálnou. V době, kdy Vrbětice explodovaly, nastupovali další dva agenti ve Vídni do letu společnosti Aeroflot do Moskvy. Velitel jednotky Averjanov a další agent se týž den vrátili také do Vídně, píše Respekt. Česká policie výbuch vyšetřuje jako úmyslné obecné ohrožení. Poskytování informací v případě si vyhradilo Krajské státní zastupitelství v Brně.

Nejvyšší státní zástupce Pavel Zeman v pondělí po jednání vlády novinářům řekl, že vyšetřovatelé pracují s verzí, že cílem útoku ve Vrbětích byl materiál určený k převozu do Bulharska. Podle něho výbuch municičního areálu ve Vrbětích není z právního hlediska prověřován jako trestný čin teroristického útoku. Trestní zákoník nezná pojem státní terorismus, uvedl Zeman na Twitteru. **ČTK**

Babiš. Nešlo o útok na zboží

Premiér Andrej Babiš výbuch ve Vrbětích na Zlínsku v roce 2014 nazval bezprecedentním teroristickým útokem na českém území. V pondělí uvedl, že nešlo o státní terorismus. Předseda vlády se zároveň omluvil za pondělní vyjádření, že šlo o útok na zboží bulharského podnikatele. Za výrok jej kritizovala opozice. „Použil jsem slovo zboží, za to se omlouvám, tak jsem to nemyslel,“ řekl. Připomněl ale, že podle nejvyššího státního zástupce Pavla Zemana nelze akci agentů GRU označovat jako „akt terorismu vůči ČR“. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Díky obsahu mořských minerálů jemně čistí, posiluje a regeneruje vlasy. Stimulující složení s kofeinem dodává vlasům větší objem a lesk. Vhodný pro všechny typy vlasů.



Balea MEN
Fresh šampon
300 ml

19⁹⁰
Kč

6,63 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 06.11.2018 19,90 Kč

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Putin. Kreml oznámil, že z Českem jednat nebude

Ruský prezident Vladimir Putin neplánuje jednání s českým vedením. Česká republika se chce se svými nepředvídatelnými akcemi podobat Spojeným státům, řekl mluvčí Kremlu Dmitrij Peskov. Mluvčí ruského ministerstva zahraničí Marija Zacharovová označila vyšetřování výbuchů municičního skladu ve Vrbětích za „přehlídku marasmu“.

„Toto chování Prahy samozřejmě považujeme za naprosto neopodstatněné, de-

struktivní z hlediska dvoustranných vztahů. Považujeme takovou linii Prahy za prostou zdravého rozumu. Všechno to vypadá jako pokus podobat se v nepředvídatelných a agresivních akcích svým starším soudruhům v zámoří,“ citovala agentura TASS Peskova.

Obvinění o účasti ruských tajných služeb na explozích ve Vrbětích jsou podle Putina mluvčího „samozřejmě pobuřující“. Jde podle něj o „prázdná, nepodložená ob-

vinění našich českých oponentů“, jež nelze „chápat ani analyzovat“.

Česká policie vyhlásila v souvislosti s výbuchem ve Vrbětích pátrání po dvou ruských občanech, kteří se prokazovali cestovními doklady na jména Alexandr Petrov a Ruslan Boširov. Podle fotografií i jmen z pasů jde o stejné muže, kteří jsou podezřelí z otravy bývalého dvojitého agenta Sergeje Skripala a jeho dcery v Británii v roce 2018. **IDNES.cz**

Vyhoštění Rusové. Zpět letěl i důležitý diplomat

Česko v souvislosti s kauzou Vrbětice vyhostilo osmnáct ruských diplomatů, které úřady identifikovaly jako důstojníky tajných služeb. Podle serveru iRožhlas.cz, jehož novináři odlet Rusů sledovali, z Česka odcestoval také oficiální vojenský a letecký přídělec v Praze Viktor Viktorovič Budjak (*ministerstvo zahraničních věcí informací nepotvrdilo – pozn. red.*). Ten ve funkci loni nahradil Jevgenije Borisenka, který byl u nás zatčen při nelegálním nákupu speciálních nábojů do odstřelovačích pušek. Kolem tohoto pří-

padu zatím není moc informací. Podle Radiožurnálu naše zpravodajské služby pracují s verzí, že náboje mohly být určeny pro elitní jednotku GRU. A právě Budjak měl podle Týdeníku Respekt s GRU spolupracovat.

Vojenský a letecký přidělec je vysoká diplomatická funkce, píše server iRožhlas. Zabývá se udržováním vztahů s armádami zemí, v nichž působí. Komunikuje s bezpečnostními experty a jeho další důležitou rolí je sběr informací o vojenských aktivitách hostitelské země. **MET**

prof. MUDr. Pavel Pafko, DrSc.
chirurg



**PROČ SE NECHAT
OČKOVAT PROTI
COVID-19?**

„Očkování je jediná bezpečná a spolehlivá cesta, jak zabránit šíření tohoto onemocnění, které může mít i fatální následky.“

**UDĚLEJME
TEČKU
ZA KORONAVIREM**

Je v pořádku se ptát.
Další odpovědi na vaše otázky najdete na
www.ceskoockuje.cz



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Příběh slavného vynálezce

Křížikova fontána v létě ožije – diváky čeká živelná show s živou hudbou, ohněm a světelnými efekty. Unikátní fontána na pražském Výstavišti se stane již toto léto dějištěm příběhu Františka Křížika. V ojedinělém představení nazvaném Magická fontána se po několik letních večerů odehraje velkolepá živelná show, která vtáhne diváky prostřednictvím vody, ohně a světla do příběhu plného vynálezů, pokusů i pohádkových zázraků. Původní české představení produkuje společnost Pyroterra, která patří mezi průkopníky světelných rekvizit, kostýmů a práce s ohněm a světlem.

MAGICKAFONTANA.CZ

Novináři čelí velké výzvě

Tradiční česká média mají komplikovanou práci – zvyšuje se vliv dezinformačních webů a sociálních sítí.

Přesto si v celosvětovém měřítku drží slušnou pozici ve své svobodě.

Svoboda tisku ve světě utrpěla i kvůli pandemii covidu-19, novinářské povolání je plně nebo částečně blokováno ve více než 130 zemích, napsala v každoroční zprávě mezinárodní nevládní organizace Reportéři bez hranic (RSF). Česká republika se v žebříčku 180 zemí světa drží stejně jako loni na 40. místě. Novináři v Česku podle RSF čelí velkým výzvám, mezi které patří hrozby médiím veřejné služby od vládou kontrolovaných dozorčích orgánů, nenávislné on-line

kampaně či rozšíření takzvaných alternativních médií. Rozsáhlou nedůvěrou v novináře posilují i slovní výpady českého prezidenta Miloše Zemana a dalších vysoce postavených představitelů země, píše organizace RSF. Jako problematickou vidí i koncentraci mediální moci v rukou několika oligarchů. Podle výkonného ředitele Unie vydavatelů Václava Macha je nutné brát závěry a netransparentní hodnotící kritéria RSF s rezervou. „Já osobně bych Českou republiku řadil do top 20, a nikoliv do top 40. Soukromé vlastnictví většiny nejvýznamnějších českých vydavatelství neshledávám jako problematický faktor nebo dokonce ohrožení role tisku v demokratické společnosti. Mnohem větší globální ohrožení představuje skrytá mediální moc, kterou disponují digitální megaplatformy Google nebo Facebook. Tyto společnosti v honbě za ziskem jsou přitom hlavní příčinou šíření dezinformací a rozdělování společnosti,“ řekl Mach. **ČTK**

Útoky extremistických hnutí. Například kvůli pandemii

Největší svobodu mají média nadále ve Skandinávii a nejmenší v Eritreji, Severní Koreji, Turkmenistánu a Číně.

posloužila jako záminka k odepření přístupu k informacím pro novináře.

- Letošní žebříček podle RSF odráží dramatické zhoršení v přístupu k informacím a víc překážek pro informování veřejnosti. Podíl na tom má pandemie covidu-19, která v některých státech

- Za dezinformacemi a konspiracemi podle RSF stojí extremistická hnutí, která oslovují v mnoha problematikách méně znalé čtenáře. V Česku k tomu přispěla právě například epidemie a chaotická jednání vlády.

Konvice a co nového na síti. Prodej elektroniky vypovídá

Špiona nejlépe odhalíme, když se mu prohrabeme v odpadkovém koši. Co dělá Čech v epidemii? To zase prozrazují jeho nákupy na internetu.

Zkažené oči a bolesti krční páteře, jak registrují prodejci brýlí, oční lékaři i fyzioterapeuti, nasvědčují tomu, že jsme se za poslední epidemický rok zahleděli do malých displejů našich mobilních telefonů, abychom věděli, co se děje. Dokazují to nejen medicínská zjištění, ale i statistiky prodejců. Rozsáhlý výzkum ELEKTRO 2021 realizovaný společností Incomind také ukázal, jak se změnil celý nákupní proces, preferované značky i vztah k jednotlivým e-shopům i kamenným prodejnám.

Vůně kávy a čaje hlavně u seniorských domácností

Nejnakupovanějším produktem byl chytrý telefon, který si koupilo v posledním roce více než padesát procent Čechů (podrobnosti – viz box). Sice až s odstupem následuje rychlovarná konvice, ale právě tento produkt byl nejčastějším objektem nákupu u generace lidí nad 65 let. Na druhé straně mladší zákazníci se zaměřovali – kromě smartphonů – také na sluchátka. Protože se více žilo a pracovalo doma, dařilo se

novým televizím a také vysavačům. „Při nákupech spotřební elektroniky a komunikační techniky převažovaly nákupy v e-shopech, zatímco při nákupu spotřebičů byly oba prodejní kanály v rovnováze, či převážily kamenné prodejny nad e-shopy,“ říká Martina Drtinová, vedoucí celého projektu.

Krám je krám, chybí nám pokec s prodáváči

Ukazuje se, že přes vzrůstající oblibu internetových nákupů schází lidem sociální kontakt i možnost „ohmatat“ si zboží přímo v obchodě. Z lidí, kteří nakupovali elektro on-line v době protipandemických opatření, by téměř polovina některé své nákupy

realizovala raději v kamenné prodejně. Důvodem je i absence běžného kontaktu s prodejcem, možnost vyptat se přímo na místě na detaily a poradit se. „Tento postoj se častěji objevoval u hůře situovaných domácností a vyšších věkových kategorií a týkal se nejvíce drobných domácích spotřebičů,“ upřesňuje Drti-

nová. Po odeznění restriktcí se chce do kamenných obchodů vrátit třetina dotázaných. Další třetina se bude rozhodovat až po cenovém porovnání s nabídkou e-shopů.

Hlavně ať to frčí domů, a to co nejrychleji

„Při výběru e-shopu jsou pro Čechy klíčové informace o výrobcích (které na webových stránkách nahrazují osobní výběr a prohlídku zboží), jejich cenová úroveň a také důležitost zvládnuté logistiky, totiž kvalita a rychlost dodání a náklady na dopravu. V případě kamenných prodejen je jednoznačně na prvním místě cenová úroveň prodejny, následovaná odborností personálu,“ dodává k výsledkům elektro průzkumu Martina Drtinová.

Leváren se dopouštěli podivní prodejci bot

Během loňského roku varovala Česká obchodní inspekce před téměř 360 rizikovými internetovými prodejci, což vychází v průměru na jedno varování denně. Trendem mezi podvodníky se v loňském roce staly obchody s nabídkou obuvi hlavních světových výrobců. Jak poznat nepoctivého prodejce? Především podle chybějících kontaktních údajů, kdy schází adresa, někdy také telefonické spojení, bývá tu jen e-mail. Na stránkách e-shopů musejí být obchodní podmínky. Podvodníci také často využívají to, že si kupují dříve funkční nebo propadlé registrace internetových domén, které firmy nebo živnostníci nestáčí zprovoznit. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Zpevňuje pokožku a při pravidelném používání zlepšuje její elasticitu, zanechává ji hladší a příjemně hebkou. Emulze se snadno roztírá a dodává pokožce potřebnou hydrataci.



Balea
tělová emulze Q10
400 ml

59⁹⁰
Kč

14,98 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 26.03.2019 59,90 Kč

dm.cz
**DORUČENÍ
ZDARMA**
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko


ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Hurá do obchodů?

Češi nemají úplně jasno, jestli budou v kamenných obchodech nakupovat elektroniku stejně jako před epidemií.

- Asi třetina z nás se těší na otevření klasických prodejen. Čtvrtina Čechů zůstane u nákupů on-line.
- Nejžádanější značkou elektroniky je v Česku Samsung, vévodí čtyřem kategoriím. Následuje Xiaomi, ETA, Beke, Canon a HP.
- Nejnavštěvovanějšími obchodníky jsou Alza a Datart. Úspěšné jsou také e-shopy CZC a T.S.Bohemia.

E-rekord: z 21 na 37

Loni za první čtvrtletí utratili Češi na internetu 21 miliard korun. Leden až březen letošního roku přinesl znatelný skok. E-shopy si vydělaly o 16 miliard korun víc v porovnání se stejným obdobím loňského roku – slušných 37 miliard korun. Zvýšila se i cena jednoho nákupu. Loni jsme nechali v e-shopech v průměru 1800 korun na jeden nákup, letos to bylo už 2160 korun. Téměř čtyřicet procent zákazníků už platí předem kartou. Vyplývá to z nejnovější analýzy společnosti Shoptet. **MAFA**



Chytré telefony

24

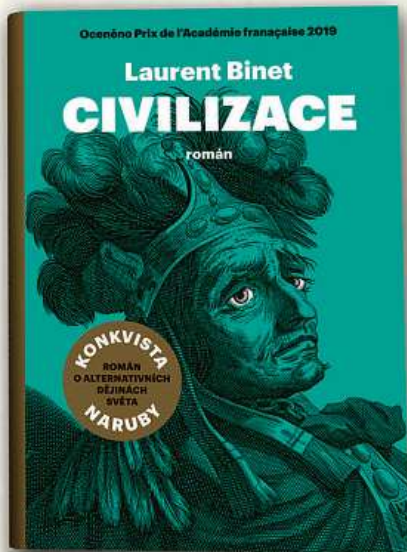
Mladí do 24 let a rodiny s dětmi patřili za uplynulý rok k těm, kteří nejvíc nakupovali notebooky. I nadále se zájem zákazníků nejvíc soustředí na tento druh zboží.

56

Tolik procent Čechů si na internetu či přímo v obchodě koupilo chytrý telefon, 39 procent z nás utratilo peníze za rychlovarné konvice, které byly druhým nejnakupovanějším produktem elektroniky.

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Laurent Binet CIVILIZACE



Román o alternativních dějinách

KNIHU POHODLNĚ ZAKOUPIPTE TAKÉ
V INTERNETOVÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ

Protinožci. Bublina zatím funguje dobře

Poté, co Nový Zéland a Austrálie otevřely takzvanou cestovní bublinu, umožňující volný pohyb mezi oběma zeměmi bez karantény, byla u jednoho ze zaměstnanců na letišti v novozélandském Aucklandu zjištěna nákaza koronavirem.

Podle novozélandských úřadů ale případ infekce s uvolněním opatření nesou-

visí a lety do Austrálie přerušeny nebyly.

Novozélandská premiérka Jacinda Ardernová řekla, že nakažený člověk na letišti čistil letadla „z vysoce rizikových zemí“ a je plně očkovan.

Cestování mezi Austrálií a Novým Zélandem využily již tisíce lidí. Pro mnohé to byla po více než roce první příležitost navštívit své blízké. **ČTK**

Krátce

Spoluobčané, ještě vydrzte

Americké ministerstvo zahraničí kvůli pandemii změní u asi 80 procent zemí výstrahu na nejvyšší stupeň „necestovat“ a apeluje na Američany, aby nadále raději nejezdili do ciziny. Momentálně má tento stupeň doporučení asi 16 procent zemí.

Odvolání

Egyptský ministr dopravy odvolal šéfa železnic kvůli nedávným vážným nehodám, které připravily o život tři desítky lidí.

Zranilo se při nich 320 cestujících.

Plynovod určitě bude, říká Berlín

Německá kancléřka Angela Merkelová v Parlamentním shromáždění Rady Evropy hájila projekt německo-ruského plynovodu Nord Stream 2. S Ruskem je podle ní nutné i přes řadu vzájemných sporů hovořit, proto se Berlín rozhodl plynovod podpořit. Merkelová též řekla, že pokud jde o konflikt na Ukrajině či osud Navalného, podporuje společný postup proti Moskvě. **ČTK**

Plánují změnu po 110 letech

**Zahranční agenti
ve Velké Británii**
čeká povinná
registrace nebo
hrozba deportace.

Britský premiér Boris Johnson má za sebou rozporuplný brexit, na který po novém roce navázala poměrně úspěšná vakcinace obyvatelstva. Nyní má Johnson v plánu novelizovat zákon na ochranu britského národa. K přelomovému kroku chce sáhnout již 11. května. Pohnutkou je i skandál z českých Vrbetic.

Inspirace přišla z USA

„Všichni ti, kdo pracují v naší zemi jménem zahraničních vlád, se budou muset registrovat. Pokud to neudělají, budou stíháni za spáchání trestného činu,“ uvedl pro televizní stanici BBC premiér. „Tato registrace se vztahuje na každého, kdo zastupuje zájmy cizí země, tedy včetně lobbistů, konzultantů či pracovníků v oblasti public relations,“ dodal.

List The Times na to konto podotkl, že databáze zahraničních agentů vychází ze systému Spojených států, které od lidí pracujících jménem cizích vlád vyžadují povinnou registraci u svého ministerstva spravedlnosti. Tito lidé rovněž musí americkou vládu pravidelně informovat o své činnosti.



Citát

**Zahranční ambasády
budou muset podávat
průběžné zprávy
o své činnosti.**

BORIS JOHNSON
PREMIÉR VELKÉ BRITÁNIE

Podkopávání demokracie

„V současné době není v žádném smyslu přestupkem být tajným agentem ruských zpravodajských služeb v Británii. Být s někým potají v kontaktu a usilovat o setkání je podle zákona v pořádku. Proviníte se, jen pokud získáte tajnou informaci a předáte ji dál,“ doplnil premiéra někdejší šéf MI5 Andrew Parker.

Johnson se zároveň netajil tím, že cílem nového zákona je vzdorovat především Rusku a Číně. Británie v minulém týdnu odsoudila Rusko za vměšování do prezidentských voleb v USA a další „zhoubné jednání“. Pověstnou poslední kapkou byly aktuální události v České republice. Johnsonův ministr zahraničí Dominic Raab posléze ob-

Opatření Moskvy

Rusko již v roce 2012 přijalo zákon, jenž umožňuje označit jako „zahraničního agenta“ nevládní organizace, jež jsou financované ze zahraničí a zabývají se politickou činností.

• Tyto subjekty podléhají častější a přísnější byrokratické kontrole a veškerá vyjádření určená veřejnosti musí doplňovat nálepkou „zahraniční agent“, která má v Rusku od sovětských dob velmi hlanlivý zvuk. Podle kritiků zákon slouží k zastrašování a umlčování odpůrců režimu.

vinil Moskvu z „podkopávání západní demokracie“.

Opatření proti hackerům

Britští ministři v současnosti pracují také na aktualizaci zákona o státních tajemstvích, jehož některé části pocházejí z roku 1911.

Novela má umožnit použití zákona proti těm, kteří se snaží podkopat blaho Británie ze zahraničí, včetně hackerů pracujících pro nepřátelské země. Momentálně se zákon v tomto ohledu vztahuje pouze na britské občany, kteří jsou v cizině. „Chceme rozšířit trestnost tam, kde se špiónáž provádí na dálku útokem na počítačové servery, počítače nebo jiná elektronická zařízení umístěná v Británii,“ uvedla ve svém komuniqué britská vláda. **HAL a IDNES.cz**

Záhadný, rozpolcený

Hvězda černošského funky a bytostný muzikant – to byl americký zpěvák Prince, jenž zemřel 21. dubna 2016 v 57 letech. Multiinstrumentalista, producent, textař, podnikatel a sexsymbol se proslavil mimo jiné jako autor hitu Nothing Compares 2U pro irskou rebelku Sinéad O'Connorovou. Výstřední, záhadný a rozpolcený hudebník zažil největší slávu v 80. a 90. letech 20. století. Ale až do konce života byl jedním z nejproduktivnějších a nejpracovitějších umělců na světě. **ČTK**



PROFIMEDIA.CZ

Odešel před 11 lety

Díky Juanu Antoniu Samaranchovi (1920–2010) se zimní a letní olympiády začaly střídát po dvou letech, barcelonský rodák rovněž přinesl olympismu finanční prostředky. Od roku 1980, kdy nastoupil do čela Mezinárodního olympijského výboru, tlačil na účast profesionálních sportovců, což zpětně přineslo zájem velkých sponzorů. Samaranch své diplomatické instinkty projevili ještě za Frankovy diktatury, kdy měl post státního tajemníka pro sport. Později, v letech 1977–1980 byl velvyslancem Španělska v SSSR. V čele olympijského výboru stál 31 let, kritici mu vyčítali korupční jednání. HAL



Dobře se najedí aspoň školáci

Čtyři z pěti obyvatel Venezuely mají problém si obstarat jídlo.

Světový potravinový program (WFP) a venezuelští představitelé oznámili, že dosáhli dohody o dodávkách jídla žákům škol v jihoamerické zemi. Program má zahrnout 185 000 dětí do konce letošního roku. Cílem je postupně jej rozšířit na 1,5 milionu žáků ve školním roce 2022–2023, uvádí prohlášení WFP, který je agenturou OSN se sídlem v Římě.

Podvýchiva mezi venezueláckými dětmi vzrostla po kolapsu hospodářství, které vzkvétalo až do roku 1999, kdy započaly socialistické experimenty prezidenta Huga Cháveze.

WFP odhaduje, že jen třetina obyvatel Venezuely má denně dostatečný příjem kalorií, poznamenala agentura AP a dodala, že zatímco dříve byl tento stav důsledkem nedostatku potravin, v současnosti jsou zásadní příčinou vysoké ceny stanovené v dolarech.

Zatímco průměrná měsíční mzda nedosahuje pěti dolarů, kuře stojí 2,40 dolaru za kilogram. Potravinová pomoc Venezuely si podle WFP vyžádá roční rozpočet ve výši 190 milionů dolarů (asi čtyři miliardy korun). Podle průzkumu o životních podmínkách, který podnikly venezuelské univerzity, čtyři pětiny z 30 milionů obyvatel země mají problém si obstarat dostatek jídla.

Venezuela se potýká s nejhorší ekonomickou krizí ve svých dějinách po sedmi letech recese spojené s hyperinflací. Situaci komplikují sankce uvalené Spojenými státy. OSN odhaduje, že více než pět milionů Venezuelců uprchlo ze země.

„Je to první krok k řadě ambiciózních projektů, které poskytnou potravinovou podporu všemu venezuelskému lidu,“ uvedl Chávezeův nástupce prezident Nicolás Maduro v přímém přenosu státní televize z prezidentského paláce Miraflores, kde hlavu státu navštívil ředitel WFP, Američan David Beasley.

Humanitární organizace dlouho tlačily na Madurovu vládu, aby dovolila WFP distribuovat potravinovou pomoc do Venezuely. Opozice obviňuje Madurov režim, který označuje za diktaturu, že podmiňuje potravinovou pomoc od státu bezvýhradnou politickou loajalitou. ČTK

Krátké

Problém z Indie

V Izraeli diagnostikovali u osmi lidí variantu koronaviru, jež se poprvé objevila v Indii. Ministerstvo zdravotnictví oznámilo, že vakcína firem Pfizer a BioNTech, která patří k nejužívanějším v Izraeli, je proti této variantě zřejmě účinná jenom částečně.

Vládnoucí strana je ostražitá

Čínští cenzori zasáhli proti článku expremiéra Wen Tia-paa, v němž složil hold nedávno zemřelé matce. Vysoký představitel vládnoucí čínské komunistické strany v něm popsal životní boj své matky v nelehkých časech, včetně čistek v období kulturní revoluce (1966–1976). Podle čínských disidentů mohl být článek vnímán jako kritika stávajícího prezidenta Si Ťin-pchinga. ČTK

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka

Dein Bestes konzerva pro kočky je vhodným kompletním krmivem pro dospělé kočky. Krmivo je obohaceno o taurin, inulin, biotin a podporuje zrak, srdeční funkci, pěknou kůži a zářivou srst.



Dein Bestes konzerva pro kočky 400 g, více druhů

11⁹⁰ Kč

2,98 Kč za 100 g

DLOUHODOBÁ CENA
od 13.07.2017 11,90 Kč

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Pes jménem Spot. Stojí stejně jako policista

Speciální jednotky nizozemské policie mají nového člena týmu – robotického psa, který bude chodit na průzkum nebezpečných míst, jako jsou varny drog.

Robotický pes Spot má kamery a senzory, dokáže se pohybovat v prostoru a překonat nebo odstranit menší pře-

kážky. Řízen je dálkově. Spot sice neumí vyčenichat drogy jako pes živý, zato umí nabrat vzorky DNA dříve, než prostor kontaminují zasahující lidé.

Roční náklady jsou stejné jako na jednoho policistu, což je v Nizozemsku 44 000 eur (1,14 milionu korun). ČTK

Lídr je jasný

Německou unií CDU/CSU povede do zářijových parlamentních voleb Armin Laschet (na fotce), šéf Křesťanskodemokratické unie (CDU). Oznámil to bavorský premiér a předseda Křesťansko-sociální unie (CSU) Markus Söder, jenž se o post volebního lídra s Laschetem ucházel. AP



Bohatá nabídka kvalitních potravin za výhodné ceny.



Když jde o jídlo, myslíme na vše.

ZNÁTE Z TV

Maximálně 6 ks na osobu/den.



-32%

Tatra
Mléko
250 g
dříve 49,90

33⁹⁰

100 g = 13,56 Kč

-23%

9⁹⁰

Tvaroháček
90 g, více druhů
dříve 12,90

100 g = 11 Kč



-26%

16⁹⁰

100 g = 11,27 Kč

Milka
Pudding
150 g
dříve 22,90



-35%

34⁹⁰

100 g = 8,73 Kč

Panzani
Omáčka
400 g, více druhů
dříve 53,90



BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od 21. 4. do 27. 4. 2021

Lakýrníka můžete také v on-line pra

Neobejde se bez nich žádná ekonomika.

Ani ta naše. Zahraniční dělníky i jejich zaměstnavatele však v době epidemie čekají překážky.

Lze vůbec v současné době cizince zaměstnávat? Prodlužuje se doba, kdy zaměstnanec může nastoupit? A jak je to se všemi vládními restrikcemi – z jakých zemí k nám aktuálně může cizinec docestovat, platí pro něj karanténa a jaký je výhled na následující období? Odpovědi najdete níže.

Vliv virové pandemie na zaměstnávání cizinců

Je zřejmé, že covid-19 velmi ovlivnil způsob zaměstnávání cizinců v Česku. Uzavřením hranic vznikla první překážka pro přímé výběrové řízení v zahraničí. „Nábor cizinců jsme zcela překloupili do on-line prostředí a velmi brzy jsme zjistili, že dokážeme otestovat kandidáty na jakékoli kvalifikované pracovní pozice,“ uvádí Veronika Harmadyová, manažerka zahraničního náboru a VISA procesů ManpowerGroup Česká republika.

Vzdálený nábor není snadné zajistit technicky ani organizačně, nicméně se ukázalo, že i přes webkameru lze úspěšně vybrat ty správné pracovníky i na pozice, jako jsou svářeč, lakýrník či řidič vysokozdvizného vozíku.

Každá krize přináší své nové příležitosti. „Naši klienti získali větší komfort – testování dovedností kandidátů jsme jim jednoduše přenesli rovnou domů, do jejich obývacích, a nejenže nemuseli trávit svůj čas na cestách, ale navíc mohli vše sledovat v pohodlí domova a třeba i v bačkorách,“ říká Harmadyová.

Kdo chce v Česku pracovat?

Ukazuje se, že kandidáti z cizích zemí jsou stále na českém trhu práce velmi potřební. Často zastávají kvalifikované profese, které by jinak zůstaly

neobsazeny. Kromě již zmíněných svářečů, lakýrníků nebo řidičů vysokozdvizného vozíku je stále vysoká poptávka po elektrikářích a elektromechanicích, slévačích, montážních dělnících, operátorech potravinářské výroby, řeznících, pekařích, operátorech zákaznických linek nebo po operátorech ve výrobě.

Zvětšuje se také podíl IT specialistů. Aktuální situace umožňuje zaměstnávání zejména pracovníků z Ukrajiny. Lidé z této země jsou připraveni a ochotni odcestovat, zatímco některé evropské země, například Řecko, nabízejí takové koronavirové vládní kompenzace, že lidé mají jen malou motivaci právě teď hledat zaměstnání.

Vymyslet cestu do Česka bývá někdy oříšek

Ještě začátkem roku 2020 to vypadalo, že je poměrně náročná kandidáta ze země mimo Evropskou unii do České republiky přivést. Z dnešního pohledu je situace mnohem komplikovanější, je potřeba myslet kromě standardních procesů na neustále měnící se vnější podmínky – pravidla testování a karantén, pravidla pro počet lidí, kteří se scházejí na jednom místě, pravidla pro přechod hranic, cestování, zdravotních prohlídek a dalších povolení. „Jsme neustále ve střehu, vymýšlíme nová řešení pro nové neobvyklé situace,“ upozorňuje Harmadyová.

„Jeden den například naplánujete cestu nových zaměstnanců linkovým autobusem z Ukrajiny přes Polsko, abyste hned druhý den museli vymyslet způsob, jak mohou legálně překročit hranice jinou cestou, protože ta polská se právě uzavřela. Je půlnoc, všude zima a vy na dálku musíte vyřešit jejich ubytování pro tuto noc a následující den je náhradním transportem přesouváte přes jiný stát do České republiky,“ popisuje Harmadyová strasti celého procesu.

Ach, ta víza... Kdo se vyzná, ten jede

Zaměstnávání cizinců se nyní neobejde bez právních rozborů a správných výkladů vládních nařízení. Pro laika, který zatím s vízovým procesem nepři-

Kolaři se teď nezastaví

Komplikací pro výrobce a prodejce bicyklů jsou momentálně omezené dodávky kol i náhradních dílů především z Asie. Jinak si ale na nedostatek práce stěžovat nemohou. Zájem o nová kola totiž neustupuje, epidemie ho výrazně zvýšila. To na vlastní kůži pocítuje Jakub Matouš v kolínské prodejně a cykloservisu Kolínokráms. ČTK



Úspěšně vybrat cizincem pracovním pohovoru



Pohyb cizích pracovníků ztěžují i hraniční kontroly. MAFRA

šel do kontaktu, může být velmi náročný zorientovat se v celé problematice a myslet na všechna možná rizika, která mohou vzniknout. Ať již se jedná o správně vyplněnou hlášenku, správně napsanou pracovní smlouvu, správně vyplněný formulář žádosti o víza, nebo kompletně připravené dokumenty kandidáta pro podání žádosti na konzulátu.

Veronika Harmadyová upozorňuje, že rozhodují právě tyto detaily, které v dostupných informacích na internetu často nenajdete. Musíte mít zkušenost se správným vyplňováním formulářů, ti, kteří u nás chtějí pracovat, je dobré předem připravit na schůzku na konzulátě.

Standardní průměrná doba, za kterou lze získat nového zahraničního zaměstnance, je tři až pět měsíců, samozřejmě závisí na zemi, odkud kandidáti jsou. Pokud se zaměřujeme na zaměstnávání kvalifikovaných, spolehlivých a loajálních zahraničních pracovníků, podle veškeré platné legislativy, tak zcela jistě nejsou levnější, ačkoli takové povědomí stále v České republice může převládat.

Výhled pro zaměstnávání cizinců v Česku

Stejně jako v dalších oblastech, i zde se čeká na rozvolnění opatření. Firmy, které potřebují zahraniční pracovníky,

Cizinec našinec

15

Přibližně tolik procent zaměstnanců českých firem tvoří cizinci. Za poslední desetiletí se podíl zahraničních pracovníků na českém trhu práce téměř ztrojnásobil. Během loňského jara, při první vlně koronaviru, se jejich počet snížil o více než 40 tisíc. I tak u nás zaměstnávali podnikatelé necelých 600 tisíc cizinců. Výrazný podíl mají zahraniční pracovníci v zemědělství, pohostinství a především ve stavebnictví.

často nábor v cizích zemích nepozastavily. V okamžiku, kdy lze celý nábor přesunout do virtuálního prostoru, mohou výběry vhodných kandidátů dále pokračovat, a s okamžikem uvolnění opatření a procesů můžeme pro vybrané pracovníky ihned zahájit vízový proces.

„Za poslední rok se nám podařilo v České republice zaměstnat 1000 pracovníků ze zemí mimo Evropskou unii a 1500 lidí ze zemí v Evropské unii. Zpracovali jsme přes 1300 víz a uspořádali na 50 hromadných výběrových řízení,“ připomíná manažerka zahraničního náboru a VISA procesů společnosti ManpowerGroup CR. **MET**

Krátce

Útoky směřují hlavně na hesla

Nejvážnější kybernetickou hrozbou v České republice zůstaly trojské koně zcizující přihlašovací údaje uživatelů. Celkově stály za více než polovinou detekovaných útoků v březnu. Zločinci se pokoušejí odcizit hesla uložená v prohlížečích a následně je zpeněžit na černém trhu. Vyplývá to

z analýzy společnosti ESET. Nejvýraznější hrozbou pro uživatele v březnu zůstal password stealer, typ škodlivého kódu, který pro útočníky získává přihlašovací údaje. Tento typ malware je dlouhodobě nejvážnější hrozbou v Česku. Šíří se především nevyžádanými e-maily, respektive přílohami spamů. Analytici zachytili několik intenzivních kampaní zaměřených primárně na Českou republiku. **MET**



ZNÁTE Z TV

Emco Mysli na zdraví
750 g, více druhů
dříve 99,90

-40%

59⁹⁰
100 g = 7,99 Kč

ZNÁTE Z TV

Magnesia
jemně perlivá, neperlivá, perlivá
1,5 l, 3 druhy
dříve 14,90

-20%

11⁹⁰
1 l = 7,93 Kč

70
1 dávka = 3,70 Kč

Pantene Šampon a balzám na vlasy
400 ml, více druhů
dříve 129,90

-38%

79⁹⁰
100 ml = 19,98 Kč

70
1 dávka = 3,70 Kč

Persil Prací prostředek
více druhů
dříve 499,00

-48%

259⁰⁰

70
1 dávka = 3,70 Kč

Gourmet Perle minifilet
4 x 85 g
dříve 72,90

-41%

42⁹⁰
100 g = 12,62 Kč



-27%

Horalky
50 g
dříve 10,90

7⁹⁰
100 g = 15,80 Kč



-38%

79⁹⁰
100 ml = 19,98 Kč



-41%

42⁹⁰
100 g = 12,62 Kč

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od 21. 4. do 27. 4. 2021



Tahle SIM se k tobě bude
perfektně hodit! 😊



Data zdarma za každé dobití



1,8 GB rychlých dat k aktivaci



Až 500 Kč k 1. dobití

Akce 1,8 GB rychlých dat k aktivaci nové SIM a až 500 Kč
kreditu navíc k prvnímu dobití platí do 30. 6. 2021.
Více o předplacené kartě na www.mobil.cz

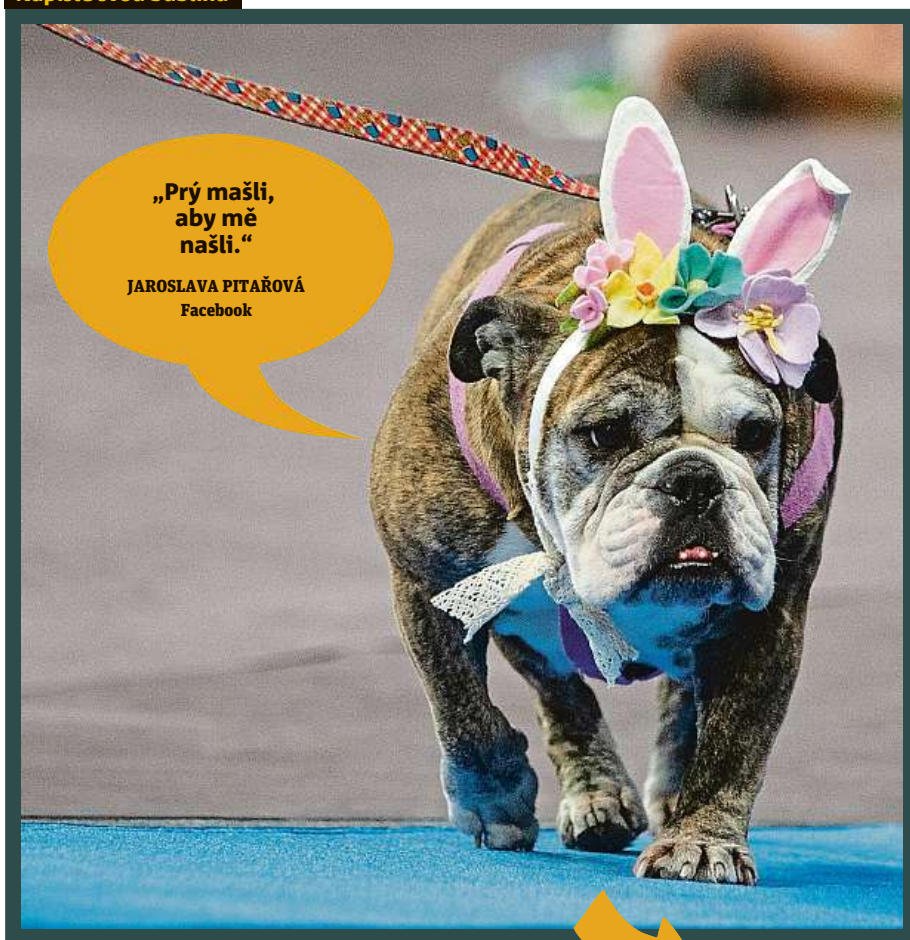


**MOBIL
.CZ**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



Luštěnka

K	A	N	I	Č		
1						
L	E	S	K	E	T	
					2	
L	I	B	Y	N	A	
	3					
O	X	E	Ř	I	B	
				4		
Č	E	C	V	I	N	Í
		5				

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

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
15/19 °C	9/13 °C	8/12 °C	11/15 °C

Teplotní rekordy: ↓ -2,4 °C (1861) ↑ 26,0 °C (1968) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.50 To je vražda, napsala XII</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Panoptikum města pražského (3/10)</p> <p>Atentát na ministerského předsedu. Krimiseriál (ČR, 1987)</p> <p>21.15 Hercule Poirot XII</p> <p>22.50 Neobyčejné životy</p> <p>23.45 Víťazství vrah...</p> <p>01.20 Máte slovo s M. Jílkovou</p> <p>02.25 Rájské zahrady II</p> <p>02.40 Dobré ráno</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>17.05 Papež – nejmocnější člověk na planetě (5/6)</p> <p>17.50 Haló, hlásí se redaktor Laufer!</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Babylon</p> <p>19.20 Kus dřeva ze stromu (14/26)</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 S kuchařem kolem světa</p> <p>21.00 Na cestě po etiopském jižním riftu</p> <p>21.30 České fotbalové legendy</p> <p>22.00 Letecké katastrofy</p> <p>22.45 Gomora III (4/12)</p> <p>23.40 Hon na nacisty (2/2)</p> <p>00.25 Ztracené bomby studené války (2/2)</p>	<p>15.55 Dr. House IV (7)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (4038)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>Výměna manželek XIII</p> <p>20.20 Malé lásky</p> <p>21.35 Námořní vyšetřovací služba XVI (7)</p> <p>22.30 Námořní vyšetřovací služba XVI (7)</p> <p>23.25 Dr. House IV (6, 7)</p> <p>01.05 Castle na zabití VII (22)</p> <p>01.45 Námořní vyšetřovací služba XVI (7)</p> <p>02.25 Krok za krokem (12)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (929)</p>	<p>16.00 Policie v akci</p> <p>16.55 Krimé zprávy</p> <p>17.15 LIKE HOUSE</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Krimé zprávy</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.15 Sestřičky (60)</p> <p>Faul na domácím hřišti. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 Show Jana Krause</p> <p>22.35 Cesty k úspěchu</p> <p>22.50 Poolda IV (14)</p> <p>00.00 LIKE HOUSE</p> <p>00.30 Policie v akci</p> <p>01.30 Námořní vyšetřovací služba XIII (3)</p> <p>02.25 Policie Hamburg XII (25)</p> <p>03.25 Policie Hamburg XII (26)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>11.00 Body Fixers</p> <p>11.30 Óčko hity</p> <p>13.00 Óčko trendy</p> <p>14.30 Smartmania</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 #VIDIMSE V MIXXERU</p> <p>17.00 KOLIK KLIPŮ, TOLIK LITRŮ</p> <p>17.30 KOTÁK KUČHTÍK</p> <p>17.35 KOLIK KLIPŮ, TOLIK LITRŮ</p> <p>18.00 Top 5</p> <p>18.30 Óčko hity</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>



PAVEL MAURER

MILOVNÍK JÍDLA



Sloupek

IMUNITA

Než vylezu z postele, dýchám nosem do břicha, dokud není plné, pak zbytek kyslíku dodechnu do plic až ke klíčním kostem a pak pomalu vydechnu pusou. Nejdřív břicho, pak zbytek plic. To udělám několikrát za sebou, protože zbytek dne dýchám špatně, jako většina lidí. Na nočním stolku mám vždy sklenku s vodou, někdy do ní nasypu kouzelný šungit z Karélie nebo polodrahokamy – obojí se dá koupit za pár korun. Ráno jdu se psem tři kilometry, ale ještě předtím do sebe kopnu silné ristretto s kapkou plnotučného mléka. Když mám čas, udělám pár pozdravů slunci, aby mě nebolelo v kříži. Flákám to, cvičení mne ukrutně nebaví. Někdy snídám, někdy ne. Mám pár zásad. Za prvé pravidlo mé babičky: jez do polosyta, pij do polopita, za další: alespoň jedenkrát týdně

Citát

Milí gastronauti, takhle já si – podomácku – tvořím imunitu.

víno. Jinak mi to moc nechutná. Maso mám maximálně třikrát týdně. Po obědě rád spím, pokud to jde. Mezi mé imunologické pomocníky patří hudba. Rád poslouchám, smějte se, ale třeba Abbu, miluji Maxe Richtera, Carlose Santanu. Obdivuji Nohavici, ale také Amy Winehouse a Bedřicha Smetanu – nejen proto, že oba mají tak milá gastronomická jména. Nesmírně důležité pro mou imunitu je toto: myslím na své blízké. Z jejich lásky si nabývám svoje monočlánky a věřím, že i já jsem schopen jim poslat alespoň trochu vlastní energie. Milí gastronauti, takhle já si – podomácku – tvořím imunitu. Věřím, že i vy máte svůj způsob. Každopádně vám přeji, abyste přítom nejedli, nepili a pokud možno ani nežili blbě!

Anketa

f Kdy jste naposledy byli ve sběrném dvoře?



Jaroslava Pitařová
Vloni. Chtěli si tam nechat i mě, tak už tam nejedím.

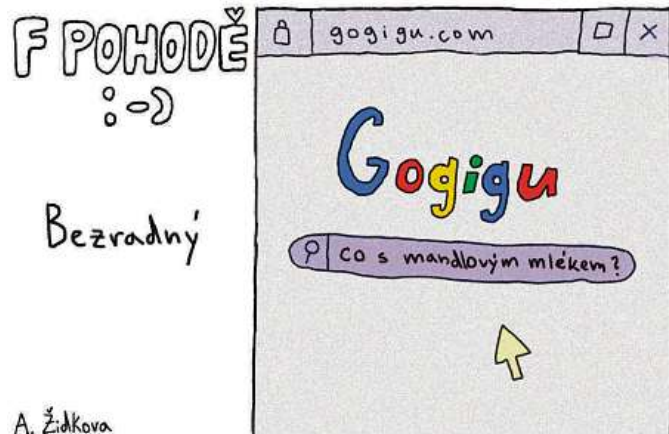


Marek B. Kráčmar
Nikdy. Ale každý rok přijedou kontejnery na náměstí.



Ivča Nesvedová
V listopadu s myčkou a jedlým olejem.

Komiks

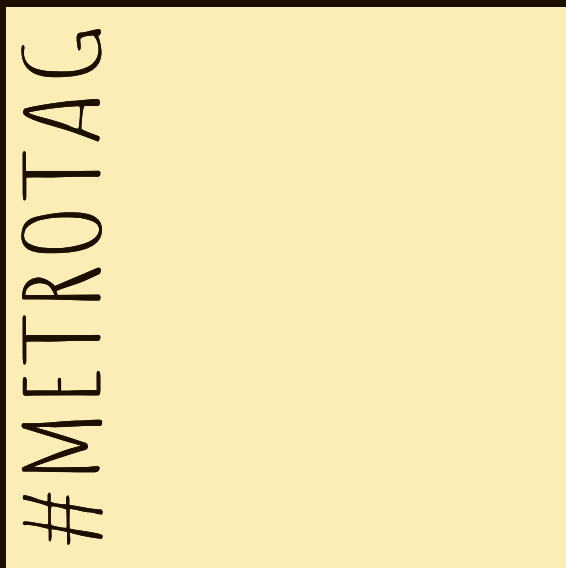


A. Židkova

@mojemetro



Přes Facebook **@denikmetro** k nám doputovala poezie všedního dne od básničky, která se podepsala jako **Bejbyna**. Na těch pár řádcích je velký kus pravdy. Smích umí záranky! Chtěli byste v Metru víc poezie? Je to na vás. **Básněte ve žlutém rámečku a své dílo nám pošlete.** Návod najdete níže.



Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfote 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

Nová budova

S udivením jsem si zjistil, že magistrát by chtěl postavit administrativní budovu na místě malého parkoviště na rohu ulice Vyskočilovy a Budějovické u již nyní dopravně přetíženého centra Budějovická. Místo toho, aby urychleně začala stavba potřebné tramvajové tratě Pankrác – Budějovická – Antala Staška – Dvorce, bude se zastavovat prostor dalšího parkoviště a oddychového místa v bludišti nových staveb. Zahušťování zástavby a výstavba naddimenzovaných budov musí skončit. Praha není nafukovací a není možné, aby se do Prahy stěhovali stále další lidé z venkova, který se vylidňuje. Kdo bude dělat v zemědělství a potravinářském průmyslu? To se lidé najedí administrativních center, blikajících počítačů a klikajících mobilů! Probuďte se! Takto se jistě kvóty českých zemědělských produktů nezvyšší, naopak.

MARTIN KUBÍK, PRAHA 4

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

ČTYŘI

metr**RÁDCE**

K O M E R Č N Í P Ř Í L O H A D E N Í K U M E T R O



PROFIMEDIA.CZ

**ZDRAVÍ
ŽENY**

LÉKAŘI ŘÍKAJÍ: NEBOJTE SE A PŘIJĎTE DO ORDINACE

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Vlastní obavy z nakažení i vládní opatření zavřely celý národ v domácnostech. Tento fakt má za důsledek i to, že lidé mnohdy nenavštěvují lékaře ani s vážnými projevy některých onemocnění. Odkládají řešení různých nemocí na dobu, kdy bude situace klidnější. Jenže jsou chvíle, kdy není taktické bagatelizovat svoje příznaky a rizika a přesouvat návštěvu praktika na příhodnější čas.

Pro chronické žilní onemocnění jsou typické bolesti a pocity těžkých nohou, otoky, metličky a křečové žíly. Konkrétní projevy se liší podle toho, v jakém se nacházíte stadiu. Přítomnost jakéhokoli příznaku znamená, že žilní chlopně neodvádí svou práci. Část krve odtéká zpět do dolní části, namísto aby se vracela k srdci, což vede k tomu, že se krev v žilách nohou hromadí. Metličky a otoky vypadají pouze jako kosmetický problém, ale při progresi se časem můžete dostat až do nejvyšších stadií, což jsou bérkové vředy. Zhoršujícími faktory jsou sedavé zaměstnání, dlouhodobé stání na jednom místě, nadváha, nevhodná strava, nedostatek pohybu, příliš těsné oblečení a obuv a dědičnost. Dobré rady najdete také v aplikaci Bolí vás nohy a na webu www.zilniporadna.cz.

Následky neléčeného žilního onemocnění: razantně stupňující se příznaky zejména v teplejších měsících, bérkové vředy.

PROČ NAVŠTÍVIT LÉKAŘE?

Bliží se teplé jarní a letní měsíce a projevy jako bolesti nohou, otoky a pocit těžkých nohou budou v této době markantnější. Základem efektivní péče je celoroční užívání venofarmak – léků, které vám může předepsat lékař. Dalším pilířem je zdravá strava a pohyb, které mají na stav žil veliký vliv, a také nošení kompresních punčoch. Jak říká MUDr. Robert Vlachovský, Ph.D., z Centra žilní chirurgie VASCUMED a LF Masarykovy univerzity v Brně: „Kompresní punčochy jsou základní součástí režimových opatření a jedním z pilířů léčby. Pravdou ale je, že mezi pacienty nejsou příliš oblíbené, hlavně v létě, kdy se začínají objevovat vyšší teploty. Proto jim doporučuji, aby zejména v teplejších měsících nezapomínali na další režimová opatření a také na ověřená venofarmaka, která může doporučit jak praktický lékař, tak specialista.“ Chronické žilní onemocnění je nutné řešit od samého začátku, ideální je přitom začít u praktického lékaře, který je dostatečně kompetentní k léčbě prvních stadií. Ve spolupráci s ním lze zastavit nebo aspoň výrazně oddálit další zhoršování (tím přitom mohou být dokonce trvalé otoky, kožní změny a bérkové vředy). ■



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz



Aplikace BOLÍ VÁS NOHY

ke stažení zdarma



Aplikace HEMOROIDY

ke stažení zdarma



7 DŮVODŮ, PROČ SI NECHAT VYŠETŘIT LEDVINY

Funkční ledviny jsou zásadní pro správné fungování celého organismu. Tento orgán má totiž v těle za úkol filtrovat krev, zpětně vstřebávat látky, které pomáhají udržet krevní objem, a vylučovat z organismu škodliviny. Jestliže jsou ledviny poškozené, je nutné odhalit to včas, aby nedošlo k poklesu jejich funkce neboli filtrační schopnosti. K posouzení toho, zdali ledviny fungují správně, slouží biochemické vyšetření krve. Přečtěte si, co vše patří mezi příčiny vleklého poškození ledvin a jejich funkcí, a je tím pádem důvodem k tomu, abyste si tento orgán dali pravidelně laboratorně vyšetřit.

TEXT: METRO | FOTO: PROFIMEDIA.CZ

1 Máte vysoký krevní tlak nebo zvýšený cholesterol

Vysoký krevní tlak a zvýšený cholesterol poškozují funkci ledvin. Nezřídka jsou tato onemocnění nakonec příčinou jejich úplného selhání. „Vysoký krevní tlak a dyslipidemie neboli zvýšený cholesterol způsobují poškození především filtrační funkce ledvin tím, že snižují průtok krve ledvinami. Ty tak nemohou krev vyčistit a škodlivé látky se v těle začnou pozvolna hromadit,“ vysvětluje MUDr. Ladislav Krajčí, CSc., z ambulance SYNLAB.

3 Trpíte cukrovkou či dnou

Diabetes mellitus neboli cukrovka je častou příčinou onemocnění ledvin a nejčastějším důvodem jejich chronického selhání. Permanentně vysoká hladina cukru v krvi totiž poškozují cévy včetně těch v ledvinách. „Při onemocnění dnou se v krvi hromadí nadměrné množství kyseliny močové, která kromě zánětlivých projevů na kloubech dokáže tvorbou urátových kamenů v ledvinách postupně významně narušit jejich funkci. Jak cukrovku, tak dnu lze však dnes našťastí snadno odhalit a léčit,“ říká lékař.

2 Míváte častou infekci močových cest

Opakující se nebo neléčené záněty močových cest zpravidla vedou k zánětu ledvinových pánviček s destrukcí ledvin a poškozením jejich funkce. Pokud touto nemocí často trpíte, nenechte ji dojít až do kritického stadia a navštivte svého praktického lékaře, nefrologa nebo urologa.

4 Dlouhodobě užíváte léky na tlášení bolesti

Veškerá léčiva, která tělu podáte, projdou jako součást krve také ledvinami. „Jestliže denně či dlouhodobě užíváte některé léky proti bolesti, jako je ibalgin či paralen, bez dohledu lékaře, můžete svým konáním ledviny velmi zatížit a negativně tak ovlivnit jejich funkci,“ varuje MUDr. Krajčí.



6 Trpíte vrozenou vadou močových cest

Vrozené vady močových cest jsou zpravidla odhaleny a vyřešeny již v dětském věku. Tyto jedinci však inklinují k infekcím močových cest a vyžadují trvalou urologickou péči. Pokud do této skupiny spadáte, nezapomeňte návštěvy lékaře dodržovat.

5 Nedodržíte pitný režim

Dodržování pitného režimu je pro správnou funkci ledvin stěžejní, a to celoročně. Dospělé osoby by měly vypít alespoň 1,5 litru tekutin denně, a to nejlépe ve formě vody nebo čaje. Během horkých letních dnů či při zvýšené tělesné aktivitě je namísto tento objem zvýšit zhruba o 0,5 až 1 litr tekutin nebo častěji konzumovat ovoce s větším obsahem vody. Jestliže toto množství svým ledvinám nedopřáváte, nemohou fungovat tak, jak mají, a může dojít k tvorbě ledvinových kamenů či poškození tohoto orgánu.

7 Protože poškozené ledviny neboli

K rozpoznatelným příznakům poškození funkce ledvin dochází zpravidla až ve chvíli, kdy se jejich filtrační schopnost sníží na jednu čtvrtinu a návratnost jejich plné funkce již není možná. Až polovina nemocných v terminálním stadiu selhání ledvin tak do, v tomto případě nutného, dialyzačně-transplantačního programu přichází z ulice. Mnoho let totiž v svém vleklém onemocnění či poškození ledvin kvůli zanedbané prevenci neměli povědomí. ■

JE VÁM VÍCE JAK 40 LET A ZAČALA VÁM VYNECHÁVAT MENSTRUACE?

NEČEKAJTE AŽ NA ROZVINITÍ NEPŘÍJEMNÝCH PŘÍZNAKŮ KLIMAKTERIA!

Dovolte, abychom Vám představili doplněk stravy **Sarapis Soja**, který **přináší pomoc pro tělesnou a psychickou pohodu ženy**, a to nejen přímo v období klimakteria, ale blahodárně působí také v období před menopauzou a po menopauze, kdy **příznivě působí na hormonální rovnováhu ženy**. Preparát je vhodný také pro ženy, které nechtějí nebo nemohou užívat hormonální substituční terapii.

VYLEPŠENÁ RECEPTURA

Doplňková strava

Podrobnější informace získáte na bezplatné telefonické lince: 800 100 140 | www.vegall.cz

Pálení při močení? Časté nucení? Bolest při močení?

Canephron®

silou 3 extraktů může ulevit již od prvních příznaků

K léčbě zánětů močových cest

- akutních
- jako doplňková léčba, např. k antibiotikům
- opakujících se

Lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtažky z nati zeměřluče, kořene libečku a listů rozmarýny. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový létač. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Žádejte ve své lékárně.



ESET vás ochrání,
ať jste kdekoliv



ESET Mobile Security
1x tablet nebo smartphone II 12 měsíců
licenční certifikát II pro Android

www.mironet.cz

Gigant. Pro velké úkoly

O vysoký výkon telefonu Samsung se stará 8jádrový procesor na frekvenci 2,35 GHz, podpořený 4 GB operační paměti. Díky tomu si na 6,5" displeji vychutnáte grafický festival i v náročných hrách a ani více spuštěných aplikací naráz nebude představovat vůbec žádný problém. Probuďte v sobě své umělecké já a zachyťte všechny jedinečné momenty ve vašem životě.

O detailní vykreslení fotek bez nutnosti softwarových úprav se stará výjimečný foto-



Výkonný fešák MIRONET

aparát s nevídaně extrémním rozlišením 48 Mpx, jímž je SAMSUNG Galaxy A12 vyba-

ven. Kvalitní čip, optika a sofistikovaný systém ostření umožňují fotit i za šera bez nepříjemného šumu či rozmazání.

Všechna vaše data lze ukládat do vnitřní úložné paměti telefonu SAMSUNG Galaxy A12 o nadstandardně vysoké kapacitě 64 GB. To vám poskytne dostatek důležitého prostoru pro vaše kontakty, aplikace, fotografie, hudbu, videa i hry. Je však potřeba pamatovat na to, že určitou část kapacity si pro sebe vždy zabí-

rá operační systém. Důležitou roli při výběru telefonu hraje také celková hmotnost, která v případě telefonu SAMSUNG Galaxy A12 činí 205 gramů. To znamená, že ani při dlouhodobé práci s telefonem nebudete v rukou pociťovat únavu a během přenášení po kapsách jej takřka nebudete vnímat.

Výkonný a dostupný telefon SAMSUNG Galaxy A12 zakoupíte v internetovém obchodě Mironet za 4201 korun.

Ochrání vás, ať děláte na netu cokoliv

ESET je slovenská softwarová firma působící na poli IT bezpečnosti již od roku 1992.

května 1998 během testování VB100 nepropustilo žádný druh škodlivého kódu a získalo již 100 ocenění. Antivirové produkty značky ESET tedy patří mezi absolutní špičku. Technologický pokrok firmy pohánějí výzkumné laboratoře rozmístěné po celém světě a její produkty využívá již přes 110 milionů spokojených uživatelů.

Dopřejte si spolehlivou ochranu vašeho Android telefonu nebo tabletu s ESET Mobile Security. Ochrání vás před viry i jinými útoky, jako je třeba phishing.

Také disponuje proaktivním Anti-theft řešením, které vám snadno pomůže najít ztracený nebo ukradený telefon či ho vzdáleně zamknout.

Tento balík ESET nabízí následující funkce: Antivirus slouží k identifikaci, odstraňování a celkové eliminaci počítačových virů a jiného škodlivého softwaru ve vašem telefonu. Mobilní ochrana vám pomůže zabezpečit váš mobilní telefon proti ransomwaru, phishingu a umožní vám zamknout jednotlivé aplikace a v případě potřeby najde vaše

ztracené zařízení či jej vzdáleně zamkne. Anti-theft vám umožní vzdálené sledování aktivity a lokalizaci polohy ztraceného či odcizeného zařízení pomocí IP adresy. Pomůže vám tak zařízení nalézt a zároveň ochránit vaše osobní data.

ESET Mobile Security na 12 měsíců pořídíte v internetovém obchodu Mironet za neuvěřitelných 289 korun.

ESET je jediným antivirovým řešením na světě, které od

Živáááák
RÁDIA IMPULS

Živáááák
PETR KOLÁŘ
PÍSNÍČKY MÉHO ŽIVOTA
22. 4. 2021 | 20:00

MAREK ZTRACENÝ
6. 5. | 20:00

MIROSLAV DONUTIL
20. 5. | 20:00

Na Rádiu Impuls startují nové Živááááky, koncerty v době bez koncertů. Písničky svého života představují české hudební hvězdy. Zahajujeme živým vystoupením Petra Koláře. V našem hudebním klubu Doupě exkluzivně zazní jeho největší hity.

DOUPĚ



Velký krok pro záchranu planety

Den Země je šance si uvědomit, jak naše planeta trpí po zásazích lidstva. Změny se dějí v mnoha oblastech.

Premýšlíte nad tím, do čeho si dát v obchodě pomeranče? Nebo z čeho bylo vyrobeno tričko, které si chcete koupit? Klimatické změny, ekologie, udržitelnost, sdílená doprava, odpady. To všechno jsou sféry, kde se řeší, jak se chovat v mnoha ohledech jinak.

„Téměř všechno, co moderní člověk dělá, produkuje emise skleníkových plynů, at už se jedná o oxid uhličitý, metan, či vodní páru,“ vysvětluje Alice Machová, vedoucí partnerka poradenství v oblasti CFO agendy a udržitelného rozvoje ze společnosti EY.

Skleníkové plyny přispívají k oteplování naší atmosféry. Pro nastavení efektivních ekologických opatření můžeme měřit takzvanou uhlíkovou stopu, která říká, kolik emisí oxidu uhličitého (CO₂) daná činnost člověka produkuje za

určité časové období. Uhlíkovou stopu lze měřit u provozu elektráren, lidského života i hovězího steaku. Průměrný Brit například vyprodukuje podle organizace Oxfam 8,3 tuny CO₂ ročně.

Plasty jako příklad

Co se dá tedy změnit, abychom naši uhlíkovou stopu snížili? Velkým tématem jsou plasty a udržitelné obaly. Fotografie pláží zaplavených zmačkanými PET lahvemi, brčky a tyčinkami do uší viděl snad každý z nás. Ne vždy lze ale plast nahradit plně a někdy jde dokonce i o větší záležitost pro planetu. Přesto se už změny dějí. Mnoho firem se ale plastů pomalu zbavuje. Například společnost Coca-Cola chce mít v Česku do roku 2025 obaly plně recyklovatelné, do roku 2030 lahve a plechovky minimálně z poloviny vyrobené z recyklovaného materiálu. Nedávno k tomu udělala firma významný krok uvedením stoprocentně recyklované PET lahve pro svou značku Natura.

Firma Lego bude balit stavebnice do papíru, nahradí jím plastové obaly. „Přechod na udržitelné materiály je jed-



Citát

U některých obalů od mléčných výrobků, které měly ještě nedávno plastové víčko nad klasickým hliníkovým, se přestalo využívat.

ALICE MACHOVÁ, VEDOUČÍ PARTNERKA UDRŽITELNÉHO ROZVOJE V EY

ním z klíčových cílů v rámci našeho závazku vůči planetě,“ uvedla v únoru viceprezidentka pro výrobu v kladenské továrně Michaela Horáková. Udržitelné materiály hodlá firma využívat globálně, do roku 2025 začne balit stavebnice do těchto materiálů. Už v lednu schválila vláda zákon, který zakazuje uvádět na trh jednorázové plastové výrobky. To souvisí s dohodou člen-

Den Země

1970

Tehdy se poprvé slavil Den Země, což je událost organizovaná 22. dubna. Je zaměřená na propagaci a podporu ochrany životního prostředí.

ských států Evropské unie, že do roku 2025 se budou muset plastové PET lahve vyrábět alespoň se čtvrtinovým použitím recyklovaného plastu.

Cíle bude těžké naplnit

Obnova naší planety a zlepšení životního prostředí jsou ostatně tématy letošního mezinárodního Dne Země, který se bude připomínat zítra.

„Mnoho států zavádí tvrdší opatření v boji proti změně klimatu, ovšem pouze hrstka z nich má konkrétní a dosažitelný plán, jak těchto ambiciózních cílů dosáhnout. I Česko má na této cestě pořádně co dohánět,“ říká Lucie Mádlová, výkonná ředitelka Asociace společenské odpovědnosti. Ta si zítra připomene Den Země on-line akcí s názvem Jak přispět k obnově planety. V rám-

ci Akademie SDGs se ve 14.00 program zdarma otevře veřejnosti. Lidé si tak budou moci mimo jiné poslechnout polární vědkyni Marii Šabackou.

Zajímáme se víc o výrobky

I když změny klimatu lze zmírnit a zpomalit především vhodnými opatřeními na regulaci emisí skleníkových plynů, i jednotlivec může k ochraně našeho životního prostředí výrazně přispět. Průzkum společnosti EY ukazuje, že 52 procent Čechů zajímá, zda je značka, kterou kupují, společensky odpovědná.

Auta hrají o emisní normy

V posledních letech se rozmáhá také sdílení aut a jiných dopravních prostředků. Studie Penn Schoen Berland odhalila, že více než polovina mileniálů je carsharingu otevřená, zatímco třetina všech spotřebitelů stále dává přednost vlastnictví vozidla před jeho sdílením s ostatními. To se ale může změnit. Automobilový průmysl svádí souboj s EU o emisní normu Euro 7, jež má do čtyř let zaručit, že de facto zmizí auta se spalovacími motory. Bojuje se tedy za elektrifikaci. **PAVEL URBAN**

Lucie Mádlová. „Obnovit, co jsme ztratili, je cesta“

Zakladatelka a výkonná ředitelka Asociace společenské odpovědnosti Lucie Mádlová se snaží, aby se společenská odpovědnost a udržitelnost staly přirozenou součástí podnikání i fungování každé organizace v Česku. Pro deník Metro hovořila i o tom, co může změnit jednotlivce.



Lucie Mádlová ARCHIV

Co je největší problém současného světa z pohledu zítřejšího Dne Země?

Odhady našeho celkového dopadu na přírodu naznačují, že k udržení současné životní úrovně světa budeme potřebovat 1,6 planety Země. Naše ekonomika, životy a blahobyt závisí na přírodě. Jsme s ní neoddělitelně spjatí. Lidská činnost nenávratně zničila či poškodila mnoho ekosystémů, od tropických lesů po korálové útesy. Stojíme tak před naléhavou volbou. Pokračovat v naší cestě a zvyšovat požadavky na přírodu, které zdaleka přesahují její kapacitu, nebo se vydat udržitelnou cestou, která respektuje přírodní zdroje. Pandemie covidu-19 je známení, že planeta je v disharmonii. Existuje tedy jedna cesta vpřed – obno-

vit to, co jsme ztratili. I proto je hlavní téma letošního Dne Země Obnova naší planety.

Na co by se měly zaměřit firmy? Jak být pro lidi dál lákavé, ale i udržitelné?

Stále více firem nabízí produkty nebo služby, které jsou udržitelné, a stále více zákazníků má zájem takové produkty kupovat. Rozhodující v řadě případů je pro většinu z nich ale stále cena. Je jasné, že cena kvalitních udržitelných produktů je vyšší, jen je třeba správně komunikovat přidanou hodnotu. Stejně tak v dnešní rychlé době a snadném přístupu k informacím je důležité být transparentní a nenatírat se nazeleno.

Co může udělat kdokoliv?

Snížit spotřebu masa, méně plýtvat vodou a energiemi, používat vlastní tašky na nákup, přestat používat jednorázové věci. Zajímat se o původ produktů, které kupujeme, tam, kde je to možné, volit lokální dodavatele. Malými krůčky postupně měnit své návyky. I malá změna může mít velký dopad. A teď si představte, co by se stalo, kdyby ji udělal každý z nás.

V jaké oblasti Češi nejvíce zaostávají a kde jsou naopak aktivní?

Podle posledního výzkumu agentury Ipsos pro Asociaci společenské odpovědnosti si Česko u udržitelnosti nevede vůbec špatně. Více než polovina populace (52 procent) již někdy slyšela o pojmu udržitelnost či udržitelný rozvoj, nejčastěji se jedná o mladé lidi. Povědomí o udržitelnosti také roste se vzděláním. Mezi hlavní ekologické problémy Češi řadí množství odpadu, odlesňování a množství obalů, ve kterých je baleno zboží. Klimatické změny však mezi tři největší problémy jmenovalo jen 15 procent populace. **PUR**

Krátce

Ekovýzva probíhá

Sedm různých možností, jak změnit svůj životní styl a pomoci tak přírodě, nabízí letošní Ekovýzva. Zapojilo se už přes dva tisíce lidí a necelá tisícovka míst zbývá. Přidat se může kdokoli do konce dubna. Na ekovyzva.cz si může po registraci každý zvolit jednu až tři výzvy.

Odpadový oskar

Spolek Arnika vyhlásil soutěž, ve které hledá města a obce České republiky s nejnižší produkcí komunálních odpadů. Kriteériem je dosažení maximálně 150 kilogramů směsných odpadů na obyvatele za rok 2020. Svou obec lze přihlásit na milan.havel@arnika.org. **MET**

Emise CO₂. Stoupily kvůli elektřině

Globální emise oxidu uhličitého z produkce elektřiny letos vzrostou o téměř pět procent na 33 miliard tun. Nárůst o 1,5 miliardy tuny bude nejvyšší od oživení z finanční krize před více než deseti let. Vyplývá to ze zprávy, kterou včera zveřejnila Mezinárodní agentura pro energii (IEA). „Je to strašlivé varování, že ekonomické oživení po koronavirové krizi je v současné době pro naše klima cokoliv jiného než udržitelné,“ uvedl v prohlášení výkonný ředitel IEA Fatih Birol. Zpráva zvýší tlak na vlády, aby jednaly a zabránily změnám klimatu. **ČTK**



Na stromy

V Česku porostou desítky tisíc listnatých stromů. Lidé už využili dotace na jejich sázení. „Evidujeme přes 1500 žádostí, ve kterých rozdělíme 300 milionů korun,“ říká Petr Valdmán (na snímku), ředitel Státního fondu životního prostředí. Nové dotace budou v červnu. **MAFRA**

Drahotová: Požádám o analýzu B vzorku

Česká reprezentáční chodkyně měla pozitivní dopingový test z roku 2018.

Chodkyně Anežka Drahotová měla v létě 2018 pozitivní dopingový nález. Dvojnásobnou medailistku z mistrovství Evropy o tom nyní informoval Antidopingový výbor ČR. O jakou zakázanou látku se jednalo, zatím neupřesnil. Drahotová vinu odmítá a do vyjasnění situace nebude zavodit.

Pozitivní vzorek pochází z 31. července 2018. To bylo krátce předtím, než Drahotová získala stříbro na evropském šampionátu v Berlíně. „Jsem v šoku a nechápu to. Nedopuju! Požádám o analýzu B vzorku. Seznámíme se s tím, co jsem měla porušit, a pak se k tomu vyjádřím. Než se víc vyjasní, nebudu startovat na závodech. Prosím pochopte, že k tomu zatím nebudu říkat víc,“ uvedla pětadvacetiletá chodkyně



Anežka Drahotová ČTK

v prohlášení, které médiím poskytl její advokát Jan Štoviček.

Drahotová v posledních měsících přišla o pozici české chodecké jedničky. Loni v říjnu ji na republikovém šampionátu těsně porazila Tereza Ďurdiaková, která před deseti dny titul obhájila. Drahotová mistrovský závod v Olomouci nedokončila.

Do její další přípravy zasáhla informace o dopingu. „Jed-

Medailistka

Kromě stříbra z Berlína má Drahotová ve sbírce také bronz z závodu na 20 km z ME 2014 v Curychu.

- Před sedmi lety rovněž ovládla juniorské mistrovství světa v Eugene na trati 10 km ve světovém rekordu. O rok dříve se stala juniorskou evropskou šampionkou.
- V roce 2015 byla osmá na MS v Pekingu, na olympijských hrách v Rio de Janeiro skončila desátá.

ná se o téměř tři roky starou záležitost. Nejprve musíme zjistit detaily případu. Zatím nám nebylo sděleno ani to, o jakou látku se konkrétně má jednat. Prosím veřejnost i sportovní fanoušky, aby respektovali stanovisko Anežky, že se prozatím nebude dále k věci vyjadřovat, dokud se nedozvíme více informací,“ uvedl Štoviček.

Z informací serveru IDNES.cz vyplývá, že se jedná

o nesrovnalosti v biologickém pase. Vzorky se skladují několik let a zkoumají neustále novými způsoby, proto trvalo tak dlouho, než se Drahotová o pozitivním nálezu dozvěděla. „My si myslíme, že důkazy jsou jasné, ale to uvidíme,“ řekl serveru zástupce ředitelky a tajemník Antidopingového výboru ČR Tomáš Vávra.

Podklady dostal Český atletický svaz, který by měl s Drahotovou zahájit disciplinární řízení. Biologické pasy mohou být problematické, jak ukázal vleklý případ cyklisty Romana Kreuzigera. Kvůli podezřelým hodnotám z let 2011 a 2012 přišel o dva roky později o Tour de France a teprve v roce 2015 definitivně prokázal svou nevinu. Zastupoval ho tehdy Štoviček, jenž se ujal i Drahotové.

Chodkyni hrozí minimálně neúčast na mistrovství Evropy v chůzi družstev, které budou 16. května hostit Poďěbrady. Na olympijské hry ještě nemá splněný ostrý limit Světové atletiky, ale mohla by mít šanci na účast díky postavení ve světovém žebříčku. ČTK

Krátce

Dostál se chystá hlavně na OH

Zrušení mistrovství Evropy v rychlostní kanoistice, které se mělo uskutečnit na začátku června v Duisburgu, kajakáři Josefu Dostálovi plány narušilo. Na kontinentální šampionát se beztak nechystal, protože má naplánované vysokohorské soustředění v Livignu. Jeho hlavním cílem jsou olympijské hry v Tokiu, kde by chtěl získat zlato. Závodní sezonu zahájí od čtvrtka do soboty na českých nominacích závodech v Račicích. Pro něj to budou spíše tréninkové starty.

Muchová má zablokovaná záda

Smolný návrat na kurty prožila tenistka Karolína Muchová. Na antuce ve Stuttgartu včera hrála poprvé po dvou měsících, během kterých léčila natržený břišní sval. Duel prvního kola s Ruskou Jekatěrinou Alexandrovou začala dobře, ale ve druhém setu si zablokovala záda, nemohla se příliš hýbat a prohrála. Navíc cítila také bolest v uzdraveném břišním svalu. ČTK

Superliga. Nelíbí se

Bývalé hvězdy Manchesteru United David Beckham a Eric Cantona se přidali ke kritikům nové superligy. Nezávislá a uzavřená soutěže, kterou pomohl založit i jejich někdejší klub, podle nich ignoruje fanoušky a ohrožuje základní hodnoty fotbalu.

Předseda Evropské fotbalové unie UEFA Aleksander Čeferin doufá, že dvanáct velkoklubů si založení vlastní

uzavřené superligy ještě rozmyslí. Slovinský funkcionář to prohlásil na začátku dnešního kongresu UEFA v Montreux, na němž vytvoření nové soutěže jednomyslně odsoudilo všech 55 evropských národních federací.

Předseda Realu Madrid a ředitel chystané superligy Florentino Pérez se ohradil proti ostré kritice. Liga podle něj nebyla založena s úmyslem,

aby vyvolené týmy vydělaly ještě víc peněz, ale proto, aby pomohla celému fotbalu. „Bez ní fotbal umře,“ řekl Pérez v rozhovoru v televizním pořadu El Chiringuito de Jugones. „Klesá sledovanost, klesá cena vysílacích práv... Mladé lidi už fotbal nezajímá, protože mají jiné možnosti zábavy. Něco jsme prostě museli udělat, všichni jsme na pokraji krachu,“ uvedl Pérez. ČTK

Číslo dne

3.

Boxerka Veronika Gajdová získala na juniorském mistrovství světa bronzovou medaili. V semifinále váhy do 60 kg prohrála 1:4 na body s Indkou Vinkou. Členka Sportovního klubu Boxing Praha se v polských Kielcích postarala o třetí českou medaili ze světového šampionátu juniorů a první v kategorii juniorek.

Vložené kolo. Slavia může být blíž titulu

Šesti zápasy pokračuje dnes vložené 28. kolo první fotbalové ligy. Vedoucí Slavia hostí Zlín a může udělat další krok k zisku mistrovského hat-tricku. Červenobílí navíc mohou prodloužit rekord v neporazitelnosti v nejvyšší soutěži na 40 zápasů, čímž by vyrovnali i nejlepší československou sérii Sparty z let 1943 až 1946. Letenští se představí

v pražském Ďolíčku proti pardubickému nováčkovi, který je nečekaně sedmý. Čtvrté Slovácko čeká šestnácté Brno a pátá Plzeň nastoupí na hřišti patnáctých Teplic.

Už včera remizovaly České Budějovice se Sigmou Olomouc 2:2, Ostrava porazila Mladou Boleslav 2:1. Zápas Jablonce s Karvinou skončil po uzávěrci vydání. ČTK



Krejčí utrpěl zlomeninu

Fotbalista Sparty Ladislav Krejčí mladší utrpěl zlomeninu zánartní kůstky a nezahraje si pravděpodobně do konce sezony. Krejčí, který včera oslavil 22. narozeniny, se léčí konzervativně a nebude muset na operaci. „Jedná se o důsledek zápasového střetu s protihráčem. Krejčí je v domácím léčení, nohu má zafixovanou a využívá berle, aby poraněnou nohu nezatěžoval,“ uvedla Sparta na webu. Defenzivní záložník nebo stoper patří mezi největší současné opory letenského týmu. V aktuálním ročníku za Spartu odehrál 28 soutěžních zápasů, v nichž zaznamenal 11 gólů a dvě asistence.

PROFIMEDIA.CZ