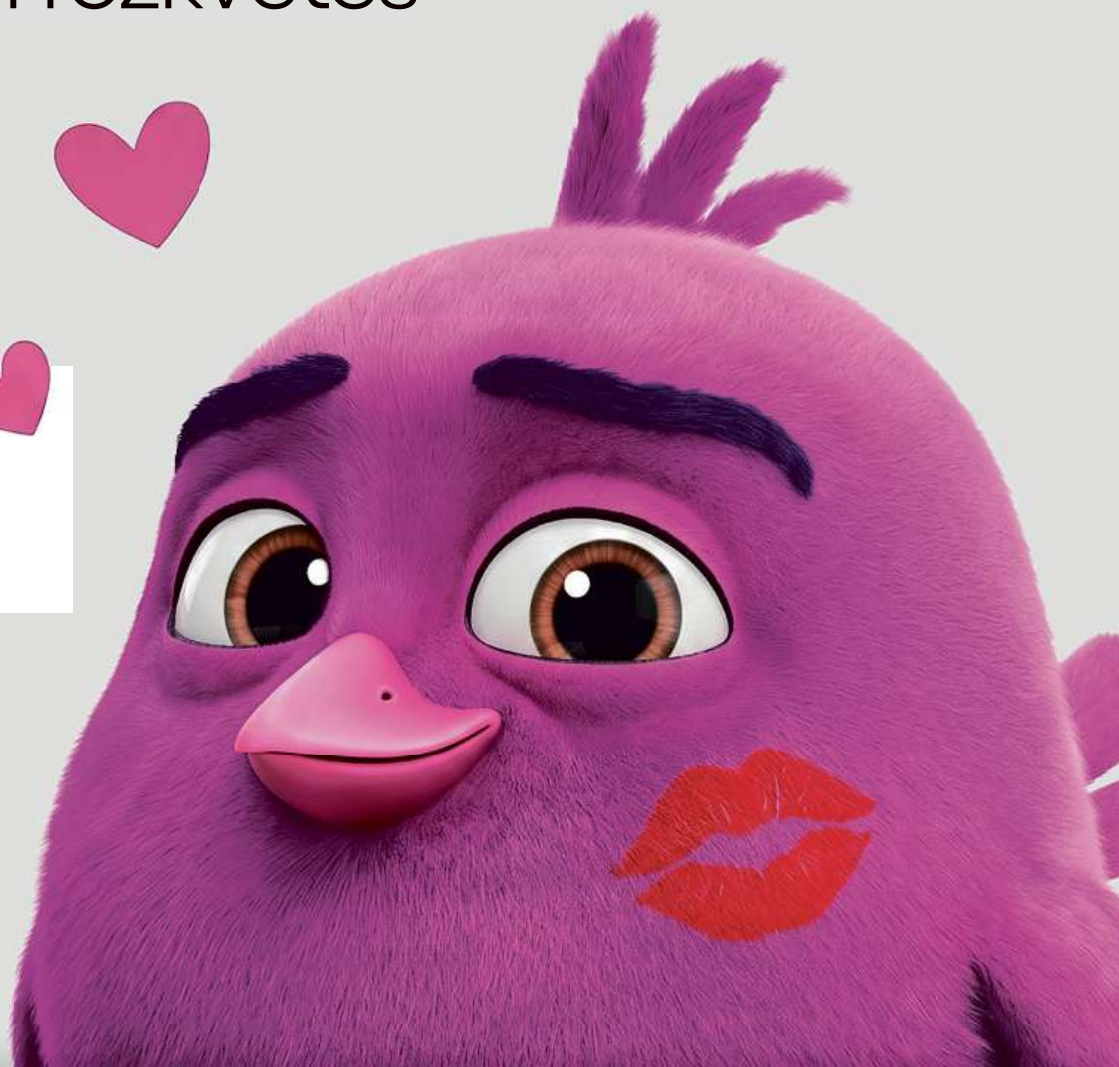


Na první máj, ať polibek je ráj.

Produkty, se
kterými rozkveteš



metro 

Zdarma
a pro
všechny

Přidejte se k naší komunitě autorů

Pište o tom, co vás baví
a co se děje kolem vás!

Nová bezplatná
platforma pro všechny,
kteří chtějí sdílet své
články a obohatit
komunitu.



Registrujte se



Pište články



Publikujte



Buďte vidět

moje.metro.cz

metro

Jak na delší
a kvalitnější život?
Rozhodně
nepodceňovat chůzi,
radí odborníci. **STRANY 5 AŽ 7**



Teorie chaosu

Anya Beth Clarke a Richard Svoboda z libereckého **Divadla F. X. Šaldy** na zkoušce taneční inscenace **Butterfly Effect**, inspirované teorií chaosu, která odhaluje neviditelná vlákna spojující každou naši volbu s **dalekosáhlými důsledky**. Představení, jehož režisérem a choreografem je Adam Sojka, bude mít premiéru **ve čtvrtek**.



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Pseudoveterány mají vážné závady

Kontroloři repliky stavěli na různých místech současně.

Většina napodobenin historických vozů, které vozí turisty po centru Prahy, měla při kontrole magistrátu vážné technické závady. Pracovníci dopravního odboru je zjistili u 25 z 31 kontrolovaných vozů, takzvaných pseudoveteránů, uvedl mluvčí magistrátu Vít Hofman.

Podle něj kontroloři odhalili i porušování pravidel taxislužby, pod kterou okružní jízdy spadají. Pseudoveterány jsou vozy, které jen napodobují historické automobily, ve skutečnosti jde o novodobé repliky na moderních podvozcích. „Mnoho těchto vozidel nesplňuje bezpečnostní standardy,“ uvedl Hofman.

Kontrola proběhla současně na několika místech centra, aby si řidiči nemohli pře-



Vyhlídková auta často připomínají repliky vozů Alfa Romeo nebo Mercedes z 20. či 30. let 20. století.

PROFIMEDIA

dávat informace. „Ve všech případech šlo o závady ohrožující bezpečnost,“ doplnil. Vozidlům byla omezena technická způsobilost na 30 dní.

Nejčastěji šlo o závady osvětlení, elektroinstalace, nehomologované díly, ostré hrany karoserie nebo korozi. Deset řidičů dostalo pokutu

na místě, další případy řeší úřady.

Magistrát se na pseudoveterány zaměřuje dlouhodobě. Už dříve uložil pokutu 200 tisíc korun jedné z firem, která se bránila neúspěšně až u nejvyšších soudů. Provozovatelé ale dál tvrdí, že jejich služby taxislužbou nejsou. **ČTK**

NAFTA A BENZIN

43,63

Nejvyšší povolené ceny pohonných hmot, které denně stanovuje stát, dnes o desetky haléřů za litr vzrostou. Maximální cena nafty oproti včerejšku zdraží o 77 haléřů, na 43,63 koruny za litr.

42,55

Benzin mohou čerpací stanice prodávat maximálně za 42,55 koruny za litr, tedy o 36 haléřů draž než včera.

V příštích dnech bude pro vývoj cen podle analytiků klíčové, zda se podaří udržet příměří a stabilizovat situaci na Blízkém východě. Riziko rychlejšího růstu cen zůstává především u nafty. Evropské rafinerie čelí nejen dražší ropě, ale i výrazně vyšší poptávce po naftě, a to v důsledku výpadků dodávek z některých exportních regionů. **ČTK**

KRÁTCE

Česko prohřeje slunce

Týden bude v Česku slunečný, srážky meteorologové nečekají. Ráno může při zemi mrznout, teploty přes den budou stoupat ke 20 stupňům Celsia. Mírně

chladněji bude v polovině týdne. Na víkend se naopak oteplí a teploměr může ukázat i 25 stupňů Celsia.

Senzace v síti

Smyslné písně Lolity Cercelové, zpěvačky vytvořené pomocí umělé inteligence (AI),

jsou v Rumunsku senzací a na internetu sbírají miliony zhlédnutí. Zároveň však rozcílují skutečné hudebníky a vyvolávají kritiku ze strany romské menšiny, podle níž hudebnice podporuje rasistické stereotypy, píše agentura AFP. Zpěvačka debutovala loni v prosinci.

Výdaje na zbrojení vzrostly

Celosvětové vojenské výdaje se v loňském roce zvýšily o 2,9 procenta na 2,89 bilionu dolarů (zhruba 60 bilionů Kč), a to navzdory poklesu ve Spojených státech, kte-

rý byl důsledkem rozhodnutí amerického prezidenta Donalda Trumpa zastavit financování vojenské pomoci Ukrajině. Ve své včerejší zprávě o tom informoval Stockholmský mezinárodní ústav pro výzkum míru. V Česku se loni výdaje snížily o 0,4 procenta. **ČTK**

INZERCE

JR JURIS REAL

VÝKUP NEMOVITOSTÍ

Vyřešíme právní vady, dluhy nebo exekuce. Okamžitá výplata zálohy! Již 23 let zkušeností.

Volejte zdarma

800 22 33 88

nemovitosti-vykup.cz

Traktory, hádka a supersport

Stodesáté narozeniny by dnes oslavil italský průmyslník Ferruccio Lamborghini. Muž, který se z výroby traktorů propracoval až k legendárním supersportům.

Příběh značky Lamborghini se přitom zrodil z hádky s Enzem Ferrarim. Lamborghini nebyl spokojený s kvalitou svého vozu Ferrari, a když chtěl nabídnout zlepšení, byl odmítnut. Reagoval po svém – rozhodl se postavit lepší auto a dokázat, že i „traktorář“ může konkurovat ikoně z Maranella.

Už v roce 1963 představil první model a o tři roky později přišel slavný vůz Lamborghini Miura, který zásadně ovlivnil podobu moderních supersportů.

Značka se symbolem býka rychle získala prestiž a přita-



Legendární Miura. Šlo o třetí sériově vyráběný vůz automobilky Lamborghini, a to v letech 1966 až 1972.

2x PROFIMEDIA

hovala pozornost designem i výkonem, přesto ji zakladatel na počátku 70. let kvůli finančním potížím prodal a stáhl se do ústraní. Automobilka ale pokračovala dál.

Ikonou se stal model Lamborghini Countach s ostrými, klínovitými tvary, které značku provázely dodnes.

Po střídání majitelů se Lamborghini v roce 1998 dostalo



Ferruccio Lamborghini ve slunečnicovém poli v roce 1991

pod koncern Audi ze skupiny Volkswagen Group. Ten značku stabilizoval, technologicky posunul a dnes patří mezi nejúspěšnější výrobce luxusních sportovních vozů. **ČTK**

POPCORN

Bud'te vidět! Je to zdarma

Platforma Moje Metro je pravidelná součást hlavního zpravodajství. Co nového nabízí?

Moje Metro dává prostor aktivním lidem, spolkům, sdružením nebo svazům, aby mohli publikovat své příspěvky přímo na portálu moje.metro.cz. Platforma navíc posiluje svou pozici a otevírá se širšímu publiku. Nově se totiž vybrané články od čtenářů a příspěvatelů pravidelně objeví i na webu Metro.cz, kde doplňují redakční obsah. Minimálně jeden text z platformy je publikován každý všední den.

Tento krok znamená výrazné propojení komunitního obsahu s celostátním zpravodajstvím. Platforma Moje Metro se tak stává plnohodnotnou součástí mediálního prostoru deníku Metro a dává větší prostor hlasům z různých koutů republiky. Navíc je celá zdarma.



Web Metro.cz je plný zpravodajství, tipů na výlety i třeba nejrůznějších perliček. A to nejen z Prahy.

METRO

Cílem je, aby byli všichni uživatelé více vidět

Výběr článků přitom není založen na pevném redakčním klíči, ale na náhodném systému. Cílem je zajistit, aby měl šanci uspět každý autor, který přináší zajímavé téma, příběh nebo pohled na aktuální dění. Platforma tak podporuje pestrost obsahu i větší zapojení čtenářů.

Pro autory to znamená jediné – jejich texty se nyní mohou dostat k výrazně širšímu

publiku než dříve. A pro čtenáře zase větší rozmanitost témat i perspektiv, které obohacují každodenní zpravodajství.

Jak je na tom Moje Metro po prvním roce?

Loni spuštěná platforma Moje Metro získává stále více pozornosti. Systém nabízí možnost tvořit vlastní obsah, sdílet ho s veřejností a budovat si čtenářskou komunitu. Do platformy se zapojilo už

ZAPOJTE SE TAKÉ

Jak si založit profil na Moje Metro, zjistíte po naskenování QR kódu.



přes 100 uživatelů, kteří za necelý rok dohromady publikovali už přes 4 000 článků. Nejčtenějších z nich mají 36 tisíc zobrazení.

Stále také platí, že každý týden vychází ve čtvrtek článek i v tištěném deníku Metro. Ten se následně objeví v pátek na webu Metro.cz. Těšíme se, že i vy okeřeníte obsah nejčtenějšího deníku v Praze, který se těší čím dál větší oblibě i v ostatních místech republiky.

METRO

INZERCE

BENU

Jít s receptem k nám **se vyplatí!**

V BENU lékárnách pořídíte s kartou **BENU PLUS** více než **3000 léků** z vybraných kategorií bez doplatku na recept.



BEZ DOPLATKU NA RECEPT

VĚTŠINA LÉKŮ Z VYBRANÝCH KATEGORIÍ

Zeptejte se na bližší informace přímo vašeho lékárníka nebo si vyžádejte ukázkový ceník. **Informace naleznete také na www.benu.cz.**

Tajtrlík, Beroun a kožich. Portrét Leoše Mareše baví

Třídílná dokumentární série, respektive její první díl, není jen lacinou reklamou na slavného moderátora, ba ani na Novu.

„Pořád se bojím, že někdo přijde na to, že nic neumím.“ „Jsem buran, kterej si hraje na to, že není.“ „Moje motivace byla ta nejprostší. Chtěl jsem se líbit všem holkám. I těm úplně nejkrásnějším.“ Tyto a mnohé další citáty moderátora, producenta a zpěváka Leoše Mareše z „jeho“ nového třídílného životopisného dokumentu s názvem Leoš zaplavují v posledních dnech média všech typů.

Ani já jsem si na stránkách deníku Metro nenechal ujít příležitost zhodnotit první epizodu trojdílného dokumentu režiséra Braňu Holíčka. Jeho předchozí televizní počiny – několik desítek dílů

mýdlové opery Ordinance v růžové zahradě, v níž tento čtyřicetiletý filmař svého času ztvárňoval i jednu z klíčových postav – mě přitom před zapnutím platformy Oneplay, kde se dá první epizoda Leoše od minulého pátku zkouknout, nenaplnily přílišnou důvěrou. O to jsem s větší radostí shledal, že se dílo zatím celkem daří.

Muž mnoha profesí

Pro popis toho, o čem má dokusérie pojednávat, příkladem v plném znění oficiální synopsis. Tak jak ji prezentuje samotné Oneplay, respektive Nova: Leoš Mareš zblízka a důvěrně... Zanedlouho osla-



Čerstvý padesátník Mareš poprvé za třicet let kariéry údajně nezasahoval do výsledného střihu. ONEPLAY

ví nejvýraznější česká celebrita Leoš Mareš kulaté narozeniny. Vzhledem k tomu, že se na jejich obrazovkách pravidelně objevuje už přes dvacet let, rozhodla se TV Nova u této příležitosti natočit třídílnou dokumentární sérii. Oblíbený moderátor, hudeb-

ník, trendsetter, producent a bavič v ní otevřeně mluví o prostředí českého šoubyznysu, o své cestě na vrchol, o klopýtnutích v kariéře i o tom, jak se mu je podařilo překonat. Dává zblízka nahlédnout do rodinného života a do prostředí, která jsou pro něj přirozená.

hledá SuperStar, kde jeho moderování sledovaly miliony, bylo celkem jasné předem. Stejně tak to, že se bude řešit jeho první Ferrari, kožichy a že se do určité míry nedá zkraje vynechat odchod Marešova dlouholetého kolegy a kamaráda Patricka Hezuckého.

Zhruba hodinový první díl toho ale stihne odvyprávět mnohem víc. Co se časové osy týče, na konci epizody se dostáváme zhruba do bodu, kdy se v médiích řešila Marešova nevěra, když byl ženatý se svou první ženou Monikou. Mezi klíčové momenty, které se rovněž stihnou „odbyt“, patří i Marešova neustálé bilancující nátura, vysoké IQ, arogance, schopnost se prodat a ocenit, ale také jeho „tajtrlíkovství“. Právě tímhle specifickým slovem jej v dokumentu označuje hned několik na sobě vcelku nezávislých mluvčích hlav.

Připočteme si momenty typu nepovedených šipek do vody či Marešova pláče ve chvílích, kdy se dojímat sám nad sebou, nikoliv nad něčím na první pohled skutečně vážným, a máme tu obraz člověka, ze kterého chcete vidět ještě víc. Já tedy určitě.

Pokračování přístě?

Standard velkých portrétních dokumentů ve stylu Netflixu sice zatím naplněn není a možná se tak ani nestane, nakročeno je ale poměrně zábavně. A kdoví – možná se po zveřejnění zbytku epizod k tématu Leoš s velkým L ještě vrátíme.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Značka jménem Mareš

Od včerejška čerstvě padesátiletého Leoše Mareše si vážím a upřímně mu přeji všechny jeho minulé, současné i budoucí úspěchy. O to tvrději jsem ovšem připravený odsoudit ty filmaře, kteří by jeho televizní portrét příliš vymělkovávali, malovali jej na růžovo, ba se dokonce pokoušeli předstírat, že je Mareš pořád ten rádoby jedno rozměrný usměvavý floutek z rádia/diskotéky, kterého neovlivnily ani roky v šoubyznysu. Nic z výše zmíněného se však, díkybohu, v Leošovi takřka nečte. Holíčec a jeho tým divákům naopak ukazují jakousi pozvolnou, rádoby nahodilou cestu k odhalení, která se díky několika klíčovým momentům v moderátorské životě stala z ukecaného mladíčka osobnost, jakou je dnes. Značka, jakou je dnes.

Česko hledá Mareše

Dokument Mareše líčí jako člověka z malého města, který v životě uměl jednu věc lépe než ostatní – prodat sám sebe. Mareš byl kluk z Berouna, který se odmalička toužil proslavit a byl pro to ochoten udělat cokoli, odpracovat cokoli. Že se bude na obrazovce hodně stavět na tom, jak se jedna z největších současných tuzemských celebrit rychlostí blesku dostala z lokálních okresních diskoték na pódia populárních soutěží jako Český slavík či Česko



SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁRADÍ, VZDUCHOVKY A ČTYŘLÍSTKY, ATP.

DROBNÉ STŘÍBRO (PŘÍVĚŠKY, NÁUŠNICE, PRSTÝNKY, BROŽE ATP.). TAKÉ STOLNÍ STŘÍBRO A BANKOVKY.

VÝKUP KNIH!!!

AŽ 2 000 Kč ZA KAŽDÝCH 10 KNIH, KTERÉ OD VÁS VYKOUPIME.

Cenné knihy ohodnotíme zvláště. Vyкупíme také pohlednice a mapy.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.
Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348
sberatelskykabinet@post.cz

V Nizozemsku to řeší jinak. A dává to smysl

Když se v Nizozemsku zeptáte, kde chtějí lidé zestárnout, odpověď bývá jednoduchá: doma. Přístup k péči je nastaven tak, aby lidé mohli zůstat v domácím prostředí co nejdéle.

Typické nizozemské domky přitom často nejsou bezbariérové. Naopak – mívají úzké a poměrně strmé schody a přesto se lidé nemusí stěhovat. V jednom takovém domě v nizozemském Brabantsku žije přes 30 let manželský pár. Když dům stavěli, mysleli na budoucnost – odstranili prahy a zvětšili dveře. Přesto zde zůstaly schody, které se časem staly tou nejtěžší překážkou.

Pán, bývalý starosta, byl zvyklý mít věci pod kontrolou a být stále v pohybu. Po zdravotních komplikacích a prodělané mrtvici se pro něj schody postupně staly nepřekonatelnou bariérou. Byly i chvíle, kdy zůstal jen v ložnici v patře. Jeho žena, která sama trpí demencí, mu chtěla být nablízku, ale situace nebyla jednoduchá. Nechtěli však

odejít z domova, kde spolu prožili většinu života.

Nakonec se rozhodli pořídit si schodišťovou sedačku. Dnes ji berou jako běžnou součást domácnosti. Zabírá minimum místa, snadno se ovládá a hlavně jim pomohla získat zpět samostatnost. Nemusí přemýšlet, jestli schody zvládnou. Prostě se posadí a jedou.

Zdá se vám ten příběh povědomý?

V Nizozemsku je to běžné. Schodišťové sedačky tam nejsou „poslední možnost“, ale přirozený krok ve chvíli, kdy schody začnou být nepohodlné nebo nebezpečné. Člověk se jednoduše posadí, stiskne ovladač, bezpečně a bez námahy se dostane tam, kam potřebuje.

Právě proto zde vznikaly



jedny z prvních schodišťových sedaček na světě a celý obor se tu dlouhodobě rozvíjí. Důraz na samostatnost a důstojnost lidí v jejich vlastním domově je v Nizozemsku standardem. Zkušenost ze zahraničí ukazuje jednu důležitou věc.

Nejde jen o technické řešení, ale především o klid v každodenním životě. O to, že člověk nemusí přemýšlet, jestli dnes schody zvládne. A že zůstává tam, kde to zná, kde se cítí doma a bezpečně.

Možná si říkáte, že je to

téma „na později“. Jenže právě v tom je ten rozdíl. V zemích, kde tento standard funguje, se podobné věci řeší včas. Ne až ve chvíli, kdy se schody stanou problémem. A právě to může být inspirace i pro nás v Česku.

 savaria

Zůstaňte
žít u sebe
doma



Podívejte
se na video

Volejte zdarma: 800 171 515

info@garaventalift.cz

www.garaventalift.cz

Prevence u seniorů. Jak na delší a kvalitnější život?



Pravidelný pohyb či lehký silový trénink jsou základem pro zdravý životní styl.

PROFIMEDIA

V posledních letech se stále častěji v souvislosti se stárnutím mluví také o kvalitě života.

Jak na to, aby život byl kvalitnější? U seniorů hraje klíčovou roli pravidelná kontrola zdravotního stavu, pohyb, vyvážená strava, psychika i včasný záchyt onemocnění.

Pět kilometrů denně

Pravidelný pohyb a zdravá strava jsou základ. Snižují riziko onemocnění srdce a cév, ale i obezity, cukrovky a také psychických problémů. Jak by ale měl takový zdravý ži-

vot u seniorů vypadat? „Chůze je nejzdravější typ pohybu, dnes už víme, že deset tisíc kroků není nutných. U mladších seniorů stačí, když nachodí kolem pěti kilometrů denně – to je asi sedm tisíc kroků. U méně zdatných je ideální alespoň polovina zmíněného,“ popisuje Martin Haluzík, přednosta Centra diabetologie IKEM. Pokud se senior zvládá hýbat, je podle něj dobré zařadit i lehké

aerobní aktivity, jako jsou nordic walking nebo plavání. I ve starším věku je pak dobré alespoň dvakrát týdně zařadit posilování s vlastní vahou nebo lehkými činkami a cvičení rovnováhy. Zdravá strava by měla obsahovat dostatečné množství bílkovin, které pomáhají zabránit úbytku svalové hmoty. Seniori by také měli omezit sůl, nasycené tuky a dodržovat pitný režim.

Pravidelná kontrola

Seniori by neměli vynechávat pravidelné kontroly u praktického lékaře. Ty by měly být zaměřené i na stav srdce a cév. Kardiovaskulární onemocnění jsou příčinou úmrtí až u 80 procent seniorů a častou příčinou velmi těžkých průběhů běžných viróz.

Mezi základní vyšetření patří změření krevního tlaku, stanovení cholesterolu a cukru v krvi odběrem. Důležité je i natočení křivky EKG. „Tato vyšetření odhalí vysoký krevní tlak, zvýšenou koncentraci nebezpečných krevních tuků a diabetes nebo jeho riziko. A na EKG lze zjistit i nebezpečnou a ve vyšším věku velmi častou poruchu srdečního rytmu – fibrilaci síní, která může způsobit mozkovou mrtvici,“ vysvětluje profesor Jan Piňha z Kliniky kardiologie IKEM. „Důležité je nezapomenout ani na očkování, hlavně proti chřipce, jež je právě u seniorů doslova život zachraňující,“ doplňuje.

Muži mezi 65 a 67 lety by měli dorazit také na ultrazvukové vyšetření břišní aorty, bezbolestnou jednorázovou kontrolu největší tepny

v těle. Lékaři tak mohou odhalit její výduť – nenápadné onemocnění, které postihuje hlavně kuřáky a způsobuje, že se tepna postupně rozšiřuje. Pokud praskne, většina pacientů se nestihne včas dostat do nemocnice a umírá.

Odhalení skrytých chronických onemocnění

V Česku běží celá řada dalších preventivních vyšetření, na které mají lidé z veřejného zdravotního pojištění nárok: screening rakoviny prostaty, karcinomu děložního hrdla, rakoviny prsu nebo i kolorektálního karcinomu, ten je určený pro lidi od 45 do 74 let, i když nepociťují žádné příznaky choroby. Mohou se jednou za dva roky sami doma otestovat na skryté krvácení ve stolici nebo jít na kolonoskopii. Tu pojišťovny hradí jednou za deset let.

Namísto je i pravidelné vyšetření ledvin, které spočívá v odběru krve a vyšetření vzorku ranní moči. Lze tak odhalit i skrytá chronická onemocnění ledvin, která mohou zpočátku probíhat zcela bez příznaků.

Snížená funkce ledvin a přítomnost albuminu v moči představuje významný rizikový faktor nejenom pro selhání ledvin, ale i pro onemocnění srdce a cév a předčasný úmrtí.

„Máme k dispozici léky, které umějí zpomalit postup chronických onemocnění ledvin. Tyto léky jsou vhodné i pro mnoho starších pacientů, kteří se tak dokonce mohou vyhnout dialýze,“ říká Ondřej Viklický, přednosta Transplantaciového centra a Kliniky nefrologie v IKEM. **MET**

INZERCE

SARAPIS plus

Doplňek stravy určený ženám nejen v období klimakteria.



Doplňek stravy

www.vegall.cz



Krok za krokem do pohody. Cesta ke zdravějšímu životu

Jednoduchý pohyb bez složitého vybavení, který má překvapivě široký dopad na tělo i mysl.

Chůze je tou nejpřirozenější formou pohybu – a přesto ji často podceňujeme. Nová kniha Krok za krokem do pohody od autorky Niny Borough ukazuje, že právě obyčejná chůze může být klíčem k lepšímu zdraví, kondici i psychické pohodě.

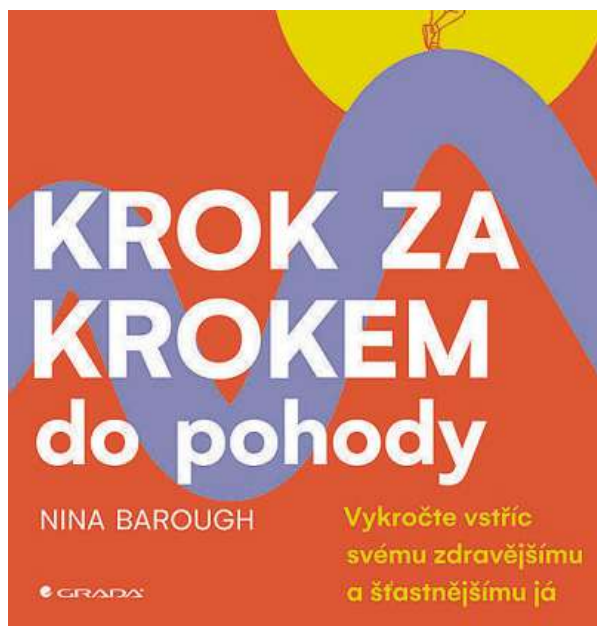
Jak správně chodit

Publikace nabízí praktického průvodce pro všechny, kdo chtějí zlepšit svou fyzickou i duševní kondici bez složitých tréninkových plánů či drahého vybavení. Čtenáři se dozvědí, jak správně chodit,

jak si vybrat vhodnou obuv nebo jak přizpůsobit tempo i terén svým cílům a aktuální kondici. Nechybí ani tipy na vhodnou stravu, doplňkové aktivity či trénink v různých podmínkách.

Jednoduchost je klíč

Knihla cílí jak na začátečníky, tak na pokročilejší chodce, kteří chtějí svůj pohyb posunout na vyšší úroveň. Nabízí přehledně zpracované tréninkové programy, díky nimž si každý může nastavit vlastní cestu ke zdravějšímu životnímu stylu. Autorka zdůrazňuje, že pravidelný pohyb nemusí být náročný, aby byl účinný. Naopak – právě jednoduchost chůze je její největší předností. „Každý krok se počítá,“ připomíná Borough a motivuje čtenáře, aby začali hned – bez výmluv a zbytečného odkládání. **TES**



Knihu vydalo nakladatelství Grada. Cena je 499 korun.

GRADA

ZDRAVĚJŠÍ CHŮZE

Na botách záleží víc, než by se mohlo zdát. Často se ale vůbec nezamyslíme nad tím, co si ráno nazujeme.

- Obuv má zásadní vliv nejen na chůzi, ale i na to, jak se cítíme a zda nás bolí záda, hlava, kolena nebo chodidla samotná.
- „Fungování chodidla ovlivňuje držení těla a rovnováhu. Nepracuje-li správně, projeví se to napětím v jiné části těla. Mnoho obtíží, jako jsou bolesti kolen, kyčlí, ramen či šíje, řešíme tam, kde zrovna bolí, ale právě u chodidel je příčina,“ říká Lukáš Klimpera, fyzioterapeut a zakladatel Ahinsa shoes. **TES**

INZERCE

Spolehlivá péče

Doplňek stravy

...pro lehkost pohybu pro každého

Želé s kolagenem, kyselinou HA a boswellií pro podporu kloubů a radost z každého kroku

TEREZIA

Máme síl na rozdávání

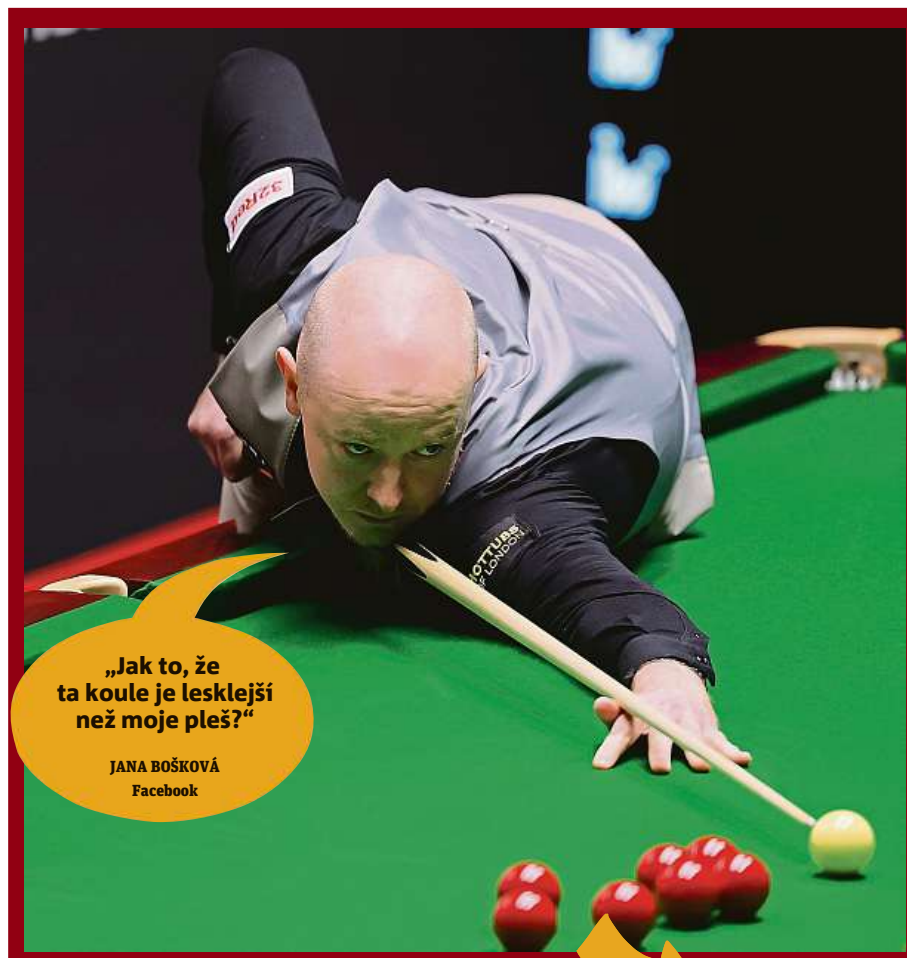
Žádejte ve více než 2 500 lékárnách nebo na www.terezia.eu



SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



„Jak to, že ta koule je lesklejší než moje pleš?“

JANA BOŠKOVÁ
Facebook

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
14/18 °C	11/15 °C	11/15 °C	17/21 °C

Teplotní rekordy: ↓ -0,3 °C (1817) ↑ 29,1 °C (2012) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 **Inspektorka Candice Renoirová VII**
Krimiseriál (Fr., 2018)

21.05 **Rozpleteno**
Diagnóza: Nepohodlný

21.30 **Četnické humoresky (17/39)**

22.54 **Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony**

22.55 **Pražské orgie**
Komedialní drama (ČR/SR, 2019). Hrají: J. Cherníck, K. Rapaportová. Režie I. Pavlášková

00.45 **1883 (4/10)**

ČT2



20.00 **Na cestách s Agathou Christie a Davidem Suchetem**
Kanada

20.55 **Gabriela Soukalová: Pravda se pořád vyplácí**
Příběh největší ženské biatlonové hvězdy v naší historii

22.40 **Věčný císař František Josef**

23.35 **Černobyl: Nová svědectví (1/2)**

00.20 **Kvarteto**

00.50 **Televizní klub neslyšících**

NOVA



20.20 **Bratři a sestry (56)**
Rodinný seriál (ČR, 2025). Každý příběh má svůj konec. Af dopadne jakkoliv. Hrají: D. Matásek, V. Žilková, J. Švan-dová, Z. Zlatohlávková

21.40 **Survivor Česko & Slovensko V (28)**
Pátá série Survivoru jede naplno a přináší hru, která se neustále mění

23.00 **Na Vaší straně**

23.40 **Kriminálka Vegas II (21)**
Krimiseriál (USA, 2022)

00.40 **Kriminálka Miami II (8)**

PRIMA



20.15 **Polabí (63)**
Rodinný seriál (ČR, 2026). Miloš chce zoufale závodit s Petrem, ale nejde na to dobře. Hrají: J. Matoušková, A. Rašilov, V. Vydra, M. Etlzer

21.35 **7 pádů Honzy Dědka**
Legendární talk show s inspirativními hosty

22.40 **7 pádů Honzy Dědka**
Talk show z Malostranské besedy

23.55 **Ano, šéfe!**
Uvádí Zdeněk Pohlreich

00.55 **Policie v akci**

ÓČKO



19.00 **PAM RABBIT WEEK: Top 3 HITY**

19.15 **Óčko hity**

20.00 **Soundtracky**
Top hity z filmů a seriálů

21.00 **KOTÁČK LIVE**
Late night talk show

21.30 **Hot hity**
Žhavé klipy

22.00 **NAKED ATTRACTION ŠVÉDSKO**
Švédská verze nahé seznamky

22.50 **Óčko flirt**

Čekají už čtrnáct let

Hokejisté Pardubic jsou jediný krůček od titulu.

V dnešním šestém utkání finále play-off extraligy na ledě Třince nastoupí pardubické Dynamo s vedením 3:2 na zápasy.

Třinečtí Oceláři neměli v neděli daleko k tomu, aby po dvou domácích výhrách přidali třetí úspěch a vybojovali si mečbol. Za stavu 1:1 ale inkasovali těsně před koncem. „Nechali jsme si dát rozhodující gól minutu před koncem. Teď se budeme soustředit jen na další zápas. Musíme mít hlavy nahore a bojovat o to, abychom sérii vrátili zase do Pardubic,“ poznamenal útočník Andrej Nestrašil.

Pardubičtí už takřka sahalí po Poháru T. G. Masaryka. Dobře si ale uvědomují, že sedmý triumf v klubové histo-

rii je zároveň ještě daleko. Varováním je pro tým dva roky stará vzpomínka na finále ve stejném obsazení. Také v roce 2024 vedlo Dynamo v sérii 3:2, přesto ji nakonec ztratilo, když Třinec vyhrál na východě Čech klíčové sedmé střetnutí. „Doufám, že si přeneseme do dalšího zápasu styl, v jakém jsme v tom posledním pracovali. Uvidíme, co to přinese,“ konstatoval kapitán Lukáš Sedlák. Východčeši by se rádi sedmému finálovému zápasu vyhnuli. Před svými diváky v něm ztratili zlato nejen před dvěma lety, ale i loni s Kometou Brno.

Pardubice čekají na extraligový titul již dlouhých čtrnáct let. „V Třinci bude potřeba do zápasu vstoupit stejně jako v neděli, začátek byl opravdu skvělý. Byli jsme tvrdí a rychlí,“ burcuje útočník Jáchym Kondelík před zápasem, který začíná v 17 hodin.

HAL a ČTK

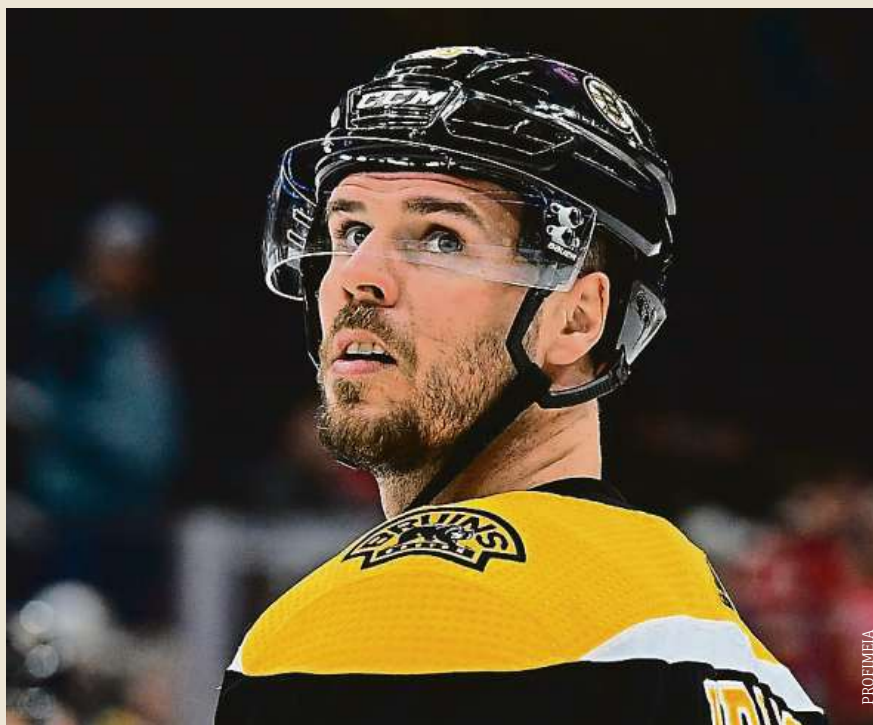


PEOFIMEDIA

Slavná dcera hlásí návrat

Americká golfistka Nelly Kordová (na snímku) vyhrála úvodní major sezony LPGA v Houstonu. Díky triumfu se dcera bývalého českého tenisty Petra Kordy vrátila do čela světového žebříčku poprvé od loňského srpna. Na prvním místě vítězka 17 turnajů LPGA vystřídala Attchaju Tchitikulovou z Thajska, které první letošní major nevyšel. V Houstonu neprošla cutem.

ČTK



PROFIMEDIA

Čtvrté kulatiny bostonské legendy

Hokejista David Krejčí, který se narodil před 40 lety, 28. dubna 1986, považuje za vrcholy své kariéry zisk Stanleyova poháru s Bostonem Bruins v roce 2011 a bronzů z mistrovství světa (2012, 2022). Tvořivý a technicky výborně vybavený útočník strávil většinu kariéry v zámořské NHL, kde se stal během 16 sezon jednou z ikon Bostonu – při triumfu ve Stanley cupu dokonce ovládl jako první český hráč kanadské bodování play-off, což zopakoval o dva roky později, kdy Boston prohrál ve finále s Chicagem. Krejčí je taktéž vítězem domácí ankety Zlatá hokejka 2013, za národní tým odehrál celkem 52 zápasů, ve kterých dal 12 gólů. Kariéru ukončil v prosinci 2023 v 37 letech kvůli zdravotním problémům.

ČTK

KRÁTCE

Hledá kouče

V týmu Ester Ledecké skončili lyžařští trenéři Franz Gamper a Tomáš Bank. Jméno nového trenéra oznámí trojnásobná olympijská medailistka před začátkem další sezony. Gamper vedl Ledeckou od roku 2020, Bank působil v jejím týmu od sezony 2016/17.

Slovenská škola

Novým trenérem hokejistů Českých Budějovic se stal Róbert Petrovický,

jenž naposledy vedl Olomouc. Asistenty slovenského kouče budou Valdemar Jíruš a David Vrbata.

Uberou šest bodů

V badmintonu se od příštího roku změní bodování. Na dva vítězné sety se již nebude hrát do 21 bodů, ale jen do 15. Schválila to valná hromada světové federace BWF. Od změny si BWF slibuje, že zkrácení hrací doby přinese těsnější a napínavější zápasy a sníží se únava hráčů a riziko zranění.

ČTK

Bitva o finále

Úvodním utkáním mezi obhájci trofeje Paris St. Germain a Bayernem Mnichov dnes začíná semifinále fotbalové Ligy mistrů. Pařížané usilují o třetí postup do finále milionářské soutěže, bavorský velkoklub o dvanáctý, uspěl šestkrát. Zápas má výkop v 21.00.

PSG s Bayernem se v posledních letech utkávají pravidelně. V Lize mistrů pětkrát po sobě uspěli němečtí šampioni, Pařížané zase slavili loni ve čtvrtfinále mistrovství světa klubů.

Obě mužstva jdou do vzájemného souboje ve skvělé formě. Mnichovský celek vyhrál devět soutěžních duelů v řadě, Pařížané ve stejném počtu utkání zaváhali pouze v lize s Lyonem. Naposledy zvítězili 3:0 v Angers.

Odveta večerního střetnutí je na programu příští týden ve středu. Vítěz dvojzápasu se o „ušatý“ pohár utká s lepším z dvojice Atlético Madrid – Arsenal. Finále Ligy mistrů se odehraje 30. května v Budapešti.

ČTK