

**PŘIDEJ SE K NÁM, STAŇ SE  
ŘIDIČEM MHD**

**MÁŠ 21+ LET A ŘIDIČÁK  
ALESPOŇ SKUPINY «B»?**

pak ti nabízíme:  
**NÁSTUPNÍ MZDU cca 34 000 Kč**  
**5 TÝDNŮ DOVOLENÉ**  
**ŠALINKARTU PRO TEBE I TVOU RODINU**  
**BENEFITY, PŘÍPLATKY A PLACENÉ PŘESČASY**

[www.dpmb.cz](http://www.dpmb.cz)  
[kariera@dpmb.cz](mailto:kariera@dpmb.cz)  
 ☎ 543 171 222 / 543 171 235

**DPMB**  
 Dopravní podnik města Brna a.s.



**metro** 

Sředa, 28. dubna 2021  
 Č. 80, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)  
 Volný prodej 6 Kč  
 / ostatní distribuce  
 Svátek slaví: Vlastislav

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

# Fandové se vracejí na fotbalové stadiony

**Víkendové kolo.** Po dlouhých měsících se bude hrát opět s diváky. **Kluby.** Mohou zaplnit desetinu kapacity hlediště. **Omezení.** Na zápasy mohou pouze permanentkáři. **Šlágr kola.** Slavia proti Plzni STRANA 16



## Venkovní malba připomene atentát na Heydricha. Autorem je student

Na Vychovatelně v pražské Libni vzniká velký nástěnný obraz, který připomene operaci Anthropoid, při které českoslovenští parašutisté v květnu 1942 smrtelně zranili říšského protektora Reinharda Heydricha. Zde je nedaleko místa, kde parašutisté zaútočili, v minulosti zde již vznikl pomník. Autorem velkého muralu je student architektury Jakub Marek.

# V Česku dál Hašek. Je u Hamáčka

## dost mrzne

**Rekordní chladno ničí úrodu. Zima pár dní potrvá, pak přijde oteplení.**

Český hydrometeorologický ústav prodloužil své předchozí varování před mrazem, který může v tuto dobu poškodit vegetaci, zejména zeleninu nebo kvetoucí ovocné stromy. V noci na dnešek mělo podle meteorologů mrznout na jihozápadě Čech a severovýchodě Moravy a Slezska. Odborníci na počasí včera upozornili, že takové mrazy, jako byly v posledních dubnových dnech, nepamatují. V noci na včerejšek například na stanici Kvilda-Perla teploty ukázal minus 10,2 stupně Celsia. Zároveň tam byla podle meteorologů překonána rekordní minimální teplota pro tento den. Rekord padl celkem na 22 meteorologických stanicích, které měří aspoň 30 let. Pod nulu se dostaly teploty i v předchozích nocích, například pondělní ráno bylo nejchladnější na Jizerských horách, kde teplota spadla k minus 12,6 stupně Celsia.

Včerejší ranní minimální teploty ve dvou metrech nad zemí byly podle meteorologů v Čechách od plus jednoho do minus tří stupňů a na Moravě a ve Slezsku od plus tří do minus jednoho stupně. Při zemi mrzlo téměř všude.

V dalších dnech by mělo být již tepleji. **ČTK**



Michal Hašek MAFRA

Náměstkem na ministerstvu vnitra se po odchodu Jakuba Kulhánka do čela diplomacie stal bývalý předseda Asociace krajů Michal Hašek. Oznámil to vicepremiér a ministr vnitra Jan Hamáček. Řekl, že bývalý první místopředseda ČSSD Hašek se nevrací do vo-

lených funkcí a podstoupí bezpečnostní prověrku. „Bude se věnovat odborné práci, nebude kandidovat v letošních sněmovních volbách,“ řekl. Hašek podle něj v minulosti udělal některé politické chyby, což považuje za uzavřenou kapitolu. „Za chyby se omluvil, odešel z vrcholné politiky, já jeho práci v resortu budu řešit jen z pohledu současnosti,“ zdůraznil Hamáček.

Média připomínají to, že bývalý jihomoravský hejtmán Hašek byl účastníkem takzvané lánské schůzky, na které po volbách do Sněmovny v roce 2013 několik vysoce postavených členů ČSSD jednalo s prezidentem

Milošem Zemanem o sesazení Bohuslava Sobotky z pozice lídra strany a týmu vyjednávačů o vládě.

Hašek přitom informaci, že byl na schůzce se Zemanem, ze začátku tvrdošíjně popíral. Známé je například jeho vystoupení v pořadu Interview, kde moderátorce Daniele Drtinové několikrát řekl, že v Lánech nebyl. Vše prozradil tehdejší místopředseda a plzeňský hejtmán Milan Chovanec.

Hamáček řekl, že některé věci chce považovat za uzavřené. „Zakopnout může každý, ale myslím, že je lidské dát tomu člověku možnost znova vstát a je nelidské po něm kopat,“ uvedl. **ČTK**

INZERCE

## SPECIÁLNĚ O VLASECH

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

pan Pavel V.

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

SENS – 697 01 Kyjov,  
Komenského 606, Tel.: 518 615 091  
[www.thermal-sens.cz](http://www.thermal-sens.cz)

Číslo dne

# 70

České dráhy otevrou od soboty v železničních stanicích své cyklopůjčovny. Během léta budou fungovat na 70 místech. Loni si bicykly vypůjčilo 8260 zákazníků.

# 76

Očkování proti koronaviru na jihu Čech podstoupilo až 76 procent obyvatel nad 70 a 80 let. V kraji spadá do této věkové skupiny 80 tisíc lidí. Podle procent seniorů, kteří očkování podstoupili, patří jižní Čechy mezi nejlepší kraje.



## Pokusili se oklamat mláďata. Povedlo se

Maňáskové divadlo připomínalo krmení dvou mláďat zoborožců kaferských, která se v březnu vyhlila v zoologické zahradě na Svatém Kopečku v Olomouci. Zoolog Jan Kirner při krmení ptáčat nosil na hlavě černou kuklu a na ruce měl nasazeného maňáška v podobě hlavy dospělého zoborožce, aby co nejméně napodobil příslušníka tohoto druhu. ZOO OLMOUČ

## Piráti a STAN. Nedůvěra jen posílí proruskou hlavu státu

Koalice Spolu dala premiérovi Andreji Babišovi 14 dní čas na to, aby sám Sněmovnu požádal o vyslovení důvěry vlády. Neucínil tak. Koalice proto začíná sbírat podpisy pro svolání schůze Sněmovny, na níž by bylo možné vyslovit nedůvěru menšinovému kabinetu ANO a ČSSD. Oznámil to šéf ODS Petr Fiala s předsedy koaličních stran. Piráti a STAN se zatím zdráhají, rozhodnou se zítra.

Předseda Starostů Vít Rakušan řekl, že se nechce jít nechat zatahovat do her koalice Spolu a hnutí SPD o to, kdo je

víc proti vládě Babiše. Nedůvěra nic neřeší, pouze posílí proruského prezidenta a oslabí mezinárodní pozici Česka v době konfliktu s Ruskem, sdělil k výzvě Spolu na svolání schůze Sněmovny.

Šéf Pirátů Ivan Bartoš řekl, že v Česku existují tři krize: koronavirová, diplomatická a ústavní. Považoval by za špatné znamení spojencům a za nepochopitelné, aby vláda v době, kdy rozhodla o zastropování počtu diplomatů na ruské ambasádě kvůli kauze Vrbětice, dostala od Sněmovny „červenou kartu“. Fak-

ticky by to znamenalo přesun veškerých pravomocí do rukou prezidenta, který by buď nechal Babiše vládnout bez důvěry, nebo by ustanovil vládu úřednickou, míní Bartoš. Piráti se přiklání k tomu, aby se Sněmovna rozpustila a byly předčasné volby.

Pro vyslovení nedůvěry je nutné, aby jej podpořila nadpoloviční většina všech poslanců, tedy minimálně 101 zákonodárců. Pro rozpuštění Poslanecké sněmovny a vypsaní předčasných voleb je zapotřebí nejméně 120 poslanců. **ČTK**

Statutární město Brno

B R N O

### Magistrát města Brna

přijme na funkční místo zaměstnanec/zaměstnankyni v pracovním poměru na dobu neurčitou

### účetní majetku (INZ č. 038/2021)

Termín pro podání přihlášky: 7. 5. 2021

Podmínky zaslání přihlášky a bližší informace naleznete na [https://www.brno.cz/no\\_cache/obcan/volnamistaavyberovarizeni/volna-mista-magistrat/](https://www.brno.cz/no_cache/obcan/volnamistaavyberovarizeni/volna-mista-magistrat/)

# Na dvě deci moči 25krát víc pitné vody

**Poslední rok je v Česku po klimatické stránce normální. Řeky i spodní prameny mají víc vody. Je to ale spíš jen středoevropská záležitost. Sucho planetu trápí stále.**

Čím víc vodou šetříte, tím víc za ni zaplatíte. Ten, kdo se chová úsporně, je za svou snahu spíše trestán. Ještě před deseti lety byla praxe taková, že když šla spotřeba dolů o dvě procenta, navyšovaly si vodárenské společnosti ceny až o pět procent nahoru. To je už minulostí, ale i tak se obvykle zdrazuje alespoň o „inflaci“.

Lidé tak stále hledají cesty, jak alespoň v domácnosti srazit platby za vodu co nejnižší. Například mytím nádobí ne v dřezu, ale v myčce. Jenže. „Podle posledního zjištění víme, že tam, kde domácnost vlastní myčku na nádobí, běží v průměru 4,68krát týdně,“ uvádí Lukáš Klimek ze společnosti Reckitt, která se zabý-

vá i výrobou mycích prostředků. Ukázalo se, že zhruba polovina domácností nádobí před umístěním do myčky předmývá.

## Jedno Černé jezero do kanalizace

„Na jedno předmytí se spotřebuje kolem dvanácti litrů vody,“ upřesňuje Klimek. Je to víc, než pak spotřebuje lepší myčka na samotné mytí. Za týden tak vypustí jedna rodina do kanalizace kvůli předmývání špinavého nádobí asi 57 litrů vody, která nemá už další využití. V celkovém souhrnu to představuje přes tři miliardy litrů vody, tedy přibližně stejné množství, které obsahuje známé šumavské Černé jezero.

## Stavební a technologické sci-fi

Současná legislativa a technická řešení zatím neumožňují, aby běžná domácnost vodou šetřila, například tak, že by se na splachování toalety využívala méně „hygienická“ užitková voda. Dovybavit například ve městech vodovodní systémy dvojím rozvodem vody, kdy v jednom potrubí potoče jen pitná voda a v druhém užitková, například vhodná i na sprchování, je v podstatě stavební sci-fi.

## Přepočítejte si každou návštěvu toalety na korunu

„Stále hodně vody odtéká zcela bez užítka přes okapy do kanálů,“ upozorňuje Petr Stýblo, ředitel Českého svazu ochránců přírody. Tahle šedá voda se přitom podle současných hygienických předpisů nesmí využívat (pokud by se sbírala do rezervoárů už na střechách) ani na splachování toalety. Navíc ne všechny domácnosti jsou vybavené modernějšími splachovacími mechanismy, které umožňují dávkovat různé množství vody a nespotřebovávají na jedno spláchnutí celý desetilitrový obsah. „V průměru stojí deset litrů pitné vody korunu. Pokud si uvědomíte, že celou nádržkou pustíte do kanálu jednu korunu třeba až desetkrát denně na jednu osobu v rodině, snadno si spočítáte, kolik denně ušetříte, pokud budete mít možnost volby mezi pěti a deseti litry na spláchnutí,“ dodává jako inspiraci Lukáš Klimek. **PAVEL HRABICA**



Citát

Víte, kdy já se stydím? Já se stydím, když jdu čůrat. Protože na to, abych své dvě deci moči dostal do kanalizačního systému, používám pět litrů pitné vody. Za situace, kdy voda této planetě dochází a kdy to je pro nás jeden z největších problémů.

VÁCLAV LÁSKA, SENÁTOR

## Ukradli jsme si řeku

# 52

Že neumíme hospodařit s vodou, o tom svědčí zkrácení toku řeky Labe na území Česka v minulém století. Narovnáním ztratilo Labe 52 kilometrů. Navíc v rámci meliorací zmizelo z české krajiny půl milionu hektarů mokřadů, které se teď někde obnovují.

## Hygiena. Šetříme na očistě

Epidemie a častější pobyt doma paradoxně vedou k menší spotřebě vody.

- Sprcha jednou za den, často i pouze jednou za dva až tři dny. To je projev současné pyžamové kultury v režimu home office. Vyplývá to ze zahraničních průzkumů v USA a ve Velké Británii. Česko na tom nebude jinak.

RNDr. Ruth Tachezy, Ph.D.  
viroložka

**MOHU SE NÁSLEDKEM OČKOVÁNÍ NAKAZIT VIREM COVID-19?**

„Následkem očkování nemůžete onemocnět, protože vakcína neobsahuje živý ani oslabený virus, jen jeho nepatrnou část. Je však třeba se chránit alespoň 14 dní po druhé dávce. Do té doby totiž ještě nemáte plně vyvinutou imunitu.“

**UDĚLEJME TĚČKU ZA KORONAVIREM**

Je v pořádku se ptát.  
Další odpovědi na vaše otázky najdete na [www.ceskoockuje.cz](http://www.ceskoockuje.cz)

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

## ÚNOS TŘINÁCTILETÉ DÍVKY NENÍ TÍM, ČÍM SE ZDÁ



### Sam Lloyd Les vzpomínek

KNIHU POHODLNĚ ZAKOUPÍTE TAKÉ  
V INTERNETOVÉM KNIHKUPECTVÍ [WWW.KOSMAS.CZ](http://WWW.KOSMAS.CZ)

## Židé. Rostou obavy

Nahlášených antisemitských projevů, hrozeb a útoků bylo loni v Rakousku 585. To je nejvíc za 19 let, kdy tuto statistiku židovská obec v Rakousku (IKG) zpracovává.

Nárůst o šest procent oproti předchozímu roku souvisí mimo jiné s pandemií covidu-19, napsala židovská obec

ve své zprávě. Zatímco na počátku pandemie bylo minimum případů antisemitských incidentů, skokový nárůst nastal v listopadu, kdy se rozhořely protesty proti opatřením vlády. „Zvláště na internetu a na demonstracích se šířily bezuzdné antisemitské lži,“ uvedl šéf IKG Oskar Deutsch. **ČTK**

# Francie je stále o krok za teroristy

## Vražda policistky ve jménu Alláha otevřela staré rány.

Jamel Gorchane se ve Francii usadil v roce 2009. Řadu let žil v zemi nelegálně, načež roku 2019 získal 36letý Tunisán díky plošnému opatření ministerstva vnitra povolení k přechodnému pobytu.

Minulý pátek před policejní stanicí ve městě Rambouillet u Paříže 32centimetrovým nožem probodl krk a břicho policejní úřednici přímo přede dveřmi stanice, kde pracovala. Stéphanie Monferméová, matka dvou dcer ve věku 13 a 18 let, zemřela za provolávání Alláh akbar, Bůh je veliký.

Chladnokrevná vražda zviditelnila problémy, s nimiž se Francie dlouhodobě potýká: nelegální imigrace, otázky integrace cizinců a migrantů do francouzské společnosti i bezpečnost na té nejzákladnější úrovni.

### Postupná radikalizace

„Dříve praxe fungovala tak, že nelegální vstup do země byl přitěžující okolností k získání povolení k pobytu. Na to již stát rezignoval, a to je chyba. Další chyba je, že nežádoucí osoby neumíme ze země dostat,“ říká Patrick Stefanini, bývalý zmocněnec pro imigraci na ministerstvu vnitra.



Cítát

### Jde o sedmnáctý islamistický útok na pořádkové síly Francie od roku 2014.

EMMANUEL MACRON  
PREZIDENT FRANCIE

Vyjma toho, že Gorchane ve Francii 10 let pobýval nelegálně, přitom nic nenavědčovalo tomu, že by ve jménu islámu mohl vraždit. Neměl policejní záznam a policie nevěděla o jeho radikalizaci. Až při prohlídce jeho bydliště vyšetřovatelé našli řadu důkazů, které potvrdily náboženský motiv. Jeho příbuzní posléze vypověděli, že od začátku roku začal důsledně praktikovat islám. Radikalizace se dala vysledovat i z jeho stále nenávistnějších příspěvků na internetu.

Do Rambouilletu bezprostředně po útoku, jakož i v úterý přijel prezident Emmanuel Macron, jenž prohlásil: „Národ stojí po boku rodiny Stéphanie Monferméové. V boji s islamistickým terorismem neustoupíme.“

Šokované město stále střezí policisté, kterým lidé spon-

### Magnet pro migranty

Islám ve Francii vyznává asi sedm milionů obyvatel, to je deset procent populace.

- Islámští přistěhovalci jsou velmi silně zastoupeni v pařížské aglomeraci, kde celkově bydlí 39 procent všech migrantů.

- Přistěhovalci si vybírají tuto lokalitu, protože nabízí mimo jiné možnost setkávat se s osobami téhož původu.

tánně přinášejí květiny jako výraz podpory. Ve vazbě je nyní pět lidí včetně útočnickova otce a dvou bratranců.

### Ledy se hnuly

Čtyři dny po vraždě policistky francouzská vláda ohlásila novelu protiteroristického zákona a zákona o činnosti tajných služeb, za posledních pětadvacet let již dvacátou. „Uřadům dá větší pravomoci ke sledování teroristů propuštěných z vězení, vyšší možnosti dohledu nad náboženskými organizacemi a jejich rušení, zpřísní také dohled na internetu,“ upozornil je politolog Michal Šebesta.

Právní komise francouzského parlamentu nicméně upozornila, že úprava zákona nestačí a že k řešení problému je nutné přistupovat širěji a systémově. **HAL a IDNES.cz**



## Před 20 lety

První „turista“ vzlétl do vesmíru 28. dubna 2001. Stal se jím americký multimilionář Dennis Tito (na fotu), který letěl na palubě ruské lodi Sojuz a za týdenní pobyt na Mezinárodní vesmírné stanici ISS zaplatil 20 milionů dolarů. Od té doby se za hranice zemské atmosféry podívalo dalších šest „platicích cestujících“. **ČTK**

### Krátce

## Mají obří žizeň

Tři týdny poté, co se alespoň částečně znovuotevřely anglické restaurace a hospody, se výčepy potýkají s nedostatkem piva, především ležáků. Na vině je enormní zájem pijáků po mnohaměsíčním „půstu“. **MET**

## Nepříjemná čísla

Celková úmrtnost v Ruské federaci v loňském roce vzrostla o 17,9 procenta oproti předchozímu roku. Loni zemřelo celkem 2,124 milionu Rusů, což je podle zprávy ministerstva zdravotnictví o 323 800 víc než počet zemřelých Rusů v roce 2019. **ČTK**



## Země tulipánů rozkvétá a šlape do pedálů

Říká se, že jde o nejkolosalnější večírek v Evropě. Nizozemci vždy 27. dubna slaví Králův den, největší svátek roku, jehož tradice sahá až do devatenáctého století. Včera si jej připomněla i maminka s dcerou, která se oděla do nizozemské trikolory. Fotograf je zachytil u kanálu Prinsengracht v Amsterdamu. **AP**

## Kutilský sen. Nebudete ho chtít odložit

Je na čase dát se do dlouho odkládaných kutilských projektů. Táhle se bortí sloupek, tady dřeví stříška. Drobných oprav, čekajících na vaši pozornost, je kolem víc než dost.

Doma je zas potřeba připevnit police, něco přišroubovat, jiné obrousit. Tak hurá na věc, ne? Lehko se to řekne, horší je ale opravdu začít. Nejdříve je zapotřebí sehnat správný materiál a následně pořádný nástroj, který vám práci ulehčí. A přesně takový kousek jsme pro vás dnes vybrali.



Příklepová aku vrtačka Stanley FCM625D2 bude vaším věrným pomocníkem při kdejaké domácí i venkovní práci.

Má přes dvacet nastavitelných pozic regulace kroutícího momentu, díky čemuž je vhodná pro šroubování do téměř jakéhokoli materiálu. Vhodí se pro vrtačí a šroubovací aplikace do dřeva, dřeva a klidně i kovu.

Tato aku vrtačka je opravdu výkonná a zvládne až 1600 otáček za minutu. Pro precizní práci i za horších svě-

telných podmínek je vybavena LED svítilnou a nechybí ani ukazatel stavu baterie. Ty jsou v balení hned dvě, aby vás při práci nezdržovalo nabíjení.

Bezpochyby oceníte i její kompaktní rozměry a nízkou hmotnost, díky níž zvládne manipulaci s touto vrtačkou opravdu každý.

Příklepovou aku vrtačku Stanley FCM625D2 doporučujeme aktuálně pořídit například v internetovém obchodě Mironet, kde ji najdete za bezkonkurenční cenu 3046 korun.

Jarní údržba  
domu a zahrady



ESET Mobile Security  
Aku příklepová vrtačka II 18V

Doba nabíjení asi 60 minut II 1600 ot-min

[www.mironet.cz](http://www.mironet.cz)

## Profesionální broušení zaručeno

**S šikovnými pracovníky doma či na zahradě pomůže úhlová bruska Bosch.**

Jaro je v plném proudu a počásí pomalu dovoluje stavitelům a kutilům všeho druhu začít pracovat na různých projektech. Péče o trávník na zahradě, úpravy a opravy domu či domácnosti – prostě klasický jarní úklid a údržba. Sem tam je třeba i něco zbrusit. Takového úkonu se nezhostí nikdo lépe než Bosch. Bruska GWS 9-125 S představuje nejvytrvalejší nářadí v této třídě. Výkonný motor o 900 W zajišťuje svižný postup práce. Vysoká pracovní efektivita je zajištěna dlouhou životností nářadí a uhlíkových kartáčků. Maximální kontrolu v různých polohách uchopení zaručuje ergonomický tvar nástroje.



Ochrana před opětovným zapnutím zabraňuje samostatnému zapnutí přístroje po přerušení přívodu proudu. Díky přímému chlazení odolá bruska i většímu pracovnímu vytížení. Odolný ochranný kryt je snadno přestavitelný a spolehlivě chrání. Úhlová bruska BOSCH GWS 9-125 S má ergonomický design a výborně padne do ruky. Díky tomu je omezeno riziko vy-

klouznutí brusky a zajištěna je špičková ovladatelnost v každé situaci. Hmotnost brusky činí pouhých 1,9 kg, takže manipulace s ní je jednoduchá a vydržíte bez problému pracovat i delší dobu.

Tak neváhejte a pusťte se s chutí do práce s novou úhlovou bruskou Bosch. Zakoupíte ji nyní v internetovém obchodě Mironet.cz za skvělých 1690 korun.

## Nepříjemný hluk. Jak na něj vyvrát?

Nemluví se o tom příliš často, ale i obyčejný hluk může být opravdovým nebezpečím pro lidské zdraví. Dokáže rozhodit vaši psychickou pohodu a zároveň vážně poškodit tělo. Poradíme, jak se hlasitému nebezpečí vyvarovat a co dělat, když jste hlukem obklopeni.

Každý to zná. Nepříjemný zvuk, který vám vadí, obtěžuje vás, občas na něj zapomenete, ale stále tu je. Jeho rizika a škodlivost však můžete zaregistrovat až po nějaké době, klidně i za pár měsíců či let. Na hluk se nelze adaptovat a čím déle mu budete vystaveni, tím víc jeho nebezpečí vzrůstá. To se může projevit především na lidské psychice – hrozí únava, rozčekanost, deprese, u někoho nervozita či nadměrná agresivita. Pokud hluk přetrvává i v noci, nedochází k dostatečné regeneraci organismu a tím je ohrožen oběhový systém a srdeční činnost. Nadměrný hluk dokáže rovněž poškodit sluchový aparát a v nejhorším případě způsobit i hluchotu.

V první řadě je dobrá prevence. Pravidelně navštěvujte otorinolaryngologii (ORL), kde si nechte uši odborně vyčistit a poraďte se o domácí ušní hygienu. Rovněž se vyhýbejte lokalitám s nadměrným hlukem, jako jsou letiště, výrobní haly nebo střílnice. Pokud se přece jen musíte na podobné místo vydat, poříďte si specializované ochranné špunty do uší. Další ochranou mohou být sluchové sluchátka nebo protihlukové kukly a helmy.

Doma dopřejte svému sluchu také klid a ticho. Zaměřte se na protihluková opatření, jako je akustická izolace obydlí. Také si nezapomeňte pořídit kvalitní okna a dveře. „Zvlášť v případech, kdy stojí dům na hlukově exponovaném místě, se zaměřte na dveřní výplň. Ta je hlavní částí vchodových dveří a k dispozici jsou varianty v certifikovaném provedení se zvýšeným zvukovým útlumem,“ říká Stanislav Obyt, obchodní ředitel společnosti VP trend.

## Internet. Podnikání se přesunulo na síť

Malé firmy a živnostníci byli v uplynulém roce na internetu takřka o třetinu aktivnější. Dokládají to údaje společnosti O2, podle kterých datový provoz ve fixní síti u těchto zákazníků meziročně stoupl o 30 procent. Například letos v únoru průměrně spotřebovali živnostníci 185 GB dat na hlavu, což je o 45 GB více než loni. Živnostníci také meziročně zdvojnásobili spotřebu dat v mobilech. Podle ředitele komerční divize operátora Richarda Siebensticha odráží nárůst datového provozu současnou pandemickou situaci,

kteří donutila většinu živnostníků přejít ze dne na den do on-line prostředí.

Také proto aktuálně pokračuje druhým ročníkem soutěže pro živnostníky Dáváme milion, která je podporuje v on-line podnikání. Podnikatele vyzývá, aby se podělili o příběh, jak jim pomohly technologie. Odborná porota s pomocí veřejnosti vybere z příspěvků za každý kraj jednoho podnikatele a ten získá milion korun na reklamu a další služby. Do konce soutěže zbývají pouze dva dny, končí o půlnoci 30. dubna.

„Využívání mobilních dat u malých firem a živnostníků vzrostlo meziročně téměř dvojnásobně, na průměrných 4,2 GB na osobu,“ pokračuje Richard Siebenstich.

Pandemická situace přinutila většinu živnostníků přesunout své podnikání na internet. Vzdáleně začaly poskytovat péči i hospici. „Potřeba distanční péče vyvstala od kolegů, kteří nedokázali v této situaci fyzicky pokrýt poptávku od pacientů, protože se najednou zdvojnásobila. Instruktáže, psychologickou a další pomoc začali poskyto-

vat i na dálku prostřednictvím on-line nástrojů – videohovorů,“ říká Monika Horníková, ředitelka Hospicu Dobrého Pastýře, která loni vyhrála ve Středočeském kraji ve zmíněné soutěži.

„Postupně jsme zjistili, že spoléhat se v dnešní době na kamennou prodejnu je passé, protože většina zákazníků přichází přes e-shop, sociální sítě nebo reklamní odkazy. I když pro nás opětovně uzavření prodejen s dětským oblečením nebylo jednoduché, e-shop teď jede naplno,“ říká Ivana Holubová z obcho-

du s dětským zbožím U Holoubka.

Loňský rok byl pro on-line podnikání rekordní, jak dokládají údaje z Asociace pro elektronickou komerci. Češi na e-shopech utratili přes 196 miliard korun a objem prodeje zboží na internetu narostl meziročně o 26 procent. Přesun podnikání do on-line prostředí dokládají i čísla o růstu datového provozu v síti O2. Celkový fixní datový provoz narostl největšími tuzemskému operátorovi o 54 procent, v mobilní síti to bylo až o 70 procent. **MET**

**Sudoku**

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

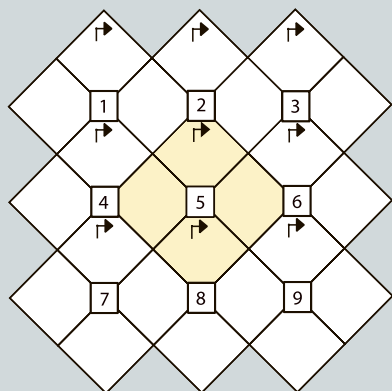
**Napište svou bublinu**



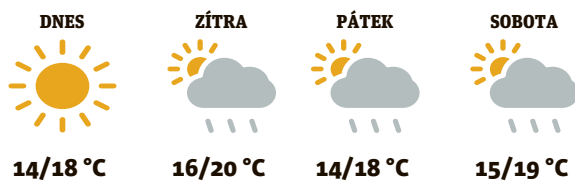
**Luštěnka**

Slova vpisujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

1. tělocvičný cvik
2. domácí zvíře pro sádlo
3. sportovní obuv (zn.)
4. sicilská sopka
5. tajenka
6. hlas kukačky
7. cosi
8. plavidla
9. kruh



**Počasí**



Teplotní rekordy: ↓ -0,3 °C (1817) ↑ 25,9 °C (1866) Bio: ❤️❤️❤️



**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.50 Zavolejte porodní sestřičky (1/6)</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Panoptikum města pražského (4/10)</p> <p>21.20 Hercule Poirot XII</p> <p>22.50 Neobyčejné životy</p> <p>23.45 Případy detektiva Murdocha XIII</p> <p>00.30 AZ-kvíz</p> <p>00.55 Máte slovo s M. Jílkovou</p> <p>02.00 Rájské zahrady II</p> <p>02.15 Dobré ráno</p>	<p>16.15 Velká válka</p> <p>17.05 Papež – nejmocnější člověk na planetě (6/6)</p> <p>17.50 Zemřel vestoje aneb Partyzáni bez legend</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Babylon</p> <p>19.25 Kus dřeva ze stromu</p> <p>19.40 Postrěhy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 S kuchařem kolem světa</p> <p>21.00 Na cestě po Sumatře</p> <p>21.30 České fotbalové legendy</p> <p>22.00 Bitva o Ostravsko 1945</p> <p>22.50 Letecké katastrofy</p> <p>23.35 Gomora III (5/12)</p> <p>00.20 Nikotin</p> <p>01.15 Legendy kriminalistiky</p>	<p>15.55 Dr. House V (1)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (4043)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Utajený šéf III</p> <p>21.35 Výměna manželek XI</p> <p>22.45 Námořní vyšetřovací služba XVI (10)</p> <p>23.40 Dr. House IV (16)</p> <p>00.30 Dr. House V (1)</p> <p>01.20 Castle na zabít VIII (5)</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba XVI (10)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (934)</p>	<p>15.55 Policie v akci</p> <p>16.55 Krimé zprávy</p> <p>17.15 LIKE HOUSE</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Krimé zprávy</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.15 Sestřičky (62) Detektiv Bambula. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 Show Jana Krause</p> <p>22.35 Cesty k úspěchu</p> <p>22.50 Poldá IV (15)</p> <p>00.00 LIKE HOUSE</p> <p>00.35 Policie v akci</p> <p>01.30 Námořní vyšetřovací služba XIII (8)</p> <p>02.25 Policie Hamburk (7, 8)</p> <p>04.25 Prostřeno!</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>11.00 Body Fixers</p> <p>11.30 Óčko hity</p> <p>13.00 Óčko trendy</p> <p>14.30 Smartmania</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 #VIDIMSE V MIXXERU</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 KOTÁK KUČTÍK</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 Top 5</p> <p>18.30 Óčko hity</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ &amp; SK</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>

## MARTIN DANEŠ

BRETAŇSKÝ PSAVEC



### Sloupek

# BRETAŇ NAVŽDY

Dnes vám budu vyprávět o rázovitém lidu obývajícím západní výběžek Francie zvaný Bretaň.

Předně: dáte-li se s nějakým Bretoncem do řeči, vyvarujte se označení jeho otčiny výběžkem Francie! Bretaň byla dlouho dokonale samostatným knížectvím a s Francií vedla četné války.

V roce 1532 ji ale silnější soused schroustl jako malinu, řada Bretonců se s tím ale dodnes nesmířila. Před 58 lety vzniklo dokonce teroristické uskupení Fronta osvobození Bretaň. Většinu útoků podniklo v Bretani samotné, v roce 1978 ale nechalo třeba vybuchnout bombu také ve versailleském zámku.

Po roce 2000 hodili Bretonci flintu do žita, zůstali ale svoji.

### Citát

**Na rozdíl od Francouzů si neucpou nos, když na ně jde kýchnutí.**

Jedí pohankové placky, pijí cidre a na rozdíl od Francouzů si neucpou nos, když na ně jde kýchnutí.

Neznámý muž, jehož tu oslovím na ulici, mi obvykle začne brzy tykat; pokud ne v první větě, tak

v té druhé; když ne ve druhé, potom v té třetí. V případě, že oslovený zůstane u vykání, mohou se jen dohadovat o tom, zda jde o „francouzského přistěhovalce“, nebo o státního úředníka. Bretonci si zachovali zvyky námořníků a sedláků, mezi nimiž má většina místních své kořeny, a na dvorskou etiketu je neužije.

Jazyk tohoto keltského kmene, jenž se před staletími připlavil na kontinent z Velké Británie, nemá s francouzštinou nic společného; v průběhu 20. století se žel Francouzům podařilo bretonštinu prakticky vymýt. Co je smutné pro Bretonce, je mi výhodou, protože tu mohu žít, aniž bych se musel biflovat novou řeč. [www.martindanes.com](http://www.martindanes.com)

### Anketa

**f Který pár v showbyznysu obdivujete?**



**Lukáš Říha**

Vítka a Sidovského, kteří se nebáli a šli s kůží na trh.



**Michaela Ullrichová**

Libuši Šafránkovou a Josefa Abraháma.



**Radim Smith**

Carmen Mayerovou a Petra Kostku, jsou spolu už 50 let.

## @mojemetro



Vítejte v 21. století, v kokpitu řidiče **@bambajak**. „Dneska odpočinková linka 3/11 s vozem 9272 a s ní pouhopouhá tři kolečka,“ zní instagramová šifra mistra tramvajáka. Více napovi tagy **#stovezata #driver #bambajka #skoda15t #iamthedriver #pankrac #depot #pankracdepot #transport #modeoftransport**.

# #METROTAG

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

### Dopisy a vzkazy

#### Úklidové party

Mně osobně trochu prachu při zametání ulic nevadí. Je to cena za dobře vyčištěné chodníky a okraje silnic. Parta, a netuším, zda je vždy stejná, která u nás na Dobešce vždycky dobře uklidí, si zaslouží velkou pochvalu. Naopak je mi líto, když už následující den vidím na chodnících nedopalky, papírové kapesníky, kelímky od piva, limonád a psí hovínka. Nechápu, proč neplatí nařízení, aby každý majitel zahrady, jehož keře, stromy a zelené ploty přesahují přes plot, měl povinnost zametat přilehlý chodník. Běžně se stává že majitel ostříhá živý plot, zamete jen tak, aby se neřeklo, a zbytek rozfouká vítr. Po některých chodnících se kvůli keřům „přes plot“ nedá projít vůbec. Proto ještě jednou děkuji všem úklidovým partám, které dobře odvádí svou práci, protože bez nich bychom se čistých chodníků nikdy nedočkali.

HELENA KRAMEŠOVÁ, PRAHA 4

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

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

### Řešení sudoku

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

### Řešení luštěnky

PULT

### Komiks

**F POHODĚ**  
o-o)

Procházka

A. Židkova



# Aplikace. Pro chodce, cyklisty i řidiče

Dopravní podnik testuje aplikaci, kterou ocení především chroničtí „čumilové“ do mobilu. Aplikace Pozor tramvaj! by měla dokázat upozornit nepozorné chodce či řidiče na blížící se tramvaj.

Telefonování, poslech hudby, surfování na mobilu – to jsou hlavní příčiny nepozornosti chodců, která může končit střetem s tramvají. Aplikaci, která by těmto situacím měla předejít, testuje brněnský dopravní podnik na lince číslo 4. Uživatelé, kteří si ji stáhnou, včas upozorní na blížící se vůz.

„Pokud je chodec, řidič či cyklista aktivní na svém mobilním telefonu, tedy píše zprávu, telefonuje, využívá sociální síť nebo poslouchá hudbu, vyšle mu aplikace důrazné upozornění o blížící se tramvaji nejen zvukově varovným zvoněním, ale i zob-



Aplikaci nasadili zatím jen ve dvou vozech na lince 4. DPMB

razením varovné notifikace na displeji mobilu,“ vysvětluje brněnský radní pro dopravu Petr Kratochvíl. Při poslechu hudby aplikace ztlumí pře-

hrávanou skladbu, když uživatel zrovna využívá jinou aplikaci, přerušit ji a překryje varováním. „Testování bude probíhat tři měsíce, tedy do

## První postřehy z Prahy

V Praze začali aplikaci zkoušet v téměř stovce vozů na třech linkách od února.

- Na základě prvních ohlasů od uživatelů plánují vývojáři zanesení přesných GPS souřadnic tramvajových tratí, aby aplikaci ještě více zpřesnili. Řidičům aut by se pak do budoucna mělo zobrazovat upozornění na křižení trati s jejich směrem jízdy.

začátku července. Pak jej vyhodnotíme a budeme rozhodovat o dalším postupu,“ říká generální ředitel Dopravního podniku města Brna Miloš Havránek.

Dopravní podnik vybavil vysílacím zařízením Safe celkem 22 tramvají, které na lin-

ce jezdí. Jedná se o malé krabičky o velikosti dlaně, které vysílají signál do mobilních telefonů.

Aplikaci Pozor tramvaj! mohou využít i cyklisté nebo řidiči osobních automobilů. Pokud mají například zapnutou navigaci, přes displej se jim zobrazí výstraha včetně zvukového signálu.

„Upozornění na blížící se tramvaj se automaticky spustí, jakmile se vůz ocitne 100 až 120 metrů od uživatele. Tato vzdálenost se s ohledem na typ mobilního telefonu může mírně lišit. Pokud člověk svůj telefon zrovna nevyužívá, žádný signál nezazní, protože předpokládáme, že sleduje dění kolem sebe a nechceme jej zbytečně obtěžovat,“ vysvětluje Lukáš Rajšner, ředitel společnosti Safe Public Transport, která aplikaci vyvinula. **RADEK BABIČKA**

# Odborníci se shodli. Brněnská MHD pod zemí dává smysl

**Projekt severojižního kolejového diametru je v různých variantách připravován dlouhé desítky let.**

Cestování hromadnou dopravou v Brně je co do rychlosti podobné jako před sto lety. Změnit by to mohlo vybudování dopravní sítě pod zemí, ať už půjde o trať železniční, tramvajovou, metro, nebo jejich kombinaci. Shodli se na tom odborníci na on-line semináři pořádaném Kanceláří architekta města Brna (KAM).

Osmikilometrová cesta tramvají z Pisárků do Králova Pole trvala v roce 1923 28 minut, v roce 1985 to bylo už „pouhých“ 27 minut a po dalších třiceti letech postupně modernizace tramvaje překonávaly stejnou vzdálenost za 29 minut, v současnosti je to vzhledem k výlucce v Pisárkách rovná půlhodina. „Cestovní rychlost tramvaje se nemění, ale v centru města má Brno velké kapacitní problémy,“ upozornil vedoucí dopravního oddělení KAM Martin Všetěčka na skutečnost, že doprava v centru neustále houstne.

Přednášející se shodli na tom, že podzemní dráha

v Brně má smysl. Síť metra mají i města s výrazně nižším počtem obyvatel, než má Brno, například poloviční italská Brescia nebo ještě menší švýcarské Lausanne se sotva 150 tisíci obyvateli. Podobné mají různé typy podzemní dráhy i rozlohou srovnatelné metropole, jako jsou Helsinky, Poznaň nebo Frankfurt nad Mohanem.

Přednášející také zdůraznili, že každé město má své specifické potřeby a neexistuje jedno univerzální řešení, vždy je potřeba hledat řešení na míru. Různé systémy se navíc mohou v rámci jednoho města vzájemně doplňovat, příkladem toho je Praha nebo Vídeň.

Projekt severojižního kolejového diametru je v Brně v různých variantách připravován dlouhé desítky let. Už brzy by měla brněnská podzemní dráha získat konkrétní podobu. S rozhodnutím, kterou možnost zvolit a kudy přesně trať povede, pomůže především připravovaná studie proveditelnosti. Hotová by měla být v roce 2022.

„Na základě výsledků studie následně zástupci státu, Jihočeského kraje a města Brna rozhodnou o podobě podzemní dráhy. Konkrétně, zda půjde o železnici, tramvaj, metro, nebo jejich kombinaci. Jaká trasa bude nejvhodnější a na jaké tratě bude drá-



Hromadná doprava možná jednoho dne bude jezdit i pod Moravským náměstím. KAM

ha navazovat. Kolik bude mít dráha zastávek, v jakých bude jezdit intervalech či jaké budou investiční a provozní náklady,“ doplnila mluvčí KAM Jana Běhalová. Trasa nové podzemní dráhy by po dokončení měla odleh-

čit regionální i městské hromadné dopravě, podpořit vlakovou dopravu a zlepšit dostupnost připravovaného nového hlavního nádraží u řeky Svratky.

Kromě zástupců KAM se do semináře zapojili například

specialisté ze společnosti Siemens Mobility, z pražského Institutu plánování a rozvoje či z brněnského VUT.



**RADEK BABIČKA**  
dopisy@metro.cz



# Tišší provoz v Židlochovicích a nové nádraží v Adamově

**Správa železnic se chystá investovat do tratí.**

Ze Židlochovic i Adamova do Brna denně míří tisíce lidí. Na obou tratích nyní Správa železnic plánuje investice. Obyvatelé Židlochovic by se konečně měli dočkat snížení hluku, Adamovští zase nové nádraží.

Židlochovice jsou konečnou stanicí na železniční trati z Hrušovan u Brna, která byla modernizována a elektrifikována v prosinci 2019, kompletně dokončena vloni v říjnu a v současnosti je ve zkušebním provozu. V rámci modernizace došlo i k vybudování standardních protihlukových stěn. Místní si však na nadměrný hluk stěžují a, jak se ukázalo, jedná se o stížnosti zcela oprávněné.



Nová lávka v Adamově propojí nádraží přímo s městem.

SPRÁVA ŽELEZNIC

„Z měření vyplynulo, že v nejexponovanějším místě je limit překročen o téměř 10 dB. Zdrojem hlukové zátěže zde ale nejsou projíždějící soupravy, u kterých vzniká hluk v místě kontaktu kol s kolejiemi a který nyní eliminují nové protihlukové stěny, ale technologické jednotky umístěné na střeše souprav RegioPanter,“ říká mluvčí Správy železnic Dušan Ga-

venda. Jedná se o systém spuštěný i při odstavení soustav, který je využíván mimo jiné ke klimatizaci, brání zamrznutí vodního okruhu a umožňuje strojvedoucím okamžitý odjezd. Klíčové přitom je, že u tohoto typu souprav jsou zmíněné technologie umístěny ve výši přes čtyři metry nad kolejiemi.

Hluk se tak dostává nad protihlukovou stěnu a šíří se

do okolí. Správa železnic teď vypsalá soutěž na zpracovatele projektové dokumentace, která by řešila možnosti technické ochrany před nadměrným hlukem z odstavených souprav RegioPanter v železniční stanici.

„V případě, že bude projektové technické řešení kladně projednáno a získá veškerá nutná povolení, lze předpokládat zahájení realizace pro-

tihlukových opatření v posledním čtvrtletí letošního roku,“ odhaduje Gavenda a dodává, že situaci bude řešit i s provozovatelem problémových vlaků, kterým jsou České dráhy.

Zatímco v Židlochovicích doufají obyvatelé ve snížení hluku, v Adamově se mohou cestující těšit na nové nádraží. Vzniknou zde dvě bezbariérová nástupiště a nová lávka, na kterou povedou nejen schodiště, ale i výtahy. Součástí stavby je také rekonstrukce vnitřních prostor výpravní budovy pro vytvoření adekvátního zázemí pro cestující a výstavba parkoviště s kapacitou třiceti parkovacích míst.

Hotovo by mělo být v polovině roku 2023 a celá zakázka, která zahrnuje i modernizaci přilehlé trati či výstavbu protihlukových bariér, by měla vyjít na necelých 700 milionů korun. **RADEK BABIČKA**

INZERCE

**MIRONET**

**DELL S2721HS**

II LCD monitor 27"

II Rozlišení FULL HD

II Odezva 4ms



**4.316,-**

**Extrémně rychlá odezva**



Tak klikni hned na [Mironet.cz](http://Mironet.cz)

# Poznejte brněnskou džungli

**I** ve městech může být příroda pestrá a rozmanitá. Pojďte spolu ukázat celému světu, jaké krásy fauny i flóry skrývá Brno! Hády, Špilas, Kravák, Mariánské údolí – to všechno už znáte? A víte, že třeba na Lesné je spousta netopýrů a že u Kohoutovického potoka rostou orchideje? Ale často stačí vyrazit jen na zahradu nebo za dům, i tam se dá najít spoustu zajímavých úlovků. Na přelomu dubna a května se přitom můžete zapojit do celosvětové soutěže City Nature Challenge 2021, kterou u nás organizuje Hvězdárna a planetárium Brno!

**Pojďte s námi prozkoumat brněnskou džungli. Je to takhle jednoduché:**

1. Vezměte chytrý telefon, stáhněte si do něj aplikaci iNaturalist.
2. Zaregistrujte se.
3. Vyrazte ven a s aplikací foťte rostliny a živočichy kolem sebe. **To je vše.**

Že nevíte, co jste zrovna objevili? Nevadí, aplikace iNaturalist vás sama navede. Možná budete překvapeni, co všechno lze najít v nejbližším parku, u vás na zahradě nebo třeba na náměstí v centru Brna.

City Nature Challenge 2021 je mezinárodní klání, ve kterém mezi sebou soupeří města po celém světě o co největší počet pozorování rostlin a živočichů. Letošní ročník se koná v termínu od pátku 30. dubna do pondělí 3. května 2021. Cílem hry je v těchto dnech zachytit co nejvíce živé přírody na území města Brna – s pomocí vašich mobilních telefonů a aplikace iNaturalist.

Minulý rok se přitom do soutěže zapojilo celosvětově 244 měst a více než 41 tisíc pozorovatelů, kteří dali dohromady přes 815 tisíc záznamů. Mezi nimi se podařilo nalézt 32 tisíc unikátních druhů, z toho 1300 velmi vzácných nebo ohrožených. Nejde jen o hru, dokonce na základě sbíraných údajů vznikají

první vědecké práce! A jak jsme dopadli my? Brno se umístilo na skvělém 76. místě v počtu pozorovatelů.

Sledovat soutěž můžete hned na třech místech. Na [www.brnenskadzungle.cz](http://www.brnenskadzungle.cz), na [www.facebook.com/brnenskadzungle](https://www.facebook.com/brnenskadzungle) nebo [www.instagram.com/brnenskadzungle](https://www.instagram.com/brnenskadzungle) Tam všude najdete nejen návod, jak se doklikat k aplikaci iNaturalist, tam všude budeme vyprávět příběhy o tajemné brněnské džungli.

V našem městě projekt pod vedením Hvězdárny a planetária Brno organizují také ZOO Brno, Moravské zemské muzeum, Mendelova univerzita v Brně, Přírodovědecká fakulta MUNI, ENVIROP, VIDA! science centrum, Muzeum Brněnska, BIOSKOP a Lipka, za podpory statutárního města Brna a Jihomoravského kraje.

Za Českou republiku se letos soutěže zúčastní také Praha a Uherské Hradiště. Tak neváhejte a poďte do toho s námi, Brno má rozhodně co nabídnout!

## Brněnská hvězdárna nezahálí

**I** když jsou brněnská okna do vesmíru od počátku října loňského roku uzavřena, pracovníci Hvězdárny a planetária Brno rozhodně nezůstávají doma. Zeptali jsme se Jiřího Duška, tamního velitele stroje na zázraky.

### Pane řediteli, na čem zrovna teď pracujete?

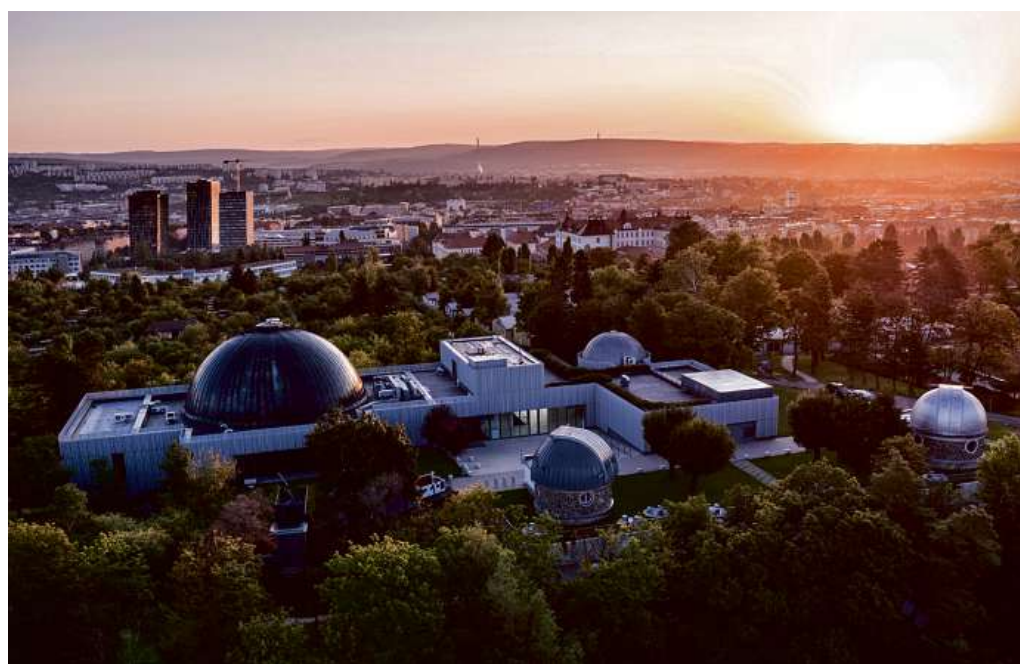
Samozřejmě na řadě on-line projektů, které jsou tak typické pro dnešní dobu. Jakkoli nejsem jejich příznivcem, i v současné situaci lze, dle mého názoru, realizovat zajímavé akce. Například v těchto hodinách je to soutěž City Nature Challenge, která je o poznávání městské fauny a flory. Jinak já osobně dokončuji hned tři knížky věnované světu kolem nás.

### Ale to není jediná aktivita, že?

Už rok vysíláme Sedmikrásky on-line, které byly původně komentovanou procházkou hvězdnou oblohou, dnes spíše improvizovanou talk show o astronomii a kosmonautice. Můžete se na ně podívat vždy v neděli od 20 hodin. Každé pondělí pak vydáváme nový díl našeho cyklu Brno, vesmír, vteřiny. Nejdříve se jednalo o takovou kratochvilnou zábavu, ale už jsme takto představili na dvě desítky osobností či unikátních událostí, které jsou spojeny s městem Brnem a jeho nejbližším okolím. Hovořili jsme a také psali třeba o pádu meteoritů v roce 1833, planetce Bruna, významném středověkém matematikovi Jakubu Kresovi nebo Alois Carlovi, průkopníkovi očkování proti černým neštovicím. Zajišťujeme také několik projektů souvisejících s nadcházejícím dvoustým výročím narození Gregora Mendela.

### Jistě se ale připravujete i na dobu, kdy bude zase svět normální...

My dokonce aktivně pomáháme návratu do každodenní šedi – v tom pozitivním slova smyslu. Naši pracovníci totiž už od konce prosince každý den asistují při administraci v očkovacím centru na veletrhu. Odpracovali zde téměř dva tisíce člověkohodin. Uzavřená hvězdárna také prošla řadou drobných



rekonstrukcí a chystáme nové pořady na dobu post covidovou.

### Můžete alespoň něco prozradit?

Asi největší atrakcí budou naše nafukovací modely. K lunalónu a terralóně tentokrát přidáme marsmeloun, tedy model sousední planety, jejíž záhady nás fascinují po celá staletí. Vystaven bude v parku na Kraví hoře. V červenci osamoceně, v srpnu ve společnosti našich dvou starších modelů. A bude to stát za to. Opět bude připraveno letní kino s vesmírnou duší, doprovodný program v on-line prostoru a také výstava Člověk ve vesmíru. Očekáváme davy.

### To bude zcela jistě zajímavá podívaná. Ale co vaše pověstné digitárium?

V říjnu loňského roku jsme uvedli premiéru pořá-

du Brno 360, který ale ze známých důvodů téměř nikdo neviděl. Takže hned, jak to půjde, jej uvedeme znovu. V našich grafických dílnách kolegyně a kolegyně dokončují 3D představení věnované vodě ve Sluneční soustavě a také překládáme do češtiny Kouzelný globus, který ocení naši nejmenší kosmoplavci.

### Takže kdy otevřete?

Na Kraví hoře samozřejmě do budoucnosti vidíme, ale nesmíme o ni hovořit, jelikož by lidé propadli alkoholu a jiným démonům... Takže, kdy otevřeme, nemohu prozradit. Faktem ale je, že se na všechny návštěvníky nesmírně těšíme, jelikož bez setkávání se tváří v tvář nemá Hvězdárna a planetárium Brno vlastně smysl. Nepochybují však o tom, že to bude již brzo. Budoucnost je totiž jen v našich rukou.

# CITY NATURE CHALLENGE BRNO



30. 4. - 3. 5.  
2021

> [brnenskadzungle.cz](http://brnenskadzungle.cz)  
#brnenskadzungle  



Pojďte s námi poznat brněnskou  
džungli, je to takhle jednoduché!



### Připrav si mobil

Stáhněte si aplikaci iNaturalist a zaregistrujte se, nezapomeňte povolit lokalizační služby



### Najdi a vyfoť kousek přírody

Najděte cokoli, co v Brně roste nebo žije, vyfoťte a fotku nahrajte do aplikace



### Sdílej

Aplikace sama pozná, o jaký druh rostliny nebo živočicha se jedná. Právě jste přidali pozorování brněnské džungle!

# Brno se chystá na festivaly

**V dobách vládních restrikcí se může ukázat jako malá výhoda, že Brno nemá velký mezinárodní festival.**

Mnoho hudebních festivalů v čele s Colours of Ostrava, Rock for People či Metronomem už oznámilo přesun na rok 2022. Pokud se epidemiologická situace zlepší, můžou se aspoň na jižní Moravě lidé těšit na nabité hudební léto.

„Loni v létě to v Brně žilo a nejinak to plánujeme i letos. Samozřejmě sledujeme všechna opatření a akce a festivaly budou bezpečné a v souladu se všemi pravidly. Pozitivní výhled na léto umožňuje charakter brněnských letních festivalů, které menšími produkcemi na rozličných místech, mnohdy bez vstupného, rozžívají celé město, náměstí, parky, nádvoří i ulice,“ říká mluvčí TIC Brno Adéla Nováková.

## Uprostřed

Téměř na denní bázi v létě probíhá festival Uprostřed. V loňském roce jej doplnila také klubová linka. I letos plánuje město podpořit právě klubovou scénu prostřednictvím letních stagí pod širým nebem a úplnou novinkou by měla být i linka divadelní. Oba programy objeví pro diváky nová místa a publikum rovnoměrněji rozprostřou.

## Maraton hudby

Vrcholem letní hudební sezony přímo v městě by měl být tradičně Maraton hudby. Pořadatelé jej plánují uspořádat v termínu 12. až 15. srpna. Během čtyř dní představí multizánrový program hvězdné umělce i zajímavé začínající interprety v dramaturgii významných brněnských osobností. Bez větších programových změn uskutečnili bezpečně organizátoři festival už loni, jako jednu z mála kulturních hromadných akcí v Česku. Podrobnější informace o šestém ročníku brněnské události léta vydá festivalový tým v nejbližších dnech.

## Pop Messe

Jak již bylo řečeno, Brno sice svůj velký festival nemá, do budoucna má ale ambice to změnit akce Pop Messe v areálu Za Lužánkami. Na začátku loňského roku pořadatelé nového festivalu společně s představiteli města avizovali, že by na bývalý fotbalový stadion a do dalších přílehlých prostor včetně Bobycentra rádi přilákali hned na pilotní ročník až pět tisíc diváků. Veškeré plány však zhatila pandemie koronaviru, a tak se festival se zaměřením na mladou multizánrovou hudbu přesahující obecně vžitý pojem pop přesunul na letošek, a to na 23. a 24. července.

„Neustále pracujeme s různými variantami, jak organičtěji, tak termínovými. Nicméně v tuto chvíli stále počítáme s tím, že se festival v letošním roce uskuteční. Z týdne na týden se dle vývoje připravujeme na různé varianty tak, abychom tu konečně mohli oznámit hned poté, co bude ohledně letních restrikcí jasněji. Že kulturní akce uskutečnit lze, do-

kazují i první vlaštovky ze zahraničí, například ze Španělska, Nizozemska či Německa. I tam hledáme inspiraci,“ říká programový ředitel festivalu Tomáš Kelar. Pořadatelé Pop Messe každopádně počítají s menší kapacitou, než bylo původně avizovaných pět tisíc diváků.

## TrutnOff BrnoOn

Další z větších hudebních akcí, které Brno čekají, by měl být festival TrutnOff BrnoOn. Tradiční trutnovský festival s více než třicetiletou historií, který se loni ze severu Čech přesunul do Brna. Byť byl loňský premiérový brněnský ročník oproti původním plánům vzhledem k pandemii ochuzen o zahraniční interprety a kapacita omezena na tisíc diváků, setkal se s úspěchem.

Letos jej pořadatelé plánují na 20. až 22. srpna. Do letošního programu chtějí přesunout i zahraniční kapely, které se loni zúčastnit nemohly, zda se to podaří, ukáže další vývoj epidemiologické situace.

## JazzFestBrno

Na léto a podzim se přesunuje i tradiční jarní jazzová přehlídka JazzFestBrno. „Pokud to situace dovolí, rádi bychom několik akcí, převážně pod širým nebem, uspořádali už v létě a přidali také pár nových koncertů na podzim,“ prohlašuje umělecký ředitel festivalu JazzFestBrno Vilém Spilka.

Zatím fanouškům koncertů pěst alespoň částečně pořadatelé vynahrazují nedávno zahájenou sérií JazzFestBrno on Screen zahrnující koncerty vysílané od 25. dubna na ČT art i vystoupení tria Jiřího Levíčka v Besedním domě, které budou živě streamovat na Mezinárodní den jazzu 30. dubna prostřednictvím festivalového profilu na Facebooku a YouTube.

Stejně jako loni by se v létě měl uskutečnit také festival iberoamerické kultury Ibérica nebo například podobně laděný Brasil Fest Brno.



**RADEK  
BABIČKA**  
dopisy@metro.cz

INZERCE

**L&R LOHMANN & RAUSCHER**

Společnost Lohmann & Rauscher, s. r. o. patří mezi přední světové dodavatele zdravotnických a hygienických výrobků

**hledá do svého týmu vhodné kandidáty / kandidátky na pozice**

- dělnice ve zdravotnické výrobě
- laborantka ve fyzikální laboratoři
- vedoucí laboratoře

### Co vám můžeme nabídnout:

- zázemí prosperující mezinárodní společnosti
- čisté pracovní prostředí
- pracovní poměr na dobu neurčitou
- možnost osobního rozvoje, jazykové vzdělávání
- dovolená nad rámec Zákoníku práce
- příplatky nad zákonnou výši
- kooperativní prémie
- prémie na letní dovolenou a Vánoce
- věrnostní odměny
- dotované stravování
- vitamínové balíčky
- tábory pro děti zaměstnanců
- firemní akce a benefity

### Bližší informace k pozicím najdete na

<https://www.lohmann-rauscher.com/cz-cs/kariera/nase-nabidka-volnych-mist/>

### Neváhejte a kontaktujte nás:

email: [Erika.Fejfusova@cz.LRMed.com](mailto:Erika.Fejfusova@cz.LRMed.com); tel.: +420 544 425 879

Lucie.Wutzelova@cz.LRMed.com; tel.: +420 544 425 844

Lohmann & Rauscher, s.r.o., Bučovická 256, 684 01 Slavkov u Brna



Na festivalu Pop Messe má vystoupit také kapela Buty.

MAFRA



Na festivalu Uprostřed bude k vidění také Buranteatr.

ÁŠA SÁROVÁ, BURANTEATR

# Radnice zkoušejí elektroauta na dva týdny, samy určují účel

**Městská společnost Teplárny Brno podstatně rozšířila svůj elektrovozový park a vozidla hodlá využívat nejen pro vlastní potřebu.**

Nově je zdarma půjčuje městským částem a magistrátu.

„Provoz elektroaut je ekologičtější a tichý. Možnost v praxi porovnat elektrovozy s těmi tradičními, ocenit jejich výhody a odhalit případné nevýhody je dobrou příležitostí k tomu, aby se v Brně začala elektromobilita rozvíjet mnohem více a rychleji než doposud. Je to další krok k výraznému omezení emisí

a čistějšímu ovzduší,“ říká brněnská primátorka Markéta Vaňková.

Elektroauta používají pracovníci brněnských tepláren pro pojiždky městem už druhým rokem. Úsporu paliva a CO2 pravidelně vyhodnocují a výsledky průběžně zveřejňují na webových stránkách emobilitabrno.cz. S výsledky panuje spokojenost, a tak v březnu rozšířila společnost vozový park o dalších deset elektrovozu. Celkem jich teplárenská flotila čítá už šestnáct. Dva z nich jsou od dubna vždy po dvou týdnech k dispozici pro otestování radnicím městských částí a vybraným magistrátním odborům. „Samy si rozhodnou, jakým účelům budou zapůjčené vozy využívat. Pokud vím, zvažují například pečovatelskou službu a podobné možnosti,“ upřesňuje generální ředitel Tepláren Brno Petr Fajmon.



Teplárny Brno mají slušnou flotilu elektroaut. EMOBILITABRNO.CZ

Jako první si zkoušejí ekologickou dopravu v městské části Žabovřesky a Kohoutovic. Po dobu zápůjčky si mohou vozy zdarma dobíjet u rychlodobíječek Tepláren Brno u jejich provozů Červe-

ný mlýn a Špitálka. Právě ty patří k trojici veřejných rychlodobíječek stanic, které Teplárny Brno spustily v polovině loňského roku. Ta třetí se nachází v obchodní Galerii Vaňkovka.

Přímo propojení s teplárenskými zdroji umožňuje nastavit pro uživatele velmi výhodnou cenu. Letos v létě pak zahájí teplárny výstavbu stanic pro pomalé dobíjení určených pro auta v klidu, například během dlouhodobého a nočního parkování, jehož doba se pohybuje od čtyř do osmi hodin. Budou určeny především pro ty, kteří bydlí v bytech, a tudíž nemají možnost dobíjení ve vlastní domácnosti.

První veřejné dobíjecí stanice s logem Tepláren Brno se už začátkem léta objeví například v lokalitě Bystrc-Kamechy a Brněnská přehrada, na Palackého třídě, v Líšni na ulicích Kotlanova a Masarova, také v Novém Lískovci na Oblé a na náměstí SNP v Černých Polích.



INZERCE



**HLEDÁME NOVÉ ZAMĚSTNANCE:**

**NC OPERÁTOR (\*)  
MONTÁŽNÍ DĚLNÍK (\*)  
LAKÝRNÍK (\*)  
SKLADNÍK**

**NABÍZÍME:**

- Měsíční prémie až 26%
- **Náborový příspěvek 10 000 Kč pro vybrané pozice (\*)**
- Příspěvek na dopravu a stravování
- Příspěvek na životní / penzijní připojištění
- 5 týdnů dovolené, Multisport karta

Více informací o pozicích naleznete na portálu [www.jobs.cz](http://www.jobs.cz)

**KONTAKT:**

• tel.: 543 563 111

• e-mail: [personalni.brno@poclairn.com](mailto:personalni.brno@poclairn.com)

Poclairn Hydraulics s.r.o., Kšírova 186, 619 00 Brno-Horní Heřpice, [www.poclairn-hydraulics.com](http://www.poclairn-hydraulics.com)



## Body Worlds zamíří na Výstaviště

Na Výstavišti v Brně bude 1. května, jako jedna z prvních kulturních akcí v České republice, zahájena výstava o lidském těle Body Worlds – Cyklus života. Výstava na fascinujících celotělových exponátech z evropské dílny vynálezce Gunthera von Hagense představí koloběh lidského života. Kulturně vzdělávací výstava Body Worlds, jež je hlavně oslavou lidského těla, provede návštěvníky celým cyklem lidského života – od početí přes zrození, růst, dospělost, stáří až ke smrti. „Na základě našich intenzivních jednání s vládou, hygieniky a epidemiology věříme, že výstavy budou od května otevřeny ve stejném režimu jako nákupní centra. Naše výstava je pro návštěvníky z hygienického hlediska bezpečná,“ říká Viliam Ďuriš, promotér výstavy. Výstava je skvělým cílem pro lidi zajímající se o zdravý životní styl, rodiny i školy.

JVS GROUP/BODY WORLDS

# Na jedné židli bude letos sedět víc lidí

**Rádi bychom si v pracovním prostředí zachovali to dobré, co nám přinesl home office. Firmy se připravují na „revoluci“.**

Rok 2020 byl pro celou řadu služeb včetně návrhů a realizací pracovního prostředí impulzem k rychlému zavádění inovací. Potřeba změn způsobená koronakrizí se promítne i do tohoto roku. Capexus, firma z oblasti architektonického poradenství, oslovil odborníky z různých oborů s cílem zjistit, jaké trendy očekávají v roce 2021.

## Jakub Sečí, architekt

Dojde k transformaci stávajících prostor. Zvýší se potřeba individuálního přístupu k návrhu tak, aby za cenu co nejnižších nákladů mohly

být stávající prostory přizpůsobené novým funkcím. Prohloubí se význam udržitelnosti – od využívání stávajícího nábytku pro nové prostory až po návrhy univerzálnějších kousků nábytku.

## Jiří Plátek, AV Media

Lidé si chtějí v kancelářských prostorách podobně jako ve svých vozidlech působit pracovní preference, aby se cítili flexibilně. Sdílená pracovní místa se stanou běžnou realitou. Poměr zaměstnanců na jedno pracovní místo se výrazně zvýší.

## Petr Bořuta, Spaceflow

Vidíme, že zájem o digitalizaci je mnohem větší. V minulosti jsme sledovali opatrné kroky a pilotní projekty na vybraných budovách, nyní mají pronajímatelé zájem o digitalizaci celého portfolia. Zároveň začíná být kladen mnohem větší důraz na zdravé budovy, tedy různé certifikace, správné nastavení výměny

vzduchu či čistotu společných prostor.

## Apolena Weissová, konzultantka Capexus

Přerod hlavního účelu kanceláří. Dříve kanceláře sloužily převážně pro individuální práci, existovalo zde stigma vlastního pracovního stolu. Nové kanceláře slouží především pro potkávání a seznamování spolupracovníků. Stejně tak bude docházet k zavádění konceptu úvazků virtual first – bez specifikace místa výkonu práce.

## Ondřej Valta, Flower Service

Lze pozorovat důraz na designové řešení zeleně. Především řešení výběru vhodných obalů pro rostliny. Rada klientů se zajímá o nevěšné designy květináčů. Jde o barevnost i velikost a počet rostlin a obalů v prostoru. Snaží se hledat odlišné varianty standardně používaných řad květináčů. **PAVEL HRABICA**



## Stoleté holky z porcelánu

Porcelánka Thun 1794 v Nové Roli má za sebou sto let existence. Výroba se tu nikdy nezastavila, s omezením probíhá i během epidemie. Doufají, že se v dohledné době otevře i návštěvnické centrum, které funguje už devět let. Dozvíte se v něm například i to, že v době druhé světové války továrnu řídil Heinrich Hechtfischer a přinesl sem i zcela unikátní druhy glazury. Ovšem tajemství její výroby se už znovu nepodařilo odhalit. **ČTK**



Jídlna, jednací místnost a zahrada v jednom

2x PM



Kancelářská „separace“

## Krátce

### Nemáte v počítači dobu kamennou?

Přibližně 22 procent uživatelů počítačů stále používá dvanáct let starý operační systém Windows 7, který od loňského ledna Microsoft nepodporuje. Další jedno procento má v PC ještě starší verze Windows, jako jsou XP nebo Vista. Naopak 72 procent uživatelů již přešlo na nejnovější verzi

Windows 10. Uvedla to antivirová firma Kaspersky. Ukončení podpory starších Windows znamená, že k nim Microsoft nevydává žádné aktualizace, včetně důležitých bezpečnostních záplat. Pokud jej jeho tvůrce nadále nepodporuje, může být velmi zranitelný a podlehnout útokům. Zastaralé Windows používá stále ještě čtvrtina nejmenších firem, protože nemají vlastní specialisty na IT. **ČTK**

INZERCE

## Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

### Referent/ka zón placeného stání-přestupky ÚMČ

Praha 18 vyhlašuje výběrové řízení na obsazení pracovní pozice "Referent zón placeného stání-přestupky". Více na [www.praha18.cz](http://www.praha18.cz). Kontakt: H. Klíngerová, tel.: 284028172, e-mail: [hana.klingerova@letnany.cz](mailto:hana.klingerova@letnany.cz).



Městská část Praha 18

Více na [www.jobdnes.cz/detail/PHH6DJ](http://www.jobdnes.cz/detail/PHH6DJ)

### Věda a výzkum

Postdoctoral fellow of a research project "Centre for Recombinant Biotechnologies and Immunot...  
PhD student position of a project "Small binding proteins targeting immune checkpoint proteins a...  
GEOTECHNIK, INŽENÝRSKÝ GEOLOG, HYDROGEOLOG NEBO GEOMORFOLOG  
PROJEKTOVÝ MANAŽER/PROJEKTOVÁ MANAŽERKA  
Projektant/ka

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

### Justice, právo, legislativa

PRÁVNÍK - rozšiřujeme tým  
Lawyer - claims, insurances (for fresh graduates)  
Firemní právník / právníčka  
Specialista compliance - výrobní společnost  
Právník - Ostrava

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

### Zdravotnictví, sociální služby, farmacie

Operátor/ka ZOS  
LÉKAŘ RADIOLOG/MAMOLOG  
LÉKAŘ - PEDIATR  
OČNÍ LÉKAŘ - ZKRÁCENÝ ÚVAZEK (až 50.000 Kč)  
Radiologický asistent pro Kliniku Nukleární medicíny a endokrinologie

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

# Péče po covidu?

## První lékárny začínají

**Odhady toho, kolik lidí zatím v Česku prodělalo covid, se značně liší.** Kolísají mezi více než desetinou a třetinou obyvatelstva. Značné rozdíly jsou i mezi tím, jak se lidé nejen s nemocí během jejího přímého průběhu, ale i s jejími následky dokážou vyrovnat.



Lékárny Dr.Max spouštějí program post-covidové péče pod heslem „vraťte se zpátky do formy“

Největší síť lékáren v ČR, Dr.Max, se rozhodla zaměřit právě na post-covidovou péči. Zejména

zmiňuje potíže jako kašel, dušnost, zadýchávání, zvýšenou únavu či slabost, bolest hlavy, zad a hrud-

níku, přetrvávající ztrátu chuti a chuti, nespavost, poruchy soustředění a zapomnětlivost. Všem, kdo

covid prodělali a potýkají se se zmíněnými problémy, řetězec doporučuje návštěvu nejen svých

poboček, ale i internetových stránek, kde najdou odborné texty zaměřené na uvedená témata.

Lékárny Dr.Max tak sledují světový trend. Po roce sbírání zkušeností o infekci se už dají rozpoznat některé častější důsledky onemocnění a lékárnami popsané příznaky v mnohém odpovídají škále symptomů, kterým se v zahraničí někdy říká „Long covid“. Jak už označení napovídá, jde o symptomy dlouhodobé, které mohou trvat týdny i měsíce po prodělané nemoci. S lehkými mohou pomoci právě lékárníci, kteří případně mohou doporučit vyhledání vhodné lékařské péče.

Lékárny Dr.Max spouštějí svůj program pod heslem „vraťte se zpátky do formy“. Upozorňují, že covid je nemoc, u níž často nepatří, že má jednoznačný začátek a konec. Nemusí platit, že jak přišla, tak i odejde. Je potřeba počítat s jejími dozvuky, protože nemá jen akutní fázi, ale může zanechávat následky na organismu. A stejně jako u řady jiných onemocnění je riskantní zanedbat následnou péči, protože existuje zvýšené riziko vzniku chronických obtíží. -mipet-

# Dodržujte pitný režim. Pozor na pravidelnost a kofeinové bomby

Patříte k lidem, kteří mají neustále po ruce lahev s vodou? Nebo si naopak někdy až během odpoledne uvědomíte, že jste za den vypili jen ranní kávu? Pro správné fungování našeho organismu je příjem tekutin nezbytný. Ovšem není pít jako pít a občas je dobré si zrekapitulovat, jakým nápojem se raději vyhnout a jak by měl správný pitný režim vypadat.

## Kolik vypít?

Kolik tekutin bychom za den měli vypít? Jednoznačná a univerzální odpověď neexistuje, odvíjí se od hmotnosti, věku, ale i našeho zdravotního stavu nebo tělesné zátěže. Obecně můžeme říci, že za den bychom měli přijmout 2–3 litry tekutin, ideálně v podobě čisté vody, neslazených nápojů, ovocných či zeleninových šťáv a samozřejmě tekutin z jídla. Pokud pijeme nedostatečně, na našem organismu se to projeví únavou,

bolestí hlavy, kolísáním tlaku nebo třeba sušší pokožkou. Nebezpečný ale může být i opačný extrém – přílišný příjem tekutin ve snaze dodržet pitný režim. Přetěžujeme tím totiž ledviny, z těla se vylučuje příliš mnoho minerálů a může dojít k otravě, v krajním případě selhání organismu. I u přísunu tekutin proto platí: všeho s mírou.

## Je libo vodu, nebo čaj?

Ideálním prostředkem na dodržování pitného režimu je obyčejná voda. Nejste ji schopni do sebe dostat? Zkuste přidat pár kapek citronu nebo si ji naředit přírodním ovocnou šťávou. Postupně můžete poměr upravovat a množství džusu ubírat. „Pitný režim můžeme doplnit i pomocí jemně mineralizovaných vod, které umí našemu tělu dodat chybějící minerály, jako třeba hořčík. Tekutiny dobře doplní také slabý zelený, bylinkový nebo ovocný

čaj. Milovníci černého čaje nebo kávy by si naopak měli dát pozor na dehydrataci, kterou mohou tyto nápoje svým obsahem kofeinu způsobovat. Oblíbený ranní šálek kávy bychom proto neměli do pitného režimu vůbec počítat,“ říká Petr Souček, nákupčí nápojů on-line supermarketu Košík.cz, a doplňuje: „To ovšem neznamená, že bychom měli přestat pít kávu. Sice přirozeně urychluje proces močopudnosti a dehydruje, což s sebou přináší pocit žízně a potřebu doplnit vodu. V rozumné a kontrolované míře tak může příznivě podporovat dostatečný přísun tekutin.“

## Džusy a šťávy omezte

Různé ovocné šťávy působí na první pohled zdravě – jsou přece z ovoce. Obsahují ale množství přírodních cukrů a někdy jsou doplněny i umělými sladidly či aromaty. Pokud si chcete dopřát jednou

za čas džus, pečlivě sledujte složení a volte čerstvě lisované šťávy nebo kombinujte ovoce se zeleninou. Výrazně omezit byste měli limonády plné umělých sladidel – zkuste je nahradit těmi, které perli, ale obsahují přírodní šťávy třeba v podobě moštu.

## Alkohol a energetické nápoje s mírou

Sycené vody by měly být spíše příležitostným zpestřením a neměly bychom je pít pravidelně. „Nadměrně sycené vody mohou způsobovat pocit plynatosti, dráždit žaludek a při nadměrné konzumaci zatěžovat ledviny. Vyberte si proto raději jemně sycené vody a pijte je jen občas. Stejně jako u čajů nebo minerálek i zde platí, že je vhodné tekutiny střídát a nepít jeden druh dlouhodobě,“ doplňuje Souček.

Opravdu výjimečně byste pak měli pít energetické a kofeinové nápoje, které obsahují

stimulační látky, nejčastěji v podobě kofeinu. Umí nabudit náš organismus, ale dlouhodobě může nadměrná konzumace kofeinu způsobit nespavost, nervozitu i úzkost a poškodit orgány. Samostatnou kapitolou je alkohol, který významně dehydratuje a vytváří nadměrnou zátěž na naše ledviny.

## Jak pít pravidelně

Pokud si večer vzpomene, že jste přes den vypili málo, není dobré to nárazově dohánět. Správný pitný režim totiž vyžaduje pravidelnost. Pociť žízně už signalizuje, že jsme příjem tekutin podcenili, ale nárazovým vypitím dvou litrů vody našemu tělu příliš neprospějeme. Pokuste si proto vytvořit nový zdravý návyk a pijte malé doušky v průběhu celého dne. Začněte už po probuzení, kdy sklenice vody s citronem správně nastartuje organismus na celý den. **MET**

# Fotbal. Fanoušci se vrací

Na zápasy první fotbalové ligy se od víkendového 30. kola mohou v omezené míře vrátit fanoušci. Ministerstvo zdravotnictví povolilo, aby kluby z 10 procent zaplnily kapacitu hlediště. Do kvóty se budou počítat i pořadatelé, novináři a další osoby, které zajišťují organizaci utkání. Včera o tom informovala Ligová fotbalová asociace (LFA), která v Česku řídí profesionální soutěže.

Do hledišť budou oficiálně moci dlouhodobí partneři klubu, mezi něž lze zařadit fanoušky, kteří jsou držiteli permanentních vstupenek. Podmínkou účasti na zápasech bude používání respirátoru či obdobného ochranného prostředku úst a nosu. Diváci zároveň budou muset předložit negativní PCR nebo antigenní test na koronavi-

rus, který nebude starší než 48 hodin, případně potvrzení o prodělání nemoci v posledních 90 dnech nebo certifikát o dokončeném očkování.

Klub musí v hledišti zajistit bezpečné rozestupy ob jednu řadu tak, aby mezi usazenými osobami bylo vždy minimálně jedno volné sedadlo. Fanoušci se v první lize dostanou na zápasy poprvé od 4. října.

Poté byla nejvyšší soutěž kvůli covidu-19 na měsíc přerušena a po restartu se hrálo bez příznivců. Od první poloviny prosince mohlo na utkání nejvyšších soutěží ve fotbale a v hokeji 300 osob z řad partnerů klubu, později kvóta kvůli zhoršené epidemiologické situaci v zemi klesla na 200 lidí. Povolení z 10 procent zaplnit hlediště platí rovněž pro druhou ligu.



Takhle nahusto zatím ne

## Číslo dne

# 111,5

Podepsaná nováčkovská kartička čtyřnásobného šampiona NBA LeBrona Jamese se jako mimořádná sběratelská rarita vydražila za 5,2 milionu dolarů, tedy asi 111,5 milionu korun. Padla tak rekordní částka, za kterou kdy byla jakákoliv basketbalová karta prodána.

# 9

Nizozemský cyklista Dylan Groenewegen se po devítiměsíčním disciplinárním trestu za způsobení vážné kolize vrátí do pelotonu na Giru d'Italia. Groenewegen vloni v Polsku natlačil do bariéry krajan Fabia Jakobsena a zavinil jeho těžká zranění.

## Krátké

### Vrací se domů

Kapitán plzeňských hokejistů Milan Gulaš odchází do mateřských Českých Budějovic. V rozhovoru pro deník Sport to potvrdil sportovní manažer Škody Tomáš Vlasák. Ofenzivní lídr Západočechů odchází i přesto, že měl s Indiány smlouvu ještě na příští ročník. Vlasák uvedl, že už našli společnou řeč ohledně vyrovnání.

### V lize končí

Fotbalisté Blanska nebudou v příští sezoně hrát druhou ligu ani v případě, že by se dokázali zachránit. Předseda jihomoravského klubu Zdeněk Veselý potvrdil konec v soutěži po jednom roce kvůli ekonomickým problémům. Blansko by v následujícím ročníku mělo nastupovat v MSFL, tedy třetí lize.

### Nadějný start

Čeští hokejisté mají za sebou vítězný vstup do mistrovství světa hráčů do 18 let. V utkání základní skupiny B ve Friscu zdolali Německo 3:1. Svěřenci kouče Jakuba Petra rozhodli o úspěchu po bezbrankové úvodní třetině ve druhé části, kterou vyhráli 2:0. Góly dali v přesilovkách Lukáš Pajer a Martin Ryšavý. **ČTK**

# Schumi junior se zatím trápí

**Syn slavného závodníka má technicky slabší vůz. Ve formuli 1 jezdí na chvostu.**



Mick Schumacher AP

Jako „opravdové mučení“ popsal Mick Schumacher své dosavadní závodění na chvostu pole v úvodu nové sezony formule 1. Dvaadvacetiletý německý jezdec a syn sedminásobného šampiona Michaela Schumachera zatím dojel při svém prvním ročníku mezi elitou dvakrát na 16. místě a nezdá se, že by s technicky slabším vozem Haas měl v dohledné budoucnosti atakovat bodované příčky.

Přesto věří, že ho i tato zkušenost může časem posunout dál. „Za sebe to mám tak, že když nejsem první, tak si to neuvívám. Čili jezdít úplně na konci pole bez opravdové konkurence je fakt mučení,“ přiznal Schumacher pro britský Channel 4. „V každém závodě si proto musím vytvořit vlastní Velkou cenu. Když jsou tedy přede mnou například Nicholas Latifi nebo George Russell, beru je jako lídry, které se snažím nahá-

nět. Je to hra, kterou si v sobě musím nastavit, abych zůstal dál motivovaný a šel do toho na 100 procent,“ přiznal Schumacher, který patří do akademie Ferrari, se do F1 dostal i díky mistrovským titulům v sériích F3 a F2 a slavné jméno se s ním vrátilo do prestižního seriálu po devíti letech. Už před startem sezony ale jeho tým Haas deklaroval, že letos nebude do vývoje svého vozu příliš investovat a raději se připraví na další ročník, kdy mají vstoupit v platnost nová pravidla.

Nejblíží závod, kterým je Velká cena Portugalska, se jede 2. května. **ČTK**



## Satoranskému se přiblížilo play-off

Basketbalisté Chicaga vybojovali v NBA důležité vítězství na palubovce posledních finalistů z Miami, kde vyhráli 110:102 i díky šesti bodům a šesti asistencím Tomáše Satoranského (vlevo). Bulls se přiblížili k přičce znamenající předkolo play-off. **AP**