

KVALIFIKACE. NOMINACE OVLIVNILA TŘI ZRANĚNÍ

KOČ FOTBALOVÉ REPREZENTACE JAROSLAV ŠILHAVÝ OHLÁSIL ZMĚNY

STRANA 12



metro



PRAHA

Úterý, 23. března 2021

Č. 56, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

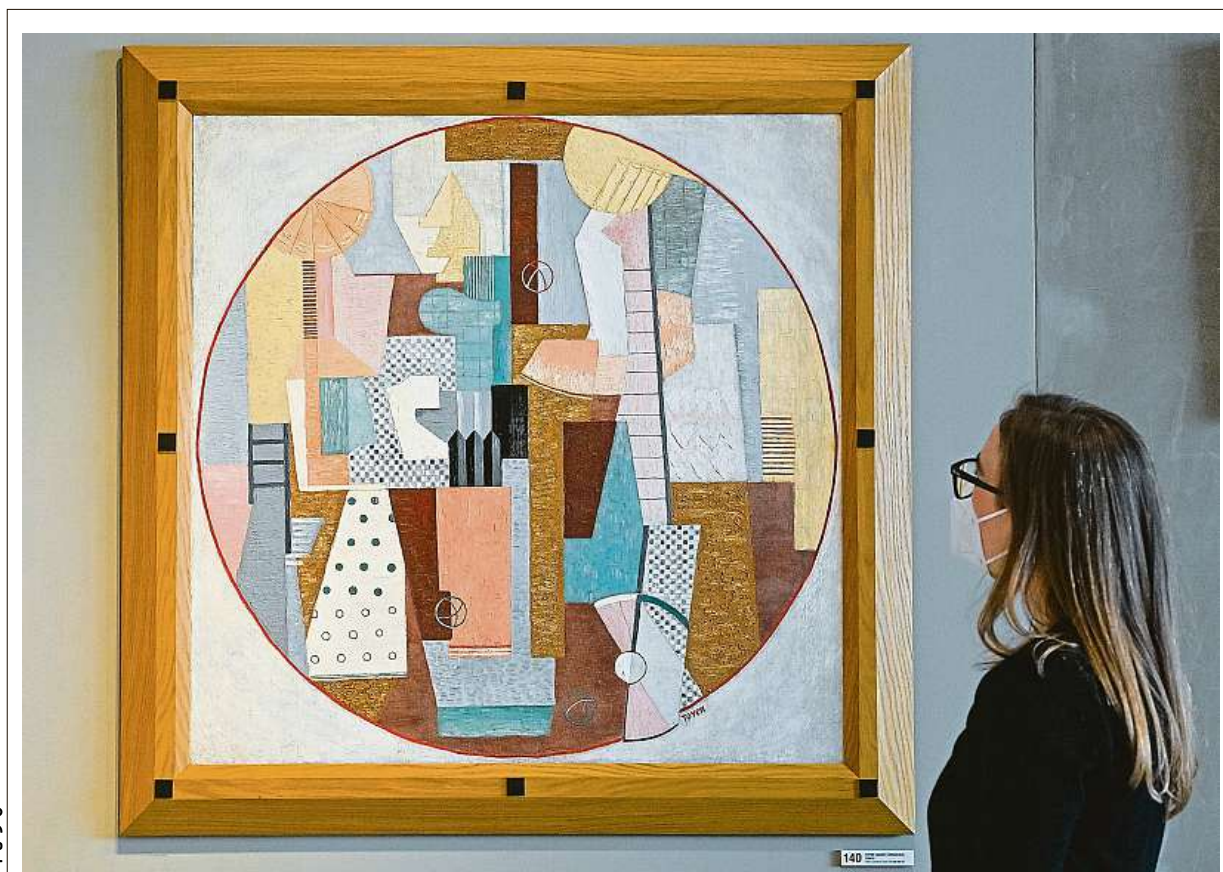
Svátek slaví: Ivona

mojemetro | denikmetro

Nouzový stav. Vláda požaduje další měsíc

Názor opozice. TOP 09 i STAN jsou proti, Piráti ještě vyhodnotí data. **Šporcl.** Houslový virtuos v otevřeném dopise premiérovi označil stav kultury v ČR za katastrofální. **Šéf zdravotnictví.** V březnu pokračuje dál

STRANA 5



Památku uctili kříží

Včera uplynul rok od první smrti člověka s covidem. Oběti epidemie symbolicky připomněly tisíce bílých křížů namalovaných na dlažbě Staroměstského náměstí. Na náměstí zůstanou, dokud je nesmyje déšť.

STRANA 2

Náplně do e-cigaret se dají zneužít

Elektronické nebo zahřívací cigarety jsou méně zdraví ohrožující než běžné cigarety. Kuřáci totiž nevedechují toxické a rakovinotvorné spaliny. Lékaři se už setkávají s předávkováním nikotinem z náplní do novodobých kouřících přístrojů. Například když si klient aplikoval tekutinu přímo do žíly. Jsou ale i horší situace.

STRANA 4

Levitující loď

Obyvatelům Británie se naskytla zvláštní podívaná. „Nad hladinou moře jsme spatřili ‚levitující‘ výletní loď,“ hlásil příspěvek na Twitteru. Za tento jev může fata morgána.

STRANA 7

Začíná jarní aukční sezona, dražit se bude po webu i živě

Jarní aukční sezona se pomalu rozjíždí navzdory pokračujícím opatřením proti šíření koronaviru. Předaukční výstavy pořádají galeristé individuálně a samotné dražby se konají vesměs po internetu. Jiné společnosti plánují tradiční sálové akce s dodržováním rozestupů a dalších podmínek vyhovujících pandemické situaci. První aukce se bude v neděli v Topičově salonu na Národní třídě. Nabízet bude třeba obraz Jindřicha Štyrského Metamorfóza s vyvolávací cenou 6,5 milionu korun. S částkou 4,5 milionu bude začínat dražba obrazu Ulice v Locronanu od Jana Zrzavého. Na 18. dubna chystá sálovou aukci v Mánesu společnost Adolf Loos Apartment and Gallery. Nejvýznamnější položkou aukce je podle pořadatelů obraz Toyen s názvem Cirkus (na snímku), který je z roku 1925. Vyvolávací cena díla bude 23 milionů Kč.

ČTK



9 772117 810021 21056

Za každého mrtvého na covid přibyl na Staromáku kříž

Včera uplynul rok od smrti prvního člověka s koronavirem v Česku.

V celé zemi se včera v poledne rozezněly kostelní zvony na památku obětí pandemie koronaviru. Uplynul totiž přesně rok ode dne, kdy v České republice zemřel první člověk s nemocí covid-19. Od té doby v souvislosti s nakažou zemřelo už téměř 25 tisíc lidí. Česká biskupská konference se zvoněním zvonů připojuje k občanské iniciativě Minuta ticha. Oběti epidemie symbolicky připomněly i tisíce bílých křížů namalovaných na dlažbě Staroměstského náměstí. Za akcí stojí spolek Milion chvilék pro demokracii, který z odpovědnosti za vysoký počet obětí obviňuje vládu.

Iniciativa Minuta ticha vyzvala lidi, aby se každý podle svých možností ve 12 hodin přidal ke společné minutě ticha. „Přispěje-li k této vzpomínce vyzvánění kostelních zvonů, připomínka památky obětí v médiích či důstojné a všech politických motivů prosté vzdání úcty obětem z úst veřejně působících osob-



Kříže na Staroměstském náměstí se objevily hned včera ráno, bylo jich přes 24 tisíc.

ností, budeme si jako společnost moci říct, že jsme nenechali zvítězit lhostejnost a nezájem o osudy druhých,“ uvedli organizátoři.

Například Praha včera na památku obětí koronaviru nechala zhasnutou Petřínskou rozhlednu. Na Staroměstském náměstí se ráno objevilo 25 tisíc bílých křížků namalovaných na dlažbě. Úřady i policie o akci předem věděly, nejedná se podle nich o protiprávní jednání. „Vše mají nahlášené. Po-



Kříže na dlažbě zůstanou do doby, než je smyje déšť. Zx MAFA

licie byla u toho, když se kříže tvořily,“ uvedl na Twitteru magistrát. Původně měly být kříže ještě včera smyty, později se vedení města a policie rozhodlo, že kříže mohou na náměstí zůstat do doby, než je smyje déšť.

Předseda spolku Milion chvilék pro demokracii Benjamin Roll na Twitteru napsal, že tisíce křížů symbolizují tisíce zemřelých. „Mnoho z nich zemřelo zbytečně. Odpovědnost za zmařené životy nese vláda, která upřednostňuje své kšefty před svými občany. Za covid-19 vláda nemůže, za zbytečně zmařené životy ano,“ uvedl.

První případy nákazy koronavirem se v Česku potvrdily loni 1. března. Tři týdny poté byl ohlášen první mrtvý, u kterého testy potvrdily přítomnost koronaviru. Šlo o 95letého muže, který trpěl řadou zdravotních problémů. Lidé ve věku nad 75 let podle statistik tvoří dvě třetiny všech zemřelých. Počet mrtvých začal výrazně růst loni na podzim, podle údajů ke včerejšímu ránu je úmrtí 24 810. V poslední době přibývá tisíc obětí za necelý týden. V přepočtu na obyvatele patří Česko k nejhůře postiženým zemím v rámci Evropské unie i světa. **ČTK**

Krátce

Ze Smíchova až na úplný vrchol

Ocenění nejlepšího Podnikatele roku hlavního města Prahy získal Josef Průša. Zakladatel Prusa Research svůj 3D tiskárenský byznys začal budovat v roce 2012 ve sklepech na Smíchově a v současnosti patří mezi největší výrobce 3D tiskáren na světě.

Cyklodepo bude také u Anděla

Nedaleko křižovatky Anděl vznikne nové cyklodepo pro překládku zboží a jeho další rozvoz po centru města na elektrokolech. Umístěno bude na Plzeňské ulici pod městským okruhem. První depot.bike vznikl loni na Těšnově. **ČTK**

Živá výstava? Ano

Na náplavce vznikla ve spolupráci s (A)VOID Gallery výstava výtvarné umělkyně Veroniky Psotkové s názvem Dive-in. Instalace drátěných figur jakoby levitujících, plavajících a dovádějících v jedné z kobek se po setmění noří do hluboké modři tajemných vod. Potrvá minimálně do 15. dubna. **MET**

Muzeum. Už může začít hledat ředitele

Členy správní rady Prahou zřizovaného Muzea paměti XX. století se stali publicista a bývalý disident František Stárek, historik Petr Koura a právník Tomáš Jirsa. Noví členové nahradili Lenku Burgerovou a Mikuláše Kroupu, kteří rezignovali, a Jaroslavu Janderovou, která v lednu zemřela na zápal plic způsobený koronavirem.

Muzeum nyní hledá nového ředitele, nahradit má Jiřího Šestáka, který loni po sporech se správní radou odstoupil. Instituci dočasně vede dosavadní zástupce ředitele Jan Kalous. Konkurz na nového ředitele již muzeum vypsal, ale volbě bránil fakt, že správní rada neměla dostatek členů. Muzeum formálně vzniklo k 17. listopadu 2019. **ČTK**

INZERCE

ELPIS

POHŘEBNÍ ÚSTAV

I poslední cesta může vypadat jinak,
protože Elpis znamená řeky naděje.

TRADICE - SPOLEHLIVOST - DŮSTOJNOST

Volejte zdarma 800 100 359

Praha 2 | Praha 3 | Praha 4 | Praha 5 | Praha 8 | Praha 9
Brandýs nad Labem | Neratovice

krematorium.cz

30 let zkušeností

Promenáda. U Vltavy

Procházký podél řeky budou hezčí. Vedení Prahy nechá zpracovat studii takzvané Povltavské promenády, tedy plánované zelené rekreační zóny vedoucí na pravém břehu Vltavy v oblasti Karlína, Holešovic a Troji, a také podél břehu Rokytky v Libni.

Podle náměstka primátora Petra Hlaváčka mají být náklady na vytvoření studie asi

půl milionu korun. Hotova by měla být podle schváleného dokumentu v lednu.

Součástí promenády má být i nyní dopravně vytížená ulice Povltavská, ze které se má po plánované dostavbě Městského okruhu doprava přesunout pod zem. Původní projekt počítal s tím, že auta v jednom směru zůstanou na povrchu, současně vedení

však plán přepracovalo a nyní se počítá s tím, že auta pojedou v obou směrech tunelem pod Bílou skálou. To umožní vznik rekreační oblasti u řeky.

Městu zbývá dokončit část vnitřního okruhu mezi Tyřlenským Blanky v Pelc-Tyrolce a Štěrbobohy včetně Libeňské spojky, která okruh napojí na dálnici D8. **ČTK**

Krátké

Praha postaví bytové domy

Město po letech zahájí novou obecní výstavbu. Na Černém Mostě chce vybudovat dva čtyřpatrové domy s 28 byty. Radní včera schválili vypsání tendru s odhadovanými náklady 95 milionů. **čtk**

Číslo dne

1553

V ordinacích lékařů v nízko-prahovém denním centru U Bulhara, které nedaleko hlavního nádraží v Praze provozuje nezisková organizace Naděje, loni ošetřili 1553 osob bez domova. V roce 2019 bylo pacientů zhruba o 500 méně.

Nová atrakce. „Otevře“ v dubnu

Rozsáhlá ohrada na Děvině nad Zlíchovem stojí už více než rok. Zatím je prázdná. V druhé polovině dubna se to ale má změnit. Začnou se zde zabydlovat čtyři klisvy koně Převalského. Na ploše velké zhruba jako pět Václavských náměstí je lidé budou moci obdivovat ze tří pozorovatelů, z nichž jedna bude podstatně vyšší a bude z ní vidět na celou ohradu a do širokého okolí. U ohrady vzniká také zázemí pro chovatele.

Zatím není přesně určeno, které klisvy získají v rezervaci nový domov. „Bude záležet na jejich aktuální kondici,“ upřesnil pro Metro ředitel Zoo Praha Miroslav Bobek. Ten zároveň žádá všechny budoucí návštěvníky, aby koně v žádném případě nekrmili.

Celý projekt pražské zoo má ještě jeden rozměr. Vypásání vegetace koňmi by mělo vést k obnově původních společenstev rostlin a živočichů v této lokalitě. **MAH**



Z hrobu Gotta ukradli nejen sošku slavíka

Na hřbitově Na Malvazinkách někdo ukradl dárky z hrobu Karla Gotta. Zmizel mimo jiné malý slavík z pamětní desky, kterého vdově Ivaně Gottové poslal zpěvákův fanoušek. Ztratily se i další věci. „Bohužel musím potvrdit, že se opravdu poslední dobou drobné dárečky od příznivců z hrobu Karla Gotta ztrácejí, nejen tedy zmíněný slavíček. Je nám to nesmírně líto,“ uvedla mluvčí rodiny Aneta Stolzová. Dodala, že rodina se neobrátila na policii, protože nebyl vykraden hrob, ale drobnosti na něm. Již dříve z hrobu zmizela také pozlacená růže od Ivanů Gottových. „Stále věří v lidskou slušnost a úctu k zesnulým,“ doplnila mluvčí stanovisko vdovy po slavném zpěvákovi. **MAFRA**

INZERCE

OD 25. 03.
DO 26. 03. 2021

-20%*
NA CELÝ NÁKUP

**CHCEME VÁM
DĚLAT RADOST**

20% SLEVA NA CELÝ NÁKUP
OD 25. 03. DO 26. 03. 2021.*

Navštivte naši novou prodejnu dm
již 25. 03. 2021 od 08:00.

OC Spektrum, Obchodní, Čestlice

* Sleva 20% na celý nákup platí pouze v dm OC Spektrum, Obchodní, Čestlice. Sleva lze kombinovat s produktovými kupony i ekupy, nikoli však s kupony na celý nákup. Sleva se nevztahuje na nákup dárkových a předobalovaných karet, vrátně obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.

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

dm

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

VŽDY NĚCO NAVÍC

Tepelná čerpadla - pohodlnější a levnější vytápění
V nabídce máme 3 varianty **Klasik, Komfort, Max**

S nabídkou tepelných čerpadel od nás vám zajistíme technickou podporu přímo od výrobce a budete mít záruku:

- **2 roky** na regulační techniku
- **2 roky** na ostatní komponenty
- **3 roky** na práci
- **7 let** na celek tepelného čerpadla (bezplatně)

6 důvodů proč tepelné čerpadlo od Pražské plynárenské:

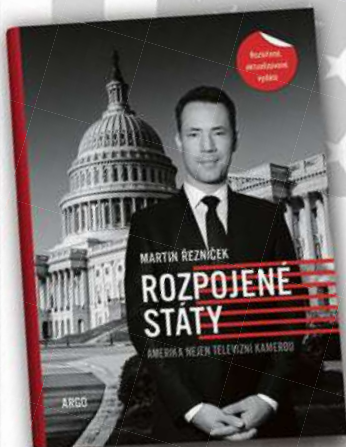
- ✓ **Nižší náklady**
- ✓ **Chladí**
- ✓ **Levnější**
- ✓ **Snadné ovládání**
- ✓ **Kombinovatelná**
- ✓ **Tichá**

Více se dozvíte
na www.ppas.cz/tepelna-čerpadla



KOMERČNÍ SDĚLENÍ

MARTIN ŘEZNÍČEK ROZPOJENÉ STÁTY AMERIKA NEJEN TELEVIZNÍ KAMEROU



ROZŠÍŘENÉ AKTUALIZOVANÉ VYDÁNÍ

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

E-nikotin jako druh sebevraždy

Evidentní zlo, nebo menší zlo? Místo klasických cigaret elektronické. Producenti cigaret směřují k modernizaci, ale jejich „nezávadnost“ je sporná.

Kyanid si v běžné prodejně s cigaretami a denním tiskem nekoupíte. Také na střílnou zbraň si musíte složitě pořídit zbrojní pas. Přitom jsou, byť s věkovým omezením, snadno dostupné „sebevražedné“ chemikálie v podobě náplní do e-cigaret.

Cigareta rovnou do žily

Lékaři se už setkávají s předávkováním nikotinem z náplní do novodobých kouřících přístrojů. Například když si klient aplikoval tekutinu přímo do žíly. Jsou ale i horší situace. Požití této tekutiny kvůli dobrovolnému odchodu ze života. „Konzultovali jsme případ, kdy třicetiletý muž vypil pět desetimililitrových lahviček, což představovalo šest set miligramů čistého nikotinu najednou,“ upozorňuje Sergej Zacharov, přednosta Kliniky pracovního lékařství Všeobecné fakultní nemocnice (VFN) 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy (LF UK) v Praze.

Děti: Zahulíme

45

Celkově 45 případů intoxikace e-liquidem a e-nikotinem evidují jen v pražské Všeobecné fakultní nemocnici za rok 2020. Tři čtvrtiny připadly na děti do dvou let, bylo mezi nimi i několik desítek kojenců. Lékaři varují před nepozorností rodičů. Protože děti láká například přitažlivá dekorace produktů obsahujících nikotin a chtějí napodobit v užívání elektronických přístrojů své rodiče, rády cokoliv ochutnávají.

600 miligramů by zabilo deset lidí nebo 100 psů

Přitom smrtelná dávka pro člověka se pohybuje kolem šedesáti miligramů a po jejím požití nastává smrt přibližně do jedné hodiny. Pro psa stačí přibližně desetina toho, co stačí na člověka. V jedné cigaretě bývá v průměru kolem dvaceti miligramů nikotinu, ale v kouři a přes filtr se jeho množství významně ředí, až na 0,2 miligramu. „Pervitin v obchodě nekoupíte, ale nikotinovou náplň s koncentrací až dvaceti miligramů na mililitr ano,“ konstatuje Zacharov.

Zdravé kouření? Nic takového neexistuje

Elektronické nebo zahřívací cigarety jsou bezesporu

Cigarety a křeč v žilách

Patnáctkrát za rok byste na vyšetření CT nešli. Dvacet cigaret denně po celý rok přitom obsahuje stejné množství látek ozařujících plíce jako uvedený počet CT.

- Devadesát osm procent žen mladších 55 let a mužů mladších 50 let, kteří prodělali infarkt, tvořili podle zjištění kardiologů kuřáci.
- Při kouření způsobuje zapálená cigareta už během sedmi sekund křeč v žilách. To může vést k infarktu.

méně zdraví ohrožující než běžné cigarety. Konzumenti totiž nevdechují toxické a rakovinotvorné spaliny. „Z tohoto hlediska představují e-cigarety riziko menší než pět procent v porovnání s běžnými cigaretami,“ vysvětluje Eva Králíková, přední česká odbornice na problematiku tabáku a kouření a vedoucí Centra pro závislé na tabáku VFN a 1. LF UK Praha.

V případě zahřívání tabáku je ale skeptičtější. „Má teplotu kolem 350 stupňů Celsia, což je těsně pod teplotou hoření, vzniká víc toxických látek než v aerosolu e-cigaret,“ míní Králíková. Rozhodně nesouhlasí s tím, že některé firmy tuto alternativu prezentují jako zdravé kouření. **PAVEL HRABICA**

Krátce



Češi děkují zdravotníkům. ČTK

Velké srdce jako poděkování

Na Zelném trhu v Brně v těchto dnech postupně vzniká velké srdce z kamínek. Pomalované kamínky do připraveného obrysu srdce na dlažbě vkládají hlavně rodiny s dětmi. Jde o symbolické poděkování všem zdravotníkům a dalším lidem, kteří pomáhají v boji s pandemií.

Nová práce Ťoka

Exministr dopravy Daniel Ťok se má stát členem správní rady Správy železnic. Do funkce ho nomino-

val ministr průmyslu a dopravy Karel Havlíček. Návrh musí projednat vláda.

Škoda svým lidem dá 40 tisíc navíc

Zaměstnanci mladoboleslavské automobilky Škoda Auto dostanou v květnu s výplatou za duben jednorázový bonus ve výši 40 tisíc korun. Bonus firma zaměstnancům vyplatí i přes loňský pokles prodejů aut a samozřejmě také tržeb. Od 1. dubna se zaměstnancům zároveň plošně zvednou tarifní mzdy o 2000 korun, což je výsledek loňského kolektivního vyjednávání. **ČTK**

Jak si žijeme? Češi směřují stále víc k čistému bydlení

Sčítání obyvatel a nemovitostí, které nás čeká za pár dní, přinese další údaje o tom, jak jsme žili a jak budeme nejspíš žít v mezidobí do dalšího výčíslení důležitých dat.

Bydlí se u nás častěji v bytech, nebo v rodinných domech? Při posledním sčítání v roce 2011 mírně převažovaly byty v bytových domech (51,2 procenta) nad byty v domech rodinných (47,4 procenta). „Poměr mezi oběma kategoriemi se od začátku devadesátých let postupně přibližuje a předpoklad je, že tento trend potvrdí i Sčítání 2021,“ říká Marek Rojíček, předseda Českého statistického úřadu. Tendencí směrem k vyššímu



počtu domácností v rodinných domech ale může zamíchat i současná epidemie.

Ani zastavení ekonomiky a například omezení turistiky a pronájmu bytů nemělo vliv na snížení cen, především u bytů. Příští sčítání proto může ukázat, že lidé víc hledali alternativy v levnějším bydlení mimo města.

Současný bytový trend, hlavně kvůli extrémním cenám za metr čtvereční, vede zájemce k pořízení spíše menší bytové plochy, developeri také stavějí menší byty. Před dvaceti lety to bylo jinak. Byt měl průměrnou obytnou plochu 49,5 metru čtverečního, o deset let později to bylo již 65,3 metru čtverečního. Ve sčítání za rok 1991 i 2001 převládaly dvou- a třípokojové byty, v roce 2011 převážně byty se čtyřmi a třemi pokoji.

Nastupujícím trendem je čistě vytápění. Topení tuhými palivy je na ústupu. Dvě pětiny bytů s kamny jako hlavní energii používají plyn, třetina elektrinu. **MET**

Šporcl. Napsal Babišovi dopis

Houslový virtuos Pavel Šporcl v otevřeném dopise premiérovi Andreji Babišovi a členům vlády označil stav kultury v ČR za katastrofální. Rok po vyhlášení prvního nouzového stavu je podle umělce kultura na konci zájmu vlády i prezidenta. „Kultura obecně přestala existovat. Nemám na mysl to, že se nemohou konat koncerty, divadla, jsou zavřené výstavní síně atd. Mám na mysl stav, kdy se o kultuře nemluví, nepíše, je odstavena na vedlejší, možná poslední kolej. Ani si nepamatují, že bych viděl a slyšel ministra kultury hovořit o kultuře, o nutnosti jejího zachování, psychologické a finanční podpory umělcům, vládu o její důležitosti... O tom, že kultura schází, mluví pouze normální lidé, tedy její konzumenti, kterým se stýská po koncertech či divadelních představeních i kiněch,“ napsal Šporcl. **ČTK**

Odměny jen pro někoho

V dopise oceňovaný houslista píše o deficitu státního rozpočtu, neúměrně vysokých odměnách několika státním úředníkům v době, kdy zdravotníci nemají slíbené odměny vůbec, nebo jen částečně zaplacené, o problémech podnikatelů, chaosu v očkování, testování, systému PES, objednávání roušek a respirátorů nebo o tajných schůzkách „papalášů“.

„Myslím, že je dávno zřejmé, že současný stát se v této mimořádné situaci o nás, jako daňové poplatníky a své občany, nepostará, a když, tak s velkými obtížemi a mnohým manažerským selháním. Za tento stav kolem nás ale nemůže pouze covid, i když pod pláštík pandemie se samozřejmě mnoho věcí schová,“ prohlásil.

Šporcl v dopise dále píše o nedostatečné podpoře OSVČ a firem i složité situaci základních uměleckých škol a jejich on-line vyučování. Věnuje se také učebním plánům na základních školách, které podle něho plánují zavést vzdělávací obor Informatika na úkor přírodovědných, společenskovedních a uměleckých vzdělávacích oborů. „Je jasné, že digitalizace je součástí našich každodenních životů a děti se s ní musí naučit pracovat. Ale určitě ne na úkor humanitně-kulturních oborů, které z lidí dělají lidi. Z oborů, které pomáhají dětem v rozvoji osobnosti i v kvalitě života,“ upozornil.

Kabinet požádá o další měsíc nouzového stavu

TOP 09 nebo STAN prodloužení o třicet dní určitě nepodpoří.

„Vláda požádá Sněmovnu o prodloužení nouzového stavu kvůli opatřením proti šíře-

ni koronaviru do 27. dubna,“ informoval včera vicepremiér a ministr vnitra Jan Hamáček. I když čísla nově nakažených napovídají útlumu epidemie, stále není zvladatelná standardními cestami. Nynější stav nouze vyhlášený kvůli covidu-19 končí 28. března. Ve Sněmovně vláda zatím podporu vyjednanou nemá.

Premiér Andrej Babiš chce s opozicí jednat zítra, podklady k účinnosti dosavadních opatření opoziční strany dostaly už včera. To potvrdil předseda ODS Petr Fiala.

„Budeme pečlivě a trpělivě vysvětlovat,“ uvedl Hamáček k jednáním s opozicí. Systém opatření dle něj zabírá, ovšem jako celek. „Opatření jsou na-

vzájem provázána, když jedno vyndáme, nebude celek fungovat stále stejně,“ hájil Hamáček zejména pokračování zákazu opouštění okresů.

Piráti zváží data

Žádost o prodloužení nouzového stavu o celých měsíc nepodpoří TOP 09 nebo hnutí Starostové a nezávislí (STAN). „Třicet dnů je příliš dlouhá doba. Vláda by se měla pravidelně zodpovídat sněmovně, aby obhájila svá opatření, jejich efektivitu i dopady. To bohužel v nouzovém stavu nemusí. Stále to vypadá, že se vláda chce vyhnout přímé kontrole sněmovny,“ prohlásil předseda STAN Vít Rakušan. Žádost na měsíc považuje za kupování času. Piráti se rozhodnou o podpoře stavu nouze podle dat. „Až pak se rozhodneme, jak budeme hlasovat o prodloužení nouzového stavu,“ napsal předseda Pirátů Ivan Bartoš.

První krok po rozvolnění? Návrat dětí do škol

„Tři tisíce lidí v nemocnicích je hranice, ke které bychom měli směřovat,“ řekl také včera Hamáček. O nutnosti snížit počet hospitalizovaných hovoří i ministr zdravotnictví Jan Blatný. V neděli leželo v nemocnicích s nemocí covid 8 168 lidí, 1 970 z nich je v těžkém stavu. „Pokud budou počty nakažených nadále klesat, promítne se to do obsazenosti nemocnic,“ věří Hamáček. „Trend se konečně otočil, čísla klesají.“ Česko stáhlo žádost o zahraniční pomoc. Prvním krokem při rozvolňování bude návrat dětí do škol. **MET a ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Sprchový gel je speciálně navržen pro péči o tělo, obličej i vlasy. Složení chrání pokožku proti vysušování a dodá jí příjemný pocit. S vůní cedrového dřeva a bergamotu.

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



Balea MEN
Deep Sensation
sprchový gel
300 ml

24⁹⁰ Kč
8,30 Kč za 100 ml


ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Krátce

Zatím beze změn

Premiér Andrej Babiš neplánuje v březnu žádné personální změny ve vládě. Výměny během dubna nevyhloučil, řekl po schůzce s prezidentem Milošem Zemanem. Hlava státu požaduje konec ministra zdravotnictví Jana Blatného, vadí mu jeho postoj k ruské vakcíně Sputnik. Ministr zdravotnictví trvá na tom, že ruská látka musí být před využitím v Česku schválena úřady EU. Zeman požaduje také odchod ministra zahraničí Tomáše Petříčka.

Léčení laserem

Několik nemocnic a zdravotnických zařízení v ČR využívá při léčbě pacientů s covidem-19 a pacientů s postcovidovým syndromem MLS laser. Dosud takto lékaři ošetřili 151 pacientů s covidovým zápallem plic a 44 s následnými dýchacími obtížemi. „U většiny pacientů, kteří tuto terapii podstoupili, se zlepšil jejich stav,“ řekl Lukáš Cibulka, lékař z Oblastní nemocnice Kolín. Tyto lasery se běžně používají na rehabilitačních odděleních a jsou schváleny EU.

Záchranářům neřekl, že je nakažen covidem

Pětačtyřicetiletý muž z Příbramska podle policie nedodržel nařízenou izolaci kvůli covidu-19, opustil své bydliště a havaroval v autě. Záchranářům, kteří ho ošetřovali, zamlčel, že má koronavirus. „Za šíření nakažlivé lidské nemoci z nedbalosti mu hrozí až tři roky vězení,“ řekla mluvčí příbramské policie Monika Schindlová. Nehoda se podle ní stala koncem února v obci u Prahy.

Chcípl PES chce do Sněmovny

Iniciativa Chcípl PES, která nesouhlasí s kroky vlády proti šíření covidu-19, se změnila v politické hnutí Otevřeme Česko – Chcípl PES. Cílem hnutí je sesadit vládu. Na vznik hnutí iniciativa sesbírала podpisy a bude usilovat o dostatek podpisů pro možnost kandidovat do Sněmovny. Předsedou je majitel pražské restaurace Šeberák Jakub Olbert. Současnou vládu nově hnutí označuje za zločineckou. **ČTK**

Kavárna teď pro farmáře

Kavárna Podobrazy v Brně se nově částečně přeměnila na zahradnictví. Kromě kávy si tam mohou lidé koupit i bylinky nebo jarní květiny. Důvodem je, že tradiční farmářské trhy se zatím kvůli koronavirové pandemii konat nemohou a pěstitelé by své výpěstky museli zlikvidovat. ČTK



Krátce

Zemřelých více než narozených

V Česku v loňském roce, který poznamenala epidemie, zemřelo zhruba o 20 tisíc lidí více, než se jich narodilo. Je to nejvyšší převaha počtu zemřelých nad počtem narozených od roku 2000. Předěžné výsledky představil Český statistický úřad.

Zájem o motorky na elektřinu

Prodeje elektrokol nadále rostou. O verze strojů poháněných elektrinou začínají mít zájem také motorkáři. Loni si koupili 1584 elektro strojů, což je meziročně o 30 procent více. V současnosti po Česku jezdí přes 5000 elektrických motocyklů. Zatím nejsou významně zastoupeny tradiční značky, třeba u BMW je evidováno 26 prodejů a čtyři u Harley-Davidson. Očekává se, že až do segmentu elektromotorek vstoupí další tradiční značky, zájem bude výrazně stoupat. ČTK

Zadlužené ČSA dál létají

Jeden z nejstarších leteckých dopravců na světě obnovuje své lety.

Letecký dopravce České aerolinie (ČSA) obnoví v následujících týdnech další spojení a navýší frekvenci letů do evropských destinací. Aerolinky provoz rozšíří i přesto, že jsou v současnosti v úpadku a plánují reorganizaci. V současné době ČSA provozují pravidelné letecké linky do

Paříže (denně), Stockholmu (tříkrát týdně), Kyjeva (denně) a Moskvy (tříkrát týdně). V příštích týdnech tyto linky navíc posílí o další spoje. Vedle toho však ČSA plánují obnovení i dalších linek, jejichž provoz dočasně přerušily.

Od 2. dubna plánují obnovit lety do ukrajinské Oděsy (dvakrát týdně), dále od 16. dubna do Amsterdamu (až denně), od 1. května do Kodaně (až denně) a na islandský Keflavík (čtyřikrát týdně). Od 12. června pak aerolinky začnou jednou týdně létat také na Maltu. Dopravce upo-

zornil, že postupně obnovování provozu je závislé na vývoji epidemiologické situace v jednotlivých zemích a uvolňování cestovních opatření. ČSA zároveň prodloužily možnost bezplatné změny termínu pro rezervace letenek do konce června. Nově vybraný let se musí uskutečnit nejpozději 31. března příštího roku. Společnost také pokračuje v uplatňování ochranných opatření na palubách letadel, od cestujících tak například vždy vyžaduje před nástupem potvrzení o negativním antigenním nebo PCR

testu na koronavirus. ČSA jsou v úpadku, který na ně uvalil soud po jejich vlastním návrhu. Společnost eviduje nesplacené pohledávky za přibližně 1,8 miliardy korun, z toho miliardu v rámci neproplacených nebo neprojetých letenek cestujících a zbytek pak společnost dluží dodavatelům.

ČSA jsou pátou nejstarší dosud fungující aerolinií na světě – starší jsou pouze KLM, Avianca, Qantas a Aeroflot. Byly založeny v říjnu 1923 tehdejší československou vládou. ČTK a MET

INZERCE

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

Práce - nabídka

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE:

RECEPCE A OSTRÁHA

Požadujeme invalidní důchod.

Mzda od 100 Kč/hod.

Nabízíme náborový příspěvek 10.000 Kč, vyplácíme denně.

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)

• Bartoň a Partner s.r.o. přijme pracovníky na pozici Strážný a Recepční pro oblast Praha 4,5,6,9,10. Vhodné pro OZP, HPP, zkrácený pracovní úvazek, možnost plánování směny. Po zapracování příspěvek 2.000,- Kč. Kontakt: 731 279 325.

Pronájmy - poptávka

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. - menší do 13 tis, větší do 18 tis. Potřebuji: centrum do 30 minut, čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře bytu k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel: 274784428

Starožitnosti

KNIHY!
odkoupím velkou
KNIŽNÍ POZŮSTALOST
solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

Ostatní

• Starožit. nábytek a velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST koupím za solidní cenu. Knihovnu, křesla, stůl, lampu, zajím. obraz aj. pro styl. čítárnu. T: 603478873

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Reálnití kanceláře prosím nevolat. Tel: 601 522 292

POPTÁVKA BYTU

koupím byt na horách či blízko hor - Šumava, Krkonoše, nebo Jizerky. Na stavu nezáleží. Děkuji za nabídky. Tel: 773 117 381

• Dobře zaplatím byt Družstevní, OV. Starší osoby mohou nechat v bytě na dožití bez nájmů. Slušné jednání, záloha možná. Děkuji. J. Jurdová 725805115

• Koupím byt kdekoli v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

• PENÍZE IHNEDE za byty v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
real estate

JURIS REAL, spol. s r.o.

nabízí přímý výkup, zprostředkování prodeje, dražbu nebo aukci.

A to za nejvyšší možnou tržní cenu.

Před prodejem vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce. Možnost okamžité výplaty zálohy.

777 306 102

www.prodejtojinak.cz

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. Předem děkuji za nabídku. Tel: 725 911 070

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY

koupím chatu /chalupu/ stavební pozemek na horách či blízko hor - Krkonoše, Orlické, Jizerky nebo Šumava. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel: 773 117 381

• PENÍZE IHNEDE za nemovitost v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121.



Knihy a časopisy

KNIHY!
odkoupím velkou
KNIŽNÍ POZŮSTALOST
solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme (pro více než 300 ks) zaPlatíme odvezeme

Celá ČR

tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariaty.cz

Hledáte práci?

Jste v **invalidním důchodu** nebo **osoba zdravotně znevýhodněná?**

U nás jste na tom správném místě.

Služba v Praze na vrátnici v klidném a čistém prostředí.

preventa
service

Volejte zdarma 800 108 111
Nebo pište
naborpraha@preventa.cz

Angličanům se zjevují přeludy

Nad hladinou moře se vznášejí obří výletní loď i mocný tanker.

Obyvatelům Británie se za poslední dva týdny nabídl nevědní podívaná, k níž nejčerstvěji došlo u pobřeží hrabství Dorset na jihozápadě Anglie. „Nad hladinou moře jsme spatřili ‚levitující‘ výletní loď Jewel of the Seas, která je během pandemie koronaviru zakotvena nedaleko Bournemouthu,“ hlásil jeden z příspěvků na sociální síti Twitter. Jen o několik dní dřív se Jewel of the Seas „vznášela“ u pobřeží Devonu.

Jak je možné, že ten tři sta metrů dlouhý kolos o čtrnácti palubách plul nad mořskou hladinou?

Může za to fata morgána, tedy optický jev vznikající v důsledku nerovnoměrného ohřevu vzduchu. „Vrstvy vzduchu o různé teplotě fungují jako optická soustava, která odklání směr dopadajících světelných paprsků,“



Tři sta metrů dlouhá loď Jewel of the Seas

PROFIMEDIA.CZ



Pohotový fotograf zachytil i „levitující“ tanker.

TWITTER

uvedl meteorolog David Morris pro stanici BBC. „Známe to třeba při pohledu nad roz-

pálenou silnicí: nad pásem žhavého vzduchu je chladnější, světlo se lomí a pro diváka

vzniká efekt tetelící se vodní hladiny,“ přiblížil. Rovněž zmínil, že fata morgána je

zcela běžná v Arktidě či na Saňe, u britského pobřeží jde ale o unikát. **iDNES.cz a HAL**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Posiluje namáhané vlasy. Maska s obsahem kokosové vody, panthenolu, betainu a glycerinu se postarají nejen o vlasy, které perfektně vyživí, ale také jim dopřeje intenzivní regeneraci. S příjemnou vůní, která vydrží do dalšího umytí vlasů.



Balea
Schönheitsgeheimnisse
maska na vlasy s kokosovou vodou
250 ml

77⁹⁰ Kč
31,16 Kč za 100 ml


ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

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

Číslo dne

38

Z kosmodromu Bajkonur úspěšně odstartovala ruská raketa Sojuz-2.1a, vybavená 38 satelity, z nichž byla větší na vyrobená mimo ruské území. Je mezi nimi první družice vyrobená v Tunisku, první katalánský nanosatelit či malá družice GRBALpha, vyvinutá týmem vědců a konstruktérů z Česka, Slovenska a Maďarska. Tento nanosatelit má zachycovat gama-zářeni.

Jehla bez otazníků

Na snímku je litevský premiér Gitanas Nausėda, který včera dostal první dávku vakcíny AstraZeneca. Šestapadesátiletý Nausėda tak reagoval na „posvěcení“ vakcíny AstraZeneca Evropskou agenturou pro léčivé přípravky (EMA), která neprokázala nežádoucí účinky této britsko-švédské látky. EMA již minulý čtvrtek garantovala, že je vakcína AstraZeneca bezpečná, a zemím, jež zastavily její aplikaci, doporučila opět očkovat.

AP



Budapešť. Podruhé sází na vakcínu z Číny

Maďarsko schválilo pro nouzové použití vakcínu od čínské společnosti CanSino Biologics (CanSinoBio). Maďarský národní ústav pro léčiva a výživu schválil vakcínu s obchodním názvem Convidencia na základě předběžných výsledků třetí fáze testování.

Maďarsko začalo jako první v Evropské unii očkovat vakcínami čínské firmy Sinopharm a ruskou látkou Sputnik V. Nouzové použití ani jednoho z těchto přípravků dosud Evropská agentura pro léčivé přípravky nedoporučila. Maďaři kromě toho očkují

vakcínami od výrobců Pfizer/BioNTech, Moderna a AstraZeneca, které unijním schvalovacím procesem prošly.

Budapešť si za svůj samostatný schvalovací proces o nákup vakcín a vakcínách vysloužila kritiku. V poslední době však i některé další evropské země vyjádřily zájem o nákup těchto preparátů poté, co se dodávky od západních výrobců zadržely.

Jednodávková vakcína CanSino byla dosud schválena v Číně, Pákistánu a také v Mexiku. **ČTK**

Sudoku

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

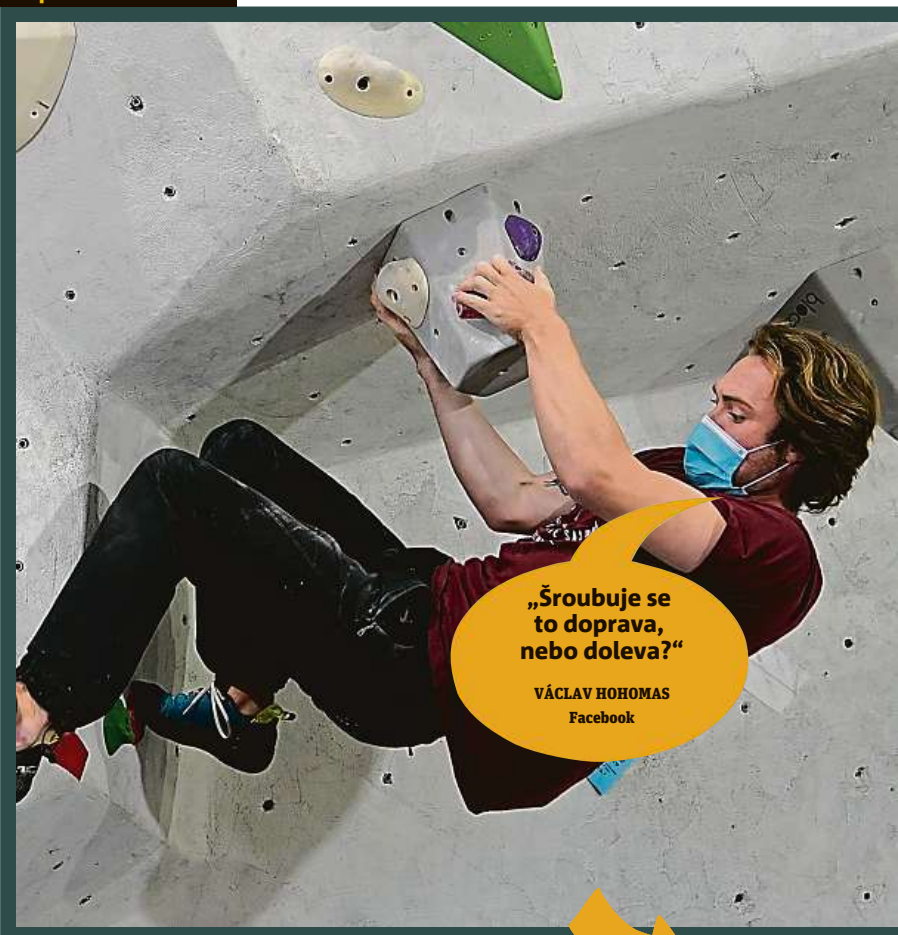
Luštěnka

Ž	Í	N	Y	D		
1						
R	Ů	C	E	V	T	
		2				
CH	O	D	E	P	Ř	
			3			
L	O	O	B	H	A	
4						
D	A	K	A	H	Á	N
			5			

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

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

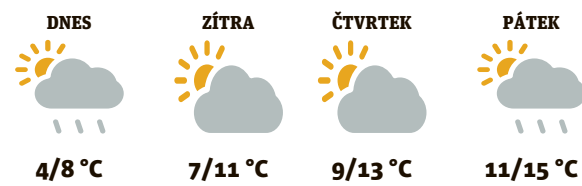
Napište svou bublinu



„Šroubuje se to doprava, nebo doleva?“

VÁCLAV HOHOMAS
Facebook

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -11,6 °C (1785) ↑ 19,5 °C (1903) 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>16.40 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>20.15 Doktor Martin 2 (6)</p> <p>21.10 Dobrá čtvrť</p> <p>22.05 Dabing Street (7, 8)</p> <p>23.05 Komici na jedničku</p> <p>23.55 Kriminální</p> <p>00.55 AZ-kvíz</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Rajské zahrady</p> <p>02.10 Dobré ráno</p> <p>04.40 Kočka není pes</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>16.00 Království divočiny: Daman skalní</p> <p>16.25 Divoké Mexiko (3/3)</p> <p>17.20 Nádherná americká města</p> <p>18.15 České zázraky II (5/8)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.15 Cesty víry</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Vodík versus Hindenburg</p> <p>20.55 Španělská chřipka</p> <p>21.50 Hitlerův lid</p> <p>22.45 Grantchester II (6/6)</p> <p>23.30 McMafia (2/8)</p> <p>00.30 Něco navíc</p> <p>01.35 Queer: Ama Terra</p>	<p>16.00 Dr. House II (17)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.35 Co na to Češi</p> <p>18.30 Ulice (4017)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Anatomie života (11)</p> <p>Závod s časem. Seriál (ČR, 2021)</p> <p>21.20 Mise Nový domov III</p> <p>22.35 Víkend</p> <p>23.30 Dr. House II (16)</p> <p>00.20 Dr. House II (17)</p> <p>01.10 Castle na zabítí VII (4)</p> <p>01.50 Mise Nový domov III</p> <p>03.10 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (910)</p>	<p>16.25 Policie v akci</p> <p>17.25 Krimí zprávy</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Sport</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.15 Slunečná (90)</p> <p>Střecha nad hlavou. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.50 Fachmani</p> <p>23.25 Policie v akci</p> <p>00.25 Námořní vyšetřovací služba XII (8)</p> <p>01.20 Policie Hamburk XI (12)</p> <p>02.20 Policie Hamburk XI (13)</p> <p>03.20 Prostřeno!</p> <p>04.25 Jak se staví sen</p> <p>05.35 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>11.00 Tattoo Fixers</p> <p>11.30 Óčko hity</p> <p>13.30 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 KOLIK KLIPŮ, TOLIK LITRŮ</p> <p>17.30 Smartmaniá</p> <p>17.35 KOLIK KLIPŮ, TOLIK LITRŮ</p> <p>18.00 Top 5 KB Acoustic Stage</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>České a slovenské klipy</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>

JAKUB KOHÁK

POČÍTÁM S VÁMI



Sloupek

SCÍTÁNÍČKO

Matematika je nesmírně potřebná a důležitá věc! Bez ní bychom se ničeho nedopočítali! Nevěděli bychom třeba, kolik máme ve stádu slonů, koní, krav, ovcí, pakoňů, muflonů, klokanů, zubrů, zeber, buvolů, volů.

Nebo bychom si nedokázali ohlídat, kolik nám má pokladní v obchodě vrátit peněz za zakoupenou hlávku zelí, podsádku ke stanu, skákací gumu, andulku, pletací jehlici, šunku, dlouhohrající desku, lepící pásku či pásku přes oko.

Počítání nás provází celý život. Ve školce se přepočítávají děti na procházce, ve škole při tělocviku, na vojné při nástupu na buzerplac a ve vězení při kontrole.

No a pak jsou takzvané makrotikoly, přičemž jeden z nich na nás číhá přímo za humny a nazývá se SCÍTÁNÍ 2021. Ano, jedná se o akci, při které se zjišťuje nejen to, „kolik nás je“, ale také to, jak žijeme.

Citát

Dotazník může každý vyplnit na internetu, zabere to pár minut.

Nesmírně se těším, až vyjde najevo, kolik nových spoluobčanů v naší krásné republice máme, čím se živíme, jak se nejčastěji

ji dopravujeme, jak a čím topíme (schválně, zda bude v dotazníku i kolonka plasty), jak a v kolika komnatách bydlíme. Dotazník může každý vyplnit na internetu, zabere to pár minut a věřím, že to bude velmi jednoduché. A kdo to z nějakého důvodu nezvládne, tak za ním přijdou komisaři až před dům, předají mu formulář do ruky, dostane obálku, známku a pošle to touto formou.

A stát se pak dozví, kolik je potřeba vyrábět dřeváků, kolik rohlíků se má dodávat do samošek, zda má na trať vyrazit autobusů dvacet nebo třicet... Ale především nám dá pocit soudržnosti, hrdosti a uvidíme, jak výrazně promlouváme do souboje Česko – Čína – Indie o nejlidnatější zemi světa!

Anketa

f Co plánujete na Velikonoce?



Zdeněk Řezníček
Procházky
v katastru
bytu.



Jaromír Beránek
Buďu
v práci,
takže nic.



Fallken Mercury
To sem
nemohu
napsat.

@mojemetro



Minimálně do října na tomhle místě nenajdete nic zavánějícího meluzínou, rampouchy a lezavou zimou. Slibujeme! Ještě pro dnešek nám ale odpusťte tuhle krásnou „sibiřskou“ momentku, pořizovanou přesně na první jarní den. Místem činu bylo Karlovo náměstí. Za příspěvek děkujeme [@czech_transport](#).

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Zahrádkáři a Zanzibar

Nejspíš potřebujete na chatě osázet jarní záhony. Zapomeňte na to, v květnu je času dost. Chtěli byste si přivést z chalupy ze sklepa jablka a brambory? V létě půjdou na kompost, teď si je zakupte v přeplněném hypermarketu. Že byste se na své zahrádce s nikým nestřetli? To není podstatné. Raději o Velikonočních s tisíci dalších lidí vyrazte do parků, Krčského lesa či na vltavské náplavky, ať se promóříte. Nebo si zaleťte na kávičku do Dubaje či na pláž do Zanzibaru. Prý se tam dá koupit všechno, i negativní test. Cestovky hlásí rekordní tržby. A na Velikonoční pondělí koledujte uvědoměle dům od domu jen v rámci obce, tím covid zaženete. Veselé Velikonoce 2021!

MICHAL ČECH, PRAHA

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

DŮCHOD

Komiks

Stripoff MUDR. ZHOR



honza-smolik.com



Cévní věk

Vzhledem k vysokému zájmu pacientů a jejich ochotě zajímat se o svůj zdravotní stav se chystají nymburské lékárny Nympharm pokračovat v trendu podpory zdraví svých spoluobčanů. Na jaro vypsaly nový termín měření cévního věku, a to v týdnu od 26. do 30. 4. 2021. Více na www.nympharm.cz.



Respiraptor. Nový nanovláčkový respirátor, jenž sedne i vousáčům

S příchodem jara, které už klepe na dveře, odložíme čepice a šály, ale ochranné respirátory, které nás provázejí téměř na každém kroku, zůstanou součástí naší každodenní výbavy.

Musí vám dobře sedět

Stejně jako košile nebo kalhoty, i respirátor vám musí „padnout“ neboli dobře přiléhat k obličejí a těsnit, abyste vy i vaše okolí byli chráněni. Pokud vám kdekoli na obličejí odstává, je to špatně.

Vybrat správný tvar a velikost respirátoru se nemusí povést na první dobrou, protože každý obličej je unikát a navíc muži řeší ještě jednu zapeklitost – a tou jsou vousy. Ty často způsobují to, že respirátor okolo nich odstává a netěsní úplně dobře. Brněnská firma Respilon, ve které pracuje řada vousáčů včetně pana majitele, teď přišla s novým tvarem svého nanovláčkového respirátoru FFP2 a pojmenovala ho chlapy Respiraptor – raptor znamená v angličtině dravec. Jeho tvar, který má v horní a spod-

ní části chytře vymyšlené sklady, dobře sedí právě vousáčům, ale nejenom jim. Podle Jany Zimové, výkonné ředitelky Respilonu, si ho zřejmě oblíbí muži a ženy s buclatějšími nebo širšími tvary obličejů, i když velmi doporučuje, aby si každý nejdříve vyzkoušel více tvarů a našel si ten svůj, který mu sedne nejlépe. Respiraptor je respirátor v jedné kombinované velikosti M a L právě proto, že jeho tvar nabízí větší flexibilitu pro rozmanité typy obličejů. Má takové záušní gumičky, které vás neřežají za ušima ani po několika hodinách nošení, a to znamená velkou úlevu. Balení obsahuje i malou plastovou sponu, do které si záušní gumičky můžete v zadu na hlavě přichytit, a tím vám respirátor ještě více přilne k obličejí, pokud to budete potřebovat.

Pro spolehlivou ochranu sebe a zároveň i svého okolí volte nanovláčkový respirátor

Respilon se specializuje na vysoce účinné nanovláčkové produkty, a to platí i pro



Nabízí větší flexibilitu pro rozmanité typy obličejů. RESPILON

nový Respiraptor. Jana Zimová nedá na vlastnosti nanovláčkové dopustit a považuje je za materiál budoucnosti nejenom pro ochranné pomůcky. Říká se, co je malé, to je milé. A u nanovláčků, která jsou tisíckrát tenčí než lidský vlas,

bychom mohli říci, že co je nano, to je geniální. Nanovláčková membrána je jako super hustá síť kombinující řadu velmi přínosných vlastností. Je pohodlně prodyšná, velmi lehká a účinná, protože vystaví stopku i tak malým

zlonům, jako jsou viry. Včetně toho, který nás trápí teď. Právě tento mechanický způsob zachytu virů nanovláčkovou membránou je velkou výhodou nanovláčkových respirátorů včetně Respiraptoru. Jejich účinnost nesnižuje ani vlhkost lidského dechu, jak se to děje u ochranných pomůcek z běžných materiálů. Tím, že nepropustí škodliviny ani dovnitř, ani ven, chrání bezpečně před viry z okolí vás a zároveň také vaše okolí před vámi.

Respiraptor je lehoučkový a nezatíží vaši peněženku

Nový nanovláčkový Respiraptor je lehký jako pírko. Váží pouhých 4,4 gramu. Pro srovnání, list papíru o velikosti A4 váží 5 gramů. I tato vlastnost patří k výhodám nanovláčkové membrány. Čím méně vás bude respirátor na obličejí obtěžovat, tím lépe. A nezatíží tolik ani vaši peněženku, protože stojí 49 korun bez DPH. To je v kategorii kvalitních nanovláčkových respirátorů FFP2 velmi příznivá cena. Respiraptor zakoupíte na shop.respilon.cz.

02 pokrývá více než polovinu stanic pražského metra 5G signálem

Operátor 02 pokračuje s dalším rozšiřováním signálu 5G. Po Praze 2, Praze 6, Kolíně, Bilině a části Plzně se nyní dočkali také cestující pražského metra. 02 nyní pokrývá již 38 stanic a navazujících tunelů. Zákazníci 02 se tak mohou nově i v pražském metru připojit s 5G telefonem k nejmodernější mobilní síti současnosti.

5G signál je nyní k dispozici na trase C v úseku Háj - Nádraží Holešovice, na trase B v úseku Českomoravská - Radlická a nově ve stanicích Nové Butovice a Luka. Dále na trase A v úseku Náměstí Míru - Dejvická a nově ve stanici Flora. Pokrývání metra 5G signálem bude v letošním roce pokračovat.

Aby mohli zákazníci vyzkoušet všechny výhody spojené s 5G, je třeba si pořídit telefon, který tuto síť podporuje. „Poptávka po nových 5G telefonech značně roste, v tuto chvíli nejrychlejší 5G síť podporuje každý pátý telefon zakoupený u 02.“ říká Václav Dostál, který má v 02 na starosti prodej mobilních telefonů a dalších zařízení.

Portfolio 5G se nejvíce rozrůstá u zařízení s operačním systémem Android. Od začátku letošního roku se opět rozšířil počet dostupných modelů, kterých má operátor v nabídce více než 20. Mezi 5G telefony, které má 02 v nabídce patří například Xiaomi Mi 10T 5G (128 GB) za 12 989 korun. Zákazníci k němu navíc dostanou chytrý fitness nára-



mek za 1 Kč. Dostupný telefon s 5G je i model Xiaomi Mi 11 5G (256 GB). Na splátky bez navýšení je připravený za 490 korun měsíčně.

Všechny 5G modely Xiaomi získají zákazníci s atraktivním financováním a exkluzivním bonusem při výměně starého telefonu za nový.

Není cukr jako cukr

Kdo často holduje cukru a dalším sladkostem, zadělává si na zdravotní potíže.

Nadměrný příjem cukrů přímo souvisí například se vznikem obezity, diabetu, hypertenze a kardiovaskulárních onemocnění. Takže přibývá níkil je jedním z problémů, které konzumaci sladkostí doprovází.

Počet pacientů s diabetem v České republice se za posledních pětadvacet let téměř zdvojnásobil. V případě obezity se hovoří dokonce o celosvětové epidemii.

Cukry se ale z jídelníčku zcela odstranit nemohou. Tělo je potřebováno. Při jejich nedostatku se mohou vytvořit z bílkovin, ale tento proces vede ke zhoršení stavu svalové hmoty, snížení činnosti jater i dalších orgánů. Malé množství cukru škodí i nervové soustavě a mozku, které jsou živěny výhradně glukózou.

Když je přísun cukrů větší, než je zdravé, začíná potíže. Začíná to větším výskytem kazů, snížením imunity a mohou se objevovat choroby, jako je cukrovka, srdeční choroby, nemoci žlučníku či střevní záněty. Cukr narušuje vstřebávání vápníku a hořčíku, může stát také za vysokým krevním tlakem u starších lidí a přispívat dokonce i ke vzniku Alzheimerovy choroby.

Cukry neboli sacharidy se dělí do třech skupin podle počtu jednoduchých cukrů, ze kterých jsou složeny. Rozlišujeme jednoduché cukry – mo-

nosacharidy, cukry složené z několika sacharidových jednotek – oligosacharidy a cukry složené z mnoha sacharidových jednotek – polysacharidy. Podle zvyšujícího se počtu sacharidových jednotek se zpomaluje rychlost jeho vstřebávání.

Jednoduchým cukrům ve zpracovaných potravinách a nápojích je vhodné se spíše vyhýbat, protože kromě rychlé energie prakticky nic dalšího po výživové stránce neposkytují.

Avšak lidé s náročnějším životním stylem, ať už jde o manuálně pracujícího, nebo sportovce, si mohou dovolit přijímat i rychlé cukry ve větším množství.

„Příjem rychlých cukrů v souvislosti s fyzickou aktivitou slouží jako zdroj rychlé energie nebo pro cílenou obnovu zásob sacharidů, takzvaných glykogenů ve svalu,“ vysvětluje k problému zakladatelka a instruktorka pražských Domů Jógy Věra Vojtěchová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Zkuste cizrnu. PROFIMEDIA.CZ

Zdravější sacharidy

Kdo nesportuje nebo manuálně nepracuje, měl by se jednoduchým cukrům vyhnout a zařadit do jídelníčku „zdravější“ sacharidy. Které?

- **Ovesné vločky:** obsahují celou řadu živin, vitaminů, minerálních látek a jsou bohatým zdrojem vlákniny. Kromě výživové hodnoty si je navíc můžete upravit na nespočet způsobů.

- **Quinoa:** obsahuje nejen kvalitní sacharidy, ale je i skvělým zdrojem bílkovin, omega-3 mastných kyselin, vlákniny a železa, díky čemuž je velmi vhodná pro sportovce, děti a lidi upřednostňující rostlinné potraviny.

- **Brambory:** jsou zdrojem komplexních sacharidů a dokážou na dlouhou dobu zasytit, protože mají nízký glykemický index.

- **Žitné a celozrnné pečivo:** není nutné se pečivo zcela vyhýbat, spíše je třeba zvolit to správné. Dbejte na kvalitu a vyberte žitné nebo celozrnné pečivo. Sice obvykle nemá méně kalorií než jiné druhy pečiva, ale obsahuje více minerálních látek a vlákninu, díky které lépe zasytí.

- **Cizrna a bulgur:** cizrna neboli římský hrách je výborným zdrojem sacharidů a bílkovin, stejně tak bulgur.

- **Kde jsou obsaženy jednoduché cukry?** Stolní cukr, med, mléčné výrobky, ovoce, ovocná šťáva, dále jsou obsaženy v průmyslově zpracovaných potravinách, jako jsou sladkosti, instantní polévky, omáčky, dochucovadla, bílé pečivo apod.

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

*Odstraňuje usazeniny
mastnoty a vodního kamene
z vodních trysek. Zajistí
myčce hygienickou čistotu.*

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



Denkmit
čistič myčky
250 ml
34⁹⁰ Kč
13,96 Kč za 100 ml


ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Jaro je tu. Hýbejte se a změňte jídelníček

Pobyt doma nemusí znamenat, že nevystrčíme nos a dál budeme sedět u počítačů. Pohyb venku je důležitý, a i když se musíme držet vládních opatření, tak už lze sportovat po celém okrese a bez roušek, pokud udržujete rozestupy.

Pandemie nás sužuje už rok. A podepisuje se na nás možná víc, než si připouštíme. Málo se hýbeme, více jíme, mlsáme, tloustneme a stávají se z nás peciválové. V zimě se nikomu ven moc nechtělo. Ale jaro je za dveřmi a teplé dny vyzývají k aktivitě.

„Nejlepší pohyb je takový, který vás bude bavit a nebude-

te mít problém u něj vydržet. Pandemie výběr sportovních aktivit sice zužuje, stále však existuje množství způsobů, jak se hýbat. Ať už to jsou on-line lekce jógy, cvičení s vlastní vahou, intenzivní intervalový trénink, běhání, či procházky. Každá fyzická aktivita, jak potvrdily vědecké studie, podporuje produkci endorfinů a blokuje stresové hormony, tedy každý pohyb přispěje k dobré náladě a je cestou k lepšímu jarnímu já,“ říká zakladatelka pražských Domů Jógy Věra Vojtěchová.

Lepší motivaci ke cvičení získáte, když si doma vyhradíte

cvičící koutek, v tom lepším případě celou místnost. Ne každý má takové možnosti. „Nenechte se odradit tím, že jste omezeni prostorem. Ke cvičení mnohdy stačí i malý prostor. Co se týká vybavení, doporučuji jako základ kvalitní cvičící podložku, pro silový trénink je vhodné mít po ruce alespoň jeden pár lehčích závaží, případně závaží na zápěstí a kotníky, švihadlo a gumové pásy,“ radí Vojtěchová.

Na jaře je také nejlepší čas pro změnu jídelníčku. Omezte cukry a tuky a zařaďte více zeleniny a ovoce. Omezování sacharidů je nejpropagovaně-

ší výživové doporučení. V případě, že omezíte sladkosti a jiné nezdravé potraviny, jako jsou koblihy, sušenky, chipsy či slazené nápoje, nejenže tělu prospějete, ale půjdou dolů i kila. Přestat jíst ovesné kaše nebo těstoviny ale nemusíte. „Sacharidy jsou pro lidský organismus základním zdrojem energie. Pokud jich přijímáte málo, může přijít podráždění, nervozita, únava i snížení výkonu při sportu. Sacharidy jsou jedním z hlavních činitelů určujících energetickou schopnost svalů podávat optimální výkon,“ tvrdí Michaela Ryglová, odborná ga-

ranta výživy ve společnosti Bonavita, a dodává, že základ jídelníčku by měly tvořit složené sacharidy, mezi které patří kvalitní pečivo či luštěniny.

Ani ovoce a zelenina by neměly ve vaší stravě chybět. „Doporučuji denně vypít nápoj z jablčného nefiltrovaného octa a vynechat veškeré živočišné produkty, jako je maso, vejce, mléko, jogurty či sýry, a vyzkoušet stravu přírodní, která sice nemusí chutnat, ale časem ji budete milovat, protože ucítíte, že se s vaším tělem něco pozitivního děje,“ radí Jiří Stabla, zakladatel značky Fitcann. **HUD**

Setkání

Krasobruslařské mistrovství světa je pro Michala a Elišku (na snímku) Březinovy nejen jediným vrcholným závodem, ale také ojedinelou příležitostí pro setkání. Březina se připravuje v Kalifornii. Jeho sestra žije v Brně. Kvůli opatřením se nesetkali 14 měsíců. Kromě Březinových se na právě začínajícím mistrovství představí i Martin Bidař. V kategorii sportovních dvojic nastoupí s ruskou rodačkou Jelizavetou Žukovou. Debut na seniorském mistrovství světa čeká tanečnický pár Natálie a Filipa Taschlerovy. AP



Nenahraditelní. Na olympiádu nejspíš pojedou

Zahraniční fanoušci sice na olympijské hry v Tokiu kvůli koronaviru nesmějí, ale někteří dobrovolníci z ciziny by přijet mohli. Pořadatelé zvažují udělení speciálního povolení pěti stovkám dobrovolníků nežijících v Japonsku, kteří mají nenahraditelné schopnosti a dovednosti. Bude se to týkat například dobrovolníků se specializací na určitý jazyk. Přesnou proceduru, jak jim povolit vstup do Japonska, pak určí japonská vláda. Předpokládá se, že navíc budou moci přijet japonští občané žijící v zahraničí. **ČTK**

Krátce

Chtějí Alonsa

Fotbalisty Mönchengladbachu by mohl podle německých médií od příští sezony trénovat bývalý španělský záložník Xabi Alonso. Podle deníku Bild zástupci Borussia s někdejšími mistrem světa, Evropy a vítězem Ligy mistrů jednájí, klub ale informace oficiálně nepotvrdil.

Vyznamenání za fotbalové výkony

Nejlepší fotbalista světa roku 2020 Robert Lewandowski dostal v rodném Polsku státní vyznamenání. Útočníka Bayernu Mni-

chov ocenil prezident Andrzej Duda. Ve Varšavě mu předal Rytířský kříž Řádu za zásluhy Polské republiky. Jedná se o ocenění určené vojákům i civilistům za výjimečné výkony v jejich oborech.

Dáme si pauzu, dohodly se týmy

Basketbalisté Ústí nad Labem a Hradce Králové se včera neutkali. Domluvili se na odložení duelu 3. kola nadstavbové skupiny A2 nejvyšší ligové soutěže, aby snížili zátěž v náročném programu. Na serveru Čech proti sobě nastoupí 17. dubna. **ČTK**

Lvičata. „Naše síla je v týmovosti“

Trenér Karel Krejčí za největší zbraně české fotbalové reprezentace do 21 let před startem úvodní fáze mistrovství Evropy považuje charakter hráčů a týmovost. V těžké skupině se Španělskem, Itálií a domácím Slovinskem by dvaapadesátiletý kouč rád bojoval o postup.

Čeští mladíci podle něj už v kvalifikaci předvedli své kvality. „Vázím si toho, že kluci ukázali, že umí hrát pod tlakem. Nebylo to úplně jednoduché a mají s tím problémy i zkušenější hráči. Zápasy v Litvě nebo v Řecku ukázaly sílu týmu, že jsme doká-

zali nahradit i některé opory,“ upozornil Krejčí.

Za velkou výhodou českého výběru také Krejčí považuje univerzálnost fotbalistů, jako jsou Ladislav Krejčí, Ondřej Lingr nebo Michal Sadílek. „Máme hráče, kteří jsou schopní odehrát zápasy na více postech v sestavě i v různých rozestaveních,“ podotkl trenér, kterému na Euru budou chybět dva klíčoví hráči – spartánský útočník Adam Hložek a slávistický obránce David Zima.

Lvičata zahájí evropský šampionát už zítra proti Itálii. **ČTK**

Číslo dne

70

Právě dnes slaví jubileum Anatolij Jevgenjevič Karpov. Jeden z nejlepších šachistů všech dob se narodil ve městě Zlatoust v roce 1951. Byl mistrem světa v šachu v letech 1975–1985 a znovu v letech 1993–1999.

11. 4.

Světový rekordman v maratonu Eliud Kipchoge poběží 11. dubna maratón v Hamburku. Ve městě, kde před osmi lety vítězně debutoval, si chce spravit chuť po závodech v Londýně, kde skončil osmý.

Rána pro „repre“. Kvůli zranění vypadli tři hráči

Dodatečně nominován byl obránce z belgické ligy.

Těsně před srazem české fotbalové reprezentace před úvodními zápasy kvalifikace mistrovství světa vypadli z nominace tři hráči.

Slávistického brankáře Ondřeje Koláře vyřadilo zranění, které utrpěl ve čtvrté odvetě osmifinále Evropské ligy. Útočník Kemar Roofe ho likvidačním zákrokem trefil kopačkou do hlavy a způsobil mu zlomeninu v obličejí.

Také záložník Alex Král nedokončil čtvrté utkání.

Balon manželce

Fotbalista Legie Varšava Tomáš Pekhart před sezonou řekl manželce, že až vstřelí hatrick, přinese domů míč.

- Po čtyřech gólech v nedělním utkání na půdě Zagłębie Lubin mohl svůj slib splnit. Svou bilanci v sezoně vylepšil na 19 gólů a vévodí tabulce kanonýrů. Svou formu může potvrdit i zápasech reprezentace.

Středopolař Spartaku Moskva po půlhodině hry kvůli neupřesněnému zranění musel střídát.

Bez hvězdy i Giggse

Fotbalisté Walesu se v úvodu kvalifikace o postup na mistrovství světa budou muset obejít bez Aarona Ramseyho.

- Hráč Juventusu Turín přijde kvůli zranění o kvalifikační duel s Českem i Belgií. Walesu bude chybět i trenér Ryan Giggs. Ten byl v listopadu zatčen kvůli rušení pořádku ve svém domě a byl obviněn z napadení, vinu odmítl.

Poslední utkání nedohráli ani stoper Kalas. Obránce anglického Bristolu střídá ještě před poločasem.



Smlouvy

Fotbalová Sparta prodloužila smlouvy s pěticí mladých hráčů. Jsou mezi nimi Ladislav Krejčí mladší, Martin Vítík (na fotce) a Tomáš Wiesner z A-týmu a Adam Gabriel s Františkem Kotkem z rezervy. O prodloužení kontraktu bude vedení Letenských usilovat i u osmnáctiletého útočníka Adama Hložka. MAFRA