

SCHUMACHER JUNIOR SE VE FORMULI ZATÍM TRÁPÍ

JEZDIT NA KONCI POLE JE FAKT MUČENÍ, ŘÍKÁ SYN SLAVNÉHO OTCE STRANA 16



metro



PRAHA

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 liga hrát opět před diváky. **Kluby.** Mohou zaplnit desetinu kapacity hlediště. **Omezení.** Na zápasy budou smět pouze permanentkáři. **Šlágr.** Slavia proti Plzni STRANA 16



Venkovní malba připomene atentát na Heydricha. Autorem je student

Na Vychovatelně v 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

9 771 211 781 002 2 10 80

Hollywood v Braníku

Autokino Ledárny bude promítat vždy ve čtvrtek a v pátek večer.

Legendární hollywoodský snímek Rebel bez příčiny zahájí zítra od 20.30 oficiální promítání v novém autokinu v bývalých ledárnách v Braníku. Dramaturgii kina a technické zázemí zajišťuje tým distribuční společnosti Artcam Films. Kapacita kina je až 75 vozů, v případě uvolnění anticovidových restrikcí plánují pořadatelé rozšířit autokino i o sekci pro sedící diváky. Promítat se bude vždy ve čtvrtek a v pátek.

„Vedle filmových novinek, kterých teď pochopitelně moc není, a osvědčených filmů z posledních let bude program zaměřený především na klasické filmy zlaté hollywoodské éry, takže lidé uvidí Casablanku, Bonnie a Clyde a další snímky, které přivolávají ducha starých amerických autokin,“ řekl ředitel distribuční společnosti Artcam Films Vít Schmarc.

Na starší filmy se bude autokino podle Schmarce zaměřovat, dokud distributoři nebudou mít možnost uvádět filmové novinky. Ideou provozovatelů nového autokina

je vytvořit prostor pro všechny, kterým v současné době chybí kino i restaurace. Kromě kulturní náplně proto nabídnou i kulinářské zážitky.

„Vymysleli jsme si kalamárový pop-up (propojení kulturního a kulinářského zážitku), protože kalamáry se nehodí k servírování do krabičky. Pak jsme si řekli, že by bylo skvělé spojit to s kinem, kam můžou lidé přijet na film a k tomu si koupit jídlo,“ sdělil provozovatel autokina Ledárny a majitel restaurace Rest Michal Kozlíček.

Zkušební projekce v Braníku již začala. Minulý týden mohli diváci vidět dánský film Chlast, který letos získal Oscara jako nejlepší cizojazyčný film, a francouzské romantické drama Portrét dívky v plamenech. Program kina a menu kinorestaurace se nachází na stránkách www.autokinoledarny.cz.

Autokina nahrazovala kinosály, které musely od 10. března loňského roku poprvé kvůli covidu-19 přerušit provoz. Autokina, která premiéry neuvádějí, začala vznikat v Praze i dalších městech. V metropoli v současné době promítá Autokino Strahov s kapacitou pro 120 automobilů. Kromě filmových projekcí se zde během loňského léta uskutečnily i různé kulturní akce. **ČTK**

Krátce

Fotky v muzeu

Poprvé v historii Czech Press Photo se výstava koná v Historické budově Národního muzea a návštěvníci ji spatří hned, jakmile se dveře muzeí znovu otevrou. Výstava potrvá až do října. On-line vernisáž i s komentovanou prohlídkou navíc můžou zájemci sledovat na sociálních sítích Národního muzea a Czech Press Photo dnes od 18 hodin.

Mucha až za rok

Multimediální show na motivy díla i života malíře Alfonse Muchy se podruhé kvůli pandemii posouvá. Premiéru by měla mít namísto letošního května až 16. února 2022 v O2 Universum. Na jaře příštího roku bude také součástí českého pavilonu na světové výstavě EXPO v Dubaji.

Za lidská práva

Mezinárodní festival Febiofest plánuje i letos udělit cenu Amnesty International za nejlepší film spojený s problematikou lidských práv. Ocenění vyhlásí ve spolupráci s Amnesty International, která slaví 60. výročí založení i třicet let působení na českém území. Febiofest v Praze bude od 17. do 24. září. **ČTK**



Prestižní řád pro knížete

Bývalý ministr zahraničí Karel Schwarzenberg (na snímku vpravo) včera převzal jedno z nejvyšších státních vyznamenání Ukrajiny, Řád knížete Jaroslava Moudrého 2. třídy. Ocenění nejdejšímu šéfovi české diplomacie a nyní šéfu poslanců TOP 09 loni v srpnu udělil ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskyj za významný osobní příspěvek k posílení mezinárodní prestiže Ukrajiny, rozvoji spolupráce mezi státy a za plodné veřejné aktivity. Schwarzenbergovi nyní vyznamenání předal ukrajinský velvyslanec v České republice Jevhen Perebyjnis. Schwarzenberg se v ukrajinských médiích těší pověsti obránce Ukrajiny před Ruskem. Vedle dalších evropských politiků figuruje na černé listině, kterou Rusko vytvořilo v odvetě za západní sankce za anexi Krymu a konflikt v Donbasu. **MAFRA**

Tank. Zruřověl před třiceti lety

Sochař David Černý na sebe poprvé výrazně upozornil 28. dubna 1991, když natřel narůžovo tank, který stál na dnešním náměstí Kinských jako památník sovětských tankistů, kteří osvobodili Prahu. Čin Černého vyvolal pozdvižení a obrněnec brzy získal zpět svou původní barvu. **ČTK**

Číslo dne

11

Nejvyšší správní soud definitivně potvrdil pokutu 11 milionů korun, kterou Praze uložil Úřad pro ochranu hospodářské soutěže v roce 2017. Pokutu hlavní město dostalo za chyby ve veřejné zakázce na výstavbu Trojského mostu.

INZERCE

NABÍZÍME NEJVÍCE!!!!

SBĚRATELSKÝ KABINET MICHELSKÁ 18

- JISTOTA REÁLNĚ EXISTUJÍCÍ FIRMY.
- 30 LET ZKUŠENOSTÍ V OBORU.
- ODBORNÉ POSOUZENÍ VĚCÍ.
- TĚŽ CELÉ SBÍRKY, ALE I JEDNOTLIVÉ KOUSKY.

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY A TP.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ **602 229 348**
sberatelskyykabinet@post.cz



Výstava mapuje „postsametovou“ kulturu

V ulici Na Příkopě si od včerejška můžete prohlédnout na venkovních panelech výstavu 30 let svobodné kultury. Ta připomíná, jak skvělé akce se od sametové revoluce v České republice konaly. K vidění bude do 24. května. „Už jsme nechtěli sedět se založenými rukama, jsme zvyklí pracovat a svojí práci lidi bavit. Uspořádali jsme proto tuto venkovní výstavu, která všem návštěvníkům připomíná alespoň část z velkých kulturních akcí, které se tady po revoluci konaly,“ říká Romana Jedličková, marketingová šéfová organizátora koncertů a akcí JVS Group. **APPOK**

FLEX-TEX

Láska

Látky

Plný obchod zcela nových látek
od 3. května
OPĚT OTEVŘENO!

**NEJVĚTŠÍ PRODEJNA
LÁTEK V PRAZE?**

FLEX-TEX LÁSKA LÁTKY

Jateční 31, Praha 7

www.flex-tex.cz, maloobchod a velkoobchod



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 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 přerušení 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 nejméně 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

Čísla 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.

55

K očkování se mohou registrovat už také lidé starší 55 let. Informoval o tom ministr zdravotnictví Petr Arenberger. Rovněž uvedl, že se podařilo prosadit jako vstupenku do kadeřnictví i testy ze zaměstnání či školy.

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 nechtějí 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 přiklánějí 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 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 LÁŠKA, 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

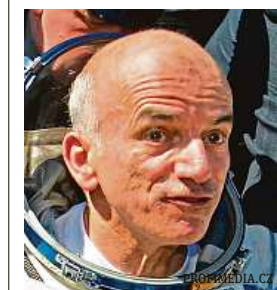
KNIHU POHODLNĚ ZAKOUPÍTE TAKÉ
V INTERNETOVÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ

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 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“. **MEET**

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 kdejaké 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.

MIRONET

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 pracemi 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 zajišťují 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 vyžrát?

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,

kteřá 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**

Pronájmy - nabídka

• Pronaj. 2+1 zařízení, s terasou, P9-Újezd nad Lesy, parkování na zahr. Cena 16000 Kč včetně popl. a pokoj pro 2-3 osoby, cena 9000 Kč. T.: 607219600.

Starožitnosti

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

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721.

Nemovitosti - poptávka

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

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

POPTÁVKA CHATA HORY
koupím chatu, chalupu, stavební pozemek na horách či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Orlické, Jizerky, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel: 773 117 381

• **IHNED VYKOUPIME** Váš byt, rodinný dům, činž. dům, pozemek. Hotovost do 3 dnů. Vyřešíme cokoli – privatizaci, právní vadu, dluhy, exekuce. 800662222.

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

• Vykoupíme Váš byt, dům, chatu nebo pozemek za dobrou cenu. Uhradím exekuci, dluhy na nájmu, privatizaci nebo jiné pohledávky. Zajistím prodej nebo výměnu bytu a RD. Volejte 776363636. Rád poradím.

• **VYKOUPIME** Vaši nemovitost jakémkoliv stavu (exekuce, insolvence – není problém). Platba v hotovosti. Solidní jednání. Tel. 774171771, 773607034

Ostatní

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



Byty - poptávka

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

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

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

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

Služby - nabídka

VYKLIZENÍ
- BYTŮ, SKLEPŮ A PŮD
odvoz nepotřebného nábytku
SLEVA 20% heslo: "METRO"
Tel. 736 700 320

Pronájmy - poptávka

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

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. - menší do 15 tis, větší do 20 tis. Potřebuji: centrum do 30 minut, čistota, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

• Mladý lékař nekuřák hledá pronájem nebo koupi bytu v Praze. Tel. 777749085

Nemovitosti - nabídka



JURIS REAL, spol. s r.o.
nabízí **přímý výkup, zprostředkování prodeje, dražbu nebo aukci.**
A to za **nejvyšší možnou tržní cenu.**
Před prodejem **vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce.**
Možnost **okamžité výplaty zálohy.**
605 300 003
www.prodejtojinak.cz

• Vyplatíme Vaše dluhy, zástavy, exekuce! Vykoupíme Vaši nemovitost! Peníze vyplatíme ihned! V nemovitosti můžete i nadále bydlet! Tel: 731911992

Práce - nabídka

• **ZŠ a MŠ Chodov, Květ. vítězství 57, P-4** přijme od šk. r. 2021/2022 učitelku 1. st., vychovatelku ŠD a učitelku MŠ. www.zskv.cz, email chodov@zskv.cz, tel. 602520138, 222365075

• Tajemnice městského úřadu Odolena Voda vyhláší výběrové řízení na vedoucí/ho ekonomického odboru. Více na webových stránkách města.

• **G4S SERVICES** přijme pracovníky ostrahy - Invalidní důchodce - Odměna až 110 Kč/hod. Nutný čistý TR. Tel.: 724793669.

• **SOŠP Profit, P-3** přijme od 1.9.2021 na plný úvazek učitele/ku MAT a ČJ v komb. s dalším předmětem. CV zašlete na e-mail RŠ: kasajova@skola-profit.cz.

• **Vstřícný kolektiv ZŠ Na Liše** Praha 4, mezi sebe přijme kvalifikované učitele pro 1. stupeň a 2. stupeň s aprobacemi v kombinaci Fy, PŘ, Ch, Nj. Nabízíme příjemné prostředí uznávané fakultní školy v Praze, se vstřícným přístupem vedení školy k možnostem a potřebám vyučujících a k jejich profesnímu růstu. Požadujeme odbornost, řídicí schopnosti, ochotu učit se novým věcem, odpovědnost a týmového ducha. Zkušenosti s matematikou doc. Hejného vítány. Svě nabídky s životopisem zašlete na mail: skola@zsnalise.cz, nebo volejte tel. 241480693. Těšíme se na Vás.

• **Úklidová fa** přijme **INVALIDNÍ** důchodce na 1/2 úvazek na úklid kanceláří. Mzda 9000 Kč + bonusy. TEL.: 774510686

• **PRÁCE PRO KAŽDÉHO!** Peníze denně, stravenky, paušál, příspěv. na MHD. 150 Kč/h fix! Nováčky zaškolíme. Callcenter. Praha 3. Tel: 778440512

• **Akciová spol.** přijme pracovníky ostrahy pro Prahu a okolí, vhodné ID a SD, mzda až 120 Kč/hod., nábor. příspěvek až 10 000 Kč, možnost záloh na mzdu, služební oděv. Tel.: 224109445, 777470798.

• **KOMWAG** přijme prac. na úklid ulic, HPP 16 000 Kč + 13., 14. plat, strav. paušál, příspěv. na dovolenou aj. Vol. zdarma 800566924.

Škola v Praze 4 přijme **mzdového účetního a personalistu (ž/m)**
důležitou podmínkou je znalost programu VEMA
reditel@spsgocar.cz
261 212 572

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE:
RECEPCE A OSTRAHA
Požadujeme invalidní důchod.
Mzda od 100 Kč/hod.
Nabízíme náborový příspěvek 10.000 Kč, vyplácíme denně.
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)

• www.acre.cz přijme pracovníky pro realizace zelených střech. Dobrý zdravotní stav, práce ve výškách. RP B nutný. Zaučíme, nástup ihned! Pište, volejte

• **KOMWAG** přijme řidiče sk. C, HPP 22.500-34.000, nábor. př. 50.000, služební byt, 13., 14. plat, strav. paušál, příspěv. na dov. aj. Vol. zdarma 800566924

• **Domov Sulická, Praha 4** přijme pracovníka v přímé péči. Výborné finanční ohodnocení, čtvrtletní odměny, příplatky, 6 týdnů dovolené, stabilní zaměstnání, obědy 24 Kč, Fokus Pass 1000 Kč/čtvrtletně, příspěvek na penzijní připojištění, 1 masáž v pracovní době zdarma a velmi přátelský kolektiv! Rádi Vás zaučíme! Email: klimasova@domov-sulicka.cz, 773001293.

• Hledáme pracovníky ostrahy byt. domů na Praze 9 a 1 na občůvkovou strážní službu na DPP. Zálohy možné, čistý RT. Tel: 777077611, volat 8-17 h po-pá.

• **ANVI TRADE s.r.o.** (Křč) – přijme skladníka, nutná praxe s VZV. Pracovní doba Po-Pá. V případě zájmu volejte pana Jana Hladíka: 775325597.

• Přijmeme pracovitě **STAROBNÍ DŮCHODKYNĚ** na obsluhu toalet - Praha 6, stanice metra "A". Požadujeme spolehlivost. tel. 777065670.

• Práce ve skladě - **VYBALOVÁNÍ ZBOŽÍ**, až 25 tis. Kč čistého! Možné týdenní zálohy, ubytování. Volejte zdarma 800100286.

• **KOMWAG** přijme prac. údržby zeleně, HPP 16 000 Kč + 13., 14. plat, strav. paušál aj. DPP s výplatou 1x týdně. Vol. zdarma 800566924.

• **PŘÍVÝDĚLEK / TIPAŘ**, mám pro Tebe 500 Kč. Volej nebo sms 602666798, okamžitá reakce na Tvůj zájem.

Intimní

vertikální žaluzie, sleva 30%
ŽALUZIE, ROLETY
SÍŤE PROTI HMYZU
staré žaluzie na protiúčet
sleva 15%
261 26 38 47
261 26 04 16
777 03 80 01
www.gato.cz
z ceny zakázky na plastová a eurookna
sleva
z ceny montáže
aluminiových žaluzií
50%



Knihy a časopisy

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

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN
koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.
PŘIJEDEME (pro více než 300 ks) ZAPLATÍME ODVEZEME
Celá ČR
tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariaty.cz

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

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						

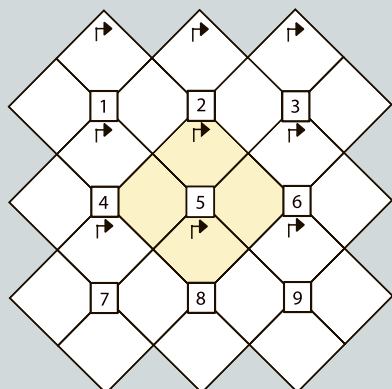
Napište svou bublinu



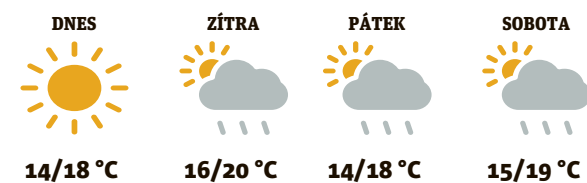
Luštěnka

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

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 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 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>18.00 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>



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, mohu 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

Anketa

f Který pár v showbiznyseu 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. 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



metro

ZPRAVODAJ

Zprávy z vašeho okolí

Více čtete na www.metro.cz



Třicet čtyři metrů dlouhá loď Odra u můstku na Rašínově nábřeží. Další fotky z Instagramu Příběhy vltavských lodí najdete na straně 12.

2x ARCHIV F. H.

Na Instagramu vypráví příběhy z vltavských lodí

Strojník se snaží laikům přiblížit práci na řece i „bezejmenné plovoucí škatulky“.

Tenhle příběh vás bude bavit. Je to totiž pohádka se šťastným koncem. Pohodlně se usadte a čtěte. Vyplováme...

Filip Houdek tráví jako malý každé léto u babičky a dědečka na chatě v Třebenčích pod slapskou přehradou. Od konečné stanice pražských parníků to měl jen kousek. „U řeky jsem vyrůstal a loděmi, nejčastěji s Odrou, jsem se vozil nejméně jednou týdně alespoň do Stěchovic,“ vypráví dnes už dospělý fanoušek dopravy. „Tímto způsobem jsem žil prakticky již od kočárku, takže Odra se vlastně stala takovou mojí druhou, ‚železnou‘, maminkou,“ dodává až poeticky.

Z pravidelného pasažéra se postupně stal i malý pomocník. „V roce 2002 byla velká voda a hned po ní jsem začal

na Odře, především díky jejímu dlouholetému kapitánovi Jaroslavu Trojanovi, jezdit jako člen posádky. Zprvu neoficiálně, nicméně jsem vykonával veškeré potřebné lodnické práce,“ vzpomíná na kariérní začátky Filip Houdek, který v té době na vyhlídkové lodi trávil už nejen prázdniny, ale také víkendy nebo klidně i odpoledne po škole.

Když v roce 2010 dostudoval, nastoupil k Pražské plavební společnosti na trvalo. Nejprve odjezdil dvě sezony jako lodník na parníku Vltava, a jakmile se udělalo místo, přešel, ano, hádáte správně, na Odru. Na ní jezdí jako strojník doposud. „Před třemi roky jsem složil i kapitánské zkoušky, způsobilost B, což znamená, že mohu řídit všechna velká plavidla na evropských vnitrozemských vodních cestách,“ popisuje své úspěchy Houdek, který občas jezdí i jako průvodce na lince na Slapy.

Svou lásku k lodní dopravě letos povýšil ještě o jeden level. V únoru totiž založil instagramový účet s názvem



Snímek z 20. dubna 1994. Filipovi jsou přesně 4 roky.

Příběhy z vltavských lodí. „Stále více pozoruji, že zájem o lodě a povědomí o jejich provozu a provozních záležitostech u veřejnosti značně upadají. Lodě se postupně vyčlenily z tradičního systému dopravy v pojetí obyčejné populární okolní reality běžného všedního dne,“ vysvětluje Houdek, proč se rozhodl sdílet zajímavosti z řeky.

Fanoušek lodní dopravy se inspiroval u kolegů z pražských kolejí. „Díky podpoře kamaráda tramvajáka Lišáka a tramvajáčky Karolínky jsem

se rozhodl založit svůj profil. Mým cílem je dostat mezi veřejnost, zejména mezi dopravní nadšence, lodě trochu lépe do povědomí a pokud možno nějak atraktivně jim lodní dopravu přiblížit,“ plánuje Houdek.

Jeho Instagram je plný krásných fotek a zajímavostí, a to nejen z Vltavy. „Samozřejmě tak, jako se celý můj život točí okolo Odry, bude i na mém profilu vidět Odra asi nejčastěji. Ovšem snažím se zde přibližovat i ostatní ‚bezejmenné‘ plovoucí škatulky.

Říci, čím jsou zajímavé, ukázat různé kuriozity a zajímavosti z tohoto oboru, poukázat na mnohdy tiše v ústraní přežívající kus historie, za kterou by se kdejaké technické muzeum rozhodně nemuselo stydět,“ zve k návštěvě svého Instagramu lodní strojník. Mimochodem, všimli jste si, jak umí pan Houdek poutavě vyprávět? Tak přesně takové příběhy najdete i na jeho účtu. To byla malá odbočka k sociálním médiím a teď zpátky na palubu!

Tuto sobotu začíná Pražská paroplavební společnost hlavní sezona, tedy denní provoz linky do Troje ke Stromovce s Odrou a víkendový provoz linky na Slapy, kam bývá nasazován parník Vltava. Na plavby z přístaviště na Rašínově nábřeží si můžete zakoupit zpáteční nebo jednosměrnou jízdenku. Pražská paroplavební společnost ale nabízí i další výlety. Jejich harmonogram však ještě bude aktualizován a upřesňován v souvislosti s vývojem pandemie. Pokud plánujete rodinný výlet, tak se podívejte na Paroplavba.cz. **MAREK HÝŘ**

Techniku představuje lidsky

Fanoušci dopravy, zpozorněte. Máme pro vás tip.

„Je to jedna ze třinácti lodí typu SPJD (statek pasažerski jezi-orowy duży – velká osobní jezerní loď, pozn. red.). Stavbu provedla Loděnice Visla v Gdaňsku. Z uvedených třinácti lodí má Odra v Praze jen jednu sestřičku – Vislu. Ty ostatní byly postaveny na Mazurská jezera nebo přímo do Gdaňsku,“ popisuje lodní strojník Filip Houdek na Instagramu Příběhy vltavských lodí.

Zaměstnanec Pražské paroplavební společnosti se rozhodl svou práci představit veřejnosti a před časem si založil instagramový účet. „Snažím se tak nějak lidsky, srozumitelně a zajímavě prezentovat téma lodní dopravy, aby bylo atraktivní jak pro běžné lidi, kteří o něm nevědí vůbec nic, tak i pro odbornou veřejnost,“ zve na svůj Instagram strojník. Jeho příběhy najdete na straně 11. **MAH**



Postavena v Polsku roku 1968

2x ARCHIV F. H.



Na palubě jsou nástěnky, které mapují historii lodě.

Nejen Odra

Příběhy z vltavských lodí jsou nejen o vyhlídkové lodí Odra. Strojník Filip Houdek zájemcům o vodní dopravu fotí a popisuje také práci na řece, různé historické perličky i například technické zajímavosti. Na snímku vpravo vidíte stavění můstku ve Štěchovicích a dole je fotka z oprav Staroměstského jezu.

2x Archiv F. H.



INZERCE

Nákupy Ona Dnes

17.—23. 5. 2021

SLEVOVÉ KUPONY NAJDETE

12. 5. ŽENA A ŽIVOT

17. 5. MF DNES

20. 5. MAGAZÍN DNES+TV

www.nakupyonadnes.cz

GENERÁLNÍ PARTNER

mastercard

Pláťte kartou Mastercard v mobilu. Rychle, bezpečně, bezkontaktně.

Rozmanitá flotila



Parník Vltava v Mělníku

MILAN DVOŘÁK/PPS

Pražská paroplavební společnost má dlouholetou tradici v oblasti osobní vodní dopravy. Byla založena roku 1865 primátorem Františkem Dittrichem a patří tak mezi jednu z nejdéle fungujících ryze českých společností.

- Kromě plaveb z Rašínova nábřeží do pražské zoo nebo na Slapy se díky lodím Pražské paroplavební společnosti můžete vydat třeba také na plavbu historickou Prahou nebo vás některá z motorových lodí či parníků vezme na celodenní výlet až k soutoku dvou největších českých řek, Vltavy a Labe, u historického města Mělník.
- Do pohádkově krásných zákoutí pražské Čertovky vyplouvají malé lodě pro změnu od Čechova mostu. Během cesty si tak prohlédnete třeba i gotické klenby Karlova mostu, původní docho-

vaný Velkopřevorský mlýn s mlýnským kolem nebo například malebné starobylé domy.

- Ve flotile má společnost kromě velkých parníků, malých výletních lodí nebo například přívozu také unikátní loď Bohemia Rhapsody. Elektrický stroj s posuvnou celoskleněnou střechou patří k nejrychlejším osobním lodím v Praze. Za zmínku stojí i nejmodernější motorová loď nejvyšší třídy Grand Bohemia. Kolos, který měří skoro 74 metrů, pojme až 550 lidí a kotví na Dvořákově nábřeží u Čechova mostu.
- V době, kdy není Česko omezeno vládními opatřeními, pořádá Pražská paroplavební společnost třeba i gastronomické plavby. Pro aktuální informace sledujte Facebook @paroplavba.

OLIVA

R E Z I D E N C E

KOMFORT MĚSTA I PŘÍRODA NA DOSAH

72 NOVÝCH BYTŮ U PARKU BRUMLOVKA, PRAHA 4

- Byty 1+kk až 4+kk s lodžii či terasou
- Plocha od 32 do 119 m²
- Ke každému bytu parkovací stání a prostorný sklep
- Nebytové jednotky v přízemí
- Výjimečná architektura
- Světlé a vzdušné interiéry s francouzskými okny
- Velkorysé atrium se zelení a panoramatickými výtahy
- Nadčasový design a vysoký standard provedení

rezidence**oliva**.cz



DEVELOPED BY

PASSERINVEST
G R O U P

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



Městská část Praha 18

Více na 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

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

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 naředít 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 perlí, ale obsahují průměrní 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 nabudít 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 jsou zpět

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.

Šlágrům kola je zápas Slavia s Plzní. Novinka platí rovněž pro druhou ligu. **ČTK**



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.

1:1

Fotbalisté Realu Madrid remizovali v úvodním semifinále Ligy mistrů doma s Chelsea 1:1. Na úvodní gól Pulisice zareagoval ještě v první půli Benzema. Dnes rozehrají semifinále také fotbalisté Paris St. Germain a Manchesteru City.

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.

Kladno vyrovnalo

O vítězi první hokejové ligy a tím také o novém účastníkovi extraligy rozhodne až poslední sedmý zápas finále play-off. Kladno si ho vynutilo výhrou 3:1 v Jihlavě, díky níž vyrovnalo stav série na 3:3. Dukla vedla, ale hosté otočili vývoj dvěma góly ve druhé třetině. Také šestý finálový zápas tak vyhrál tým, který byl v roli hosta.

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 je otrávený

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 neužívám. 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.

Nejblíží závod, kterým je Velká cena Portugalska, se pojede 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**