

KAROLÍNA PLÍŠKOVÁ SI ZAHRAJE V MADRIDU

TENISTKA SE PŘÍŠTÍ TÝDEN ZÚČASTNÍ VIRTUÁLNÍHO TURNAJE STRANA 15



metro



Středa, 22. dubna 2020

Č. 77, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Evženie

[mojemetro](https://www.instagram.com/mojemetro) | [denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

Kolik dětí se vrátí do škol, se zatím netuší

Žáci. Koncem května by se mohli do školy vrátit žáci prvního stupně. **Počty.** Nikdo nedokáže odhadnout. **Školy.** Mnohé s nastavením pravidel čekají na pokyny od ministerstva, jiné už mají vnitřní směrnice STRANA 2



Svatby. Improvizovaná místa, roušky a za nimi schované úsměvy

V krajových svatebních šatech, s květinou ve vlasech, ale netradičně s rouškou přes ústa vkráčela včera do provizorní obřadní síně v roli nevěsty Slávka z Olomouce. Svatbu absolvovala se svým teď už manželem Davidem Frýdeckým (na snímku) mezi prvními po uvolnění vládních opatření. Důvod byl jasný – každou chvíli totiž přijde na svět jejich dcera. Na olomoucké radnici byli včera oddáni také Zdeněk a Kristýna Talíková. Tento den měli pro termín své svatby vybraný dlouho dopředu; nechtělo se jim přepisovat datum vryté na prstýncích, řekli s úsměvem.

ČTK



Varování. Čína chce využít vir pro svůj vliv

Interní analýza ministerstva zahraničí varuje před snahou Číny využít pandemii koronavirovu k posílení svého globálního vlivu. Čína se snaží prosazovat při tom svůj společenský model. Dokument také varuje před čínskou snahou skoupit strategické podniky v zemích ekonomicky oslabených pandemií. „Není důvod zapírat pozitivní aspekty, nicméně nesmí být potlačována fakta, třeba to, že Čína na počátku zapírala existenci epidemie, ochranné pomůcky do zahraničí nedaruje, nýbrž prodává, kvalita je často pochybná, propagandistické úsilí je doložitelnou realitou,“ cituje server Aktuálně z analýzy. **ČTK**

Z viníka spasitelem

Podle dokumentu se Pekingu daří stylizovat se z role viníka do role spasitele.

- Čína také využívá toho, že se v ní nákaza rozšířila jako v první zemi a nyní má vrchol epidemie na rozdíl od západních zemí za sebou, k tomu, aby propagovala svůj společenský model a šířila tvrzení o údajné neschopnosti Západu.



Soutěsky jsou zase klidné

Kvůli vládním opatřením proti šíření nového typu koronavirovu je uzavřen provoz loďček na řece Kamenici u Hřenska. Zavřeny jsou občerstvovací stánky, v obci je i o víkendu jen několik návštěvníků, kteří si na oblíbenou atrakci Národního parku České Švýcarsko musejí počkat až po uvolnění opatření. Vpravo jsou fotografie srovnávající loňský a letošní 18. duben.

3xČTK



Číslo dne

1597

V Česku se v souvislosti s agresivním virem uzdravilo 1597 lidí a 196 zemřelo. Ve většině případů se jednalo o staré a nemocné lidi. Celkem se infikovalo 6914 lidí, provedeno bylo 178 617 testů (údaje jsou platné do uzavěrky tohoto vydání deníku Metro).

Krátce

Škodlivý coviper pochází z Ruska

V době koronavirové krize útočily na počítačové systémy některých českých nemocnic hackeři. Podle české antivirové firmy Eset mohl být škodlivý program coviper vytvořen za pomoci nástroje od rus-

kých hackerů. Jeho stopa vede i na čínské IP adresy. Původ útoku nelze jednoznačně určit, nicméně nástroj MBR Locker, pomocí kterého byl vytvořen, je v ruském jazyce. Rusko prostřednictvím svého velvyslanectví v Praze popřelo a zprávu označilo za „špinavý protiruský výpad a otevřenou provokaci“.

Sněmovna jednala

Sněmovna včera rozhodovala o zvýšení ošetrovného pro rodiče dětí do 13 let. Jednala i o tom, zda bude stát garantovat majitelům až 80 % nájemného, pokud by ho nájemník nezaplátil. O dalších krocích se rozhodlo po uzavěrcce tohoto vydání. **IDNES.cz**

V době „věštění z křišťálové koule“ školy už shání roušky

Blíží se návrat dětí do lavic. Kolik jich ve skutečnosti nastoupí, nikdo neví.

V úterý 10. března se žáci a studenti dozvěděli, že na druhý den nemusejí do školy. Tohle omezení by mělo 25. května skončit, tedy podle aktuálního plánu vlády. Žáci prvních až pátých tříd, pokud s tím budou rodiče souhlasit (povinná školní docházka je nyní dobrovolná), mohou opět zasednout se spolužáky do lavic.

„Nakupujeme roušky, stojany s dezinfekcí a uděláme si průzkum, kolik dětí opravdu nastoupí,“ řekl deníku Metro Martin Dušek, ředitel základky v Tyršově ulici v Českém Brodě. V řadě škol, jak deník Metro zjistil, zatím s nastavením pravidel čekají

na konkrétní pokyny od ministerstva školství. Potřebují mít ale jistotu. „Nikdo zatím neví, jaké podmínky budou přesně nastaveny. Zprávy z médií nejsou pro nás určující,“ uvedl Ivan Souček, ředitel základní školy v Jungmannově ulici v Berouně.

Podrobné instrukce i pravidla pro pobyt ve škole po 25. květnu ale už vypracovali v základní škole v Praze-Hostivaři. Rodiče najdou na webu školy, jaká budou pravidla pro použití roušek, že žáci budou vždy jen v jedné třídě bez přesunu do jiných učeben, že se ruší tělocvik a další podmínky. „Vycházela jsem z informací pana ministra školství Plagy a z vládních nařízení,“ řekla včera pro deník Metro ředitelka školy Blanka Chuchlerová. Případné korekce pravidel se přizpůsobí aktuálním nařízením vlády nebo ministerstva školství. „Dezinfekci již



Citát

Kdy a jak žáci dostanou vysvědčení, není jasné. Věci, které řešíme, mají tisíckrát větší důležitost.

ROBERT PLAGA, MINISTR ŠKOLSTVÍ

máme ve škole, dále jsou objednané dávkovače dezinfekce na ruce a pro učitele se snažíme zajistit průhledné štíty na výuku,“ dodává Chuchlerová. Pokud by v nějaké třídě zůstala většina žáků na přání rodičů doma, výuka v nich bude pokračo-

Čeští školáci

953

Tolik tisíc žáků prvního a druhého stupně navštěvuje v „normálních“ časech české základní školy.

1,7

Tolik milionů žáků a studentů je v Česku na všech typech základních, středních a vysokých škol.

vat distanční formou jako doposud.

Kolik dětí se v den D skutečně do škol vrátí, ale zatím nikde moc netuší. „Je to v této chvíli spíše věštění z křišťálové koule,“ říká Markéta Růtová, mluvčí městského úřadu ve Slaném. Město

však zajišťuje například dávky průhledných štítů pro mateřské školy a dezinfekce pro základky. Tento týden proběhne setkání slánského starosty s řediteli škol, kde zazní určitá doporučení k obnovení výuky, konkrétní kroky však radnice ponechá na vedení jednotlivých škol.

Také v Hradci Králové zatím neodhadnou, kolik školáků se vrátí. Během přerušení výuky se totiž napříč republikou podepisovala petice, aby školy zůstaly kvůli bezpečnosti dětí zavřené až do září. „Město doposud v tomto směru žádné petice od hradecských rodičů neneviduje,“ říká Kateřina Šmídová, mluvčí magistrátu. Královéhradecký magistrát se proto soustředí na praktické kroky. Vedle koordinace výuky připravuje město i způsob dodávek hygienických pomůcek a dezinfekčních roztoků do škol. **PAVEL HRABICA**

BILLA

Nabídka platí od středy 22. 4. do úterý 28. 4. 2020



-28%

**Hamánek
Svačinka**
120 g, více druhů
dříve 24,90

17⁹⁰

100 g = 14,92 Kč



-25%

**Nekton
Losos**
80/62 g, více druhů
dříve 39,90

29⁹⁰

100 g = 48,23 Kč



-29%

**Panzani
Omáčka**
400 g, více druhů
dříve 53,90

37⁹⁰

100 g = 9,48 Kč



JSME TU PRO VÁS

**A PROTO ZDE VŽDY NAKOUPÍTE
ZA VÝHODNÉ CENY**



30

1 dávka = 3,33 Kč



-40%

Woolite
Speciální prací prostředek
více druhů
dříve 169,00

99⁹⁰



www.billa.cz



Německé pivovary si zoufají

Židle jsou složené, pípy zavřené.

Ačkoliv je počasí ideální, německé zahradní pivnice jsou bez hostů.

Zrušené jsou do konce srpna i lidové slavnosti, festivaly a hudební akce. Dokonce i ten největší svátek piva – mnichovský Oktoberfest, který se měl konat až v září. Povolené nejsou zatím ani soukromé grilovací párty. Pandemie kazí lidem po celém svě-

tě chuť se bavit a tím zahání také chuť na pivo. Pivovarníky to tvrdě zasáhne. S následky krize musí bojovat také pěstitelé chmele, i když na trochu jiné frontě.

Spotřeba piva klesá dlouhodobě. Letos nebudou v Bavorsku po letech volit pivní královnu, odpadá i tradiční Den německého piva. Tím si bavorští pivovarníci každý rok připomínají nařízení o čistotě piva, které 23. dubna 1516 vydali vévodové Vilém IV. a Ludvík X.

V Mnichově při této příležitosti vždy čepovali pivo zdarma. I letos se čekaly proto stovky návštěvníků. Situace

Oktoberfest zrušen

Největší pivní festival světa se letos kvůli koronaviru neuskuteční.

- Bavorský premiér Markus Söder a mnichovský primátor Dieter Reiter včera oznámili, že akce, která měla začít 19. září, se konat nebude.
- Oktoberfest navštívuje kolem šesti milionů lidí.

je podle sládky a jednatele pivovaru Schneider Weisse v bavorském Kehlheimu Han-

se-Petera Drexlera dramatická. Odbyt klesl asi o 40 procent. „Nejvíce nás nyní trápí, že jsou zavřené gastroprovazy a není jasná perspektiva, jak dlouho to ještě bude trvat,“ říká Drexler. Obchod se sudovým pivem se podle něj úplně zhroutil. „Rovná se nule,“ dodává.

„Nyní už vůbec neplníme,“ říká mluvčí mnichovského státního pivovaru Hofbräu Stefan Hempl. Problém není jen v tom, že hospody a restaurace běžně odebírají asi 60 procent místního piva, ale že nastaly i problémy s vývozem. „Itálie a USA jsou našimi největšími exportními

trhy,“ vysvětluje. Aby pivovar ulevil svým nájemcům, zavedl placení nájmu podle obrátu. Kde nemají žádný obrát, neplatí se ani nájem.

Obor nebyl v jednoduché situaci ani před pandemií. Loni prodaly německé pivovary nejméně piva za posledních několik let. Výstav činil jen 9,22 miliardy litrů, tedy méně než v roce 2017, který byl ve statistikách dosud jako nejhorší. Na vině jsou podle statistiků zdravotní životní styl, přísnější pravidla pro alkohol za volantem i méně lidí ve věku od 20 do 40 let, kteří slaví s pivem v ruce nejčastěji. **ČTK a MET**



Lidé v Izraeli si připomněli výročí konce holocaustu

V Izraeli se včera v 10 hodin na dvě minuty rozeznely na připomínku obětí holocaustu sirény. Jako každý rok se všichni zastavili tam, kde právě byli, řidiči vystoupili z aut a postáli se skloněnou hlavou. V zemi žije asi 180 tisíc těch, kteří holocaust zažili, a podobný počet je jich jinde na světě. Jedním z nich je 97letý Shalom Stamberg (na snímku vlevo, vpředu) z Haify, původem z Polska, který jako mladík přežil věznění v koncentračním táboře v Osvětimi (na snímku vpravo).

V Izraeli se hlavní vzpomínkové obřady konaly v pondělí. Připomínka vraždění Židů za 2. světové války měla letos jinou podobu, všichni řečníci mluvili v soukromí a lidé je mohli sledovat v televizi. 2x AP

Číslo dne

104

Tolik dní trvala neúspěšná kampaň amerického miliardáře Michaela Bloomburga, který se pokusil o zisk nominace Demokratické strany na prezidenta USA. Za tu dobu za ni utratil více než miliardu dolarů (25,19 miliardy korun). Senátor Bernie Sanders, který ukončil kampaň více než měsíc po Bloomburgovi, utratil dohromady necelých 200 milionů dolarů (5 miliard korun). Joe Biden, který se v listopadu nejspíš stane vyzyvatelem prezidenta Donalda Trumpa, na svou kampaň vynaložil méně než 76 milionů dolarů (1,9 miliardy korun).

Ramadán. Letos s omezením

„Naše srdce pláčou,“ stěžuje si muezzin z Velké mešity v Mekce při představě nadcházejícího muslimského postního měsíce ramadán, jehož začátek připadá na zítřek. Nejposvátnější místo islámu zeje prázdnotou, nebudou se konat sešlosti o večerní hostině iftáru ani společné večerní modlitby tarávih. Kvůli šíření se nákaze koronaviru se nebude ani cestovat do posvátných měst Mekky a Mediny nebo pořádat bouřlivé sešlosti s přáteli, které běžně trvají dlouho do noci.

Muslimové se od Saúdské Arábie přes Maroko, Egypt, Libanon po Sýrii připravují na zasmušilý ramadán. „Jsem zvyklý na to, že je Velká meši-

ta plná lidí ve dne i v noci, pořád. Toto je zničující,“ říká muezzin Alí Mulla při pohledu na prázdné nádvoří u mešity v Mekce.

Saúdskoarabské úřady ve snaze zamezit šíření viru zakázaly vykonávat malou pouť umru, k níž muslimové přijíždějí kdykoli v roce. Je pravděpodobné, že zruší i letošní velkou pouť hadždž, která by měla začít v červenci. Rijád muslimy vyzval, aby si zatím plány na cestu do Mekky nedělali. Náboženské instituce v jiných zemích většinou souhlasí a také doporučují vyhnout se shromáždění. Zavřená zůstane i jeruzalémská mešita Al-Aksá, třetí nejposvátnější místo islámu.

Světová zdravotnická organizace požádala muslimské státy, aby nedovolily velké sešlosti vztahující se k ramadán, což se týká také tržišť a obchodů. Ramadán je sice postní měsíc, ale půst se týká jenom dne, v noci se většinou konzumuje hojně. Rodiny mají ve zvyku dělat si zásoby potravin. Letos mají ale obchodníci starosti, protože zákazníci spíše než o tradiční nákupy projevují větší zájem o roušky a dezinfekci.

„Něco jsem na ramadán našetřil, ale utratil jsem to za věci nezbytné v době uzávěry a na ochranu proti viru,“ přiznává jedenapadesátiletý Júnis, který pracuje v damašském obchodě s oděvy. **ČTK**

Krátce

Politici se ve funkci vystřídají

Dva velcí rivalové současné izraelské politiky – Benjamin Netanjahu a Benny Ganc – se dohodli na sestavení nové vlády. Jejím předsedou bude Netanjahu. Ganc má jeho post převzít v říjnu 2021. Do té doby bude zastávat funkci ministra obrany.

Královna slavila ve Windsoru

Britská panovnice Alžběta II. včera oslavila své 94. narozeniny. Tradičně komorní oslavy jsou letos kvůli pandemii ještě skromnější. Královna se svým 98letým manželem Philipem pobývá na hradě Windsor, kam z Londýna odjela v polovině března. Alžběta II. letos v únoru oslavila 68. výročí své vlády, a je tak nejdéle vládnoucím panovníkem v britských dějinách.

Cyklisté získají více prostoru

Italský Milán včera představil plán na proměnu desítek kilometrů ulic, ve kterých chce na úkor automobilové dopravy upřednostnit chodce a cyklisty. Město se inspirovalo současnou koronavirovou krizí a karanténou, díky které se značně zlepšila kvalita ovzduší v oblasti. Ta za normálního stavu patří k jedněm z nejméně znečištěných v Evropě. **ČTK**

JARNÍ KRÁSA Z LÉKÁRNY PRO VŠECHNY ŽENY

SKONCUJTE S OTOKY, vsadte na konopí!

Máte nohy nateklé jak balóny? Pokud si lámete hlavu, jak na nohy bez otoků, křečových žil a pocitů těžkosti, vsadte na osvědčeného konopného spojence a ulevte svým nohám!

Venosil konopné mazání s chladičným efektem poskytuje okamžitou úlevu a osvěžení pro nohy bez otoků, křečových žil, metliček nebo pocitů těžkosti. Venosil obsahuje chráněnou kombinaci konopného oleje a extraktů z jehličí jedle sibiřské. Mezi další účinné látky patří rutin, kostival, arnika, fenykl, řepík, máta a měsíček. Dlouhodobá péče a jemná masáž nohou Venosilem přispívá ke zmírnění obtíží a celkově lepšímu stavu dolních končetin.



ZATOČTE S EKZÉMEM, NE S POKOŽKOU!

Ekzém, kortikoidy, ekzém, kortikoidy... Nekonečný kolotoč, který zná každý atopik. Řešení, jak z kola ven, je přitom snadné. Stačí věřit přírodě.

Kortikoidy jsou synteticky vyráběné steroidní hormony se schopností potlačovat imunitní reakci pokožky na alergeny - zánět. Jejich výhodou je rychlé zmírnění svědění, začervenání i pnutí pokožky. Daní za rychlou úlevu jsou však nežádoucí vedlejší účinky a často i rychlý opětovný návrat problému po jejich vysazení. Zkuste raději přírodní **Exema zklidňující krém** bez vedlejších účinků. Díky složení se sníženým pH, konopným olejem, bambuckým máslem a kyselinou mléčnou rychle zmírňuje svědění, pálení i zarudnutí pokožky a účinně ulevuje od akutních projevů atopie.



KONEC UNAVENÝM OČÍM

Jsou vaše oči stále častěji unavené od televizoru, monitoru počítače či nedostatečného světla při čtení? Pak je vhodné začít doplňovat potřebné látky, které jsou pro správnou funkci vašich očí důležité.

NYNÍ PRO VÁS:
30 tobolek navíc
+ OCUTEIN® SENSIGEL zdarma



*Z produktů řady Ocutein®

Dejte sbohem unaveným očím s **Ocutein® Brillant Lutein 25 mg**, doplňkem stravy z prémiové řady Da Vinci Academia s **nejvyšším množstvím luteinu* a vitamínem A pro maximální a dlouhodobý**

účinek. Jako jediný obsahuje také fosfatidylcholin a další účinné látky, jako je zinek, jenž přispívá k udržení normálního zraku, a selen a měď, které přispívají k ochraně buněk před oxidačním poškozením.

ZALIJ VLASY, AŽ HUSTĚ ROSTOU!

Jsou vaše vlasy slabé, řídké, bez objemu a nadměrně vypadávají? Dopřejte jim vzpruhu v podobě vydatné zálivky – sérem **Vlasové hnojivo!**

Sérum Vlasové hnojivo představuje koncentrovanou péči o slabé a řídké vlasy s tendencí vypadávat. Jedná se o novinku, jejíž složení spojuje účinky kofeinu a komplexu **Hustoplex™** ve výjimečnou koncentrovanou bezoplachovou péči. Díky tomu sérum zajišťuje rychlý a výrazný nástup účinku i při problémech s mimořádně intenzivním vypadáváním, řídnutím a oslabením vlasů. Vyzkoušejte také **Vlasové hnojivo** v podobě šamponu či tablet.



NOVINKA

Slza: Zahraníční producenti nás vybičovali k lepším výkonům

Petr Lexa a Lukáš Bundil tvoří už sedm let hudební skupinu Slza. V pátek vydají své třetí album s názvem 3. V rozhovoru pro Metro se rozprávěli o tom, jak deska vznikala nebo o větším podílu Lexy na tvorbě hudby i textů.

Na desce jste poprvé spolupracovali s několika zahraničními producenty, jejichž zásah je znát. Zvuk je současnější. Jak proces vzniku alba vnímáte vy?

Lukáš: Věcí, kterých nás k tomuto kroku vedly, bylo víc. Ti producenti se na tvorbě začali podílet i autorsky, takže písně se začaly někam posouvat. A protože kompletně desku produkovali lidé, kteří dělají aktuální nahrávky, snažili jsme se, aby i zvuk na našem albu byl aktuální.

Navíc jste do tvorby vstoupil více i vy, Petře. Začal jste psát vlastní texty. Co vás k tomu vedlo?

Petr: U předchozích dvou desek vždy Lukáš napsal hudbu, nahráli jsme pracovní verzi písničky s pseudoanglickým textem. Vymyslel jsem, o čem by píseň měla být, na

psal krátký odstavec a poslal ho Ondřejovi Ládkovi (*Xindl X – pozn. red.*), který pak napsal text. Předloni ale přišel impulz od Lukáše, jestli taky nechci skládat, tak jsem si řekl, proč čekat. Na to konto přišel taky impulz, proč nezkusit psát vlastní texty. Když se mě lidé dřív ptali, proč si nepišu texty sám, odpovídal jsem, že spolupracujeme s Xindlem X, což je jeden z nejlepších textařů u nás, takže jsem pro psaní vlastních textů neviděl důvod. U téhle desky jsem to zkusil. Napsal jsem text nejlépe, jak jsem uměl. Pak jsme nad tím sedli s Xindlem X a začali ho upravovat. Někdy víc, jindy méně a společně jsme udělali finální verzi.

Máte jiný pocit, že zpíváte opravdu svoje myšlenky?

Petr: Ano, mám. Když se mě dřív lidé ptali, jestli se mi nezpívá špatně, když to není můj text, vždycky jsem říkal, že jsem zpíval svůj námět ze své životní zkušenosti. Ale teď jsem zjistil, že tam opravdu rozdíl je. Už třeba jen v tom, že jsem Ondrovi poslal námět, on si ho interpretoval podle sebe. Teď jsem do textů



Petr Lexa a Lukáš Bundil (zleva)

MISCHA BABEL

dával svoje prožitky. Třeba v písni Sobě blíž vyprávím konkrétní příběh, o které jsem ještě nikdy nikomu neřekl. Je to trochu i zpověď.

Pořád je v textech Xindlův rukopis znát. Zvykl jste si na jeho obraty a možná píšete trochu podle jeho vzorů, byť nevědomky?

Petr: Myslím, že jsou to jeho zásahy. Třeba v textu písničky V prázdnou je jich minimálně. Ale ve druhé sloce přidal obrat plášť z opiátů. To je Xindlovina, která by mě asi nikdy nenapadla. Na to se člověk musí více vypsat. On často použije slova, která ani neznám. Když přišel s Katarzí nebo Holomrazem, musel

jsem si googlit, co ta slova znamenají.

Nahrávali jste v Londýně a Berlíně. Jaký přínos to pro vás byl?

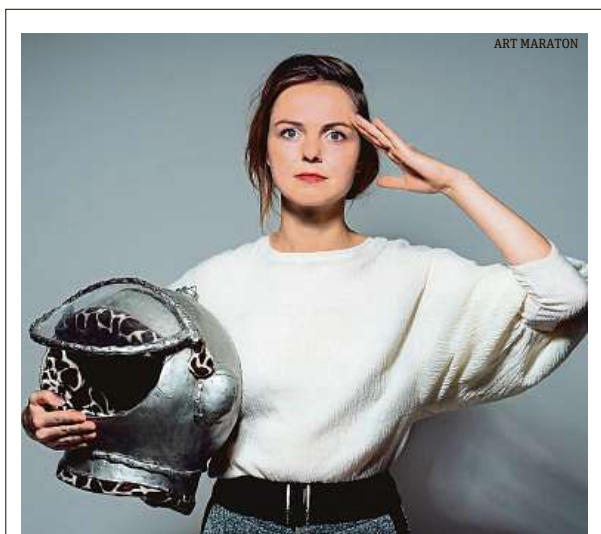
Lukáš: Oslovili jsme producenty písní, které sami posloucháme. Někteří se nám ozvali zpět, s několika z nich jsme navázali spolupráci. Oni nás navedli na úplně jiný styl práce, než jsme byli zvyklí. Skvělé bylo, že jsme s nimi byli celou dobu na místě. Ne že si jen něco posíláte na dálku. Ráno jsme měli demo písničky, bavili jsme se, kam by mohla směřovat, a večer byla hotová. Všechno bylo rychlejší a kreativnější. Člověk se vybičuje k lepšímu výkonu.

Jak jste to měli mít s koncerty, které po vydání desky běžně přicházejí? Navíc si zakládáte na setkávání s fanoušky. Jak tedy současnou situaci vnímáte?

Petr: Pro mě je kontakt s publikem velmi důležitý. Na start sezony jsem se těšil. Měla začít pár dní potom, co byl vyhlášen nouzový stav. Měli jsme jet po kulturních domech, ale na to nedošlo. Já z kontaktů s lidmi hodně těžím, tak jsem se těšil i na kulturníky, kde je člověk fanouškům blíž. Teď musíme čekat. Máme naplánované turné na podzim a jaro příštího roku.

Na obalu desky jsou kromě číslice 3 také různé obrazy, co znamenají?

Petr: Když se člověk podívá na naše logo, na tu hranatou slzu, tak z ní vychází číslice tři, která je uprostřed obalu jako název alba. A v pozadí jsou za pomoci javascriptu nakombinovaná čísla, což vygeneruje náhodně určitý obrazec. Vymyslel to náš grafik a značí to, že každý je jedinečný. Kdyžby grafiku generoval znovu, symboly budou vypadat úplně jinak. **PAVEL URBAN**



ART MARATON

Art Maraton v Akropoli

V pražském Paláci Akropolis se v pátek představi přes dvě desítky umělců, jejichž tvorbu budou diváci moci sledovat on-line a zakoupením vstupenky vystupující podpořit. Akce s názvem Art Maraton nabídne osm hodin živého přenosu koncertů a autorského čtení. „Oslovili jsme hudebníky, kteří v Paláci Akropolis již hráli a kteří jsou součástí její dramaturgie. A přidali jsme k nim sekci autorského čtení. Vznikne tak celek, který bude mít nečekané spojitosti. Osobně se těším na působivou rozmanitost, jež vznikne,“ uvedl ředitel Paláce Akropolis Petr Boháč. Vystoupí zde od 16 hodin třeba Cocotte Minute, Sára Vondrášková alias Never Sol nebo skladatelka a multiinstrumentalistka Bára Zmeková (na snímku). **ČTK**

Krátce

Zdarma pro IZS

Brněnské Divadlo Buran-Teatr v příští sezoně umožní zdravotníkům, hasičům, policistům a vojákům vstup zdarma na všechny reprízy svých představení. Divadelníci tak chtějí vyjádřit úctu a vděk záchranným složkám, které v těchto týdnech bojují v první linii proti koronaviru.

IFPI volá o pomoc

Vydavatelské firmy sdružené v České národní skupině Mezinárodní federace hudebního průmyslu (IFPI) a Platformě nezávislých vydavatelů v otevřeném dopise požádaly média o pomoc české hudbě a umělcům. Společná iniciativa žádá, aby se domácí hudba hrála co nejvíce v rádiích či televizích.

Výročí přes web

Virtuální výstava Raumplan a současná architektura připomínají 150. výročí narození jednoho z nejvýznamnějších architektů 20. století, Adolfa Loose. Autoři hledají v tvorbě českého rodáka motivy přesahující do současnosti. Výstava na webu Galerie Jaroslava Fragnera potrvá do konce roku. **ČTK**

Apple Music. Expanduje i přes krizi

Americká technologická společnost Apple nabízí nově streamovací službu Apple Music v dalších 52 státech, převážně v Africe a na Blízkém východě. Dostupná už tak bude ve 167 zemích světa. Firma s touto službou navzdory krizi expanduje nejvíce za téměř deset let. Apple Music je druhá největší streamovací hudební platforma na světě po švédském Spotify. **ČTK**

Filmy. On-line se lidé dívají o sto šest

Uzavření kin v rámci nouzového stavu zvýšilo zájem o sledování filmů on-line. Třeba návštěvnost webu DAFilms.cz, stejně jako sledovanost jeho filmů, se zvýšila až pětinašobně. Hraným snímkům zde vede Vlastníci a bodoval i program přerušeno festivalu Jeden svět. Zájem je také o projekt Moje kino Live, kde si zájemci mohou koupit

e-vstupenku do pražských kin Aero, Bio OKO, Světozor, Bio Central v Hradci Králové a Univerzitního kina Scala v Brně, která promítají přes on-line stream. Čtyřnásobné navýšení tržeb proti nejúspěšnějšímu měsíci během fungování videotečky, kterým byl prosinec 2019, zaznamenala také česká on-line videopůjčovna Aerovod. **ČTK**

Sudoku

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

Luštěnka

Doplňte podle legend vodorovně a svisle stejná slova. Tajenka je vodorovně i svisle.

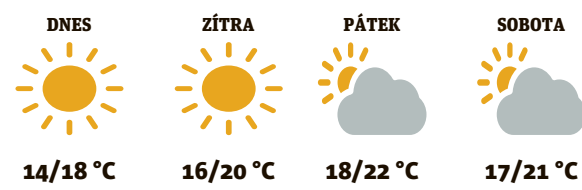
1. obnaženost
2. talisman
3. tajenka
4. vlastní Olině
5. tetička (nářeč.)
6. cizí jméno (Atanáš)

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3			S			
4						
5						
6						

Napište svou bublinu



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -2,7 °C (1852) ↑ 27,7 °C (1800)



TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.50 To je vražda, napsala III</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 Případy 1. oddělení (16/22) Informátor. Krimiseriál (ČR, 2013)</p> <p>21.15 Nemocnice v první linii</p> <p>21.40 Linka 1212</p> <p>22.25 Bekyně mniška Romantická komedie (ČR, 2009)</p> <p>23.45 Kriminální II</p> <p>00.45 AZ-kvíz</p> <p>01.10 Máte slovo s M. Jílkovou</p> <p>02.15 Bydlení je hra</p>	<p>15.55 Koněspřežka</p> <p>16.05 Televizní klub neslyšících</p> <p>16.35 Divočina bez hranic (5)</p> <p>17.00 Kus dřeva ze stromu (15)</p> <p>17.20 Evropa dnes</p> <p>17.50 Nádherná Amerika</p> <p>18.50 Pohlednice M. Kratochvíla</p> <p>19.00 Babylon</p> <p>19.25 Vzduch je naše moře (28)</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Kamera na cestách</p> <p>21.00 Na cestě po myanmarském Mawlamyine</p> <p>21.25 Hledání ztracených světů (3)</p> <p>21.55 Letecké katastrofy</p> <p>22.40 Gomora IV (2/12)</p> <p>23.30 Desatero hříchů (1, 2/6)</p>	<p>16.00 Dr. House IV (14)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.20 Comeback</p> <p>18.55 Comeback</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 MasterChef Česko</p> <p>21.30 Nova je s vámi</p> <p>22.15 Výměna manželek IX</p> <p>23.35 Dr. House IV (14) Splněný sen. Seriál (USA, 2007)</p> <p>00.25 Můj přítel Monk II (2, 3)</p> <p>02.15 Specialisté (66)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (684)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.30 Odpolední zprávy</p> <p>16.45 Policie v akci</p> <p>17.40 Prostřeno!</p> <p>18.55 Velké zprávy</p> <p>19.40 Divošky</p> <p>19.55 TOP STAR</p> <p>20.15 Modrý kód (247) Budu tomu věřit. Seriál (ČR, 2019)</p> <p>21.35 Show Jana Krause</p> <p>22.40 Cesty k úspěchu</p> <p>22.55 Temný Kraj (4) Krimiseriál (ČR, 2016)</p> <p>00.10 Policie v akci</p> <p>01.10 Policie v akci</p> <p>02.00 Walker, Texas Ranger VI (6)</p> <p>02.50 Jake a Tlustoch V (9)</p> <p>03.40 Prostřeno!</p> <p>05.05 Pohoda u krbu</p>	<p>12.05 Óčko hity</p> <p>13.00 Óčko news</p> <p>13.05 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko news</p> <p>14.05 Óčko trendy</p> <p>14.30 Zapeň nudu s Óčkem</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Smartmania</p> <p>15.05 Óčko trendy</p> <p>15.30 Óčko news</p> <p>15.35 Můj Mixxxer</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>18.00 Zapeň nudu s Óčkem</p> <p>18.05 Óčko hity</p> <p>19.00 Óčko news</p> <p>19.05 Moje desítka</p> <p>20.00 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Óčko flirt</p>

PAVEL MAURER

MILOVNÍK JÍDLA



Sloupek

PIVO DO DŽBÁNU

Tak jsem si v současné době koronavirové zavzpomínal, jak mně táta vždycky před nedělním obědem vrazil do ruky džbánek a čtyři koruny československé a poslal mě pro dvě točena. Nepamatuji, že by někdy hostinský pátral, jestli je mi osmnáct, prostě načepoval pívko a já věděl, že s mokem nesmím moc houpat, že nemůžu moc okounět kolem a povídat si s kluky před domem, aby nespadla pěna.

Zrovna včera jsem nutně potřeboval pivo k večeri, ale chtěl jsem pivo čerstvé, živé, prostě aby mělo jiskru, říz a co nejkratší pasterizační a konzervační období. Jenže – ouha! Nemohl jsem doma najít džbánek na pivo. Zmizel. Nikdo jej mnoho let nepotřeboval. Vyšel z módy.

Nevím, jak na vsi, ale v Praze potkat někoho, jak jde se džbánkem pro pivo, tak si jej okamžitě na památku vyfotím.

Citát

Zeptal se, trochu zmateně, jako bychom stáli u benzinové pumpy.

Když jsem se na to ptal lidí v Americe a Francii, vůbec nechápali, o čem to mluvím. Pivo do džbánu? Nebo snad „pivo přes ulici“, jak to skvěle

před lety vymyslel a nakreslil Vladimír Jiránek.

Nakonec jsem přece jen našel zatoulaný džbán, zašlý až běda, deset minut jsem jej pulíroval, než jsem se vydal do výčepu – tedy do restaurace, kde dnes vydávají pivo z okna. Hostinský, obklopen jednorázovými plastovými kelímky, mrknul z výdejního okna na džbánek a blahosklonně se usmál, protože mu nejspíš zajiskřila podobná vzpomínka. Zkušeným okem odhadl objem a zeptal se, trochu zmateně, jako bychom stáli u benzinové pumpy: „Plnou?“, a pak s chutí nastartoval pípu. Myslím, že mi tam přidržel pivní tok trochu déle, než jak to nakonec započítal. Asi kvůli té romantické vzpomínce na pivo ve džbánu a ještě navíc přes ulici!

Anketa

f Která éra českých dějin u vás vede?



Eliška Tsunade
Doba posledních Přemyslovců, kdy se Čech bála Evropa.

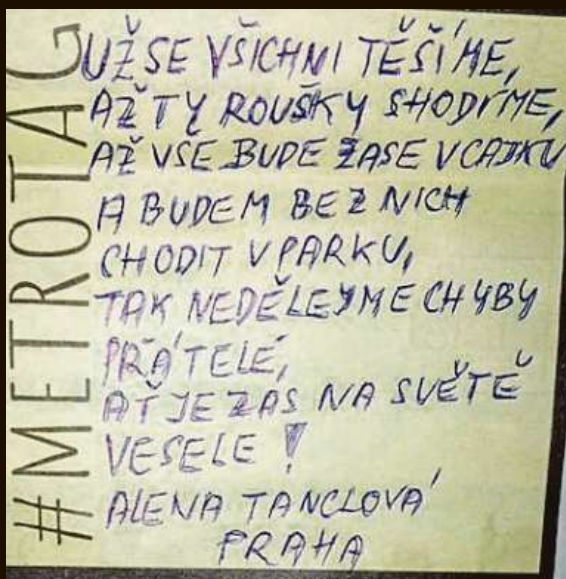


Zdeněk Řezníček
Pár dní před okupací SSSR to vypadalo nadějně.



Martin Churavý
První roky prezidentství Václava Havla.

@mojemetro



Vy nás ale zásobujete, paní Tanclová! Ano, paní Alena Tanclová opět zkrášlila žlutý instarámeček příjemnou veršovánkou. A bude náramné, když naladíte své básnické střevo i vy, další čtenáři Metra. Třeba se i díky vám začne říkat „Co Čech, to rýmař“. K vašim veršům připojte tagy **#mojemetro** a **#metrotag**. Těšíme se.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz pro ostatní čtenáře deníku Metro. Píšte, kreslete, zpříjemněte někomu den. Výtvar vyfoťte a sdílejte na vašem Instagramu, tagujte **#METROTAG**. Otiškne ho v novinách!

Dopisy a vzkazy

Připomíná mi to totáč!

V Metru jsem si přečetl, že možná budeme moci časem na Slovensko, do Bulharska a Chorvatska. Nepřipomíná to vám, středního a staršího věku, něco? Mně ano. Jídlo mám, práci našťestí také, ale jinak nemůžu skoro nic. Jen přihlížet, jak kvůli odložené (neuskutečněné) lékařské péči umírá více lidí než na koronavirus a jak budeme ještě deset let z daní splácet dluhy, které vůbec nemusely vzniknout.

MILAN KARMAZÍN, PRAHA 5

Zamyšlení nad českou zemí

Stát jsme my, jeho aparát jsou jen někteří... Stát zchudne, jeho aparát naopak... Vládnout znamená pro řadu politiků starat se o košili, nikoli o kabát... A být českým voličem znamená totéž...

JIRÍ VLACH

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

HUSITA

Komiks

F POHODĚ
:o)

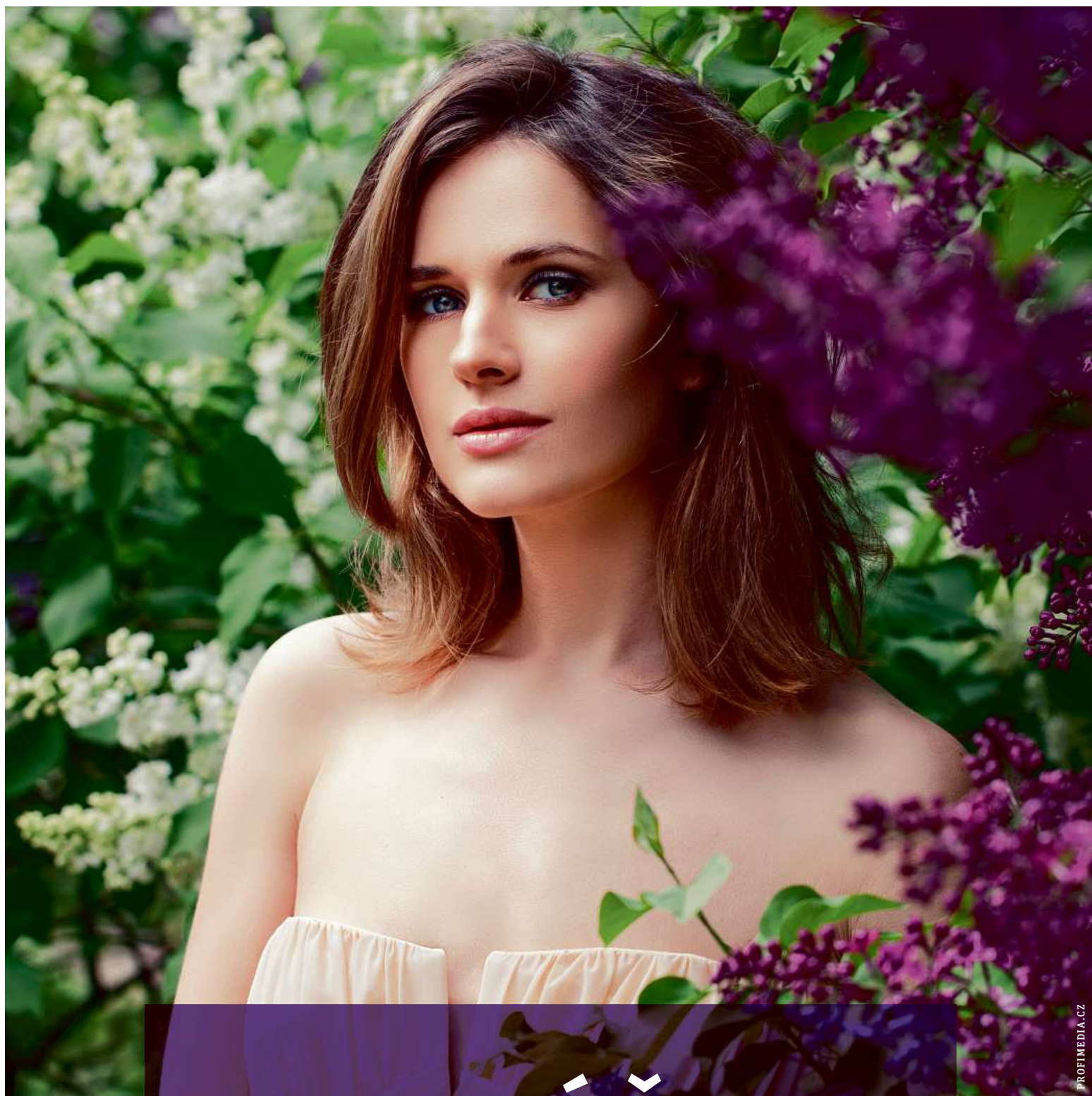
Sleva

A. Židkova



metrORÁDCE

KOMERČNÍ PŘÍLOHA DENÍKU METRO



ZDRAVÍ ŽENY

PŘIPRAVTE SE NA JARO! ZBAVTE SE ZÁSOB V TUKOVÝCH BUŇKÁCH

Zima odešla a příroda se dostává do jarní nálady. Slaná a kořeněná jídla, hormonální antikoncepce, předmenstruační období, metabolismus žen i životní styl. To vše způsobuje nadměrné množství vody v těle. A i když je voda nejdůležitější a nejdokonalejší tekutinou na planetě Zemi, příliš velké množství v našem těle může být škodlivé. Tomuto stavu se říká „vodní intoxikace“. Sportujete, zdravěji jíte a ručička na váze ukazuje pořád stejně? Jedním z nejčastějších důvodů bývá překvapivě velké množství vody v těle.

TEXT A FOTO: CLINEX

Dnes už dokážeme tělu pomoci. Naše tělo je tvořeno z 55–65 % vodou. Je velmi důležitá pro správnou funkci těla. Ale jako ve všem, čeho je moc, toho je příliš. Místo toho, aby voda plynule přicházela a odcházela, zůstává a způsobuje nepříjemnosti. Zbavme se této vody a budeme zdravější a krásnější. Navíc „zbytečná voda“ zatěžuje klouby, podílí se na tvorbě celulitidy a tvaruje nám takzvané problémové partie. H₂Out tento problém intenzivně řeší.

HANKA KYNCHOVÁ PROPADLA KOUZLU ODVODNĚNÍ ORGANISMU!

„Vyzkoušet se má vše! Ne vždy platí, že je to ku prospěchu věci. Tady ovšem ANO. Užíváním H₂Out jsem nadšená. Navíc si jej pochvaluji



klientky, z čehož mám obrovskou radost. H₂Out je špičkovou novinkou na trhu.

NYNÍ H₂OUT ZA AKČNÍ CENU S DÁRKEM NAVÍC

Úspěšný boj s kilogramy je nyní možný díky švýcarské kvalitě s produktem H₂Out. Jde o vysoce účinnou a volně dostupnou kombinaci látek pro odvodnění organismu. Přírodní produkt H₂Out tělu pomáhá udržovat optimální rezervu vody v těle. Přípravek se užívá dvakrát denně, ideálně ráno a odpoledne, vždy po jídle. Neměl by se užívat nejméně čtyři hodiny před spaním. Nežádoucím účinkem může být častější močení v první fázi, pokud máte v těle již vody příliš mnoho. Nepřekračujte doporučené denní dávkování! Produkt není určen k hubnutí. „Čím méně ‚zbytečné‘ vody budeme mít, tím budeme krásnější, pohyblivější, s pevným podkožím a spoustou energie. Ten extrémní výsledek H₂Out doporučuji všem. Navíc se mi líbí, že přípravek H₂Out je na přírodní bázi, takže do sebe nedostáváte chemii,“ dodává cvičitelka Hanka Kynchová. Seženete v každé lékárně za 690 Kč. Na stránkách výrobce však po zadání kódu VIP dostanete dvojbalení za akční cenu 539 Kč. Jarní akce platí do vyprodání zásob! Více na www.odvodneni-organismu.cz ■

PŘÍRODNÍ PRODUKT NA ODVODNĚNÍ ORGANISMU



Doplněk stravy



IDEÁLNÍ ČAS NA OTĚHOTNĚNÍ JE KOLEM 25. ROKU

Ženy stále častěji odkládají těhotenství do vyššího věku. S tím jsou však spojená i nemalá zdravotní rizika: zvýšený výskyt vrozených vývojových vad plodu, výskyt těhotenské cukrovky nebo vysokého tlaku krve.

TEXT: KAMILA HUDEČKOVÁ | FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Otěhotnět v pozdějším věku také nemusí být úplně jednoduché, některé páry čekají na miminko i několik let a mnohdy musí podstoupit umělé oplodnění.

Ideální čas pro otěhotnění je z hlediska fungování ženského těla v 25 letech. Do 30 let je nedostatek zdravých vajíček poměrně vzácný, po třicítce se ale jejich počet začíná pomalu snižovat. Pětina žen má vaječníky zcela vyčerpány již ve věku 38 let.

„Klesající počet vajíček v závislosti na věku je nejčastější příčinou snižování plodnosti a následné neschopnosti otěhotnět. Na jejich kvalitě se však podepisuje i kouření nebo různá závažná onemocnění, jako je například endometrióza,“ doplňuje MUDr. Marek Antoš z laboratoře SYNLAB.

Jak jste na tom se zásobou vajíček, ukáže krevní test AMH PLUS, který zjednodušeně řečeno zjistí, na jak

douho máte zásobu. To odhalí na základě množství hormonu AMH v krvi. Tento hormon produkují buňky nezralých vajíček, a jelikož se jejich počet s věkem snižuje, klesá i hladina AMH. Výsledek vám tedy sdělí, zdali za vašim problémem otěhotnět stojí právě nedostatečný počet životaschopných vajíček.

„Stanovení hladiny hormonu AMH může sloužit také jako vodítko pro načasování mateřství. Pokud se projeví její klesající tendence, měla by žena zvážit, zda je namíste mateřství odkládat,“ upozorňuje lékař Antoš. Rozhodnete-li se otěhotnět, měla byste určitě včas omezit svoje zlozvyky a celkově dbát o svoji životosprávu. Absolutní zákaz platí nejen pro kouření, ale i alkohol a další návykové látky. „Je to opravdu zcela zásadní pro zdraví plodu. V prvním trimestru, kdy mnoho žen ještě neví, že jsou těhotné, se totiž vyvíjí většina vnitřních orgánů, a alkohol a nikotin jejich vývinu neprospívají,“ říká MUDr. Petra Bomberová Kánská, praktická lékařka a vedoucí lékařka Virtuální kliniky EUC.

Kromě vyváženého a pestrého jídelníčku je vhodné užívat potravinové doplňky s obsahem kyseliny listové. ■



ENDOMETRIÓZA

■ Endometrióza se vyskytuje zhruba u jedné z deseti žen v reprodukčním věku.

■ Ženy, které jí trpí, mají velmi bolestivou menstruaci, bolesti při pohlavním styku, chronické pánevní bolesti i poruchy plodnosti.

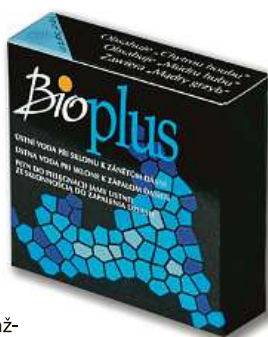
■ Nemoc je mnohdy trápi natolik, že kromě gynekologa navštěvují i psychologa a sexuologa.

■ Současná medicína zatím nedokáže odstranit příčinu nemoci.

Čeká nás chytrá karanténa

Většina z nás se možná setká s chytrou karanténou, proto bychom se na setkání měli připravit.

V článku o dezinfikování domovů, jsme snižovali počet nežádoucích mikroorganismů v ovzduší našich domovů i na pracovištích, aby náš imunitní systém nebyl zaneprázdněn potlačováním těchto mikroorganismů a mohl se věnovat závažnější zdravotním problémům.



Vstupní branou pro infekci jsou dýchací cesty – hlavně nos a ústa. Orální mikrobiom obsahuje více jak 700 druhů bakterií, plísň, kvasinek a i virů. Náš imunitní systém musí v dutině ústní udržovat mezi mikroorganismy rovnováhu, jinak by propukla infekce. Infekce může podporovat systémová onemocnění, jako jsou cukrovka, onemocnění srdce, zápal plic, rakovinu a další, které již imunitní systém plně zaměstnají.

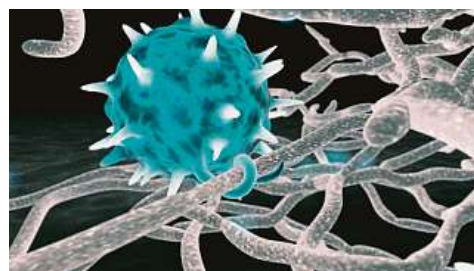
Významným bezpečným pomocníkem v udržování mikrobiální rovnováhy v dutině ústní je celosvětově patentovaný mikroorganismus Pythium oligandrum lidově nazývaný chytrá houba.

„Pythium oligandrum potlačuje bezpečným způsobem bez vedlejších účinků růst plísň, kvasinek a tlumí propagaci bakterií. K tomu rozbourává bio-

film například na zubech, takže se mikroorganismy nemají kde schovat a tím se omezuje tvorba zubního kamene,“ říká výzkumný pracovník Radim Klimeš „a dodává, což máme patentováno například v USA.“

Přípravky s Pythium oligandrum prodávají lékárny pro orální použití pod názvy Bio Plus a Chytrá houba Pythie Bio Plus ve formě ústní vody. Jsou to přípravky v suchém stavu, které se rozdělávají do vody.

Na výzkumu firmy Bio Agens Research nad Development – BARD spolupracuje například AV ČR, UK a další vědecká pracoviště včetně výzkumných ústavů, akreditovaných laboratoří a nemocnic nejen z České republiky.



„V současnosti podrobujeme Pythium oligandrum řadou testů na ničení virů, proti významným původcům virových onemocnění. Výsledky laboratorních i externích testů z ČR, Itálie, Číny, Indonésie, Libano-

nu, Filipín, či dalších států očekáváme v nejbližších dnech“ říká výzkumný pracovník Radim Klimeš.

„Zapojili jsme se do pomoci v domovech pro seniory, kam zdarma posíláme formou daru přípravky ústní hygieny, abychom pomohli našim rodičům, prarodičům a pracovníkům, kteří se o ně starají, překonat dnešní vypjatou dobu“ potvrzuje Radim Klimeš.

B·A·R·D·



Přípravek BioPlus a Chytrá houba Pythie Bio Plus® i další přípravky s Chytrou houbou Pythium oligandrum dostanete ve své lékárně nebo ve své internetové lékárně.

Pište na e-mail: pythium@pythium.cz.
Infolinka tel.: 728 814 202

www.chytrahouba.cz

SEDÁVÁTE S NOHOU PŘES NOHU? CO VÁM HROZÍ?

Při sezení zapomeňte na překřížené nohy. Ty mohou vést ke stlačení velkých krevních cév a k pomalejšímu průtoku krve v dolních končetinách. Částečné přerušování krevního oběhu znamená, že se krev shromažďuje a zvyšuje tlak na ostatní cévy. Výsledkem mohou být metličky nebo křečové žíly.

Oteklé nohy a pocit, že jsou z olova, jsou jen začátek. Prvními příznaky, že není s vašimi žilami vše v pořádku, je pocit těžkých nohou, křeče, bolesti nebo večerní otoky. Objevují se častěji v létě, v chladnějších měsících se mohou zmírnit, ale také nemusí – poté se označují jako „syndrom těsných kozaček“. Toto první stadium zůstává často neléčené, protože nepříjemné pocity podceňujeme a návštěvu lékaře oddalujeme. Při přehlížení přitom může dojít nejen k objevení se metliček a křečových žil, ale k přechodu do dalších stadií spojených s trvalými otoky, kožními změnami (např. ekzémy) a bérčovými vředy. Nejvhodnější prevencí je právě včasná léčba.



CO S TÍM?

Odpověď na tuto otázku je jednoduchá – co nejdříve navštívte praktického lékaře. Ten poradí s úpravou životního stylu, případně doporučí venofarmaka (léky na posílení žilní stěny a podporu žilního oběhu) a kompresní pomůcky. Záleží přitom na individuálním stavu, říká praktická lékařka MUDr. Jana Vojtíšková: „O léčbě se rozhodujeme podle pokročilosti onemocnění a míry subjektivních obtíží pacienta. Základem jsou konzervativní metody, tedy režimová opatření, kompresivní léčba a farmakoterapie. K režimovým opatřením patří zejména redukce hmotnosti, dostatek pohybu a omezení nadměrného slunění či tepla. Kompresivní léčba spočívá v pravidelném nošení punčoch. Třetím pilířem jsou venofarmaka, léky působící na žilní stěnu a zlepšující odtok krve.“ ■

6 TIPŮ PRO KRÁSNÉ NOHY

Máte zkušenost s otékajícími nohama, pocitem, že jsou jako z olova, nebo se u vás už objevily metličky či křečové žíly? Potom se vám budou hodit následující tipy.

1. Až to bude možné, naplánujte si konzultaci s praktickým lékařem. Ten vás může poslat na další vyšetření, doporučí léky zlepšující zdraví žil a poradí se změnou denního režimu (pokud již užíváte venofarmaka, poproste o e-recept formou SMS).
2. Zapomeňte na těsné oblečení a ze skříně vydejte boty s třicetimetrovými podpatky.
3. Využijte moderní technologie – bližší informace najdete na www.zilniporadna.cz nebo v bezplatné mobilní aplikaci „Bolí Vás nohy?“.
4. Obinadla jsou minulostí, vyzkoušet můžete různé kompresivní pomůcky.
5. Sprchujte si nohy studenou vodou.
6. Nestyďte se dát si nohy na stůl.



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz



Aplikace **BOLÍ VÁS NOHY**

ke stažení zdarma



Aplikace **HEMOROIDY**

ke stažení zdarma



PĚT VYŠETŘENÍ PO PADESÁTCE

Každý by se měl o své zdraví starat, ať je mu 30, nebo 50 let. S rostoucím věkem přibývá potíží. Na co by neměla žena po padesátých narozeninách zapomenout?

TEXT: KAMILA HUDEČKOVÁ
FOTO: PROFIMEDIA.CZ



..... 1.

JEDNOU ROČNĚ KE GYNEKOLOGOVI

■ I když jste už zřejmě prodělala menopauzu, vaše pravidelné gynekologické prohlídky jsou stále důležité. Kromě běžného vyšetření pohlavních orgánů pohmatem a pomocí ultrazvuku a prohlídky prsů by měl lékař provést i stěr z děložního čípku a následně cytologické vyšetření k odhalení přednádorového stavu děložního čípku. Jeho rakovina totiž patří mezi nejběžnější a nejnebezpečnější zhoubná onemocnění v ČR. Přitom při včasné zásahu ke vzniku rakovinového nádoru vůbec nemusí dojít. Proti tomuto onkologickému onemocnění nyní existuje i očkování, které lze aplikovat již od 12 let dívek i chlapců (přenašeči).

..... 2.

NEPODCEŇUJTE MAMOGRAF

■ Stejně tak byste neměly podceňovat mamografické vyšetření. Protože i rakovina prsu je u žen v Česku velice častým onkologickým onemocněním. Proto pojišťovna hraadí ženám od 45 let vyšetření na mamografu jednou za dva roky. Praktický lékař nebo gynekolog vám vystaví žádanku do mamologického centra. Tam vám laborantka pomocí rentgenových paprsků prosvítí dvakrát prs v odlišné poloze a lékař poté ze snímků vyhodnotí, zda je vše v pořádku, nebo bude-li zapotřebí dalších vyšetření k odhalení nejasností či potvrzení přímo nádorového onemocnění.

..... 3.

ABY ZUBY VYDRŽELY CO NEJDÉLE

■ Preventivní prohlídky u zubaře hraadí pojišťovny dvakrát ročně. Lékař by vám měl zkontrolovat stav chrupu, sliznice i dásní. Zaměřit by se měl na zjišťování změn v dutině ústní, které by mohly signalizovat přednádorové či nádorové změny nebo jiná onemocnění. Také by vám měl odstranit zubní kámen. „V ideálním případě by vám lékař měl udělat během preventivní prohlídky i rentgenový snímek, aby odhalil případné skryté komplikace a onemocnění. A mohl tak například zabránit ztrátě zuby,“ uvádí MDDr. Jaroslava Havelková.

..... 4.

TEST OKULTNÍHO KRVÁCENÍ DO STOLICE (TOKS)

■ Krev ve stolici nemusí znamenat nic vážného, ale taky pořádný průsvih. Vyšetření si můžete provést sama doma, jde pouze o odběr vzorku stolice, který pak odnesete k lékaři. Chemická analýza dokáže odhalit stopy krve, které běžně nemáte šanci vidět pouhým okem. Pozitivní výsledek může signalizovat zhoubný nádor střev. Toto onemocnění je každý rok diagnostikováno téměř sto tisícům Čechů. Je to jedno z nejčastějších nádorových onemocnění u žen. TOKS se ženám mezi 50 a 55 lety doporučuje jednou ročně, poté jedenkrát za dva roky.

..... 5.

KONTROLA OČÍ

■ K očnímu lékaři by vaše kroky měly vést minimálně jednou za dva roky. „Preventivní prohlídka slouží nejen k případnému stanovení dioptrií, ale i k odhalení závažných očních chorob, například zeleného zákalu,“ upozorňuje MUDr. Lucie Valešová, primářka Oční kliniky DuoVize Praha. „Šedý zákal je choroba, která je spojena s věkem. K jeho rozvoji ale může přispět i větší dioptrická vada, cukrovka nebo úraz oka. Mírný stupeň šedého zákalu má prakticky každý ve věku nad 65 let. Pak už jen závisí na stupni katarakty a doby, kdy je potřeba ji operativně léčit,“ vysvětluje docentka Šárka Skorkovská, primářka Oční kliniky NeoVize Brno. Obě tyto zákeřné nemoci lze dnes již snadno operovat pomocí laserů. ■

Immun44®

PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Immun44® byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému, a proto slibuje **okamžitý efekt** – má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir®**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL®** – **biologicky aktivní vitamíny** z přírodních zdrojů. Immun44 obsahuje i **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

Doplňek stravy Immun44® je vhodný pro celou rodinu a seženete jej v lékárnách za přibližně 450 Kč ve formě kapslí nebo sirupu pro děti od 3 let.



www.immun44.cz



Nekompromisní
bezdrátový poslech



MARSHALL MAJOR III BLUETOOTH

Bluetooth sluchátka / kvalitní zpracování
výdrž až 30 h / dárek: magnetický USB kabel

www.mironet.cz

Symfonie. Design a funkce

Dávno za námi je doba, kdy se jihokorejský výrobce opíral o nápady svého jablečného protivníka. V současnosti je vlajková loď Samsung Galaxy S20+ charismatickým zařízením, které má šarm a obdivu se mu právoplatně dostává ze všech světových stran.

Mohou za to hlavně kvalitní a krásné zpracované materiály, na něž je radost pohledět. Displej je protáhnutý až do okrajů telefonu a poskytuje oslnivý zážitek z používání telefonu.



Samsung Galaxy S20+

Renomé si však Samsung získává i v oblasti softwaru. Nejde zde jen o bleskovou svižnost celého prostředí, ale hlavně o uživatelsky pohodlné ovládání telefonu. Když už jsme ale natukli onu rychlost běhu systému, je třeba potvrdit, že výkonu má tento stroj opravdu na rozdávání.

Kromě surové síly je tu ale značné množství funkcí, které dělají z tohoto telefonu sympatického každodenního společníka. Pokud jste si například zvykli na pohodlí bezdrátového nabíjení, počí-

tejte s ním i u „es dvacítky“. Tato funkce je zde ovšem posunuta na novou úroveň, telefon totiž umí bezdrátově nabít nejen sebe, ale i další vaše zařízení.

Možná jste si všimli, že se ceny vašeho vysněného zařízení dotkla současná nejistota z pandemie.

Není tomu tak všude, v internetovém obchodě Mironet pořídíte jeden z nejlepších telefonů současnosti, Samsung Galaxy S20+ se 128GB pamětí, za velmi pěkných 22 689 korun.

Nová sluchátka Marshall nabízí hudební zážitek bez drátů

Jak nejradyji posloucháte svou oblíbenou hudbu?

Kvalitní, vyvážený zvuk a maximální pohodlí bez zbytečných drátů, to je to, co za nás potřebujete k poslechu hudby, kterou máte rádi.

Jestli jste na tom podobně a už se nějaký čas poohlížíte po bezdrátových sluchátkách, se kterými bude poslech hudby opravdovým zážitkem, máme pro vás žhavý tip. Legendární sluchátka

Marshall Major třetí generace totiž teď v internetovém obchodě Mironet seženete se skvělou 32procentní slevou.

Nejdřív si ale samotná sluchátka krátce představíme. Ikonický design značky Marshall rozpoznají na míle daleko i ti méně zarytí hudební fanoušci.

Nejde zde ale jen o vzhled, konstrukce těchto králů kvalitního poslechu je vyrobena z vysoce kvalitních materiálů. I díky nim sluchátka drží skvěle na hlavě a pohodlně se v nich budete cítit i při dlouhých hudebních dýcháncích.

Bluetooth přijímač se navíc nijak nepodepsal ani na hmotnosti sluchátek, která se tak hodí i na lehčí sportovní aktivity. Baterie se chlubí výdrží až 30 hodin, což je opravdu úctyhodné číslo.

V rámci akce Bomba slevy tyto unikátní sluchátka pořídíte v internetovém obchodě Mironet za pouhých 2590 korun. Navíc k nim dostanete dárek v podobě magnetického USB kabelu v hodnotě 189 korun. Užijte si maximální pohodlí a vysoce kvalitní zvukové podání se sluchátky Marshall Major III v černé, bílé nebo hnědé barvě.



Marshall Major III

2x MIRONET



Vinaři budou mít potíže

Celoplošné uzavření restaurací, vináren a vinoték není zdaleka jediným problémem, který trápí české a moravské vinaře. Pandemie koronaviru a s ní související opatření by mohly brzy významně zkomplikovat i práci na vinicích a citelně ohrozit průběh sklizně. Vyplývá to z anket mezi členy Vinařské unie. Nouzová opatření byla zavazena v závěru zimy, tedy v období, kdy práci ve vinohradech obstarává méně lidí. Většina vinařství proto mohla pokračovat v práci téměř ve standardním režimu. Podle vinařů by se situace mohla už brzy výrazně zhoršit.

Problémy. Čekají je

Polovinu lidí čekají finanční potíže, většine chybí finanční rezervy. Twisto zjišťovalo, jak Češi pociťují pandemickou krizi. Celkem 71 procent lidí si myslí, že na současnou krizi nebylo připraveno dostatečně a zhruba polovina předpokládá, že se kvůli pandemické situaci dostane do finančních potíží. Rezervy na více než 2 měsíce má jen

21 procent oslovených Čechů, celých 35 procent přitom nemá finanční rezervu žádnou. To jsou data, která ze svého bleskového dotazníku získala společnost Twisto. Průzkum proběhl koncem března a zúčastnilo se ho 251 respondentů všech příjmových skupin. Jen 7 procent dotázaných prý změny na svých příjmech nepocítí.

Čistírna on-line? Vaše svršky vyzvedne kurýr

Potřebujete něco vyčistit, a nechcete v této době zbytečně chodit mezi lidmi? „Cleany.cz je on-line čistírna a prádelna, která šetří váš čas,“ hlásají do světa zakladatelé projektu Hanuš Zvolský a Martin Holček.

Odeť už si můžete objednat čištění oblečení z pohodlí

lí domova nebo odkudkoliv. Jednoduše, na webové aplikaci.

Zvolíte si požadované množství a druh oblečení, čas a místo vyzvednutí, kurýr vyzvedne vaše věci, odveze do prádelny a přiveze zpět na vámi zvolené místo a čas předání.

Veletržní akce. Posouvají se jejich termíny

Letošní jarní sezonu veletržního oboru zasáhla nepříznivá situace v Česku kvůli výskytu nemoci COVID-19 stejně jako jiná odvětví. O většinu svých oblíbených akcí na letňanském výstavišti PVA EXPO PRAHA ale návštěvníci ani vystavovatelé neprijdou. Jejich organizátor, společnost ABF, již připravil aktuální podobu kalendáře jejich konání pro letošní podzim i jaro 2021. Společnost ABF, která je největším organizátorem výstav a veletrhů na území hlavního města Prahy, učinila nezbytné kroky pro to, aby se oblíbené akce v PVA EXPO PRAHA konaly v náhradních termínech. Přes veškerou snahu se však některých z nich dočkají návštěvníci i vystavovatelé až v průběhu jarní sezony 2021. Více na www.pvaexpo.cz.



Jícha mistrem v roli kouče

Bývalý nejlepší házenkář světa Filip Jícha (na snímku) dovedl ve své první sezoně v roli hlavního kouče Kiel k německému mistrovskému titulu. Mezi jeho svěřence patřil i český reprezentant Pavel Horák. Vedení soutěže včera uvedlo, že ročník přerušeny kvůli koronavirové pandemii se dohrávat nebude, ale na rozdíl od německé volejbalové, hokejové či ženské házenkářské ligy bude vyhlášen mistr. Tím je právě Kiel, jenž vedl tabulku o dva body před šampionem z předchozích dvou let, Flensburgem, a navíc měl zápas k dobru. Pro Kiel je to už 21. ligový titul, sedm z nich zde získal Jícha jako hráč. **ČTK**

Krátce

Ruší se půlka akcí

Kvůli koronavirové pandemii se letos neuskuteční téměř polovina naplánovaných sportovních akcí. Uvádí to americká sportovní marketingová agentura Two Circles. Sportovní byznys kvůli zrušeným či odloženým událostem v tomto roce přijde o výnosy ve výši 61,6 miliardy dolarů.

Anketu vyhlásí

Přestože uplynulý ročník hokejové extraligy přišel o svůj vrchol v podobě vyřazovacích bojů, budou alespoň v omezené formě 30. dubna vyhlášeny vítězové ankety Hokejista sezony.

Běh podle čísel

Místo maratonu v Londýně v neděli začne virtuální výzva na pomoc britským charitativním organizacím. K zapojení do 2,6 Challenge stačí jakýkoliv pohyb se zapojením čísel 2,6 nebo 26, která symbolizují délku maratonu. Ten měří 26,2 míle. Závod byl přeložen na 4. října. **ČTK**

Smlouvy se neprodlouží

V Belgii stále váhají s ukončením fotbalové ligy. Italové brzdí optimismus.

Barcelona je štědrá

Stadion fotbalové Barcelony bude poprvé v historii přejmenován po sponzorovi.

- Katalánský klub včera informoval, že se rozhodl na rok prodat práva na pojmenování Campu Nou a celou nespécifikovanou částku věnuje na boj s pandemií.

Fotbalové ligy se mají v Evropě dohrát, klidně i v létě, ale profesionální smlouvy, které platí do 30. června, plošně prodloužit nezle. Potvrdila to Unie evropských fotbalových asociací (UEFA).

Pokud se sezona vinou současného přerušování kvůli pandemii koronaviru přehoupne až do července, bude se muset na prodloužení kontraktu vždy dohodnout klub s hráčem. „Toto platí v rámci celé Evropy a je v podstatě jedno, jestli jde o pracovněprávní vztahy nebo podnikatele,“ uvedl generální sekretář Fotbalové asociace ČR Jan Pauly.

Většina fotbalových soutěží je zastavena a do 30. června by se nestihly dohrát, mezinárodní federace dala zelenou prodloužení aktuální sezony. Zároveň umožní posunouti přestupového okna.

Valná hromada profesionálních belgických fotbalových klubů, která měla v pátek rozhodnout o předčasném ukončení ligy a potvrzení titulu pro Brugy, byla odložena na pondělí. V pátek by totiž měla belgická vláda mimo jiné oznámit, zda uvolní opatření proti koronaviru natolik, že bude možné pořádat zápasy bez diváků.

Italský ministr sportu Vincenzo Spadafora upozornil představitelů tamního fotbalu, že chystané uvolnění opatření a umožnění tréninků od 3. května neznamená blížící se obnovu ligy. **PUR a ČTK**

Číslo dne

200

Řecká policie musela i s pomocí slzného plynu rozehnat zhruba dvě stovky příznivců fotbalistů PAOK Soluň, kteří porušili zákaz shromažďování zavedený kvůli pandemii nového typu koronaviru. Potyčky se odehrály před sídlem klubu, kam fanoušci přišli oslavit 94. výročí založení. Podle médií byl jeden fanoušek zadržán a několik dalších pokutováno.

Plíšková. Zahraje si turnaj v Madridu, ale jen virtuálně

Česká tenistka Karolína Plíšková se příští týden zúčastní virtuálního turnaje v Madridu, jehož výítěžek půjde na pomoc hráčům z nižších pater žebříčku, které ekonomicky zasáhlo přerušování sezony kvůli pandemii koronaviru. Světová trojka se na on-line soutěžení těší a vyzvala fanoušky, aby jí případně na práci s herním ovladačem poslali tipy.

Virtuální verze antukového turnaje se na platformě PlayStation 4 zúčastní 16 mužů a 16 žen. Hrátky budou videohru Tennis World Tour nejprve ve čtyřlenných skupinách a nejlepší osmička z nich vyřazovacím způsobem. Organizátoři odtajňují jména účastníků postupně, Plíškovou včera ohlásili společně s úřadující vítězkou

US Open Biancou Andreescuovou z Kanady. „Na svůj první virtuální tenisový turnaj se hrozně těším. Myslím, že to bude velká zábava nejen pro fanoušky, kteří nás uvidí soutěžit na úplně jiné platformě a předvádět z našich domovů jiné dovednosti, ale také to bude legrace i pro nás hráčky,“ uvedla na webu WTA Tour Plíšková. **ČTK**

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

Nemovitosti - poptávka

- Vykupíme nemovitosti zatížené exekucí, věcným břemenem nebo v insolvenčním řízení, podíly na bytech, domech, zemědělských usedlostech, chalupách, komerčních objektech a pozemcích. Veškeré související úkony zařídíme. Peníze na ruku při podpisu smlouvy. Tel.: 735049730, email: pemaestate@seznam.cz

Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech.zaj.Materna, od 18let, 15ms/45Kč, 1min/80Kč vč.DPP, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.cz, www.pizambiem.cz



- **Chceš fotky starých, ale zvrhlých ženských z okolí?** Napiš si o ně SMS ve tvaru 92UFZ a text na 909 15 40



- **Hledám chlapa na sex.** Takového zvrhlého tatku. Jmenuju se Kamila a je mi 24 let. Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 45 s kódem 19LXZ a tvůj text!

Hokej. Výpověď Hradce neplatí

Výpovědi, které dostali hokejisté Lukáš Žejdl a Petr Šidlík v Hradci Králové po vypuknutí pandemie koronaviru, jsou neplatné. Rozhodla o tom smírčí komise hokejového svazu, na kterou se obrátila Česká asociace hokejistů. Hradecký klub se chce soudit. Extraliga byla v první polovině března ukončena. Některé kluby využily bod ve smlouvě, kde stojí, že mohou kontrakt vypovědět z důvodu zásahu vyšší moci či přerušování ligy. **ČTK**

Pomáhají

Milovníci golfu se po znovuotevření hřišť mohou zapojit do charitativního projektu Hrajeme a pomáháme. Jde o projekt České golfové federace a Asociace golfových hřišť ve spolupráci s firmou TeeTime SE. Pokud si zájemce koupí na hrajemeapomahame.cz balíček, může si zahrát například s Klárou Spilkovou (na snímku). Výítěžek z prodeje je určen Fondu pomoci zdravotní péči – Charita Česká republika. **MET**



ČSR
100
LET
ROKOV

Symbolicky 100 za 100!

Emise:

Exkluzivní měděná replika legendární 100 Kčs

**Důležité:**

Pouze 1 replika legendární 100 Kčs pro každého zákazníka

Nejrychlejší způsob rezervace:

www.korunaceskoslovenska.cz; tel.: 810 50 50 20

Téma:

Výročí československé měny

Distributor:

Národní Pokladnice

Pozor:

Symbolicky 100 za 100 pro každého

Cena:

100 Kč (poštovné a balné ZDARMA)

Uctěte legendární 100 Kčs exkluzivní měděnou replikou



Provázela nás přes třicet let, byla zvolena čtvrtou nejkrásnější bankovkou světa. Dokonce sám československý národ si tuto bankovku vybral ve veřejném hlasování za své platidlo! Národní Pokladnice se rozhodla uctít její odkaz na věčné mědi, a to za symbolických 100 Kč.

Využijte příležitost vlastnit, díky symbolické nabídce 100 za 100, trvalou upomínku na nej památnější bankovku, kterou všichni známe a máme s ní spjaté své vzpomínky!

POZNÁMKA:	Při objednávce prosím uveďte číslo rezervace
VAŠE ČÍSLO REZERVACE:	72014465
CENA:	100 Kč (poštovné a balné ZDARMA)
DŮLEŽITÉ:	Pouze 1 replika legendární 100 Kčs na zákazníka
ZPŮSOB REZERVACE:	www.korunaceskoslovenska.cz ; 810 50 50 20

Nejrychlejší rezervace:

Internetový rezervační systém:
www.korunaceskoslovenska.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 repliky legendární 100 Kčs. Poštovné a balné je zcela ZDARMA.

Garantujeme Vám právo na vrácení repliky legendární 100 Kčs ve lhůtě 14 dnů od doručení. Nabídka platí pouze 10 dní!

www.korunaceskoslovenska.cz

Speciální nabídka je platná pouze 10 dní!

Téma:	Výročí československé měny
Avers:	Vyobrazení družstevnice a hutníka
Revers:	Hradčany
Rozeř:	100 x 50 mm
Kov:	Měď
Cena:	100 Kč (poštovné a balné ZDARMA)
Důležité:	Pouze 1 replika legendární 100 Kčs na zákazníka



Internetový rezervační systém
www.korunaceskoslovenska.cz

