

„NA SEBE I SVŮJ TÝM JSEM HODNĚ PYŠNÁ“

CINKOT MEDAILÍ JE PRO ESTER LEDECKOU NEJKRÁSNEJŠÍ ZVUK STRANA 16

metro

mojemetro | denikmetro

Úterý, 26. dubna 2022

Č. 79, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Oto



Víc za chleba. Pekaři varují před drahotou

Benzin, mouka, energie. Náklady za jediný rok vzrostly o 75 procent. **Kontroly.** Mlýny a pekárny jsou pod drobnohledem ministerstva zemědělství kvůli maržím. **Dražší obilí.** Brzy se promítne i do ceny masa STRANA 4



Ráj pro mudly. V Děčíně navštívte výstavu ze světa Harryho Pottera

Od čtvrtka až do konce roku 2022 bude v Oblastním muzeu v Děčíně k vidění více než 600 předmětů na motivy příběhů kouzelníka Harryho Pottera, a to na výstavě s názvem Harry Potter aneb Mudlové, přijďte express!. Vystavovatelka a majitelka rozsáhlé sbírky mnohdy i vzácné kousky získávala od svých 15 let. „Na výstavě mám i rarity, které nemá nikdo jiný na světě, například nastříhané scény z originálních filmových pásek,“ pochlubila se sběratelka a fanynka fantasy románů britské spisovatelky J. K. Rowlingové Andrea Vendolská (na snímku vlevo s uniformami z kolejí na bradavické škole čar a kouzel). Ta svou sbírku ukázala v Děčíně už před osmi lety, a přestože tvrdí, že byla komornějšího rázu, její návštěvnost tehdy trhala rekordy. Na snímcích vpravo jsou hodiny, jež měla rodina Weasleyových v kuchyni, a postavička Dobbyho, domácího skřítky, který sloužil rodině Malfoyových. 3x ČTK



Krátké

Do jatek v Ostravě

Ostrava zpřístupní zájemcům rekonstruovaný objekt někdejších městských jatek. Od poloviny května chystá měsíc otevřených dveří tak, aby si lidé renovovanou historickou stavbu mohli prohlédnout ještě předtím, než v ní bude sídlit galerie Plato. Přípra-

veny jsou komentované prohlídky s historiky i architektem nebo akce pro rodiny s dětmi.

TBC v Česku

Státní zdravotní ústav (SZÚ) zaznamenal v posledních dnech víc pozitivních vzorků na bakterie způsobující tuberkulózu (TBC)

než loni za stejné období. Důvody nárůstu nejsou zatím jasné, může jimi být migrace z Ukrajiny, kde se nemoc vyskytuje častěji, i pokles testování v loňském roce kvůli epidemii covidu-19. Loni od 1. března do 21. dubna zachytila národní referenční laboratoř 39 pozitivních vzorků, letos za stejné období 57.

Boubín uzavřen

Část Boubínského pralesa je uzavřena. Zákaz vstupu na stezky kolem něj je kvůli pádům stromů. Uzavírka potrvá po dobu, než uschlé stromy samovolně spadnou. Podle Lesů ČR to může trvat až 10 let. Uzavřené je také návštěvnické centrum Idina pila. **ČTK**

Rozner. Trest za svůj výrok



Miloslav Rozner ARCHIV MAFA

Za výrok o někdejší romském koncentračním táboře v Letech u Písku potrestal soud bývalého poslance SPD Miloslava Roznera půlroční podmínkou s odkladem na jeden rok. Rozner se podle státního zástupce dopustil zpochybňování genocidy, když v roce 2017 označil tábor za „neexistující pseudokoncentrák“. Exposlanec obžalobu odmítá, podle svých slov pouze kritizoval rozhodnutí tehdejší vlády odkoupit za zhruba 451 milionů korun veprín stojící u pietního místa v Letech. Verdikt není pravomocný. Podle státního zástupce Michala Buška bylo Roznerovo vyjádření zlehčováním utrpení lidí zasažených holokaustem. Jeho obhájce Pavel Martiník zopakoval, že nechtěl zpochybňovat genocidu, ale pouze upozornoval na rozhodnutí vlády o odkupu pozemků. **ČTK**

Nový most v Děčíně

Ministr Martin Kupka se přijel podívat do Děčína, jak tam pokračují stavební práce na rekonstrukci železniční tratě. Vlaky se na zrekonstruovanou trať vrátí letos v listopadu. Správa železnic nahradí starý most novým za přibližně miliardu korun. Most stojí na trati nákladní železniční dopravy. „Pokud by k rekonstrukci nedošlo, znamenalo by to omezovat rychlost a zároveň omezovat kapacitu celého železničního spojení,“ napsal na svém Facebooku ministr Kupka. **ČTK**



Stát za IT utratil půl miliardy. Za koronaviru to nebylo vidět

Kontrola Nejvyššího kontrolního úřadu ukázala, že za covidu se spíše improvizovalo.

Stát v letech 2017 až 2021 vynaložil na informační podporu protiepidemických činností 495 milionů korun, na řešení pandemie ale nebyl připraven. Vyplývá to z kontroly Nejvyššího kontrolního úřadu (NKÚ). Po vypuknutí epidemie covidu-19 provázel řízení chaos a budování nové IT infrastruktury pak vysoká míra improvizace, což přineslo řadu problémů, uvedli kontrolóři v tiskové zprávě.

Upozorňují také na to, že ministerstvo zdravotnictví (MZd) nezpracovalo nově vytvořenou informační podporu do Pandemického plánu ČR ani do své informační koncepce. Ministerstvo zdravotnictví v reakci uvedlo, že zá-

věry NKÚ respektuje a provádí nápravná opatření.

Na epidemii nepřipraveno

Podle NKÚ informační podpora určenou pro řízení epidemii MZd nepřipravilo. V praxi to znamenalo, že krajské hygienické stanice (KHS) nebyly z hlediska informačních a komunikačních technologií připravené na zvládnutí epidemických situací. Až do druhé poloviny roku 2020 jim chybělo přes 900 pracovních stanic a notebooků, uvedl NKÚ.

Podle něj vědělo ministerstvo o chybějící IT technice u KHS minimálně od poloviny roku 2017. Chyběl také systém, který by umožňoval jednotnou resortní komunikaci. Původně měl být dokončen v roce 2019, ministerstvo ale termín třikrát oddálilo, a systém tak při vyhlášení pandemie připraven nebyl. Po vyhlášení epidemie covidu ministerstvo nereagovalo podle platného Pandemického plánu ČR, ale vytvořilo nové or-

gány, které boj s pandemií řídily. Podle Nejvyššího kontrolního úřadu nebyly ale jejich odpovědnosti ani kompetence jasné definovány, případně se jejich činnosti zdvojovaly, například nově vzniklý centrální řídicí tým duplikoval činnost již existující Ústřední epidemiologické komise.

Chytrá karanténa? Byla to improvizace

Ministerstvo nevyužilo ani IT systém, s nímž počítal pandemický plán. Následný vznik a rozvoj informačních systémů pro řízení epidemie covidu-19 ministerstvo zdravotnictví podle kontrolního úřadu neřídilo. „Systém služeb Chytrá karanténa, který se stal novou informační podporou pro zvládnutí epidemie byl v průběhu svého budování zatížen vysokou mírou improvizace a živelného rozvoje,“ uvedli kontrolóři. V praxi se pak podle nich ukázalo, že s rostoucím počtem nakažených se nedařilo trasovat kon-

takty pozitivně testovaných osob. V některých obdobích klesla úspěšnost trasování pod 50 procent, v krajních případech i k přibližně 20 procentům. Kontrolóři podotkli, že nepřipravenost resortu a nedostatečné řízení kom-

penzovalo do určité míry pracovní nasazení Armády ČR, ale i zaměstnanců ÚZIS a Národní agentury pro komunikační a informační technologie. Problematické bylo podle NKÚ i využívání některých částí Chytré karantény. **ČTK**

Další výdaje

Například o aplikaci eRouška byl u veřejnosti nízký zájem, jen pět procent případů nahlásilo svou pozitivitu pomocí této aplikace.

- „S daty získanými z aplikace eRouška ve výsledku MZd nepracovalo. A to přesto, že za její vývoj a provoz zaplatilo 20 milionů korun,“ podotkli kontrolóři. Ministerstvu rovněž vytýkají to, že nesledovalo a nevyhodnocovalo výdaje určené na informační podporu.

- V rámci Chytré karantény šlo například o úhradu hovorů call center, kde se v kontrolovaném období průměrně ná-

klady na jeden odchozí hovor pohybovaly v rozmezí od 66 do 435 korun. Výdaje na službu provozování call center představovaly nejvýznamnější část nákladů v rámci systému služeb Chytrá karanténa – šlo o 387 milionů korun.

- „Teď se musíme zaměřit na to, aby vynaložené peníze nepřišly vniveč a aby se s vytvořenou infrastrukturou dál pracovalo. Bylo by velkou chybou, kdyby se stát za čas dostal do podobné situace jako teď a my bychom zjistili, že věci opět nejsou připravené a jsme znovu na začátku,“ uzavřel prezident NKÚ Miloslav Kala.

Intimní HIT vám dá XXL přirození a 5x silnější erekci. GENIÁLNÍ OBJEM VĚDCŮ Z NEW JERSEY

VÁM PRODLOUŽÍ PENIS O 9 cm BEZ OPERACE A NATRVALO



Rozlučte se s nefungující erekcí a mizerným sexem

Získejte TURBOgel na OBROVSKÉ přirození za **0 Kč**

Jediný způsob na **domácí zvětšení penisu** s účinností potvrzenou výzkumy! Kúra vyvinutá čelnými sexuology a urology zachránila před impotencí už 128 754 mužů v 13 zemích Evropy. Uživatelé zaznamenali prodloužení údu o 5–9 cm a nárůst libida. Chcete, aby aktivátor mužství udělal totéž pro vás?

Proč může tento přípravek používat každý muž?

- 1. Snadné použití** – přípravek má podobu rychle vstřebatelného gelu. Můžete ho použít kdykoliv – i těsně před stykem. Nemusíte čekat, než začne působit. 1,5 minuty po namazání jste připravený do akce. Gel se nelepí a nedělá skvrny.
- 2. Diskrétnost** – chcete se jednou provždy zbavit studu pokaždé, když stahujete slipy? Stačí 1 telefonát! Zavolejte na autorizovanou infolinku a kurýr vám přiveze neoznačenou zásilku až domů.
- 3. Bezpečnost** – složení EROgelu je 100% přírodní. Při jeho používání se nemusíte vzdávat léků ani se vyhýbat alkoholu.



Thomas Anderson



POZOR:

To, co si nyní přečtete, se stane vaší propustkou do světa plného vášnivého a ničím neomezeného sexu jako z XXX filmů. Čekají vás železné erekce trvající déle než 40 minut, naprostá kontrola nad bouřlivým finále a imponující rozměry: prodloužení údu o 5–9 cm a zesílení o 2–3 cm. Američtí vědci tvrdí: tento BIOkoncentrát složený z téměř 3 neobvykle silných afrodisiak postaví do pozornosti naprosto každé přirození a prodlouží ho už po 1. použití. „5 let jsme pracovali nad tím gelovým rozpínačem mužského přirození,“ vysvětluje Thomas Anderson z Urologického institutu v New Jersey. „Jeho první verze přinesla skutečný převrat v intimním životě mužů ve věku od 18 do 89 let. A nyní je k dispozici ještě silnější přípravek na speciální úkoly. Za 48 h prodlouží dokonce i mikropenis!“ – ujišťuje.

100% USPOKOJENÍ: +9 cm a sex 4x po sobě

Stačí doslova pár kapek geniálního EROgelu, abyste v rozkroku získal skutečného obra! Thomas Anderson vysvětluje, jakým způsobem kúra aplikovaná přímo na penis obnovuje 100 % mužské vitality: „Kompletní recept je tajný

a chráněný patentem, ale můžu říct, v čem spočívá jeho působení. Blahodárné složení gelu proniká z kůže přímo do topořivých tělísek penisu a roztahuje je až 3násobně. Navíc látky obsažené v přípravku zvyšují průtok krve v údu a zintenzivňují citlivost těla na podněty. Každý 2. zkoumaný cítí výjimečně silné erekce a nejsou už žádné problémy s předčasným ochabnutím. Nežádánější efekt je samozřejmě prodloužení a zesílení údu. Až +9 cm je častý efekt u pánů, kteří využili kúru. Metoda je zcela bezbolestná, bezpečná a bez problému ji můžete používat doma!“

Ten gel roztahující penis je tak dobrý, že ho chtěli zakázat!

Moc nechybělo a nečtli byste teď o geniálním EROpřípravku, nemohl byste ho získat a byl byste odsouzený k sexuálnímu životu bez uspokojení. Poté, kdy vědci z New Jersey zveřejnili výsledky svých výzkumů, farmaceutické koncerny zažily skutečný otřes! Pro výrobce přípravku na potenci to bylo jasné: tento gel během 2 let smete konkurenci z trhu. Lidé už nebudou muset utrácet za tabletky zatěžující organismus nebo neúčinné pumpičky, protože místo toho sáhnou po EROgelu dostupném pro každého. „Světové firmy to nechtěly připustit a dělaly, co mohly, aby zastavily

HIT v 13 zemích Evropy

Zavolejte, abyste vyléčili poruchy potency a získali libido 20letého mladíka!

distribuci nového gelu. Naštěstí je po mnoha bitvách v oficiálním prodeji, říká Thomas Anderson.

Byl jsem impotent a teď mám 21 cm při erekci a miluju se 5x týdně.



Od té doby, kdy jsem zvětšil své přirození s tím geniálním gelem, neexistuje pro mě v sexu nic nemožného a nikdy neslyším v ložnici slovo „ne“! Žena se chce se mnou milovat noc co noc.

Kryštof, 56 let, Plzeň

Ten gel udělal z mého „prcka“ obří, tvrdý klacek.



+9 cm – takového výsledku jsem dosáhl už po 7 dnech užívání přípravku. Penis vyrostl jak z vody a sex chutná 300x lépe! Ženy si předávají moje telefonní číslo a navrhují mi intimní schůzky.

Alexej, 48 let, Opava

Šťastné finále bude vaše – každou noc!

Imponující výsledky používání EROgelu potvrzuje už víc než 60 tisíc nadšených párů. I vy se k nim

BEZPLATNÁ BALENÍ ČEKAJÍ! Zavolejte na infolinku výrobce



Zde je váš recept na **VELKÝ úspěch v posteli:**

- Masivní přirození – delší o 5–9 cm
- Silná a tvrdá erekce – až 4x po sobě za jednu noc
- 100% kontrola nad bouřlivým finále
- Erekcce trvající 40 minut a déle
- Připravenost na další styk už 2 minuty po vyvrcholení
- Skvělý „skluz“ a velká rozkoš pro partnerku



můžete připojit! Je zcela nepodstatné, kolik je vám let, v jakém stavu je váš úd, jestli dáváte přednost dlouhodobým vztahům nebo hledáte sex na jednu noc. Přípravek vyvinutý odborníky vám zajistí „nářadí“ a kondici hodnou herce z filmů pro dospělé. Chcete už první noc po jeho užití spatřit, jak vaše partnerka křičí rozkoš? Objednejte si gelový zvětšovač penisu s novým, JEŠTĚ LEPŠÍM složením. Když si pospíšíte, výrobce vám na něj dá 100% refundaci.

ZDARMA PRODUKT

Příchod jara je ideálním okamžikem začít se starat o své zdraví! - využij speciální slevu už dnes!

Zavolejte: **374 219 457**

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 05.05.2022 obdrží **100% NÁHRADU VÝROBCE!**

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

Budeme mít na chleba? Nejen pekaři varují před drahotou

Před dvěma lety bývala mouka v akci za necelých sedm korun. Teď narazíte na kilo i za třicet korun. V akci. Drahé energie i válka se projevují.

Kde jsou ty časy, kdy pekárny zavíraly krám, protože nemohly sehnat pekaře. Zakázek bylo hodně, práce nad hlavu, jen je neměl kdo dělat. Před dvěma lety to postihlo třeba pekárnu v Horní Plané.

Benzin, mouka, energie. O tři čtvrtiny dražší

Teď začínají na pekaře doléhat jiné tlaky. Drahé energie. Nedávno ukončila například činnost vyhlášená pekárna Alžbětín v Železné Rudě. „Vá-

žení příznivci, zákazníci, přátelé. S velkým zármutkem vám oznamujeme, že Pekárna Alžbětín ukončila svou činnost,“ nahlásil majitel na facebookovém profilu.

„Náklady na výrobu vzrostly pekařům meziročně v průměru o sedmdesát pět procent,“ komentuje současnou realitu Pavel Hrdina, předseda průmyslových mlýnů. Nejvýrazněji pocítili zdražení u energií, například plyn je nyní o tři sta procent dražší.

Vedle energií se promítají do výsledné ceny pečiva i ceny obilí a následně mouky. Ta podražila asi o sedmdesát procent. Rolí hrají i vysoké ceny benzínu a nafty. Všechny tyto položky tvoří kolem šedesáti procent nákladů na produkci pečiva.

Strašák jménem kontrola

Teď „straší“ mlýnáře a pekaře i ministerstvo zemědělství. Resort si chce, podle její-

ho šéfa Zdeňka Nekuly, vyšlápnout na příliš vysoké ceny a bude zjišťovat, jestli je nemají potravináři nastavené vysoko.

„Kontrol marží se neobáváme, ale očekáváme, že vláda přijde s konkrétní podporou pekařů a přidružených oborů, v tuto chvíli je ohrožena nejen existence mnoha pekáren, ale hrozí i to, že pro mnoho domácností se pečivo může stát v brzké době cenově nedostupné,“ upozorňuje Bohumil Hlavatý, výkonný ředitel Svazu pekařů a cukrářů v České republice.

Pekaři jako kritická infrastruktura?

Podle pekařů by například pomohlo, kdyby se pekaři stali součástí takzvané kritické infrastruktury státu, a pokud by například nastaly problémy s dodávkami plynu, stát by pro jejich provoz tuto energii garantoval a dodával

Obilné Česko

8

V Česku se v roce 2021 sklídilo něco málo přes osm milionů tun obilovin. Necelá polovina připadla na pšenici. I tak byla průměrná sklizeň z hektaru vyšší o necelá tři procenta, než je desetiletý průměr. Z jednoho hektaru sklízejí čeští pěstitelé kolem šesti tun pšenice. Část produkce se vyváží do zahraničí.

Rohlík za haléře

Ceny pečiva před rokem 1989 se pohybovaly v částkách, které už neznáme.

- Pecení chleba za 2,80 koruny. Za průměrný plat jsme mohli nakoupit něco přes 700 chlebů. Rohlík či houska byly za dvacet haléřů.

- Poslední haléřovou minci, padesátník, jsme mohli použít při platbě v roce 2008.

ji. Do této infrastruktury se započítává například distribuční síť energií, prodejny pohonných hmot, zásobování pitnou vodou, zdravotnictví, dopravní sítě, bankovní služby a další.

I když je Česko v produkci obilovin stále soběstačné, domácí ceny ovlivňuje i vývoj této potraviny na světových

tržích. Například začátkem března zdražila pšenice na chicagské burze o čtyřicet procent.

Ceny obilí, zvláště krmné pšenice, se však v dohledné době zcela jistě promítnou i do ceny masa. Protože pšenice a některé další obiloviny tvoří významnou část krmných směsí. **PAVEL HRABICA**

Plzeň inteligentní

570

Plzeň na podzim otevře vědeckotechnický park Tech-Tower za 570 milionů korun. Vznikne po přestavbě bývalých kasáren a pivovaru Světovar. V budově budou sídlit různé IT firmy. Například zaměřující se na umělou inteligenci. Přesune se tam i vývoj bezpilotních letadel, jemuž se v Plzni věnují několik let. V 32metrové vodárenské věži je vodní testovací nádrž pro podvodní drony. **ČTK**

Ojetiny dál zdražují

16

Průměrná cena ojetých aut se v prvním čtvrtletí meziročně zvýšila o 16 % na 271 950 korun. Za poslední tři měsíce ojeté vozy zdražily o pět procent. Vyplývá to z údajů společnosti Cebia. Podle ekonomů Trinity Bank Lukáše Kovandy ojetiny v Česku dál zdraží kvůli vysoké poptávce z Ukrajiny. Země kvůli válce zrušila všechny daně a cla na dovoz aut. Ukrajinci nejvíce kupují auta v Polsku. **ČTK**

Krátce

Problém s dolem Turów pokračuje

Ústavní soud bude řešit dohodu vlád Česka a Polska o řešení vlivu těžební činnosti v polském hnědo-uhelném dole Turów u českých hranic. Upozornila na to Česká televize. Ústavní stížnost podali lidé z obce Uhelná blízko dolu, podle kterých dohoda nezabrání škodám kvůli těžbě. Na základě dohody ČR stáhla žalobu na Polsko u Soudního dvora EU. Polsko poslalo Česku 45 milionů eur a sousedé se zavá-

zali postavit podzemní stěnu, která má zabránit odtoku podzemních vod z českého území.

Milostivé léto pomohlo

Všeobecná zdravotní pojišťovna získala v Milostivém létě od dlužníků do poloviny dubna 202,5 milionu korun. Odpustila jim pak penále 478,7 milionu. Zatím dlužníkům skončilo přes 14 200 exekucí. Částky a počty nejsou konečné, další případy se ještě vyřizují. **ČTK**



Na české novináře v Tuguru útočí rebelové

Armáda a ministerstvo obrany po koronavirové pauze pro novináře a humanitární pracovníky připravily ve výškovském výcvikovém prostoru Březina opět kurz přežití. Letos se jej účastní 11 zájemců, z toho šest novinářů a pět humanitárních pracovníků. Kurz absolvuje šest žen a pět mužů, z médií například z České televize nebo ČTK, z humanitárních organizací jsou zastoupeny třeba Člověk v tísni či Charita Česká republika. „Nacházíme se ve fiktivním státě Tugur, kde probíhají nepokoje a kde je spousta rebelů a povstalců. Novináři a humanitární pracovníci si mohou vyzkoušet, co všechno je na pracovní cestě do tohoto fiktivního státu může potkat. Kurz je zaměřený jak prakticky, tak teoreticky, také na psychologii člověka za mimořádných situací. Snažíme se zájemce připravit na to, jak se o sebe mají v takovém prostředí postarat nebo jak pracovat v momentě, kdy je na ně vyvíjen značný psychologický nátlak. Snažíme se je proto dostat až na dno psychologických a fyzických sil,“ popsala Daniela Hölzelová z odboru komunikace ministerstva obrany. **ČTK**

15. května 2022, 19:00

Klub Doupě, Praha

Pouze 200 exkluzivních vstupenek

#hodbouspolu

Unikátní koncert Marie Rottrové

s hvězdnými hosty v překvapivých spojeních.

V unikátních venkovních i vnitřních prostorách privátního klubu Doupě se můžete těšit na Adama Plachetku, Jiřího Bartošku, Matěje Rupperta, Terezu Černochovou, Ondřeje G. Brzobohatého či Davida Krause. Součástí vašeho zážitku bude i skvělý catering od šéfkuchaře Jana Punčocháře.

Výtěžek pomůže dokončit Dům Ronalda McDonalda pro rodiny hospitalizovaných dětí v nemocnici v Motole.

Podpořte dobrou věc. [Lístky na Gout.cz](https://www.gout.cz)

Více na: www.hodbouspolu.cz

Koncert ve prospěch
nadačního fondu pořádají:



**United
Islands
of Prague**

Okružní metro? Praha zřídí odbornou skupinu

Ambiciózní plán prověří politici, sociologové nebo například ekonomové.

Minulý týden město slavnostně zahájilo stavbu metra D. Včera pro změnu radní schválili zřízení mezioborové magistrátní skupiny, která má za úkol připravit podmínky pro vytvoření studie proveditelnosti nové linky metra O. Politici, dopravní odborníci, urbanisté, sociologové, ekonomové či zástupci městských firem se mají zabývat linkou, která by byla okružní a měla by hned osm přestupních stanic.

Novou okružní linku O si vyžádá výstavba na pozemcích v bývalých průmyslových areálech mimo cen-



Vizualizace okružního metra

PRAHA SOBĚ

trum. Nutné bude propojit je s MHD, a to tak, aby lidé nemuseli cestovat přes vytížené centrum města. V Praze totiž vzniklo několik oblastí, které významem konkurují tradičnímu pražskému centru, po-

kud jde o pracovní příležitosti a koncentraci služeb. Mezi nimi jsou Smíchov, Pankrác a Karlín. Podobnými centry se v budoucnu stanou Bubny-Zátory v Praze 7, někdejší Nákladové nádraží Žižkov,

Vysočany, Letňany, Kbely nebo Čakovice.

V případě automobilové dopravy propojení zajistí silniční okruhy. V MHD podobná propojení nejsou, resp. nemají dostatečnou kapacitu. Metro vedení Prahy prosazuje kvůli jeho spolehlivosti, velké kapacitě a ekologičnosti. „Zároveň je metro dopravním prostředkem s největší mírou konkurenceschopnosti vůči individuální dopravě, což je dáno zejména rychlostí a spolehlivostí,“ píše se v dokumentu.

Nová linka O by měla vést z Nádrazí Podbaba přes Dejvice, Smíchov, Dvorce, Budějovickou, Vršovice, Žižkov, Vysočany, Čakovice a poté v druhé fázi severně zpět do Podbaby. Podle prvotního návrhu by měla asi 36 kilometrů a bylo by na ní 23 stanic. Okružní linka se v plánech výstavby metra objevila již v 80. letech minulého století. **ČTK**

Krátce

Po zápasníkovi jde policie

Policisté stíhají kulturistu, trenéra a zápasníka Filipa Grznára za jeho videonahrávky, na kterých veřejně vychvaloval ruskou agresi na Ukrajině. Ve videích dokonce řekl, že se těší na to, až bude válka i u nás, protože pak bude moci kohokoliv zabít.

Zlín má problém s holubou

Nebývalé starosti mají obyvatelé památkově chráněných Morýsových domů ve Zlíně. Dvojice funkcionalistických staveb se střešními terasami z roku 1947 čelí invazi holubů. Radnice však o problému neví a odborníci místním lidem radí, ať se obrátí na památkáře. Ve městě se odchyty holubů provádějí pravidelně, mezi problémová místa lze označit jen centrum. **IDNES.cz**



Opraví zámek Zelená Hora

Pokračuje jednání o renovaci a využití zámku Zelená Hora u Nepomuku, známého díky románu a filmu Černí baroni. Kraj loni uzavřel memorandum s ministerstvem kultury. Obec Klášter, které památka patří, jedná o využití jednoho křídla s Ústavem pro studium totalitních režimů. **3x ČTK**



Krátké

Obavy v čínské metropoli

Úřady v nejlidnatějším pekingském obvodu Čchao-jang včera zahájily masové testování na covid-19. Před supermarketem a obchody se tvořily dlouhé fronty, jak se obyvatelé vydali nakupovat zásoby v obavách z možné přísné uzávěry podobné té v největším čínském městě Sanghaji. **ČTK**

Šipková munice

Desítky civilistů, kteří zemřeli během ruské okupace ukrajinského města Buča, zabila brutální šipková munice vypálená ruským dělostřelectvem. Uvedli to forenzní specialisté, kteří provádějí pitvy těl nalezených ve zdejších masových hrobech. Lidskoopravní organizace použítí této munice v hustě osídlených oblastech od-suzují. **IDNES.cz**

INZERCE

S | Televize Seznam

DNES 19:00

KURZ
SEBEOVLÁDÁNÍ

Putin je můj prezident

Ruská metropole je prošpikovaná písmenem Z, falší a cenzurou.

V Moskvě žádné dělostřelecké granáty nevybuchují. Na první pohled život vypadá normálně, popisuje moskevský korespondent zpravodajského serveru BBC Steve Rosenberg, který ještě začátkem 90. let v Moskvě zažil přerod Sovětského svazu do demokratického Ruska.

Echo přehlušil Sputnik

„Dovolte mi, abych vás vzal na prohlídku Ruskem posledních dvou měsíců,“ přispěl pro BBC. „Nasedám do auta a jedu do supermarketu. Ze zvyku zapínám rádio, naladěné na frekvenci 91,2 FM, kdysi na ní vysílalo rádio Echo Moskvy. Byla to jedna z mých nejoblíbenějších stanic, spolehlivý zdroj aktualit a informací,“ přiblížil Rosenberg. V posledních týdnech

Významná návštěva v Kyjevě



Šéf americké diplomacie Antony Blinken (na fotce vpravo) navštívil ukrajinskou metropoli společně s ministrem obrany USA Lloydem Austinem (vlevo).

- Společně přislíbili Ukrajině a dalším zemím v regionu pomoc ve výši 713 milionů dola-

rů, 16 miliard korun, a oznámili postupný návrat amerických diplomatů na Ukrajinu.

- Ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskij po setkání s americkými ministry poděkoval Spojeným státům za „bezprecedentní“ pomoc. **ČTK**

však byla všechna nezávislá média zablokována nebo zrušena. Na známé frekvenci tak nyní vysílá státní stanice Sputnik, která podporuje ruskou ofenzivu na Ukrajině.

Symbol speciální operace

„Projíždím kruhovou magistrálou a mým divadlo, které na své fasádě vztýčilo obří latinské písmeno Z – symbol ruské vojenské operace. Další Z je před sídlem ruských drah. Předjíždím nákladní vůz, který má na boku samolepku Z. V uplynulých týdnech toto písmeno nasprejovali na vchodové dveře kritiků Kremli,“ zaznamenal

novinář, jenž se posléze vydal do nákupního centra.

Podpora je povinná

V supermarketu jsou podle Rosenberga plné regály, zmenšil se ale sortiment a ceny za poslední dva měsíce vystříhaly vzhůru. Před obchodem se dal do řeči s lékařkou Naděždou. „Ceny jsou tak vysoké, že se svým platem teď nevyjdu,“ řekla mu. „Nejtěžší ze všeho je ale žít ve společnosti, která nechce znát pravdu o událostech na Ukrajině. Lidé se příliš zajímají o své starosti, o splácení hypoték a dluhů. Nezájmají se o to, co se děje kolem nich. Ale já si myslím, že

to, co se děje na Ukrajině, je strašné. Stydím se za to, že jsem Ruska,“ dodala Naděžda.

Poté Rosenberg pokračoval na moskevský strojírenský institut, kde před třiceti lety učil angličtinu. „Na začátku 90. let, po pádu komunismu, tu byli moji studenti plni naděje, že Rusko a Západ naváží trvalé přátelství a partnerství, že budoucnost bude ve znamení míru a prosperity. To nevyšlo,“ konstatoval. „Všechny potíže překonáme. Po západu slunce vždycky přichází úsvit,“ řekl mu student Denis. „Já naše vojáky podporuji. Jsou to naši vojáci. Jsem povinen podporovat svou

zemi, ať se děje, co se děje,“ doplnil.

Muzeum denacifikuje

Rosenbergovou poslední zastávkou bylo válečné muzeum, jež oslavuje vítězství Sovětského svazu nad nacistickým Německem – při takzvané Velké vlastenecké válce zahynulo přes 27 milionů sovětských občanů. Zpravodaje však znepokojilo, jak si „speciální vojenská operace“ našla místo i v tomto muzeu a jak ji zde uctívají. V místním obchůdku se suvenýry si totiž můžete koupit hrnky s písmenem Z a placku s nápisem „Putin je můj prezident“. V muzeu se dokonce koná výstava o nacismu na Ukrajině. Pomáhá upevnit falešná tvrzení Kremli, že Rusové osvobozují Ukrajinu od nacistů. „To je Rusko dneška, kde je invaze osvobozením, agrese sebeobranou a kritici zrádci,“ podotýká pro BBC Rosenberg. „Mám pocit, že Rusko, které jsem znal posledních 30 let, je pryč,“ uzavírá. **HAL a ČTK**

Guernica

Severošpanělská Guernica, neměla za španělské občanské války (1936–1939) žádný velký strategický význam. Přesto smutně proslula jako první evropské město, jehož civilisté zažili masivní letecký válečný útok. Před 85 lety, 26. dubna 1937, začal zhruba třia-půlhodinový nálet, který srovnal pětitisícové město z 80 procent se zemí a zabil téměř 300 lidí. Guernica se stala symbolem utrpení. Na plátno je přenesl malíř Pablo Picasso. Guernica (na fotce) je jedním z jeho nejznámějších obrazů. **HAL**



Číslo dne

5

Obyvatelé domu v městečku na břehu jezera Tahoe v americké Kalifornii měli nečekané hosty. Zpod podlahy se v zimě občas ozývaly podivné zvuky podobné chrápání a mručení. Rodina se je snažila ignorovat i proto, že sousedi nic neslyšeli. Zvuků ale začalo přibývat. Nakonec se ukázalo, že si skulinu pod domem k zimnímu spánku vybrala pětičlenná medvědí rodinka. O kuriózním příběhu na Facebooku informovala nezisková organizace na ochranu medvěďů Bear League. **ČTK**



Zesnula

Japonka Kane Tanakaová se narodila 2. ledna 1903, tedy téhož roku, kdy bratři Wilbur a Orville Wrightovi podnikli první úspěšný let motorového letadla. Do věceříjka byla nejstarším člověkem světa. **ČTK**

Jarní sporty mohou bolet, rychlá úleva se občas hodí každému

Hurá, jaro je tady. Po zimě se probouzí nejen příroda, ale i my. Možná jsme si předsevzali shodit pár vánočních kil, anebo se jen těšíme, až nazujeme opět běžecké boty, oprášíme kolo a ze sklepa vytáhneme kolečkové brusle. Tempo ve snaze být do léta fit ale někdy přeženeme. Sportem se namáhají svaly a klouby a mohou se ohlásit bolestí. Pro takové případy však existuje řešení v podobě rychlé a šetrné úlevy.

Příčin bolestí, které nás přepadají v prvních měsících, může být mnoho. Náhle zvýšená aktivita, jarní únava, při které bolívá hlava, citlivost na změny tlaku. Bolest zad, se kterou se někdy setká většina dospělé populace a patří mezi

Pomůže změna životního stylu
Dříve či později nás naše zatuhlost a bolest donutí situaci řešit. Objednáváme se na masáže, necháme si napsat rehabilitace, zkoušíme cvičit. Naše pracovní vypětí je ovšem pořád stej-

ničku, autolékárničku či kabelku.

Pak vás nikde nezaskočí třeba naražené zápěstí, bolest hlavy či v případě žen bolestivá menstruace. Nač trpět, když příčina bolesti je zřejmá a do půl hodiny

jako účinnou látku obsahuje krystalicky čistý dexibuprofen, jenž je šetrný k tělu, protože je zbaven všeho, co by zbytečně zatěžovalo organismus. I proto stačí Ibolexu pouze 200 mg.

domácích lékárníček, jejich dlouhodobé užívání může

u některých pacientů zvýšit riziko potenciálních nežádoucích účinků. Lék na bázi dexibuprofenu je účinnou a šetrnou variantou. Z klinického hlediska je výhodou jeho rychlejší přesun do kloubní tekutiny, což je přínosem zejména v léčbě bolesti zad a pohybového aparátu.¹ uvádí MUDr. Marek Hakl, PhD z brněnského Centra léčby bolesti Medicinicare.

Ibolex® 200 mg lze užívat při mírné až středně silné bolesti různého původu a je k dostání ve formě potahovaných tablet, které se užívají s jídlem nebo bez jídla a zapíjí se sklenicí vody či jinou tekutinou. Užívá se vždy 1 tableta, maximální denní dávka jsou 3 tablety, přičemž časový odstup mezi jednotlivými dávkami by měl být nejméně 6 hodin. Bez porady s lékařem se Ibolex® 200 mg nesmí užívat déle než 4 dny (resp. 3 dny v případě horečky) a není vhodný ani pro děti a dospívající do 18 let.

¹Hakl, Marek. Uvedení léku Ibolex na trh. Tisková konference Sanofi. Praha. 14. 10. 2020.

Ibolex® 200 mg je lék k vnitřnímu užití. Obsahuje dexibuprofen. Pozorně čtěte příbalovou informaci a poradte se s lékařem nebo lékárníkem.

MAT-CZ-2200003-1.0-01/2022

Evropská 846/176a
160 00 Praha 6,
Česká republika
Tel.: (+420) 233 086 111
E-mail: cz-info@sanofi.cz
www.sanofi.cz

SANOFI CONSUMER HEALTH CARE



časté příčiny návštěvy lékaře, nás může přepadnout třeba po fyzicky náročném „odzimování“ chalupy.

Se začátkem roku také začínají nové pracovní projekty, to tam je vydechnutí, které jsme si většinou mohli dopřát kolem Vánoc nebo při pobytu na horách. A do letní dovolené daleko. Sedíme, hrbíme se nad notebooky, pracujeme a pracujeme. A bedra, šíje, ramena a zápěstí nám to „spočítají“.

né, podobně jako pohybové zlozvyky. Proto se problémy brzy vrátí. Bolesti mohou přejít v chronické a ty je třeba, stejně jako jakoukoliv jinou bolest, samozřejmě řešit s odborníkem, správným cvičením, rehabilitací, sportem, úpravou pracovního prostředí. Pro akutní bolest, například hlavy, zubů, svalů, však potřebujeme řešení. Nikdy nevíme, kdy podobná nepříjemnost přijde, a je proto dobré mít vybavenou domácí lékárn-

ičku, autolékárničku či kabelku. Lze být bez bolesti a zapojit se zpět do práce, zábavy či znovu v klidu odpočívat. Třeba na chatě, kde jste právě dokončili natírání plotu a ohýbání neprospělo bedrům.

Když už lék, tak šetrný
Proti mírné až středně silné bolesti se používají nejčastěji léky ze skupiny tzv. nesteroidních anti-revmatik (NSA), nejčastěji ibuprofen. Na trhu už je i v inovované formě, jako lék Ibolex® 200 mg, který

Obzvláště vhodný je právě pro bolesti zad, zabírá však například i na bolesti kloubů, šlach a kostí, ale i na již zmíněné menstruační bolesti a bolesti zubů. A to velmi rychle, už do třiceti minut.

Méně je více, i proti bolesti

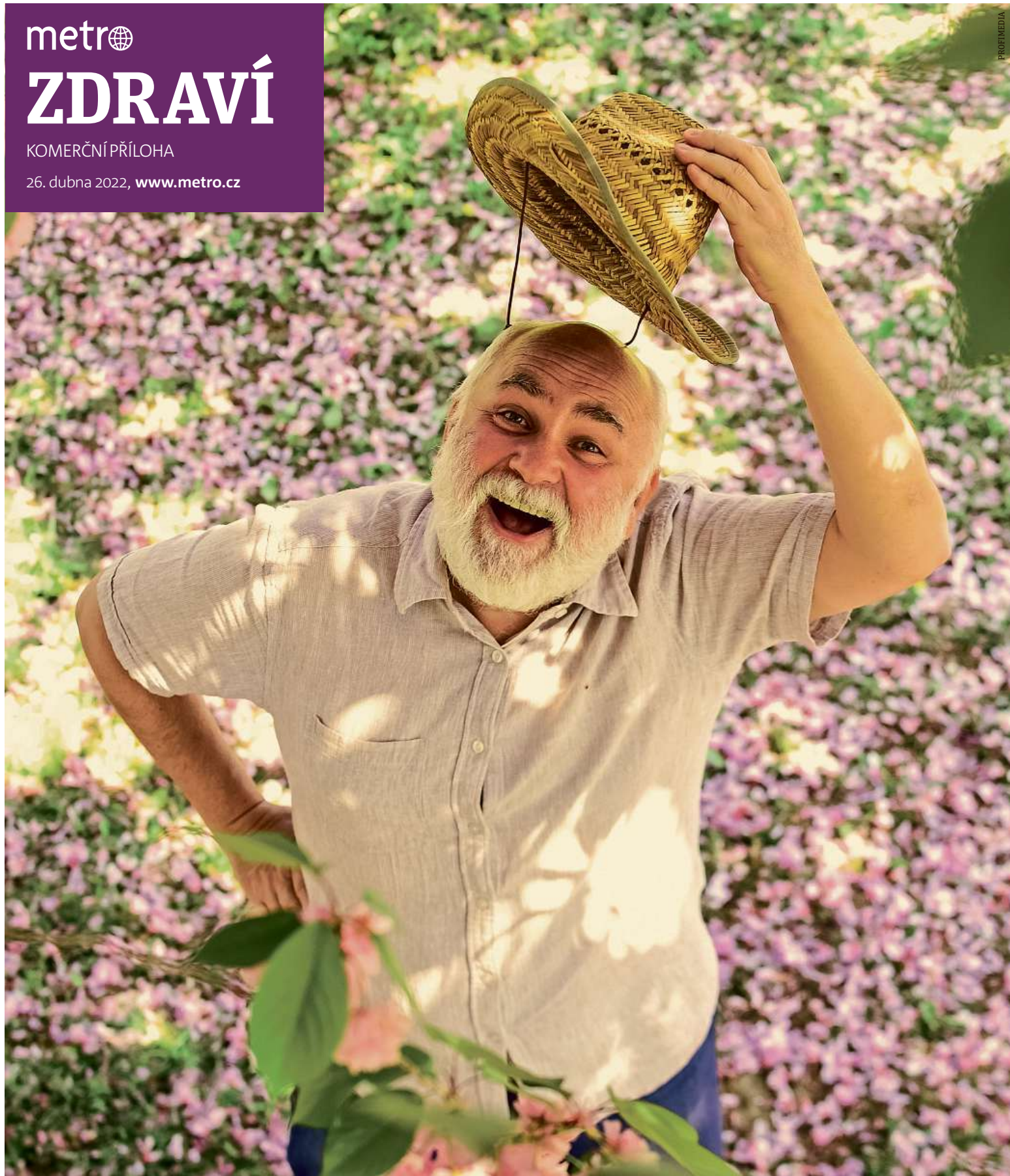
Nižší dávka je důležitá k minimalizaci vedlejších účinků. „Přestože mají nesteroidní antirevmatika své stále místo při řešení akutní bolesti a patří k základní výbavě

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

26. dubna 2022, www.metro.cz



PROFIMEDIA

Zdraví seniorů

Zapomíná a je dezorientovaný. Lidí s alzheimerem přibývá

Velké množství nemocných o své nemoci vůbec neví, varují lékaři.

Nedokážete si zapamatovat tři slova a správně zakreslit čas do hodin? I to mohou být signály počínající Alzheimerovy choroby, která je nejčastější příčinou demence.

Alzheimerova choroba je neurodegenerativní nemoc, která se projevuje narušením části mozku a způsobuje pokles kognitivních funkcí, tedy myšlení, paměti a úsudku. Bývá nejčastější příčinou demence a postižený je pak závislý na pomoci druhých.

Ačkoli je zatím nevléčitelná, její včasná diagnostika zásadně zpomaluje postup nemoci a udržuje kvalitu života.

Nástup nemoci je pomalý. Nemocný má nejprve pro-

blém s dorozumíváním, zhoršuje se mu krátkodobá paměť, je dezorientovaný v čase. Rychlost, s jakou Alzheimerova nemoc postupuje, se u každého liší. U nemocného se prohlubují změny osobnosti, má čím dál větší problémy s vyjadřováním, rozhodováním, nedokončuje myšlenky, je zmatenější. V posledních stadiích nemoci už postižený vůbec není schopen se sám o sebe postarat, často je upoután na lůžko.

Na světě trpí Alzheimerovou nemocí 50 milionů lidí, z toho přibližně dvě třetiny tvoří ženy. Jedná se o sedmou nejčastější příčinu úmrtí, nemoc postihuje především pacienty ve věku 75 až 89 let, avšak každý desátý nemocný je mladší 65 let. V Česku je podle odhadů 167 000 diagnostikovaných, což je přibližný počet obyvatel Plzně. Do roku 2050 se podle odhadů počet pacientů zdvojnásobí.

Inspirace

Blog Puberťačka před důchodem vznikl podle autorčiny slov „jako ventil na vypouštění přebytečné páry při péči o mámu s alzheimerem“.

- Chorobě Hana Vondráčková na blogu říká familiárně Ali. „Je to nejvěrnější přítel. Přijali jsme ho do rodiny a máme ho svým způsobem rádi. Je paličatý i dobrosrdečný, zlý i dobrácký, blbec i génius, bavič i prudič,“ popisuje nemoc autorka blogu.

Lékaři upozorňují, že velké množství nemocných o své nemoci neví a že reálné číslo může být až o polovinu vyšší. Hlavní potíž v systému péče o pacienty s demencí v Česku spočívá podle odborníků v jeho roztržitosti. „Do terapie v určitých bodech vstupují

ji neurologové, psychiatři, geriatři, praktičtí lékaři a další odbornosti a každý má své doporučené postupy. Ty se různě překrývají, což má za důsledek, že neexistuje jednotná vize, jak by měl být pacient s demencí ideálně léčen. Kvůli tomu se řada lidí dostane k léčbě pozdě, mnoho rodin je zoufalých, protože nevědí, na co mají nárok, není definována sociální podpora a podobně,“ vysvětluje Robert Rusina, přednosta Neurologické kliniky 3. LF UK a Fakultní Thomayerovy nemocnice v Praze. Problém je o to palčivější, že lidí s nejakým druhem demence neustále přibývá i kvůli celkovému stárnutí populace.

Proto loni vláda schválila tzv. Národní akční plán pro Alzheimerovu nemoc a obdobná onemocnění, který by měl položit základ pro nadcházející změnu v oboru. Z něj vychází projekt Doporu-

čené postupy pro diagnostiku a léčbu Alzheimerovy nemoci a jiných kognitivních poruch. „Počínaje letoškem pracují mezioborové skupiny na vytvoření a zavedení nového doporučeného postupu, který by nahradil ty dosavadní. Měl by definovat role, kompetence a dostupnost jednotlivých lékařských specialistů nebo systém diagnostiky a léčby. Také jasně určí systém úhrad jednotlivých úkonů nebo možností předepisovat léky,“ říká Hana Vaňková, garantka geriatric 3. LF UK a Interní kliniky FN Královské Vinohrady. „Klíčové také je, aby se na něm shodly všechny odbornosti, kterých se péče týká, a tím se systém sjednotil,“ popisuje Rusina, který se na vzniku doporučeného postupu také podílí. Změny se budou týkat i praktických lékařů, ti jsou často už dnes prvním článkem v řetězu péče. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Tebokan®

Pro lepší paměť a koncentraci

VYVINUTO A VYROBENO
1 v ČR*
V NĚMECKU

1x denně

Egb 761®

*č. 1 mezi léky na vnímání, učení a paměť (kognitiva)
*č. 1 mezi přípravky z Ginkgo biloba v lékárnách ČR
*č. 1 mezi léky na zlepšení metabolismu a prokrvení mozku (nootropika)
Zdroj: IMS 6/2021

Tebokan® 120 mg potahované tablety je lék k vnitřnímu užití. Před zahájením léčby je vždy třeba vyšetření Vašich příznaků lékařem. Účinná látka: extrakt z jinanu dvou-laločného (Ginkgo biloba) Egb 761®. Před použitím si pečlivě přečtete příbalový leták. Lék můžete zakoupit v lékárně i bez receptu.



Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klívkovou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.tebokan.cz



Jste ztracení? Zahrajte si únikovku

Demetrix je zážitková hra, která může některými prvky připomínat únikovou hru. Přenese hráče do situací, ve kterých se běžně ocitají lidé s Alzheimerovou nemocí. „Představte si, že se váš život obrátil vzhůru nohama. Svět, na který jste byli zvyklí, je pryč a tomu, co vás obklopuje, náhle nerozumíte. Nic nefunguje, jak má, lidé kolem vám nerozumí a chovají se podivně. Připadáte si ztracení,“ popisují hráu její autoři. Únikovku vytvořila nezisková organizace Dementia, která od roku 2017 působí především na území Středočeského kraje. Dlouhodobě pracuje s rodinami, jimž do života vstoupila demence. „Demetrix je jedním z našich hlavních vzdělávacích projektů, díky němuž lidé lépe pochopí, jak demence zasahuje do života nemocného i jeho blízkých. Situace, kterým musí čelit, jsou často velmi složité; z toho vzešel nápad seznámit zájemce s běžným dnem člověka s demencí formou interaktivní hry,“ stojí na webu Demetrix.cz. Zážitková hra je vhodná pro dospělé hráče a mládež od 15 let. Děti mladší 15 let únikovku mohou hrát v doprovodu rodičů. Demetrix je určena pro 2 až 6 hráčů a zabere přibližně devadesát minut. Během ní hráči řeší řadu zapeklitých úkolů, které otestují jejich mozek i smysly.

Není hořčík jako hořčík. Jak vybrat takový, který vám skutečně pomůže

Zatočte s jarní únavou kvalitním magnesiem

Všichni asi víme, že hořčík patří mezi důležité minerály. Jejich přítomnost v těle ovlivňuje funkce metabolismu, růst a tvorbu tkání i vedení nervových impulzů. Lidské tělo si ale minerály nedokáže samo vytvořit, a je tedy nezbytné, abychom je v dostatečném množství přijímali ve stravě. Možná si myslíte, že pokud máte vyváženou stravu s dostatkem ovoce, zeleniny, zdravých tuků a bílkovin, máte v podstatě vyhráno. Bohužel to ale není tak snadné.

Naše znečištěné životní prostředí, konzumace alkoholu nebo kávy a další faktory nám z těla ubírají nadměrné množství vitamínů a minerálů. Projevuje se to zejména u vitamínu C, B nebo vápníku, ale často nám schází i hořčík. Obvyklá tzv. zdravá strava nedokáže tyto ztráty dostatečně nahradit a na řadu musí přijít doplňky stravy. Jenže to je právě často kamenem úrazu. Lidé se v doplňcích stravy vůbec neorientují a nevědí, jakým způsobem fungují. Vezmou často první produkt, který je pro ně cenově přijatelný, a o zbytek se nezajímají.

Tak jednoduché to ale není. Tím, že začnete brát jakýkoliv preparát, se vaše hladina magnesia jen tak zázračně nezvýší. Klíčové je pochopit, jakým způsobem ta která sloučenina funguje a zjistit, jaký typ hořčíku je pro naše tělo akceptovatelný a náš organismus jej dokáže zpracovat a použít. Budete se možná divit, ale každá tableta takto nefunguje. Často to jsou jen vyhozené peníze.

Nekupujte zajíce v pytli
Předtím, než si zajdete koupit doplňky stravy obsahující minerály, je potřeba udělat si malý výlet

do lavic základních škol a zopakovat si základy chemie. Minerály totiž existují v různých formách. U řady preparátů, které se prodávají, narazíte na to, že se prodávají v anorganické formě, kde je vstřebatelnost pouze něco okolo 5-10 %. Oproti tomu však existují i přípravky ve formě chelátové, kde už najdete vstřebatelnost okolo 40 - 90 %. Díky této formě pak minerály dokáží „přežít“ cestu trávicím traktem a skutečně se vstřebat do našeho těla.

Jak poznáte, že je přípravek v chelátové formě? Musíte pečlivě číst obal a vědět, co jednotlivá označení znamenají. Takže než vám nějaký produkt přistane v nákupním košíku, pozorně si prostudujte, co vlastně kupujete. Jakým formám se vyhnout?

• **Oxid hořečnatý.** Prodává se velmi často, protože je levný, ale jeho vstřebatelnost nepřesahuje 5 %. Jsou to tedy v podstatě vyhozené peníze.

• **Citrát hořečnatý.** Je sice poměrně dobře vstřebatelný, ale má projímavé



Který hořčík je ten pravý?
Jednou z nejlepších forem hořčíku, která nevyvolává průjem a je dobře vstřebatelná, je **magnesium glycinate**. Využitelnost je 80-90 % a to zcela bez vedlejších účinků. Pomáhá rychle obnovit zásoby hořčíku a tělo se tak dostává do rovnováhy čímž má více energie. Mezi další vhodné formy hořčíku patří i **magnesium taurate**, který je vhodný zejména pro lidi trpící kardiovaskulárními obtížemi. Vhodný je i **magnesium malate**, který zase nejlépe pomůže lidem trpícím nadměrnou únavou. Pro regeneraci a lepší spánek jsou vhodné přírodní organické zdroje jako je např. **VitasLife Magnesium Natural** získané z mořské vody

Magnesium ověřeno
zákazníky koupíte na
www.vitalife.cz

účinky a může vám pořádně zamávat se zažíváním.

• **Glutamat a asparát.** Vstřebatelnost je pouze něco okolo 12 %.



SeneCura je přední uznávaný poskytovatel a zaměstnavatel v sociálních službách, který udává směr a zvyšuje kvalitu péče a života ve stáří.

Domovy pro seniory a Domovy se zvláštním režimem pro osoby s Alzheimerovou chorobou či jiným typem demence.

Unikátní programy SeneCura pro radost ze života

- Večeře při svíčkách, na kterou zveme rodinu klienta
- Chutně a zdravě - nadstandardní strava
- Výměnné pobyty v rámci SeniorCenter SeneCura

Kde nás najdete:

Praha 5 Klamovka • Praha 5 Slivenec • Praha 10 Štěrboholy
Kolín • Chrudim • Hradec Králové • Plzeň • Terezín • Písek • Liberec • Telč
Chotěboř • Humpolec • Modřice Brno-venkov • Šanov • Olomouc • Havířov

www.senecura.cz

- Roční přání, která plníme našim klientům
- Fit a pohyblivý 70+, fitcentra a pohybové programy
- Setkávání a propojování generací
- Zvířecí kamarádi jsou u nás vítáni

SeneCura
ŽIVOT POKRÁČUJE S NÁMI

Cestování s inkontinencí? Bez obav!

Nastává období výletů a dovolených do vzdálenějších koutů naší země nebo i světa. Někdy je potřeba urazit na vytoužené místo dlouhou cestu, což se pro lidi trpící inkontinencí může stát noční můrou. Je pochopitelné, že několikahodinové cestování bez libovolného přístupu k toaletám v nich vyvolává obavy. Mají strach z nechtěného úniku moči na veřejnosti, bojí se nepohodlí a zhoršených hygienických podmínek, které cestování občas přináší. Mnozí se proto vysněné dovolené raději vzdají a volí bezpečí pár kilometrů vzdálené chaty, kam jezdí každý rok. Přitom není nutné se nechat inkontinencí nijak omezovat, a to ani na cestách.

totiž mnohonásobně savější, a navíc dokážou neutralizovat zápach, což se při cestování zvláště hromadnou dopravou může hodit. Jsou prodyšné, a i při delším nošení bez možnosti výměny minimalizují riziko opruzenin a zapařenin. A stejně jako menstruační vložky se dají sehnat v několika veli-



kostech a variantách savosti. Pokud máte obavy z prozrazení vašeho tajemství, můžete být v klidu, nikdo si ničeho nevšimne. Inkontinenční pomůcky, které jsou dnes na trhu k dostání, jsou maximálně diskrétní. A to se týká dokonce i inkontinenčního absorpčního prádla, které se doporučuje při střední a těžké inkontinenci. Některé je od běžné-

ho spodního prádla téměř k nerozeznání, ale na rozdíl od běžných kalhotek budete celý den v suchu.

Při cestování na delší vzdálenosti je pro osoby s nechtěným únikem moči největším problémem hygiena. Může se snadno stát, že potřebujete urgentně vyměnit vložku či kalhotky

pro zklidnění případného podráždění. Podobnou službu na cestě vám prokážou i intimní čistící pěny, které k použití nepotřebují žádnou vodu, a o vaši pokožku se postarají stejně účinně.

Protože cestování s sebou přináší nepříjemné dlouhé sezení v dopravních prostředcích a v letních měsících i vysoké teploty, dostává pokožka zabrat. Nemusíte ani trpět inkontinencí a na částech těla, které se potí a dostatečně nevětrají, se snadno objeví nežádoucí podráždění. U osob s únikem moči se pak toto riziko ještě zvyšuje. Není proto od věci přibalit si do kabelky na cestu ochranný krém se zinkem, který vznik dermatitidy v okolí intimních partií minimalizuje.

Vidíte, že i s inkontinencí se dá cestovat a poznávat nová místa v komfortu a s jistotou. Nestresujte se proto obavami, jak cestu zvládnete, ale myslete na to, jak si pohodové chvíle strávené s blízkými na jejím konci užijete.

Pro pohodlné cestování s inkontinencí je velmi důležitý výběr správných inkontinenčních pomůcek, který by se neměl podceňovat ani

u lehké inkontinence. Ženy často používají klasickou menstruační vložku, ale ta je při úniku moči nevhodná. Inkontinenční vložky jsou

HARTMANN
+

Dělejte vše,
co máte rádi,
s MoliCare®



Produkty značky MoliCare® jsou zdravotnickými prostředky.

MoliCare® Lady a Men

I s únikem moči můžete cestovat, setkávat se s přáteli, zkrátka dělat vše, co milujete. Vyzkoušejte oblíbené vložky nebo diskretní kalhotky, které vypadají jako spodní prádlo.

MoliCare® Lady a Men, spolehlivé a diskretní řešení pro jakýkoliv úniku moči.

Pro bližší informace a objednání VZORKŮ ZDARMA kontaktujte naše odborné poradkyně na bezplatné lince 800 100 150 nebo na www.moliklub.cz

Úporná potvora na nehtech



Přitažlivé nohy? Rozhodně bez plísni.

PROFIMEDIA

Nepříjemné svědění chodidel a prstů na nohou – to je typický projev plísně. Mění barvu i strukturu nehtu. Jak ji vyléčit?

Plíseň na nohou není nic výjimečného, podle odborníků postihuje až deset procent populace, přičemž po sedmdesá-

tém roce věku je to až 50 procent. Nejobvyklejším místem, kde se plíseň – vláknitá houba nebo kvasinka – vyskytuje, jsou právě nehty na nohou a chodidla. Ale může se objevit taktéž na nehtech rukou.

Začíná na palci

Nemoc se projevuje ztlustlým nehtové ploténky a žlutým zbarvením. Zpočátku postihuje jeden nehet: začíná obvykle na palci u nohy a postupně se rozšiřuje dále na ostatní.

„Postižený nehet je většinou žlutě zbarvený, drobný, později deformovaný, v okrajích a později v celém rozsahu nehtové ploténky se objevuje podnehtová hyperkeratóza neboli nadměrné rohovatění kůže,“ uvádí lékařka Ivana Kuklová z Dermatovenerologické kliniky VFN v Praze.

Pozor na ručníky i podlahy

Nakazit se můžete při kontaktu s výtrusy hub. Ty jsou na předmětech používaných nakaženou osobou, napří-

Na co si dát pozor

Po koupeli si vždy důkladně osušte nohy, zejména v mezi-prstních prostorách.

- Obuv by měla být v létě prodyšná a otevřená, aby se v ní nedržela vlhkost.
- Boty je potřeba pravidelně dezinfikovat.
- Vyhýbejte se umělým ponož-

kám, vhodnější jsou bavlněné, které perte aspoň na 60 °C.

- Nechodte naboso tam, kde chodí bosí i ostatní. Pokud to jinak nejde, ošetřete si poté nohy některým z antimykotických prostředků.
- Používejte výhradně vlastní prádlo, ručníky a obuv.

klad na ručníku nebo v botách. Zdrojem mohou být i podlahy zařízení, kde chodí větší množství osob naboso, jako jsou bazény, sprchy či sauny.

Čím dříve, tím lépe

Infekce se do nehtu dostává nejčastěji přes okraj a šíří se až k jeho kořeni. Jakmile zasáhne nehtové lůžko, bývá léčba mnohem komplikovanější. Proto je nutné plíseň začít léčit co nejdříve.

Vyléčit se dá plíseň roztoky či laky, které se natírají při-

mo na nehet. Účinné látky pronikají do nehtové ploténky, kde ničí vlákna parazitujících hub. Lokální léčba je vhodná pouze tehdy, je-li postiženo méně než 25 procent nehtové ploténky.

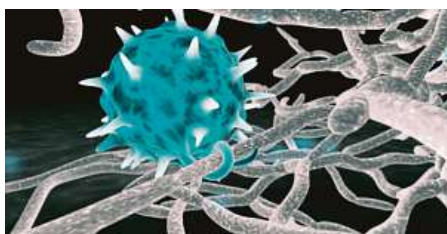
Pokud tato léčba nezabere, přistupují lékaři k celkové protiplísňové léčbě polykáním tablet. Důležité je používat antimykotické prostředky pravidelně a dlouhodobě, a to i několik měsíců. Riziko, že se nákaza objeví opakovaně, je totiž poměrně velké. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Proti kožním a nehtovým plísním bez vedlejších účinků

Dermatofytózy způsobují rozšířené a velmi nepříjemné plísňové onemocnění kůže, nehtů, vlasů i srsti. Dermatofytózy se řadí mezi opomíjená onemocnění, ovšem s možnými následky pro infikované osoby, jelikož oslabují imunitní systém, a tím mohou nepřímo podpořit jinou závažnější nemoc.

Doposud k léčbě plísňových kožních a nehtových onemocnění jsou předepisována chemická antimykotika, na která si patogeny vyvíjejí rezistenci. Dlouhodobé užívání chemických protiplísňových přípravků je diskutabilní a většinou nemožné u jedinců s poškozením jater, diabetiků i starších osob nebo osob s oslabenou imunitou.

Čeští vědci zaznamenali mezinárodní úspěch ve výzkumu mikroorganismu *Pythium oligandrum* (chytré houby) a jeho potlačování růstu dermatofytů, které způsobují kožní a nehtové plísně. V renomovaném časopisu *Mycopathologia* (Springer Verlag), publikovali převratnou původní práci, v níž sledovali vzájemné působení *Pythium oligandrum* na dermatofyty, které jsou v rozvinutých zemích nejčastější u lidí a zvířat. K objasnění principu vzájemného působení, bylo sledování i molekulárního pozadí mykoparazitizmu pomocí expresních profilů genů zodpovědných za napadení na straně *Pythium oligandrum* (příprava na útok) a stresové reakce na straně dermatofyta *Microsporium canis* (příprava na obranu). Výsledky potvrdily, že mikroorganismy o sobě vědí a probíhá mezi



ními komunikace, než dojde ke vzájemnému kontaktu.

Ukázalo se, že dermatofyty jsou účinně potlačeny nebo usmrceny *Pythium oligandrum* v umělém prostředí kultivačního média mezi 48 a 72 h po prvním kontaktu.

Praktické testování bylo zaměřeno:

- 1) na zápach nohou, kde u 79% sledovaných osob zápach zcela vymizel,
- 2) na potivost nohou, kde u 67% sledovaných osob potivost ustala,
- 3) na meziprstní plíseň nohou, kde u 83% sledovaných osob byla plíseň odstraněna
- 4) na plíseň nehtů, kde u 15% sledovaných osob byla plíseň odstraněna, a u dalších došlo ke zlepšení.

Publikované řešení spočívá v aplikaci mikroorganismu *Pythium oligandrum*, pro který jsou dermatofyty potravou. Jedinečnost mikroorganismu *Pythium oligandrum* (chytrá houba) je v tom, že není schopen napadnout jiné buňky ať rostlin, zvířat nebo lidí, což svědčí o jeho

bezpečnosti. Po likvidaci plísní z místa aplikace odrůstá s kůží nebo nehtem a napomáhá k znovuoobnovení přirozené mikroflóry.

Mikroorganismus *Pythium oligandrum* produkuje také množství enzymů. Tyto enzymy se v praxi osvědčily u onemocněních, které nepůsobují plísně, jako jsou například záněty dásní, lupénka, atopický ekzém nebo rozbourávání biofilmů pro úpravu fyziologické mikrobiální flóry poškozené pokožky při nehojících se ranách.

U lidí se přípravky používají pro kůži a nehty se sklonem k plísním, pro intimní hygienu, pro kůži náchylnou k zapaření a pro místa náchylná k výskytu kvasinek, pro kůži náchylnou k lupence a atopickému ekzému, pro péči o podrážděnou, opruzenou a suchou pokožku. Velkou úlevu zažívají lidé, kteří mají sklony k zánětům dásní.

Pro veterinární použití jsou v prodeji přípravky s chytrou houbou, které jsou vhodné pro péči o kůži a kožní deriváty při výskytu kvasinek a plísní, k úpravě fyziologické mikrobiální flóry srsti a kůže, pro srst a kůži náchylnou k zapaření, ekzému nebo při výskytu hniloby kopyt u koní.

Více informací na www.chytrahouba.cz
K dostání v lékárnách
a u veterinárních lékařů.
Infolinka: 728 814 202

Bolest kolen

vám nedovoluje žít normální život?

Tuto zprávu si musíte přečíst!

POZOR! Jenom každý pátý člověk s bolestí kolen obdrží reální pomoc. To všechno kvůli nedostatku účinných metod, které přinášejí okamžitou úlevu. Místo toho, aby jim někdo nabídl vyzkoušený způsob, jak se zbavit nemoci, lidé odcházejí s nepořízenou nebo roky čekají ve frontě za specialistou! Ukazuje se, že magnetický pás pro kolenní kloub je účinné opatření, které neinvazivně podporuje osteoartikulární systém a eliminuje bolest. **Proč se ale tak málo o tom mluví?**

Platí to také u vás?



- Všimli jste si, že vaše kolena nejsou funkční jako předtím?
- Bolest v kolenu vám ztěžuje chůzi po schodech, nakupování a každodenní povinnosti?
- Jsou vaše kolena bolestivá a oteklá v důsledku zranění, zánětu nebo nadváhy?
- Nepříjemná onemocnění se objevují při nejmenším pohybu?

Pokud se vás tyto situace týkají – nejste sami! Podobné příznaky postihují až 3,8 milionu Čechů! Navzdory vážným onemocněním větší na lidi trpících slabými koleny **nedostává náležitou pomoc**. Lidé nemají sílu čekat 3 až 5 let na konzultaci s odborníkem. Chtějí jen, aby bolest zmizela – **nyní, okamžitě, ne za 3 roky!**

Bolest kolena není konec světa – můžete ji rychle, pohodlně a efektivně překonat, aniž byste utráceli jmění.

Knee Regeneration je inovativní, magnetický stabilizační a regenerační pás pro kolenní kloub, který využívá nejnovější technologii zmírňující bolest. Je pohodlný, neviditelný pod kalhotami a přizpůsobí se každému kolenu. Díky pásku Knee Regeneration už nemusíte čekat ve frontě za odborníky, utrácet obrovské částky na chemické tablety zatěžující játra nebo používat lepicí masti, které špiní oblečení. Vše, co musíte udělat, je nasadit pás na koleno a **proces regenerace bude probíhat automaticky**, bez jakéhokoli úsilí z vaší strany.

Co získáš díky této inovativní metodě?

- **Okamžitou úlevu od bolesti** – dokonce i po 2 hodinách od nasazení pásku se můžete pohybovat bez bolesti.
- **Eliminaci edémů a otoků** – již 48 hodin po zahájení používání pásku.
- **Zvýšení produkce kloubního mazu a kolagenu až o 200%** – vaše klouby budou naolejované, což odstraní tření a nepohodlí.
- **Skrát rychlejší regeneraci kloubní chrupavky** – degenerativní změny ustoupí navždy a znovu získáte plnou mobilitu.

Zázrak techniky na obranu vašich kolen

Magnetický pás **Knee Regeneration** je vybaven 4 **nejmodernějšími aktivními magnetickými polarizátory, které eliminují bolest a zahajují regeneraci kolen**. Byl navržen tak, aby zároveň **co nejrychleji zmírnil bolest** (účinek okamžitě po nasazení) a stimuloval proces opravy kolena (dlouhodobý účinek).

Díky prodyšnému, měkkému materiálu z mikrovlákna pás **nezpůsobuje pocení, otření, podráždění nebo popáleniny**. Můžete jej nosit celý den, bez ohledu na to, co děláte: v práci, na kole, při hraní s vnoučaty nebo při rybaření. Pás můžete také použít při spánku.

Pokud vám chybí život bez bolesti...

Vše, co musíte udělat, je nasadit stabilizační pás na bolavé koleno a díky jeho jedinečným vlastnostem začne proces rekonstrukce kolenního kloubu okamžitě. Vestavěné magnety **budou automaticky emitovat terapeutické vlny pronikající koleno**, a speciální konstrukce posílí a bude stabilizovat kolenní kloub. Pás je tak pohodlný, že jej můžete používat i **24 hodin denně**. Pokud cítíte tlak, jednoduše uvolněte suchý zip a znovu přizpůsobte pás kolenu.

Knee Regeneration pomáhá lidem, kteří trpí bolestí kolen kvůli **věku, nadvaze, zánětům, získaným zraněním nebo přetřívání**. Funguje taky jako stabilizace kolen a šlach během větší zátěže – při sportu, práci na zahradě, nošení nákladů, dlouhých procházkách a cyklistických výletech.

Konstrukce magnetického pásku

1. **Vlákna z mikrofibry.**
2. **Prodyšný materiál, který nesesenzibilizuje a nedráždí pokožku.**
3. **Síla 2000 GS.**
4. **Ultramoderní síť s magnetickými polarizátory.**
5. **Jedná univerzální velikost.**
6. **Přizpůsobí se každému kolenu.**
7. **Speciální konstrukce zmenšuje tlak na kosti a posiluje šlachy a vazy.**

Jak probíhá regenerace poškozených kloubů?



Pás stabilizuje celý kolenní kloub a usnadňuje jeho práci. Jeho speciální konstrukce snižuje svalové napětí, uvolňuje slabé šlachy a vazy. Vestavěné magnety zahřívají koleno a zmírňují bolest.

Terapeutické vlny zlepšují mikrocirkulaci, díky čemuž se zvyšuje produkce kloubního mazu a úroveň flexibility kloubů, což umožňuje volný pohyb. Celý proces zmírňuje bolest, a také dlouhodobě posiluje klouby a svaly, které se stávají odolnější vůči zraněním.

Proč se byste měli rozhodnout už dnes?

Nevyřešené problémy s bolestí kolen mohou mít vážné následky. **Proč trpět a vystavovat se dalším potížím, když je řešení na dosah ruky? Už se nemusíte mučit bolestí!**

Knee Regeneration si získalo popularitu po celém světě, včetně Norska a Švýcarska, a v poslední době je k dispozici i v České republice, kde jej lze koupit **pouze v telefonickém prodeji**.



Velice jsem se o matku bála, když jsem viděla, že dokonce i obyčejný přechod z postele do koupelny ji unavuje a způsobuje bolest. Také jsem se potýkala s praskáním v pravém kolenu. Kamarádka mi doporučila pásek Knee Regeneration. Díky němu může moje maminka fungovat stejně jako dřív, a moje koleno je znovu funkční, jako tomu bylo v mých 20 letech.

Lucie N. (37 let), zubačka z Brna



Roky práce ve stoje hrozně ovlivnily moje kolena. Nemohla jsem normálně fungovat kvůli bolesti, ale jsem se styděla žádat pomoc od ostatních. Brala jsem různé prášky, ale žádné nepřinesly úlevu. Tento zázrak jsem si objednala na naléhání mého syna. Zaplatila jsem trochu víc, protože kvůli mému věku mi byl doporučen pás o větší síle (4000 Gs), ale nelituji. Nakonec můžu žít normálně a bez bolesti, a hrát si s vnoučaty.

Daniela S. (75 let), bývalá učitelka z Přerova



Byl jsem naštvaný, když jsem uslyšel, že musím čekat 18 měsíců na schůzku se specialistou. Naštěstí se ukázalo, že existují rychlejší metody boje s poškozenými klouby. Tento pás se pohodlně nosí a v podstatě jej vůbec necítím. Bolest kolen je teď jenom špatná vzpomínka.

Václav Č. (58 let), mechanik z Hartmanic

ZÁCHRANA PRO VAŠE KLOUBY

Nečekejte na zázrak! Získejte zpátky tělesnou zdatnost díky pásku **Knee Regeneration**. Pouze prvních **100 lidí**, kteří zavolají do **29. dubna 2022**, bude mít nárok na bezplatnou konzultaci a dostane speciální **slevu -100%**. **Počet balíčků je omezen!**

Neváhejte a objednejte už dnes!

296 849 663

Pondělí až neděle: 8:00-20:00
(Normální místní připojení bez příplatků)



Sudoku

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

Napište svou bublinu



Luštěnka

Doplňte do obrazce všechna slova.
Tajenka je v označených políčkách.

3 – CÍN, OČI

4 – LYŽE, PUNC, ŘEKA

5 – AVÍZA, EDENY, KŘOVÍ, LEKCE

6 – DILEMA, FILMAŘ, JEZDCI, MUZEUM

7 – MĚLČINA

10 – INDIVIDUUM, ZMENŠENINA

1 2 3 4 5

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
11/15 °C	12/16 °C	13/17 °C	13/17 °C

Teplotní rekordy: ↓ -1,6 °C (1972) ↑ 26,9 °C (1862) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<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 Fair play</p> <p>Drama (ČR/SR/N, 2014)</p> <p>21.45 Trhák</p> <p>Hudební komedie (ČR, 1980)</p> <p>23.20 Komisař Moulin</p> <p>Ve jménu našich dětí.</p> <p>Krimiseriál (Fr, 2000)</p> <p>00.50 AZ-kvíz</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Banánové rybičky</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Hobby naši doby</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>16.00 Modrá planeta – další expedice (2/4)</p> <p>16.45 Volodymyr Zelenskyj „Šťastné“ František</p> <p>17.40 Irán z výšky (2/2)</p> <p>18.05 Cyklotoulky</p> <p>19.00 Křesťanský magazín</p> <p>19.15 Postřehy odjinud</p> <p>19.40 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>19.50 100 000 dolarů na slunci</p> <p>20.00 Lockdown v hotelu Smíchov</p> <p>22.10 Černobyľ: Nová svědectví (1/2)</p> <p>23.05 Letecké katastrofy</p> <p>23.55 Fargo (3/10)</p> <p>00.45 Letecké katastrofy</p> <p>01.30 Cesty víry</p>	<p>15.55 Kriminálka Las Vegas III (7)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Na lou</p> <p>18.25 Ulice (4257)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Survivor Česko & Slovensko (29)</p> <p>22.50 Víkend</p> <p>23.45 Kriminálka Las Vegas III (6)</p> <p>00.40 Kriminálka Las Vegas III (7)</p> <p>01.35 Mentalista IV (6)</p> <p>02.15 Víkend</p> <p>03.00 Na lou</p> <p>03.45 Doktorů z Počátků (49)</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostrěno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (24)</p> <p>Svatební pochyby.</p> <p>Rodinný seriál (ČR, 2021)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.15 Like House 3</p> <p>01.55 Like House 3 Night show</p> <p>02.10 Námořní vyšetřovací služba IV (21)</p> <p>03.05 Jake a Tlustoch IV (4)</p> <p>04.05 Kriminálka Montpellier II (1)</p> <p>05.45 Pohoda u krbu</p>	<p>09.00 Flashback</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>14.30 FIT VÝZVA</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 CZ & SK</p> <p>18.59 Nebuď dřevák, dej si tělák</p> <p>19.00 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>Sexy klipy a best naked momenty pro nedočkavce</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>



Krátko

Budou řešit osud Valtra

Výkonný výbor Fotbalové asociace ČR se bude na dnešním zasedání mimo jiné zabývat podnětem k odvolání generálního sekretáře FAČR Michala Valtra. Podali jej zástupci hnutí F-evoluce, kterou ve výboru reprezentují Tomáš Neumann a Rudolf Řepka. Za důvod označili především údajnou netransparentnost procesů v rámci asociace a její neprofesionální řízení.

Trénují v cizině

Na mistrovství Evropy, které se uskuteční koncem týdne v Sofii, se chystá patnáct judistů z okupované Ukrajiny. Největší hvězdou týmu bude bronzová olympijská medailistka z loňských her v Tokiu Darja Bilodidová. Většina ukrajinských judistů kvůli invazi ruských vojsk na Ukrajinu trénuje v zahraničí.

Voráček rozdával nahrávky

Útočník Jakub Voráček se třemi asistencemi podílel na domácí výhře hokejistů Columbusu 5:2 nad Edmontonem a byl vyhlášen třetí hvězdou zápasu. V nedělním programu NHL si finální přihrávky připsali také obránce Andrej Šustr a útočník Tomáš Nosek. Jediným českým střelcem byl Tomáš Hertl, který pomohl San Jose k výhře nad Vegas 5:4 po nájezdech. **ČTK**



Přeskočila Krejčíkovou

Španělská tenistka Paula Badosová (na snímku) se díky semifinálové účasti na turnaji ve Stuttgartu posunula ve světovém žebříčku poprvé v kariéře na druhé místo. V pořadí WTA těsně předstihla českou reprezentantku Barboru Krejčíkovou, která kvůli zranění lokte stále nehraje. Postavení světové jedničky si upevnila Polka Iga Świąteková. **AP**

Ledecká sbírá nové síly. Teď ji láká windsurfing

Po úspěšné sezoně chce závodnice udržet svůj tým.

Cinkot medailí je pro Ester Ledecovou nejkrásnější zvuk. Po uplynulé zimě se z něj mohla hvězdná česká lyžařka a snowboardistka radovat pětkrát včetně olympijského zla-

ta z prkna na únorových hrách v Pekingu. Proto je na celý svůj tým i na sebe pyšná a v další sezoně chce být zase o kousek lepší, být zdravá a jezdit naplno, třeba i díky pilování skoků ve sjezdech. „Během sezony je těžké hodnotit a radovat se z dosažených úspěchů, protože koukám na závod, co je před námi. Teď jsem měla čas si znovu projet sezonu a musím

říct, že jsem strašně pyšná na svůj tým, jakou odvedl práci,“ prohlásila Ledecová na včerejší tiskové konferenci v Praze. Mluvila o fyzioterapeutovi Michalu Lešákovi, kterého se snaží přesvědčit, aby s ní dál částečně spolupracoval, o sjezdařských trenérech Franzu Gamperovi z Itálie a Tomáši Bankovi, americkým koučím snowboardu Justinu Reiterovi i servismanovi

Miloši Machytkovi. Očekává se, že všichni budou s Ledecovou i nadále.

Ledecká si po úspěšné sezoně odpočinula krátce v Londýně. Už má za sebou první testování lyží na další zimu, spráda tréninkové plány, ale těší se i na formuli 1 do Monaka a má pozvánku do Francie na velké windsurfingové závody. Plachtí odmalá, takže se možná i zúčastní. **ČTK**

Rekord. Na 100 km

Litevský ultramaratonec Aleksandr Sorokin běžel nejrychlejších 100 kilometrů v historii. Na dráze v britském Bedfordu v sobotu odkroužil tuto vzdálenost za 6:05:41. Na stokilometrové trati na dráze Světová atletika oficiálně neevduje světové rekordy, ale tento výkon je o tři a půl minuty rychlejší

než historické maximum 6:09:14 Japonce Naa Kazamihho ze silnice z roku 2018. Sorokin držel celých 250 kol tempo hluboko pod čtyři minuty na kilometr. Na mezičase v polovině trati byl za tři hodiny a necelé dvě minuty a téměř nezpomaloval. Celkový průměr měl 3:39 na kilometr. **ČTK**



Poradit si musí bez Rady

U fotbalistů Jablonce nad Nisou skončil trenér Petr Rada. Třiašedesátiletý kouč se včera dohodl na konci spolupráce s majitelem klubu Miroslavem Peltou. Předposlední tým tabulky převezmou do konce sezony dosavadní asistenti Jiří Vágnér a Tomáš Čížek, kteří ho již vedli na včerejším tréninku. **ČTK**

INZERCE

Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA S AKČNÍMI LETÁKY

Nově na Google Play | Stáhnout v App Store

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD