

SCHUMACHER JUNIOR SE VE FORMULI ZATÍM TRÁPÍ

JEZDIT NA KONCI POLE JE FAKT MUČENÍ, ŘÍKÁ SYN SLAVNÉHO OTCE STRANA 8



metro



Středa, 28. dubna 2021

Č. 80, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Vlastislav

[mojemetro](#) | [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 8



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. Zeď je nedaleko místa, kde parašutisté zaútočili, v minulosti zde již vznikl pomník. Autorem velkého muralu je student architektury Jakub Marek.

ČTK



V Česku dál 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 včerešek například na stanici Kvilda-Perla teploměr ukázal minus 10,2 stupně Celsia. Zároveň tam byla podle meteorologů překonána rekordní minimální teplota pro tento den. Rekord padl celkem na 22 meteorologic-

kých stanicích, které měří aspoň 30 let. Pod nulu se dostaly teploty i v předchozích nocích, například pondělní ráno bylo nejchladnější na Jizerce v 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. „Oteplování pocítíme i v maximálních teplotách, které se postupně dostanou k 20 stupňům,“ doplnili meteorologové. Podle jejich dlouhodobého výhledu bude přelom dubna a května ještě relativně chladný, v květnu se postupně začne oteplovat, přesto mohou teploty spadnout i v příštích týdnech pod dlouhodobé průměry pro toto období. **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 hejtman 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 hejtman 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**

Krátce

Janoušek znovu nenastoupí

Soud v Brně prodloužil lobbistovi Romanu Janouškovi o další dva roky přerušování výkonu trestu, a to ze zdravotních důvodů. Uvedla to Česká televize. Janoušek si má odpykat 4,5 roku vězení za to, že autem srazil ženu a od nehody ujel. Výkon trestu se

mu ze zdravotních důvodů na jeho žádost přerušuje opakovaně. Přitom byl v roce 2019 vyfotografován v rakouských Alpách.

Virus dál slábne

Testy v pondělí potvrdily 2560 nových případů onemocnění covid-19. V meziročním srovnání je to pokles o 777 případů, tedy zhruba o čtvrtinu. **ČTK**



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 u Olomouce. Zoolog Jan Kirner při krmení ptáčat nosil na hlavě černou kuklu a na ruce měl nasazeného maňásku v podobě hlavy dospělého zoborožce, aby co nejvěrohodněji napodobil příslušníka tohoto druhu. ZOO OLMOUČ

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

Číslo dne

70

České dráhy otevřou 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.

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 nechtejí mixovat 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**

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 minulost, 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 užítku 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 střeších) 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

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

ÚNOS TŘINÁCTILETÉ DÍVKY NENÍ TÍM, ČÍM SE ZDÁ



Sam Lloyd Les vzpomínek

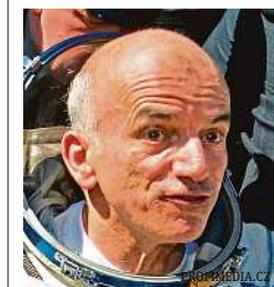
KNIHU POHODLNĚ ZAKOUPÍTE TAKÉ
V INTERNETOVÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ

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**



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 žízeň

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**

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.



Citát

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**



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 kdekjaké domácí i venkovní práci.

Má přes dvacet nastavitelných pozic regulace kroutícího momentu, díky čemuž je vhodná pro šroubování do téměř jakéhokoli materiálu. Vhod přijdou i dvě rychlosti pro vrtací 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

Profesionální broušení zaručeno

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

Jaro je v plném proudu a počasi 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 zajistí svižný postup práce. Vysoká pracovní efektivita je zajištěna dlouhou životností nářadí a uhlíkových kartáčků. Maximální kontrolu v různých polohách uchopení obstará ergonomický tvar nástroje.



Ochrana před opětovným zapnutím zabraňuje samostatnému zapnutí přístroje po přerušení přívodu proudu. Díky přímému chlazení odolá bruska i většímu pracovnímu vyčerpání. 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 vydržet?

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 – 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 ušní odborně vyčistit a poraďte se o domácí ušní hygieně. Rovněž se vyhýbejte lokalitám s nadměrným hlukem, jako jsou letiště, výrobní haly nebo střílnice. Pokud se přece jenom musíte na podobné místo vydat, poříďte si specializované ochranné špunty do uší. Další ochranou mohou být mušlová 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.

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. Kontakt: H. Klíngerová, tel.: 284028172, e-mail: hana.klingerova@letnany.cz.



Městská část Praha 18

Více na www.jobdnes.cz/detail/PHH6D

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

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

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

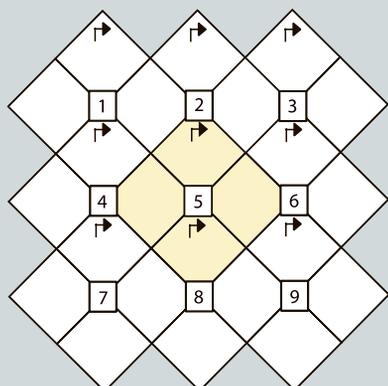
Sudoku

					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					

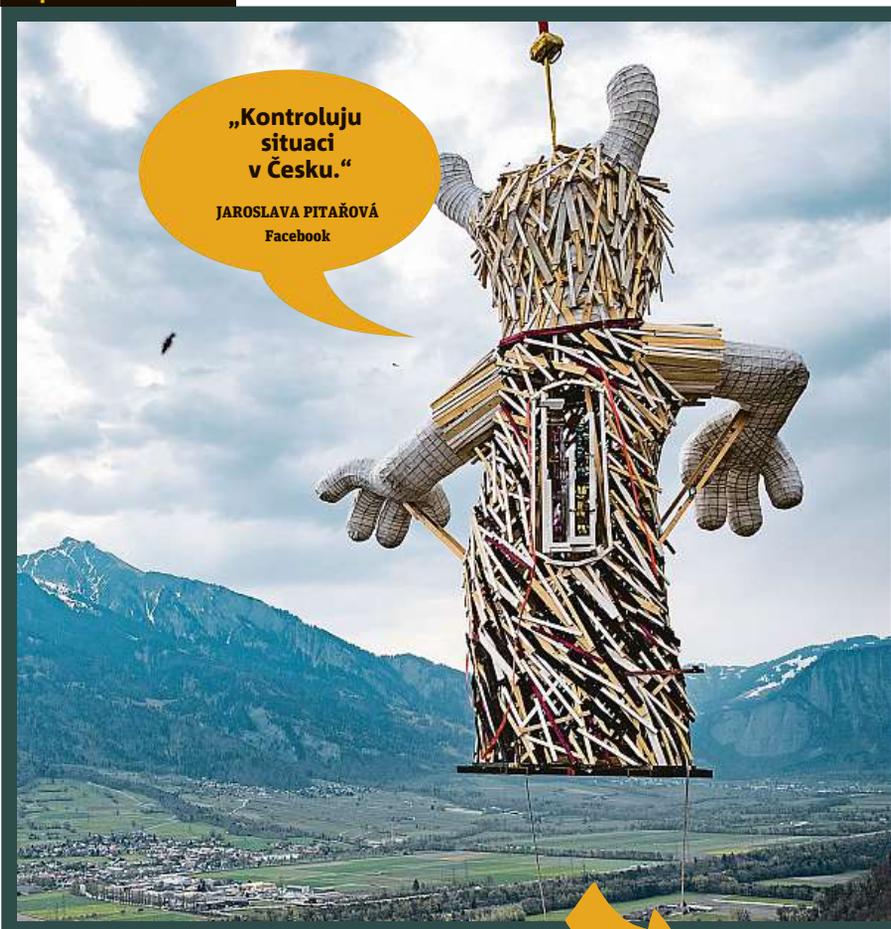
Luštěnka

Slova vepisujte 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



Napište svou bublinu



JAROSLAVA PITAŘOVÁ
Facebook

Počasí

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
14/18 °C	16/20 °C	14/18 °C	15/19 °C

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

FOTO: 2x AP

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. Jilkovou</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 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 S kuchařem kolem světa</p> <p>21.00 Na cestě po 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 zabití 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 Krimí zprávy</p> <p>17.15 LIKE HOUSE</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Krimí 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 Hamburg (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 KOŤÁK 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 & SK</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>

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 chuť, 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 leckterými 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 přírodní 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 průměrný štávu 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

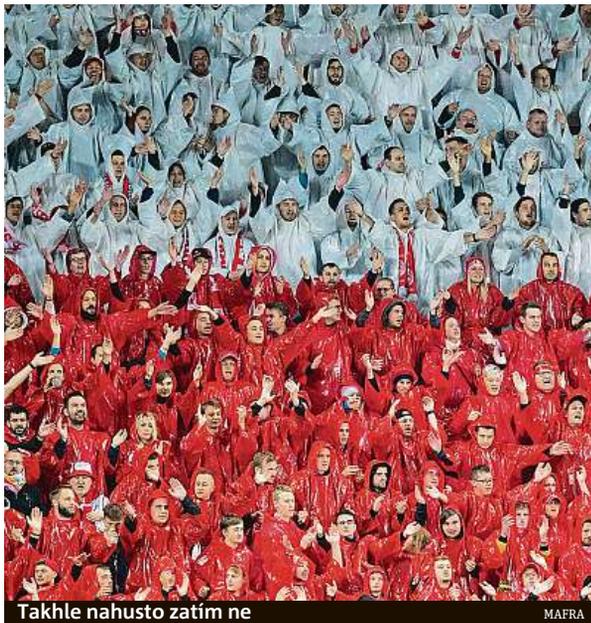
Na zápasy první fotbalové ligy se od víkendového 30. kola mohou v omezené míře vrátit fanoušci. Ministerstvo zdravotnictví povolilo, aby kluby z 10 procent zaplnily kapacitu hlediště. Do kvóty se budou počítat i pořadatelé, novináři a další osoby, které zajišťují organizaci utkání. Včera o tom informovala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

Do hledišť budou oficiálně moci dlouhodobě partneri 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

MAFRA

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 krajanu 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 jezdit 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.

Nejbližší 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**