

KOMIKOVI DAL FACKU ZA VTIP O MANŽELCE

WILL SMITH MÁ OSCARA ZA NEJLEPŠÍ HERECKÝ VÝKON V HLAVNÍ ROLI

STRANA 10



metro

mojemetro f denikmetro

PRAHA

Úterý, 29. března 2022

Č. 61, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Taťána

Bohatstvím bychom zajistili své potomky

Pocit boháče. Češi by si vystačili s asi 120 tisíci korunami měsíčně. **Realita.** Průměrný příjem je čtyřikrát nižší. **Český milionář.** Je každý, kdo vlastní alespoň 1+kk. **Hranice peněz.** Nejnáročnější jsou Italové

STRANA 9



Muzeum Jana Amose Komenského v Uherském Brodě včera slavnostně otevřelo novou stálou expozici věnovanou osobnosti Komenského a jeho době.

ČTK

Výluka. Na Andělu opraví tramvajovou křižovatku

Pokud se v následujících dnech chystáte na Smíchov, tak pozor. Už zítra začne oprava tramvajové křižovatky na Andělu, což přinese přerušeni provozu tramvají. Práce budou rozděleny do čtyř etap a potrvají do 29. dubna. „Tramvajové křižovatky Anděl, Karlovo náměstí a Lazarská patří k trojici nejvytíženějších v celé Praze, čemuž odpovídá i míra opotřebení,“ uvedl technický ředitel dopravního podniku (DPP) Jan Surovský.

Nejprve se bude měnit kolejové křížení ve směru od Nádražní do Plzeňské ulice. Od čtvrtka 31. března do středy

6. dubna bude obousměrně přerušena tramvajový provoz v Nádražní ulici v úseku mezi zastávkami Anděl a Na Knížecí. Tramvajové linky 2, 4, 5, 7, 12, 15, 20, 21 a 94 budou jezdit po náhradních trasách. Mezi zastávkami Anděl a Radlická bude zavedena náhradní autobusová doprava.

V rámci druhé etapy od 7. dubna bude DPP opravovat koleje v Lidické. Tramvaje tak nebudou jezdit v úseku od křižovatky ulic Nádražní a Za Ženskými domovy po Palackého náměstí. Tato etapa se dotkne navíc linek 10 a 16. Ty budou jezdit přes zastávky Újezd a Národní divadlo.

Od 12. dubna se práce přesunou na úseky od Plzeňské do Nádražní ulice a od Štefánikovy do Plzeňské ulice. Obnoven bude tramvajový provoz ve směru z Nádražní do Lidické, nově od 12. dubna do 22. dubna nebudou tramvaje jezdit v Plzeňské a ve Štefánikově. Ve směru od Újezdu na náměstí 14. října bude kyvadlový provoz tramvají. Linky obsluhující Řepy budou objíždět Anděl ulicemi Za Ženskými domovy a Radlická.

Čtvrtá etapa začne 23. dubna. Pracovat se bude v úseku mezi Újezdem a Andělem, kde bude přerušena provoz tramvají. **ČTK**

Číslo dne

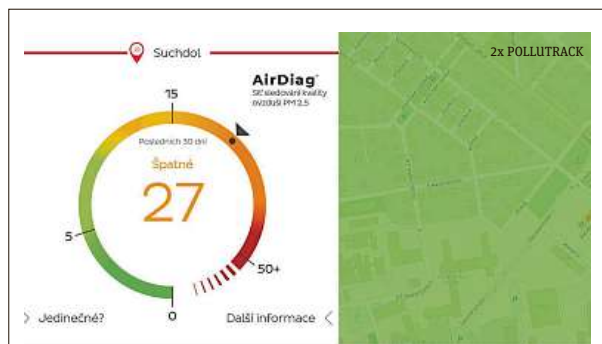
25

První muzeum voskových figurín v Česku bylo otevřeno 29. března 1997 v Praze. Za projektem stojí podnikatel Zdeněk Kočík ze společnosti Wax Museum. V červenci 2021 otevřelo v centru svoji pobočku slavné londýnské muzeum voskových figurín Madame Tussauds. Provozovatel muzea se na propůjčení licence domluvil se společností Wax Museum Prague.

„Jsme první na světě, s kým udělali franšizu, protože muzeum voskových figurín bylo v Praze deset let,“ řekl tehdy Kočík. Muzeum Madame Tussauds nově dodalo kolekci světových celebrit z oblasti sportu, hudby a filmu. **ČTK**

Vršovice. Hostí kulturní festival

Promítání snímků pražské FAMU a prestižní francouzské školy La Fémis, ale i koncerty, workshopy, scénická čtení a výstavu. To všechno přinese festival FAMUFEST, který se po dvouleté odmlce vrácí do původní, prezenční podoby. Kulturní událost budou od středy 30. března do 3. dubna hostit Vršovice za podpory Prahy 10. Veškeré projekce, zakončené diskuzemi diváků s tvůrci, se uskuteční ve třech sálech Kina Pilotů. Sobotní zakončovací ceremoniál a část výstavy proběhnou v momentálně nejvýraznějším kulturním objektu na sídce, v nově zrekonstruovaném centru Vzlet. **MET**



Kvalitu ovzduší hlídá web

Každý Pražan může nově ověřit kvalitu ovzduší v místě svého bydliště. Zjistit může například i to, zda je vhodné v danou chvíli provozovat venkovní sportovní aktivity nebo otevírat okna v bytě. Po hlavním městě denně projíždí 70 dodávek balíkové přepravy, na kterých jsou umístěna laserová měřicí zařízení. Data jsou snímána každých 12 vteřin a aktualizována v reálném čase. Jaké je ovzduší v ulicích, zjistí lidé na webu dpd.com v záložce Společenská zodpovědnost. **MET**

INZERCE

S VYSTŘIŽENÝM INZERÁTEM ZÍSKÁTE U POKLADNY 50 Kč SLEVOU NA VSTUPNÉ!

Deník METRO, 29. 3. 2022

FOR GARDEN

15. VELETRH ZAHRADNÍ ARCHITEKTURY, ZELENĚ, NÁBYTKU, ZAHRADNÍ A KOMUNÁLNÍ TECHNIKY

Souběžně probíhající veletrhy:
FOR INTERIOR | DESIGN SHAKER

PVA
EXPO PRAHA

31. 3.–3. 4. 2022

SLEVA
50 Kč
NA ZÁKLADNÍ
VSTUPNÉ

OFICIÁLNÍ VOZY
Ford

V bubenečské nádrži žije slíпка

Planeta Praha dorazí do kin v létě.

Dva roky sledovali filmaři v Praze život zvířecích obyvatel metropole a její divočiny a pracovali na celovečerním dokumentu Planeta Praha. Petřín, břehy Vltavy, Karlův most či park Stromovka, ale i odlehlejší periferie jsou ve filmu zachyceny jako domovy mnoha rozmanitých živočichů. Snímek do kin vstoupí 28. července.

Stejně jako předchozí dokument Planeta Česko se státisícovou návštěvností v kinech a řadou filmových ocenění, včetně nominace na Cenu pro nejlepší evropský dokumentární film pro děti a mládež, je Planeta Praha určena pro diváky v každém věku a celým rodinám. Za podívanou na pražský mikrokosmos stojí filmový štáb re-



Slíпка WIKIMEDIA – A. LOURSOVÁ

žiséra Jana Hoška, producenta Radima Procházky a kameramana Jiřího Petra.

„Náš hlavní odborný poradce, biolog Ondřej Sedláček, s nadsázkou říká, že by měl být vyhlášen národní park Praha. Městská krajina je pestřejší než krajina za městem. Praha je místo s největším počtem rostlinných druhů v České republice,“ uvedl producent Radim Procházka.

Planeta Praha nabídne skrze zvířecí hrdiny nový pohled na místa, kde by člověk divočinu nečekal. Slíпка ze-

le neohá se odvážně uhnízdila v odkalovací nádrži bubenečské čistírny odpadních vod, sokol stěhovavý hnízdí na komině v Holešovicích, soubor muflonů samců lze sledovat v areálu Thomayerovy nemocnice v Krči a myšice křovinná se narodila kousek od hrobu Franze Kafky na Novém židovském hřbitově.

Málokdo by také tušil, že Petřín, ostrov zeleně v srdci hlavního města, je domovem plcha velkého, který tu možná žil dříve než lidé, a nádrž Slatina v Dubči slouží jako novocoviště pro statisíce středoevropských špačků. A díky tomu, že v Praze skoro nikdy nezahrada Vltava, přestali někteří ptáci migrovat na jih.

Filmaři natáčeli ve všech ročních obdobích, a podařilo se jim tak zachytit celý životní cyklus zvířat. Pro natáčení se používalo deset různých typů záznamových zařízení včetně termokamer. **ČTK**

Krátké

Větší provoz

Na pražském letišti se od včera dočasně přesunul provoz na vedlejší dráhu. Důvodem jsou plánovaná údržba a opravy hlavní dráhy. Práce potrvají až do 1. července. Přesun na vedlejší dráhu zvýší letecký provoz nad hustě osídlenými částmi Prahy a Kladenska. **ČTK**

Votava v čele

Novým ředitelem Fakultní nemocnice Královské Vinohrady bude k 1. dubnu jmenován dosavadní náměstek pro léčebnou péči Jan Votava, který byl řízením nemocnice pověřený. Předchozího ředitele a exministra Petra Arenbergera ministr Vlastimil Válek v lednu odvolal. **ČTK**



HLEDÁME ŘIDIČE/ŘIDIČKY TRAMVAJE

**Chcete mít: mzdu 204,10 Kč/hod. + odměny ve výši 10 %
a benefity ve výši až 64 000 Kč za rok**

? Máte:

- Platný ŘP skupiny B
- Ukončené základní vzdělání
- Věk min. 21 let
- Výpis z rejstříku trestů
- Výpis z evidenční karty osoby (řidiče)
- Dobrý zdravotní stav (dle příslušné vyhlášky MZ)
- Příjemné a reprezentativní vystupování

 **800 220 020**

**VOLEJTE
ZDARMA**

Více na: dpp.jobs.cz



Dopravní podnik
hlavního města Prahy



Andělé uctí Mira Žbirku

Role moderátora cen České hudby Akademie Anděl se letos ujme Martin Mikyska (na fotce) známý z internetového pořadu Mikýřova úžasná pouť internetem. Na předávání cen 27. dubna v pražském Veletržním paláci v přímém přenosu České televize vystoupí Ewa Farna, Mirai či David Koller. Speciální vzpomínkové vystoupení bude věnováno Miroslavu Žbirkovi. Slovenský zpěvák, skladatel a kytarista zemřel loni 10. listopadu ve věku 69 let. ČTK

Krátce

Ostatky slavných

Do kaple olomoucké katedrály svatého Václava budou v sobotu uloženy ostatky významných osobností, které navštívily Olomouc. Půjde o ostatky papeže Jana Pavla II., humanitární pracovnice a řeholnice Matky Terezy, polského řeholníka Adama Chmielowského a také cí-

saře Karla Habsburského. Uložení ostatků bude doprovázen slavnostní mše svatá. Olomoucké arcibiskupství dostalo ostatky darem. „Ostatkem se rozumí různé části těla, jako jsou například úlomky kostí, v případě papeže Jana Pavla II. to bývá kousek oděvu napuštěného jeho krví,“ doplnil mluvčí arcibiskupství Jiří Gračka.

Batoh plný peněz

Neznámý muž podle policie ukradl ženě, která nasedala do auta, batoh se 660 tisíci korunami. Případ se stal v polovině března v Dělnické ulici v Praze 7. Vedle peněz odcizil platební karty, osobní doklady a dioptrické brýle. Pachatelé hrozí až pět let vězení. ČTK

Skartace. Nařídil ji údajně Mynář

Tajnou zprávu o zapojení ruských tajných služeb do výbuchu v muničním areálu ve Vrbětčích nařídil skartovat vedoucí kanceláře prezidenta Vratislav Mynář. Informovaly o tom týdeník Respekt a server iRozhlas. Obě média se odkazují na protokol o výsledku kontroly Národního bezpečnostního úřadu, který mají k dispozici.

Na chybějící materiály přišli vyšetřovatelé, kteří si je v lednu chtěli zkontrolovat. Plánovali totiž prověřit, jestli se na zprávách nenachází otisky prstů nebo DNA lidí, kteří nebyli oprávněni dokument číst. Respekt a iRozhlas

upozornily na to, že náležitá prověrka chybí mimo jiné i Mynářovi.

Mimochodem, Česká televize včera uvedla, že obce zasažené výbuchy ve Vrbětčích nebudou za služby advokátní kanceláře europoslance Stanislava Polčáka nic platit. Původně měl právní servis stát téměř osm milionů korun, šlo o 2,5 procenta z částky, kterou obdržely obce, tedy ze 350 milionů. Po zveřejnění případu se europoslanec odměny vzdal. Rezignoval i na post místopředsedy hnutí STAN. Obce již odškodnění získaly a peníze se chystají vyúžit již letos. ČTK a iDNES.cz



Nesouhlasí

Pět lidí z rozsáhlého případu údajných daňových podvodů, ve kterém figuruje i podnikatel Jan Kočka, uznalo vinu. Se státním zástupcem se následně dohodlo na trestu. V kauze je obžalováno 26 lidí, podle státního zástupce zkrátily daně zhruba o 150 milionů korun. Pětapadesátiletý Kočka s obžalobou nesouhlasí. Případ včera začal projednávat pražský městský soud. ČTK

České školství. Převaha žen

V Česku se v uplynulých třiceti letech prohloubila feminizace školství. Rada kvalitních učitelů přešla do jiných profesí, muži častěji než ženy. Kolem 70 procent bývalých vyučujících opustilo školství po první pracovní zkušenosti. Vyplyvá to z nové studie think-tanku IDEA při Národohospodářském ústavu Akademie věd ČR. ČTK

Břežanské údolí letos otevřít nestihnou. Sjezd z Okruhu ano

Ideální objíždná trasa? Sjezd do Písnice se má zkušebně otevřít v polovině dubna.

Jeden nešťastně stržený mostek, který před několika dny zablokoval přímou cestu Břežanským údolím na Zbraslav, bude mít za následek úlevu pro mnoho středočeských i pražských řidičů. Podle zjištění deníku Metro totiž uspěl zprovoznění sjezdu z Pražského okruhu mezi Písnicí a Dolními Břežany. Nejen místní na tento moment čekali mnoho let.

„Krajská správa a údržba silnic Středočeského kraje musela v první polovině tohoto měsíce bezodkladně uzavřít silnici přes Břežanské údolí. Stav mostu neumožno-

val žádné jiné řešení než komunikaci uzavřít, most strhnout a neprodleně začít s výstavbou nového. Ten má být ale podle mých posledních informací hotov nejdříve za devět měsíců,“ říká pro deník Metro místostarosta Prahy 12 Vojtěch Kos.

Provizorní objíždná trasa nyní vede až přes Vrané nad Vltavou, Zvoli, Ohrobec a Dolní Břežany. Jednou z možností, jak situaci vyřešit, proto bylo zahájení zkušebního provozu zmiňovaného sjezdu z Městského okruhu do Písnice. Podle radních a zástupců zhotovitele stavby tím vznikne ideální objíždná trasa. Na otevření má dojít v polovině příštího měsíce.

„Otevřena bude jen část nájezdu ve směru na letiště a od letiště. Nájezd na Brno a sjezd v tomto směru zůstano uzavřeny. Zprovoznění sjezdu ale bohužel nevyřeší všechny místní dopravní pro-

Sjezdy do Písnice

Nájezd na Okruh mezi Písnicí a Dolními Břežany je oficiálně zavřený skoro patnáct let. Mohou za to staré smlouvy.

- Radnice městské části Praha-Libuš, pod kterou Písnice spadá, totiž v minulosti trvala na tom, že chce nejprve vybudování obchvatu kolem obce. Až pak připustí otevření nájezdu.
- Libuš si vymohla podmínku v podobě obchvatu proto, že se bála nepohodlí svých oby-

blémů,“ komentuje pro Metro Kos.

Na území Prahy 12 také nyní probíhá oprava opěrné zdi na Komořanské nedaleko Závisti. Jezdí se zde pouze jedním směrem. Hotovo má být koncem příštího měsíce. Problém je však v tom, že situaci před pár dny zkomplikovala

vatel. Po otevření sjezdu by totiž Písnicí a Libuší projíždělo mnohem víc vozidel.

- „Je to dávná minulost. Dnes chtějí otevřené sjezdy všichni, ale oficiálně to nejde. Proto se to jmenuje zkušební režim. Nájezd na Okruh se naposled s naším svolením otevřel již v roce 2018, a to po dobu rekonstrukce hlavního tahu v Libuši. Otevřena byla druhá část ve směru na Brno,“ říká starosta Libuše Jiří Koubek.

náhlá havárie plynu. „V úseku Zlochova a K Modřanskému nádraží, kde komplikace nastala, se koncentrace plynu již neobjevují. Probíhají tu montážní práce na výměnách potrubí. Následně se příkop musí zasypat, je to poměrně hluboké, ale snad v polovině týdne bude hotovo.

Střídavý provoz zde řídí pánové s parporky,“ popisuje pro Metro Kos.

Jednosměrný provoz v úseku K Vystrkovu a Generála Šišky, kde má být po dokončení prací na kanalizaci hotovo také na konci dubna, v současnosti hlídají pro změnu pražští strážníci. „Směr centrum je jen pro autobusy – je tam čidlo na MHD, které bus pustí. Osobák, který jednosměrně nedodrží, pak světla blokuje a narůstá kolona z centra do Komořan,“ vyjmenovává Kos.

Zmiňované práce v Komořanské ulici se tlučou s těmi na Strakonické. Řidiči jedoucí od Zbraslavi do Modřan musí volit cestu právě přes tuto zúženou dopravní tepnu. Nový pruh by měl být dokončen až v roce 2023. Poté má umožnit lepší průjezd autobusům od zastávky Dostihová po Barrandovský most. FILIP JAROŠEVSKÝ



Okamžitá úleva při akutním i chronickém zánětu kloubů

HIT: REGENERÁTOR ŠLACH, KLOUBŮ A SVALŮ ZA 0 Kč!

JAK NA ARTRÓZU A JAK ZPOMALIT DESTRUKCI KLOUBŮ ZA 8 DNÍ?



INZERCE



PATENT DÁNSKÝCH VĚDCŮ POSTAVÍ NA NOHY I LIDI ZRALÉ NA INVALIDITU!

Tento objev otřásl trhem přípravků na potlačování nemocí kloubů používaných mimo nemocnice – a není to nic divného, když už za 24 hodin zmírňuje i nejpokročilejší bolesti kloubů, zvyšuje pohyblivost celé kostry. Zpomaluje degenerativní změny a tlumí obtíže způsobené mj. revmatickým zánětem kloubů. Jeho účinnost potvrzuje už víc než 227 490 lidí, včetně těch, kteří díky inovativnímu přípravku mohli odložit ortopedické hole, „vyskočit“ z invalidního vozíku nebo přestat chodit na bolestivé injekce.

Na všechny problémy s klouby a s celým pohybovým aparátem nyní existuje jedno, neobvykle účinné řešení – multiregenerátor kloubů s maximálně koncentrovanou kyselou hyaluronovou a kolagenem II. typu, který si patentoval dánský tým ortopedů pod vedením prof. Marka Pedersena. Je to multifunkční přípravek proti degenerativním změnám, který za 8 dní od užití první dávky dokáže napravit a vyplnit až 92 % poškození na povrchu opotřebovaných a přetížených kloubních chrupavek, a navíc zvýšit produkci přirozeného kloubního maziva a zlepšit jeho viskozitu, díky čemuž bleskově zbavuje bolesti a nepříjemného tření mezi kostmi.

PARALYZUJÍCÍ BOLEST KLOUBŮ? Tuhnutí krku? Necitlivé nohy?



TENTO PŘÍPRAVEK BĚHEM 24 H SEJME BŘEMENO Z VAŠICH ZAD – ULEHČÍ PÁTEŘI A CELÉ KOSTŘE – OBNOVÍ CHRUPAVKOVOU TKÁŇ A VRÁTÍ VÁM PLYNULÉ POHYBY!

Kolagenové turbo dobití vašich kloubů

Objev vědců z Kodaně znamená přelomový krok v neinvazivní léčbě artritických obtíží na každé úrovni jejich pokročilosti – bez implantace jakýchkoli kovových prvků do kolen, implantátů plotének, dlouhodobých rehabilitací a polykání celých hrstí tabletek proti bolesti. Výzkumy potvrdily, že průkopnický přípravek bohatý na přírodní glukosamin sulfát s nejvyšší biologickou

dostupností (téměř 89 % aktivní látky proniká do krevního oběhu!) už po 6–8 dnech obnovuje pružnost kloubů a souvisejících struktur: chrupavek, šlach, vazů, kostí a synoviální výstelky. Pohyby budou zase plynulé a bezbolestné, je konec s „lámáním“ v kostech, mizí otoky a potíže s pohybem. V Evropě už bylo zaznamenáno víc než 289 případů, kdy z invalidního vozíku vstali lidé, kteří použili tento přípravek, což je farmakologický úspěch ve světovém měřítku.

1 Uklidňuje degeneraci kloubů už po 1. dávce

Multifunkční regenerátor s kyselinou hyaluronovou:

- ➕ Obnovuje plný rozsah pohybu v loktech, zápěstích, kyčlích a bocích
- ➕ Mírní bolest kloubů a svalů za 24 minut
- ➕ Zvyšuje množství a viskozitu přirozeného kloubního maziva až o 67 %
- ➕ Zintenzivňuje tvorbu kolagenu a zlepšuje „prokluz“ kloubů
- ➕ Opravuje poškozené kloubní chrupavky a zpomaluje její degeneraci
- ➕ Mírní tuhost, praskání a „přeskakování“ v kloubech
- ➕ Mírní „píchání“ v kolenou
- ➕ Odstraňuje bolesti uzlin a páteře
- ➕ Zmenšuje otoky a opuchlé klouby

24 h a zapomenete na „píchání“ v páteři

Odborníci přiznávají, že tak bleskové doplnění nedostatku glukosaminu a zvýšení produkce kloubní tekutiny až o 67 % zaručuje zklidnění zánětlivých stavů v kloubech, odstranění otoků, pocitů tlaku a „praskání“ v kolenou, a navíc stimuluje intenzivní autoregeneraci poškozených tkání, z nichž je vybudovaný celý pohybový aparát. Navíc – regenerátor



„Vyskočil“ jsem z vozíku a přestal kulhat! Získal jsem funkční kyčel po 13 dnech kúry

Kvůli zlomenině při sportu jsem před pár měsíci skončil dočasně na vozíku. Bolest pravé kyčle byla chvílemi k nevydržení a navíc jsem se bál, že už nikdy nebudu zcela fit, abych se mohl vrátit k fotbalu. Dneska vím, že nebyť tohoto regenerátoru, tak bych se ještě roky trápil na rehabilitacích. Tento přípravek prostě ze dne na den zmírnil bolest a posílil poškozený kloub – kyčel je jako nová po necelých 2 týdnech domácí kúry! Když můj lékař viděl rentgen, nemohl věřit svým očím. Z celého srdce doporučuji každému.

Felix, 38 let, Plzeň



„Klinická pozorování potvrzují, že...“

v 98 % případů už po 2–3 dnech používání převratného přípravku ustupuje nejintenzivnější vysílající bolest kyčelních a kolenních kloubů a páteře, také mizí problém tuhých kloubů a svalových křečí. Po 8 dnech se kloubní pouzdra plně zregenerují a CHOROBNÉ A ZÁNĚTLIVÉ PROCESY V KLOUBECH SE PŘESTÁVAJÍ OPAKOVAT.“

Prof. Antonín Hečko, ortoped

během 2–3 dní zajistí zesílení kolagenových vláken, která tvoří ochrannou síť kloubu, a když se zlepší jejich měkkost a pružnost, kloub je vyživený a znovu může plnit roli funkční pružiny pro kost. Téměř 497 z 500 lidí po 2 týdnech pravidelného užívání regenerátoru zaznamenává zvýšení rozsahu pohybu v ramenních a kyčelních kloubech až o polovinu, zmizení bolesti, tuhosti a necitlivosti kloubů, odstranění tzv. startovací bolesti po delší době v jedné poloze, potlačení problému křivých prstů a celkové zmírnění revmatických obtíží. „O tak silném regenerátoru kloubů, kostí a svalů k soukromému užití se nikdo do této doby ani neodvážil snít,“ dodávají odborníci.

Jedinečný převrat v medicíně nám probíhá přímo před očima.



17x lepší prokluz kloubních chrupavek a UŽ ŽÁDNÁ BOLEST

Díky objevu dánských odborníků můžete bleskově zatočit s artrózou a bolestivými změnami kloubů – do 8 dní získáte mnohem lepší pohyblivost kloubů, snížíte bolest, zlepšíte tuhé svaly, méně praskání a loupání v kolenou nebo páteři. Zlepšíte léčbu zlomeniny, vyvrtnutí nebo úrazu a postavíte se na nohy. Neodkládejte to – přihlaste se pro regenerátor kloubů, než poslední balení zmizí z místních skladů.

PŘÍCHOD JARA JE IDEÁLNÍM OKAMŽIKEM ZAČÍT SE STARAT O SVÉ ZDRAVÍ!

ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 osob, které zavolají do 08.04.2022, obdrží od výrobce 100% REFUNDACI PRODUKTU.

Zavolejte: **538 755 819**

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

Přemlouvá také Putina

Abramovič se osobně podílí na mírovém vyjednávání mezi Ruskem a Ukrajinou.

List The Times uvedl, že se ruský miliardář Roman Abramovič v rámci rozhovorů v Kyjevě setkal s ukrajinským prezidentem Volodymyrem Zelenským a v Moskvě navštívil jeho ruský protějšek – Vladimira Putina. Abramovič při setkání Putinovi údajně předal ručně psaný dopis od Zelenského s podmínkami nutnými k ukončení války, který ruský státník nepřijal nadšeně. V Istanbulu se miliardář setkal s Rustemem Umerovem, krymským Tatem a poslancem ukrajinského

parlamentu, který je podle The Times zástupcem Kyjeva při jednáních. Oba muži následně odcestovali přes Varšavu do ukrajinské metropole, kde se oligarcha osobně setkal se Zelenským. Vzhledem k tomu, že na Abramovičovo soukromé letadlo se vztahují sankce EU, létal letadlem registrovaným na tureckou společnost.

Abramovič je jediným ruským oligarchou, který veřejně prohlásil, že se snaží přimět Moskvu k nalezení mírového řešení konfliktu, napsal list The Wall Street Journal. Několik dní po zahájení ruské invaze Abramovičova mluvčí sdělila, že podnikatel nabídl ukrajinské vládě pomoc s „dosažením mírového řešení“. Podle Británie a EU má ale blízké vazby na Putina, země ho proto zahrnuje na sankční seznam. O možném zapojení miliardáře do mírových rozhovorů už minulý týden informoval s odvoláním na své zdroje list Financial Times, podle kterého tuto diplomatickou linku osobně schválil Putin. Tři lidé podle tohoto listu uvedli, že Abramovič se poté, co obdržel Putinovu podporu, setkal s vysokým představitelem úřadu ukrajinského prezidenta, aby pomohl s přípravou rozhovorů. Mluvčí Kremlu Dmitrij Peskov minulý pátek uvedl, že se Abramovič do vyjednávání zapojil v jeho počáteční fázi. Mírové rozhovory podle mluvčího od té doby pokračují na úrovni delegací. Další kolo jednání začne podle obou stran dnes v Turecku (více v boxu). **ČTK**

Žádný průlom

Ukrajina a Rusko dnes budou jednat v Turecku.

- Obě strany neočekávají, že by se cokoli změnilo. Ukrajina chce, aby Rusové přestali s invazí a stáhli se zpět na své území. Rusko chce, aby se Ukrajina vzdala.
- „Schůzka prezidentů Ruska a Ukrajiny bude potřebná teprve tehdy, až bude jasné řešení všech klíčových otázek,“ uvedl šéf ruské diplomacie Sergej Lavrov, který podmiňuje další jednání dnešním výsledkem.

Ukrajina v problémech

Česko pomáhá. Co se děje dál?

- V českých městech a vesnicích vznikají další třídy pro malé Ukrajince. Jedna je na základní škole Rovniny v Hlučíně na Opavsku. Tam se dětem věnuje 39letá učitelka Halyna Kuzová, jež před časem z Ukrajiny uprchla i s dětmi. Nyní učí děti jiných ukrajinských uprchlíků. Místo učitelky v hlučínské škole získala Kuzová s pomocí známých. „Když jsem se dozvěděl, že existuje možnost přijmout ukrajinskou učitelku, která se navíc dokáže domluvit i česky, využil jsem ji,“ řekl ředitel školy Miroslav Všeťka.

- Ženy prcháající z Ukrajiny mohou v Brně využít zdarma lekce sebeobrody. Nabízí je trenér Vlastimil Pitrocha z organizace Krav Maga IKMF (International Krav Maga Federation) Brno. Podle něj se ženy mohou naučit nejen bránit, ale také se vyhýbat nebezpečným situacím. „V médiích už jsem viděl případy, že uprchlíky využívají nejen dárce. Důležitá je proto i komunikace. Výhodou u nás je, že máme dvě rodilé mluvčí, které jsou v České republice delší dobu a naše lekce navštěvují,“ uvedl trenér. Zájemce o lekce učí i to, aby nechodili po ulicích například se sluchátky v uších nebo s pohledem upřeným do telefonu.

- „Unášejí starosty našich měst. Některé z nich zabil. Některé z nich nemůžeme najít. Některé jsme už našli a jsou mrtví,“ řekl ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskij v rozhovoru pro The Economist.

- Státní úřad pro jadernou bezpečnost daroval Ukrajině ochranné masky, protichemické



Krav Maga pro Ukrajinky



Ve městech vznikají další třídy pro malé uprchlíky. 2x ČTK

ké obleky, detekční a dekontaminační systémy a další materiál. Reagoval tak na žádost Ukrajiny o pomoc členských států Organizace pro zákaz chemických zbraní kvůli možnému riziku, že by Rusko mohlo během invaze na ukrajinském území použít chemické zbraně.

seniory. Další firmy o ukrajinských zaměstnancích jednájí.

- Několik desítek ukrajinských uprchlíků našlo práci v městských firmách v Brně. Asi 40 jich pracuje u Lesů města Brna, řekl mluvčí brněnského magistrátu Filip Poňuchálek. Další lidé jsou ve firmách Starz-Sport nebo Sako Brno, další by měli nastoupit tento týden například v dopravním podniku nebo v domově pro

- Německo varuje obyvatele země před používáním proruského válečného symbolu v podobě písmene Z, protože jeho zobrazování může být považováno za podněcování k násilí. Písmeno Z používají na části vojenské techniky ruské invazní síly, které napadly Ukrajinu. Symbol již zakázalo několik německých spolkových států. Symbol používají také příznivci ruského válečného tažení. Spolkové země se odkazují na paragraf 140 trestního zákoníku, který za schvalování trestných činů umožňuje uložit pokutu a až tříletý trest vězení. **ČTK**

INZERCE

PREMIUM
KUPÓÓÓÓÓÓN

Sleva 25 %
na řadu Home & Garden

PRO ZÍSKÁNÍ
KUPÓNU
SI STÁHNĚTE
APLIKACI

Portmonka VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

ČRo. Dá pozor na nepravdivé zprávy

Český rozhlas (ČRo) dodatečně proškoluje své moderátory na krizové situaci a zavede nový komunikační mechanismus pro zvaní hostů do vysílání na poslední chvíli. Důvodem je vystoupení vojenského analytika Martina Kollera, který jako komentátor dění na Ukrajině prezentoval nepravdivé a nepodložené informace. Rozhlas se za odvysílání názorů Kollera posluchačům omluvil.

Podle Vítězslava Jandáka, který je členem Rady ČRo, šlo o zbytečné seabemrskáctví,

protože veřejnoprávní rozhlas by měl přinášet různé názory. Koller 18. března v poledním vysílání Radiožurnálu tvrdil, že ukrajinská armáda jedná stejně jako Islámský stát při konfliktu v Sýrii, tedy nebojuje přímo a schovává se ve městech za civilisty, nebo že z Ukrajiny utíká velké množství mužů, aby se vyhnuli mobilizaci. Také uvedl, že Ukrajinci využili situace a hromadně odcházejí do Evropy jako ekonomičtí migranti, kteří už se na Ukrajinu nechtějí vrátit. **ČTK**

Škody

12,7

Ukrajina dosavadní škody způsobené ruskou invazí vyčísľuje na 564,9 miliardy dolarů (12,7 bilionu korun). Informuje o tom místopředsedkyně ukrajinské vlády a ministryně hospodářství Julija Sviridenková. Dodala, že Ukrajina bude po agresorovi žádat odškodnění, a to jak na základě soudních rozhodnutí, tak převodem zmrazených ruských aktiv. **ČTK**

Prchají miliony lidí

3,9

Z Ukrajiny už před válkou uprchlo k včerejšímu dni 3,9 milionu lidí. Přes dva miliony běženců překročilo hranice do Polska. Od 22. března se příliv běženců výrazně zpomalil. Denně prchalo 100 tisíc lidí, v posledních dnech spadl jejich počet pod 50 tisíc za jediný den. Přibližně 90 procent uprchlíků jsou ženy a děti. Podle UNICEF je mezi běženci více než 1,5 milionu dětí. Celkem muselo své domovy opustit přes 10 milionů Ukrajinců ze 37 milionů.

6,5

OSN odhaduje, že v zemi zůstává téměř 6,5 milionu vnitřně vysídlených osob. Ruská invaze na Ukrajinu vyvolala podle OSN největší uprchlickou krizi od druhé světové války. Největšímu náporu čelí Polsko, kam přijelo téměř 2,3 milionu uprchlíků. Podle OSN přicestovalo dalších téměř 600 tisíc lidí do Rumunska. Mnoho lidí se ale rozhodne pokračovat v cestě, jakmile se ocitnou v bezpečí. Do Moldavska vstoupilo více než 380 tisíc běženců. Kolem 30 tisíc běženců je v Česku. Podobný počet eviduje i Německo, Slovensko či Maďarsko. **ČTK**

Praha platí

80

Pražský magistrát zaplatí nově přichozím ukrajinským uprchlíkům v novouzeň ubytování první týden pobytu stravu. Město jim uhradí jídlo až do výše 200 korun denně. Vedení Prahy rovněž schválilo už avizovaný příspěvek 140 korun ke státnímu příspěvku 250 korun na ubytování uprchlíků. Na obě opatření má město nyní vyčleněno 80 milionů korun. **ČTK**

Vyšetřování

Příliv uprchlíků sice není už tak výrazný, přesto dál pokračuje. Snímek zachycuje Ukrajince v Polsku. Právě tato země, Litva a Ukrajina spojily své síly s Agenturou Evropské unie (Eurojust) pro justiční spolupráci. Společně vyšetří údajné válečné zločiny či zločiny proti lidskosti spáchané na Ukrajině. Státy se dohodly na spolupráci při výměně informací a důkazů. K těmto zemím se mohou připojit i další. Vyšetřování možných válečných zločinů již oznámil Mezinárodní trestní soud v Haagu. **AP**



INZERCE

VYSOKÁ KVALITA
ZA NÍZKOU CENU

Značka

Krém účinně redukuje vrásky. Kyselina hyaluronová napomáhá produkci hyaluronu v pleti a poskytuje tak pleti plnější a hladší vzhled. Vitamin E chrání před volnými radikály a podporuje regenerační schopnosti pleti. SPF 15 a UVA chrání pleť před předčasným stárnutím.



Balea
Beauty Effect
denní pleťový krém
50 ml

149 Kč
29,80 Kč za 10 ml

DLUHODOBÁ CENA
od 27.01.2022 149 Kč

Expresní
vyzvednutí

www.dm.cz
www.facebook.com/dm_cesko
[instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Krátko

Rusové proti
Deutsche Welle

Ruské ministerstvo spravedlnosti zařadilo prestižní německou stanicí Deutsche Welle (DW) na seznam mediálních organizací, které označuje jako takzvané zahraniční agenty. DW je německá veřejnoprávní rozhlasová a televizní společnost určená pro vysílání do zahraničí, které je k dispozici ve 30 jazycích.

Nezávislý list
načas končí

Ruský list Novaja Gazeta, jehož šéfredaktor Sergej Muratov byl oceněn Nobelovou cenou, oznámil, že po další úřední výstraze přerušuje svou práci, a to až do ukončení „speciální operace“ na Ukrajině. Novaja Gazeta je jedním z posledních nezávislých médií v Rusku. **ČTK**

Až 20 tisíc volných míst

Ukrajinci můžou
dostat práci.
Co s jejich dětmi?

Ukrajínští uprchlíci by ve středních Čechách mohli teoreticky pokrýt 20 tisíc volných pracovních míst, bude se ale potřeba postarat o jejich děti. Podle dosavadních informací bylo vydáno vízum s uvedením bydliště ve Středočeském kraji 34 575 lidem,

což je v ČR druhý nejvyšší počet po Praze.

Dlouhodobě neobsazených míst v regionu bylo na konci února 67 tisíc, uvedla na jednání krajského zastupitelstva středočeská hejtmanka Petra Pecková. Z uprchlíků, kteří přišli do středních Čech, je podle Peckové 67 procent žen a 33 procent mužů, do toho však nejsou započteny děti. Ekonomicky aktivních žen ve věku 18 až 65 let je 15 600 a mužů 4764. S dospělými Ukrajinci přijelo do

druhého nejlidnatějšího regionu v Česku také 4232 dětí do šesti let a 12 500 dětí do 15 let. „Takže tam je samozřejmě velká výzva postarat se o děti,“ upozorňuje hejtmanka Pecková.

Poukázala na to, že ve Středočeském kraji bylo ke konci února 67 tisíc pracovních pozic, které byly dlouhodobě neobsazené a které opakovaně inzeroval úřad práce. Z toho 87 procent bylo určeno pro cizince, ale ještě před přijetím takzvaného lex Ukrajina. Po

přijetí této normy by to podle hejtmanky mohlo být téměř 100 procent.

Podle středočeské hejtmanky je potřeba, aby ukrajínští uprchlíci našli práci a lepší ubytování. Na začátku měl kraj informace o 7000 ubytovacích místech, nyní přesné údaje nemá, protože stát dosud nezveřejnil jednotnou databázi. Část běženců bydlí v soukromí, část v komerčním ubytování hromadného typu a zbytek v zařízeních kraje a obcí. **ČTK**



Anděl – Na Knížecí



Od čtvrtka 31. 3. 2022
(cca 0:00 hod.)

do středy 6. 4. 2022
(cca 24:00 hod.)

rekonstrukce tramvajové trati

From Thursday, 31 March 2022 (approx. 0:00)
until Wednesday, 6 April 2022 (approx. midnight)
reconstruction of the tram track

2 4 5 7 12
15 20 21 94

Změny tras linek TRAM:

Route changes to tram lines:

denní provoz / daytime operation

2 provozována pouze v uvedeném směru, v pracovní dny pouze od cca 19:30 hod. / the line is operating in this direction only, on working days from approx. 7:30 p.m. only
NÁDRAŽÍ BRANÍK ... Palackého náměstí **↔** B – Jiráskovo náměstí – Národní divadlo ... NÁDRAŽÍ BRANÍK

4 provozována celodenně, včetně víkendů / the line is operating all day, including weekend
SÍDLIŠTĚ BARRANDOV ... SMICHOVSKÉ NÁDRAŽÍ **↔** B

5 VOZOVNA ŽIŽKOV ... Hlavní nádraží **↔** C – Masarykovo nádraží **↔** B – BÍLÁ LABUŤ

NOVÉ STRAŠNICE ... Anděl **↔** B – Kavalírka – KOTLÁRKA

7 SÍDLIŠTĚ BARRANDOV ... Na Knížecí **↔** B – Anděl **↔** B
(v ul. Pizeňské / in Pizeňská street) – Arbesovo náměstí ... VÝSTAVIŠTĚ

12 OLŠANSKÉ HRBITOVY ... Malostranská **↔** A (na nábřeží Edvarda Beneše / along the Edvard Beneš Embankment) – Chotkovy sady – Hradčanská **↔** A – Vozovna Štřešovice – SÍDLIŠTĚ PETŘINY

15 SÍDLIŠTĚ BARRANDOV ... Na Knížecí **↔** B – Anděl **↔** B
(v ul. Pizeňské / in Pizeňská street) – Arbesovo náměstí ... DIVOKÁ ŠÁRKA

20 provozována v pracovní dny od cca 6:00 hod. / the line is operating on working days from approx. 6:00 a.m. until approx. 7:30 p.m.
LEVSKEHO / SÍDLIŠTĚ MODŘANY (NÁDRAŽÍ BRANÍK) ...

21 Palackého náměstí **↔** B – Karlovo náměstí **↔** B – I. P. Pavlova **↔** C – Náměstí Míru **↔** A – Jana Masaryka – Koh-i-noor – KUBANSKÉ NÁMĚSTÍ

noční provoz / night-time operation

94 SÍDLIŠTĚ BARRANDOV ... Na Knížecí – Anděl (v ul. Pizeňské / in Pizeňská street) – Zborovská ... LEHOVEC

Změny v zastávkách TRAM:

Changes to tram stops:

zřizují se obousměrně / being established in both directions:

Malostranská – na nábřeží Edvarda Beneše / along the Edvard Beneš Embankment

Na Knížecí – v ul. Za Ženskými domovy / in Za Ženskými domovy street

Náhradní BUS doprava:

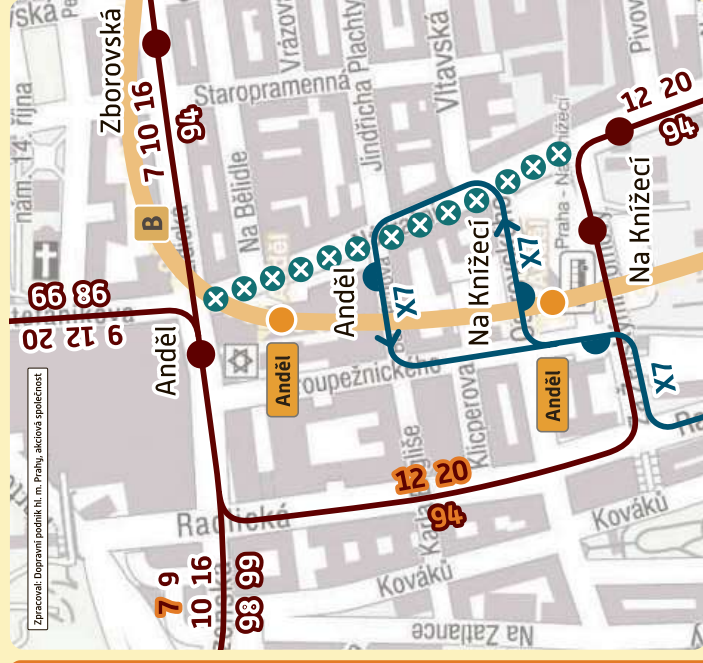
Replacement bus service:

denní provoz / daytime operation

X7 RADLICKÁ **↔** B – Na Knížecí **↔** B – ANDĚL **↔** B

Zastávky / Stops:

RADLICKÁ **↔** B – Škola Radlice – Laurouva – Braunova – Křížová – Na Knížecí **↔** B – ANDĚL **↔** B



Upozornění: Po ukončení tohoto opatření budou navazovat další etapy oprav v oblasti Anděla, s předpokladem ukončení na konci dubna 2022.

Notice: After the completion of this measure, the repair of the tram track in the area of Anděl will follow, with an expected final completion at the end of April 2022.

Omlouváme se za případné nepřijemnosti a děkujeme Vám za pochopení.
Thank you for your understanding.

296 19 18 17



www.dpp.cz



V Česku je osmkrát víc boháčů než před pěti lety. Má to háček

Devadesátky nebyly jen mrtvoly v přehradě a Ivan Jonák. Ale i vědomí, že můžeme být bohatí. Výše bohatství se ale změnila.

Vydělal jsem milion korun. Mám auto západní značky na leasing a pracuji na dalších milionech. S tím byste se v roce 2022 už na titul celostátního prestižního časopisu pod titulkem Rozhovor s milionářem nedostali. Ale dva tři roky po sametové revoluci to ještě byla bomba. Vydělat miliony už bylo legální pro všechny, nejen pro vyvolené. Miloš Jakeš už nemohl milionáře dehonestovat v primitivních projevech. Za třicet let se ale proměnilo vnímání, jaká částka pro znamená, že můžeme s klidným svědomím říci: „Jsem bohatý!“

Italové chtějí půl milionu, Čechům stačí pětina

V roce 2022 vystačí na pocit boháče každému druhému běžnému Italovi v přepočtu na českou měnu půl milionu korun. Měsíčně. Český člověk je násobně skromnější. Vystačí si s přibližně 120 tisíci korunami za měsíc. „Což je zhruba čtyřnásobek našich průměrných měsíčních příjmů,“ připomíná Veronika Diamantová, mluvčí Sazky, která se na pocity týkající se bohatství vyptávala v pěti evropských zemích, a to jak v Česku, tak ve zmiňované Itálii a pak na Slovensku, ve Finsku a v Německu. Zajíma-

vé bylo, že Finové jsou výrazně skromnější. Jako bohatí by si připadali, kdyby měli „jen“ dvojnásobek průměru (ten je 120 tisíc korun) měsíční výplaty. Úvahy na téma pocit boháče se ale liší, pokud se budeme vyptávat, jaké celkové jmění, tedy peněz na účtu, musí člověk mít, aby se už zařadil mezi „pracháče“.

Tady se už dostáváme do zcela jiných sfér. Pro necelé dvě

třetiny Čechů začíná hranice bohatství na deseti milionech korun. Ve zbylých zemích, které byly v dotazování zahrnuté, se ale pocity bohatství minimálně desetkrát znásobují. I na Slovensku platí, že bohatý je člověk až ve chvíli, kdy má v bance v přepočtu sto milionů korun.

Nejnáročnější jsou Italové. Na Apeninském poloostrově se bohatství pojí se dvěma

a více miliardami korun. „Italové pocházejí z historicky velice bohaté společnosti. A to z pohledu přírodních zdrojů, ale také jejich životní standard je hodně vysoko,“ vysvětluje profesionální koučka Dagmar Miščíková.

Toužíme zajistit své děti

Zajímavé je, že po zbohatnutí a bohatství touží Češi ve značné míře ne vždy proto,

aby si dopřáli pro sebe, ale aby také zajistili své potomky. „Pokud možno i na několik generací,“ připomíná Diamantová.

Se zbohatnutím však nespojují Češi to, že si dají nohy na stůl a přestanou pracovat. Sedmdesát procent z nás by s největší pravděpodobností dál pokračovalo ve svém zaměstnání. A to i v případě, že by jim do klína spadly ne desítky či stovky milionů korun, ale dokonce několik miliard.

„Češi preferují jistoty, v tom jsou podobní Němcům. Slováci, jako poměrně dynamická povaha, by využili miliardy víc k podnikání. Zato Finové by si nejraději užívali života,“ komentuje způsob naložení s velkým bohatstvím koučka Miščíková.

Před pěti lety jsme byli skromnější

Evidentně bohatneme. V porovnání se stavem před pěti lety se jako bohatí cítí osmkrát víc Čechů. Jenže v roce 2017 nám stačil k takovému pocitu měsíční příjem „jenom“ padesát tisíc korun. Což je asi o bezmála šedesát procent méně než v tomto roce. Důvodem je pravděpodobně i fakt, že průměrná mzda je teď už kolem čtyřiceti tisíc korun.

Pokud bychom přišli ke zděděným nebo vyhraným miliardám a chtěli bychom je vhodně investovat, je rozdíl mezi tím, jak by s penězi naložili muži a jak ženy. Muži by nakupovali nemovitosti, samozřejmě luxusní, a hned potom automobily. Ženy by také nešukdly, ale hledaly by ke koupi soukromý ostrov. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Houbička spolehlivě čistí i bez použití chemických prostředků. Je ideální pro odstranění skvrn od čaje, kávy, červeného vína, propisek nebo pastelek. Lze použít na všechny hladké povrchy, textile a kůži.



Expresní vyzvednutí



Profissimo
houbička na nečistoty
6 ks

59⁹⁰
Kč
9,98 Kč za 1 ks

DLUHODOBÁ CENA
od 28.07.2021 59,90 Kč

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Když milion byl hodně

1

Jeden milion korun byl snem všech lidí, kteří si v roce 1992 koupili stírací los Tutovka a měli šanci dostat se až do televizního vysílání. Tam si mohli v kole vytočit až milion korun, za což se v té době daly koupit třeba dva až čtyři domy nebo několik panelákových bytů. Momentálně by taková částka vystačila pravděpodobně na průměrně luxusní rekonstrukci kuchyně a bytového jádra a ještě nějaká drobná vylepšení panelákového bydlí.

Nenápadný „pracháč“

Milionáři nebyli výjimkou už v komunismu. Když šéf KSC Miloš Jakeš kritizoval v roce 1989 ve slavném projevu umělce, kteří podepsali petici Několik vět, vzal si na paškál jejich vydělané statisíce a miliony korun. Jenže stejně, nebo i víc, jako Hana Zagorová, Dalibor Janda a další vydělával zakladatel dechovky Moravanka Jan Slabák (na snímku). Někdy byl jeho roční příjem mnohem vyšší než u popové hvězdy Karla Gotta. **MAFRA**



Panelák plný milionářů

I člověk s účtem v minusu je teoreticky milionářem. Stačí, aby obýval 1+kk o 25 m² v panelovém domě.

- Pořád ještě najdete v nabídkách realitků jednogarsonky pod milion korun. Jsou to výjimky a v opomíjených lokalitách mimo hlavní město.
- Dobře udržované byty v domě se čtyřiceti partajemi mohou v Praze na sídlišti představovat sumu 200 milionů korun. Přesto se nemusejí všichni považovat za milionáře.

Nejprve pohlavek, pak soška

Oscarový ceremoniál zastínila pravačka Willa Smithe. Rozohnil ho vtip moderátora na účet manželky.

Komik Chris Rock moderoval Oscary již dvakrát, výstup na letošním 94. ročníku si ovšem za rámeček nedá. Začátek show zvládl solidně a vtipně, jenže pak přišel moment, kdy na adresu Jady Pinkettové-Smithové, manželky Willa Smithe, zažertoval, že se těší na roli v pokračování filmu G. I. Jane. Odkazoval tak na její velmi krátký sestřih vlasů, jaký měla rovněž herečka Demi Mooreová jako hlavní představitelka ve zmiňovaném filmu z roku 1997. Žert se ovšem ukázal jako nemístný, protože Smithova manželka trpí alopecii, což je nemoc způsobující vypadávání vlasů.

Smith dal Rockovi nejprve facku, pak na něj již ze svého místa dvakrát zařval: „Neber si do své hnusné huby jméno mojí ženy!“ Stanice ABC, která celý večer živě přenášela, stihla vypnout zvuk, než se vulgární urážka dostala do éteru.

Za své chování se Smith omluvil, když šel na pódium převzít cenu za ztvárnění Richarda Williamse, otce slavných tenistek. „Richard Williams byl urputným ochráncem svojí rodiny,“ řekl Smith při děkovném proslovu zjevně s odkazem na incident, který podle médií velmi poznamenal atmosféru v sále Dolby Theatre. Herec se pak omluvil filmové akademii a vyjádřil naději, že jej pozve na udílení zlatých sošek i příští rok. „Akademie netoleruje násilí v jakékoli formě,“ na-

psal pořadatel na Twitteru. Rock nepodal na Smithe trestní oznámení, uvedla losangeleská policie.

Oscara za nejlepší film vyloučil snímek V rytmu srdce, nejlepším hercem v hlavní roli se stal již zmíněný Will Smith, mezi herečkami zvítězila Jessica Chastainová. Jane Campionová dostala Oscara za nejlepší režii za psychologický western.

Nejocetovanějším filmem letošního ročníku se stalo sci-fi Duna, které dohromady posbíralo šest oscarových sošek. **ČTK**



Chris Rock schytal od Willa Smithe razantní ránu. AP

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Už víte, čím obdarujete velikonoční koledníky? Vedle nešlápnete s čokoládovým zajíčkem, který vykouzlí úsměv na každé tváři. Obsahuje 62 % kakaa, takže si na něm pochutnají i nároční milovníci kvalitního mlsání.

LIMITED EDITION

VEGAN



dmBio
bio zajíček
hořká čokoláda
1 ks

59⁹⁰ Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 28.01.2022 59,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI



Expresní
vyzvednutí

Tato nabídka je kusově omezena.

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm.cesko

Číslo dne

40

Pořadatelé před slavnostním večerem prohlašovali, že budou chtít srazit celkový čas udílení cen pod tři hodiny, což se jim nakonec nepovedlo o 40 minut. Během ceremoniálu se připomínala i výročí uvedení významných hollywoodských děl, a to série s Jamesem Bondem a filmů Pulp Fiction: Historiky z podsvětí či Juno. **ČTK**

Válka a znaková řeč

Oscarové klání přineslo další dva velké příběhy.

- Cenu v kategorii vedlejších rolí převzal hluchoněmý herec Troy Kotsur, který zaujal emotivním projevem ve znakové řeči. Během proslovu zmínil i svého otce, který prý uměl nejlépe znakovat z celé rodiny a který bohužel ochrnl po nehodě. Kotsur prestižní cenu získal za drama V rytmu srdce.
- Akademie během slavnostního vyhlášení krátce vyzvala ke chvíli ticha k uctění obětí války na Ukrajině a diváky nabádala k pomoci milionům ukrajinských rodin sužovaných konfliktem. Podporu vyjádřily rovněž některé hollywoodské hvězdy, od znáček s ukrajinskou vlajkou měl na klope saka například herec Benedict Cumberbatch. Herečka Jamie Lee Curtisová při focení ukázala modrou stuhu symbolizující podporu pro ukrajinské uprchlíky. Statečnost lidí čelících ruské invazi vyzdvihla herečka Mila Kunisová, jež má ukrajinské kořeny. **ČTK**

Ruská dívka. Hrozí jí 6 let

V Bělorusku včera začal soud se Sofijí Sapegaovou, ruskou přítelkyní běloruského opozičního novináře Romana Prataseviče. Dívka byla spolu s ním na palubě letadla z Atén do Vilniusu, které loni v květnu běloruské úřady donutily k přistání v Minsku. Z letadla si pak agenti tajné policie odvedli žurnalistu i s jeho partnerkou.

O zahájení několikadenního řízení ve městě Grodno informoval server Zerkalo. Soud se vzhledem k probírání „extremistických materiálů“ odehrává za zavřenými



Sofija Sapegaová TWITTER

dveřmi, tedy s vyloučením veřejnosti i médií. Čtyřladvacetiletá Sapegaová se podle obžaloby dopustila organizace akcí hrubě porušujících veřejný pořádek, vyvolávání sociálních zášť, výhrůžek násilím na

adresu úředních činitelů, šíření pomluv, bránění novinářům v práci a nezákonného sběru osobních údajů.

Dívka přitom po zatčení přistoupila na spolupráci s vyšetřovateli a promluvila ve státní televizi. Také napsala Alexandru Lukašenkovi žádost o milost. Její otec uvedl, že tak učinila v naději, že jí vyhostí do Ruska a její případ se před soud vůbec nedostane. Nyní jí hrozí šest let vězení, napsal server Zerkalo.

Roman Pratasevič je v domácím vězení, soud s ním ještě nezačal. **ČTK**

Krátce

Stopy vedou k FSB

Ruského opozičního politika Borise Němcova, který byl v roce 2015 zastřelen v Moskvě, téměř rok před smrtí sledoval agent ruské tajné služby FSB. Zjistili to novináři serverů Bellingcat, BBC a The Insider. Zavražděného opozičníka podle nich monitoroval agent patřící ke stejnému oddělení FSB, které Bellingcat už dříve spojil s otravou dalších výrazných opozičních postav včetně Alexeje Navalného.

Náhly lockdown

V čínské finanční metropoli Šanghaji včera začala několikadenní uzávěra, kterou město s 26 miliony obyvatel vyhlásilo kvůli šíření covidu-19. V neděli Šanghaj zaznamenala 3500 případů nákazy koronavirem, což je dosavadní rekord. Úřady nařídily plošné testování obyvatelstva a pozastavení práce ve firmách i v továrnách s výjimkou těch, které zajišťují nezbytné služby a dodávají potraviny. **ČTK**

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

29. března 2022, www.metro.cz

PROT MEDIA



Alergie

a imunita

Pylové peklo. Příroda letos „rozkvetla“ mnohem dříve

Teplé počasí s sebou přináší také první typicky jarní alergie. Zarudlé oči plné slz, kýčání nebo rýma patří k běžným projevům, u citlivějších lidí se mohou ale objevit i bolesti hlavy nebo teploty.

Letošní pylová sezona nastoupila dříve než obvykle. „Na jižní Moravě už vidíme kvést lísku, což je první pylový alergen. Brzy budou následovat olše nebo břízy. Postupně s rostoucí teplotou se bude pásmo kvetoucích stromů posouvat z jižních regionů na sever. Pyly z těchto stromů působí citlivým jedincům nepříjemně potíže, jako jsou alergická rýma nebo zánět spojivek. V tom jsou jarní pyly specifické – způsobují větší nepříjemnosti,“ říká Božena Kalabusová, alergoložka z Přerova. Podle ní mohou pyly způsobovat také alergické astma.

Kvetoucí louky a pučící stromy tak dokážou alergikům proměnit pobyt v přírodě téměř v peklo se slzícíma očima a tekoucím nosem.

V momentě, kdy se alergen dostanou do očí, totiž způsobí podráždění oční spojivky, která se zanítí. Oči začnou svědět, pálit nebo opuchat. Při zánětu spojivek už ochranné brýle nepomohou.

„Nejdůležitější je zamezení kontaktu s alergenem, takže v době maximálního výskytu pylových zrn či jiných alergenů v ovzduší raději co nejméně vycházejte ven. Při příchodu domů je potom vhodné oči důkladně propláchnout, ale ideální je osprchovat se celý a nejlépe i vyměnit oblečení. Pokud jezdíte autem, neměli byste šetřit na kvalitních pylových filtrech a jejich časté údržbě,“ doporučuje Lucie Valešová, primářka oční kliniky NeoVize Praha.

Pokud si nejste jisti, jaké alergenys jsou zrovna aktivní, stáhněte si aplikaci MASK-air. Podle docenta Milana Sova, který je přednostou kliniky Plicních nemocí a tuberkulózy ve Fakultní nemocnici Brno, pomáhá tato aplikace alergikům nejen se sledováním převládajících pylů, ale umožňuje zaznamenávat průběh alergie v kalendáři, sledovat, které pyly jsou zrovna na vzestupu, a pomáhá lépe nastavit léčbu. „Když přesně víme, co a kdy pacient prožívá, snáze určíme, který konkrétní alergen může mít



Alergická rýma či zánět spojivek dokážou potrápít. PROFIMEDIA

potíže na svědomí. Aplikace zároveň člověka upozorní, co se na něj v přírodě „chystá“ v dalších týdnech a měsících,“ popisuje docent Sova.

Proti pylům mohou ochránit i roušky a respirátory, ovšem pouze za určitých okolností. „Jedna skupina pa-

ciентů mi opravdu potvrdila, že díky všeobecné povinnosti nosit ochranu dýchacích cest pozorovali v minulých pylových sezónách slabší projevy alergie. Ovšem jakmile to bylo možné, většina z nich je raději odložila a šla po léčbě,“ popisuje Kalabusová.

Pylová alergie

Nějakou alergií trpí v tuzemsku asi 2,5 milionu lidí.

- Nejčastější jsou na pyl.
- Nejdráždivější je pyl několika dobře známých bylinek, dřevin a travin, jako je topol, bříza, olše, dub, vrba, jasan nebo jitrocel či kopřivovité nebo merlíkovité byliny.
- Pyly způsobují klasické reakce, jako je alergická rýma, zánět spojivek, kýčání, dušnost, škrábání v krku i celková únava ze zátěže organismu.
- U těžších alergiků se často vyskytuje i špatně snášené sezonní astma. To dokáže odhalit jedině alergolog speciálním spirometrickým měřením. Teprve pak se rozhoduje o nasazení léčby v podobě antihistaminik, inhalátorů s kortikoidy či sprejů.

Ale pozor, roušky musíte střídat. Pokud jednu používáte delší dobu, x dní či týdnů, zachycení roztoci nebo částičky pylu mohou alergické projevy významně zhoršovat. Starý respirátor se také může stát živnou půdou pro různé plísňe. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Immun44®

PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Immun44® byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému, a proto slibuje **okamžitý efekt** – má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir®**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL®** - biologicky aktivní vitamíny z přírodních zdrojů. Immun44 obsahuje i **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

Doplněk stravy Immun44® je vhodný pro celou rodinu a seženete jej v lékárnách za přibližně 450 Kč ve formě kapslí nebo sirupu pro děti od 3 let.



www.immun44.cz



Doplněk stravy



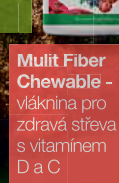
Jarní očista s TIENS

„Podle TČM je alergie patologická reakce organismu sama na sebe a je tak nutné její projevy nepotlačovat, ale podpořit rovnováhu v těle.“

Antilipidový čaj - směs bylin obsahující gynostemmu pro očistu jater



Chitosan - pomáhá odstraňovat z těla toxiny a škodlivé látky



Mult Fiber Chewable - vláknina pro zdravý střeva s vitamínem D a C



TIENS

Více o produktech na www.tiens.cz

Nevábní vetřelci přímo v bytech

Černá vlhká zed nebo roh místnosti ukazují na jeden z velmi častých problémů v domácnostech – plíseň. Pozor na ni, v mnoha případech může být zdraví nebezpečná.



Plíseň škodí zdraví. MAIRA

Plíseň se vytváří tam, kde je zvýšená vlhkost, ať už z důvodu špatně namontovaných oken, či nedostatečné tepelné izolace. Ale také při běžných každodenních činnostech, jako je vaření či sprchování doprovázené nedostatečným větráním. „Plíseň se může rozšířit téměř všude – na omítkách, tapetách, dřevě i plastových površích. Zejména v chladném ročním období se objevuje častěji, především pokud není byt dostatečně izolován nebo větrán. Teplý vzduch v místnosti totiž

ukládá vlhkost, která pak kondenzuje na chladných místech na stěnách, rámech oken nebo zárubních dveří. Tato místa poskytují ideální růstové podmínky pro spory plísní,“ uvádí Tomáš Sysel z Institutu zdravého bydlení.

Viditelné plísně na zdech či předmětech mohou být zdraví nebezpečné. Především ty černé, které jsou nejrozšířenější a současně nejobávanější. „Černá plíseň se často vyskytuje na vlhkých zdech. Navíc velmi dobře snáší kromě vysokých teplotních rozdílů v rozmezí 6 až 45 °C také radiaci. Přežije ozáření zhruba 200krát větší, než jaké zabije člověka,“ upo-

Pořídte si vlhkoměr

Vlhkost v místnosti můžete sledovat pomocí vlhkoměru, tedy měřicího přístroje, který se používá ke stanovení vlhkosti nebo obsahu vodní páry ve vzduchu.

- Optimální vlhkost v interiéru by se měla pohybovat

v rozmezí čtyřicet až šedesát procent.

- V případě, že máte doma vlhkost vyšší, například z důvodu, že pěstujeme tropické rostliny, které vyžadují časté rosení, lze si pomoci odvlhčovačem.

Když plísně pomáhají

První antibiotikum penicilin je produktem plísně.

- Od svého objevu v roce 1928 a od prvního použití k léčbě pacienta v roce 1941 je s úspěchem používán k léčbě bakteriálních infekcí.

zorňuje Sysel. „Pro lidský organismus jsou extrémně toxické kvůli své agresivitě,“ doplňuje.

Z plísní se uvolňují spory, které se pohybují vzduchem podobně jako prach. Usazují se v dýchacích cestách a u citlivých osob způsobují alergické a astmatické záchvaty. Čím déle člověk v takto zamořeném prostředí pobývá, tím se riziko, že se u něj alergie projeví, zvyšuje. Dvojnásob to platí u dětí a jinak zdravotně oslabených lidí.

Projevy alergie na plísně jsou podobné jako u jiných alergií – zpravidla se objevuje rýma, zánět očních spojivek, ekzém, chronický kašel či ast-

ma i bolest hlavy. To, zda za tyto obtíže mohou právě plísně, zjistí lékař z detailních kožních testů.

Pokud plísně v bytě máte, je potřeba se jich zbavit, a to ať jste alergik, nebo ne. Pro první ošetření se hodí dezinfekční spreje. „Doporučuji raději použít koncentrovaný alkohol než přípravky s obsahem chloru. Jedná se totiž o významný alergen a navíc prostředky s obsahem chloru poškozují výmalbu. Alkoholové prostředky, jako je technický líh nebo isopropanol, běžně seženete v lékárně, drogerii nebo na internetu. Použít lze také peroxid vodíku či ocet. Ten ale obvykle na sil-

nější plíseň nestačí,“ doporučuje Tomáš Sysel.

Podle něj je mnohem účinnější plíseň odstranit mechanicky. Pokud se objevila na zdi, což bývá nejčastější problém, pak je nutné odstranit nejen malbu, ale často oskrábat i zasaženou omítku. To se provádí vždy za vlhka a s použitím ochranných pomůcek – rukavic, respirátoru a brýlí. Pokud si na to netroufáte sami, zavolejte si specializovanou firmu. Každopádně po odstranění plísně nezapomeňte dát nabytek přibližně pět až deset centimetrů od stěny, aby se k ní dostal vzduch a plíseň se nevytvářela znovu. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Alergie a ekzémy z plísní

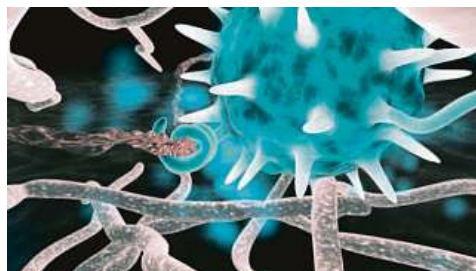
Málo větráme, utěšujeme domovy a šetříme za topení. Pak se může stát, že místo odpočinku večer kýcháme, pálí nás oči, nos máme zacpaný, či naopak se nám zpustí rýma. Občas bolí hlava, nebo nás škrábe v krku a někdy se na pokožce objeví i vyrážka a ráno jsme celí polámaní.

Tak, kde je chyba? Zapátrejme i doma.

Plísně rostou na místech pro ně příznivých a kolikrát stačí nedostatečné větrání, vysoká vlhkost, místo s tepelným mostem, nebo tam kde zatéká, popřípadě vzlíná spodní voda. Tyto problémy je dobré řešit především stavebními úpravami. Ale co když to hned nejde?

Plíseň pozná skoro každý od drobných flíčků po semišové ornamenty na stěnách, za skříněmi, závěsy, na hranici zdi a koberce. Většinou ji i cítíme. Někdo

si plíseň plete se sanytrem, což je vysrážený minerál. Ten poznáme tak, že po setření je z něho suchý, většinou bílý prášek, který neškodí, kdežto plísně při snaze o setření se mažou, jakoby byly mastné. I nepatrné plísně při svém růstu, vystřelují do ovzduší miliony až miliardy spór (semínek), které mohou způsobovat zdravotní potíže – alergie, záněty. Horší však je, že plísně při svém růstu uvolňují mykotoxiny. Ty napadají především buňky jater, ledvin, plic a nervů,



endokrinní žlázy a imunitní systém. Proto bychom s plísněmi neměli kamarádit.

Pro likvidaci je důležité, jaký prostředek použijeme. Stále více se prosazuje takzvaná chytrá houba – Pythium oligandrum, která je účinnou pomocí. Dlouhodobé praktické testování prokázalo, že použití chytré houby lidem neškodí, protože nemá žádné vedlejší účinky.

Pythium oligandrum je mikroorganismus, který napadá a vysává původce nežádoucích plísní. Takový mikrobiologický upír, jenž svou aktivitou dokáže vymýt plísně a jejich podhoubí rostoucí v omítkách i ve zdivu. Chytrá houba v přípravku BioRepel působí, dokud protivníka zcela nevysaje. Tento způsob likvidace plísní nedává možnost vzniku odolnějších druhů ani rezistenci (genetické mutaci). Po zlikvidování plísní má chytrá houba výhodu, že se uloží do klidového stádia a číhá na nové plísně. „Pokud by náhodou takto ošetřenou zeď olízal pes nebo malé dítě, není pro

ně chytrá houba škodlivá“ konstatuje výzkumný pracovník Radim Klimes.

Aplikace BioRepelu je jednoduchá. Do lahvičky se sprejem, kde je již přípravek dolijeme 450ml vody protřepeme. 2/3 přípravku nastříkáme na postižené místo a necháme 20 minut působit. Pak narostlou plíseň omyjeme vodou a po zavaznutí nebo zaschnutí zdi cca 1 hodina nastříkáme zbytek přípravku na ošetřované místo. BioRepel je vhodné použít i jako prevenci běžným přidáním do malířské barvy, nebo nastříkáním rozprašovačem na již vymalovanou zeď. BioRepel můžeme používat i v místnostech, kde aktivně bydlíme a nemusíme ani odcházet nebo dokonce v místnosti nějaký čas nebydlet.



Přípravek BioRepel s Chytrou houbou - Pythium oligandrum dostanete v prodejnách barev, v řetězcích v odděleních s barvami nebo drogeriích prodávající barvy.

Vaše otázky, rádi zodpovíme na infolince: 728 814 202, e-mail: klimes@biopreparaty.eu, **www.biorepel.cz**
Výrobce: Biopreparáty spol. s r.o.

Pozor na zkřížení alergií

Jste alergičtí na pyly, ale najednou se osypete i po ovoci nebo ořechích? Pak trpíte zřejmě takzvanou zkříženou alergií, kterou má až padesát procent pylových alergiků.

Trpíte-li alergií, znamená to, že váš imunitní systém nepřiměřeně reaguje na některé látky, jež se běžně vyskytují ve vašem okolí. Proti nim pak vytváří protilátky. Zkřížená alergie může vzniknout, pokud protilátky vytvořené proti určitému alergenu reagují i na kontakt se zcela jiným alergenem pouze na základě vzájemné podobnosti. Ke zkříženým reakcím tak nejčastěji dochází mezi alergeny vývojově příbuzných organismů, jako jsou například pyly a ovoce.

Křížit se spolu mohou ale i alergeny nepříbuzné. „Některým pylovým alergikům vadí, zejména v pylové sezoně, určité potraviny, jelikož obsahují bílkoviny podobné některým bílkovinám vysky-

tujícím se v pylech. Jejich imunitní systém je však považuje za totožný alergen a reaguje na oboje,“ vysvětluje Radka Šedivá z ambulance Synlab. S potravinami se mohou křížit také další inhalační alergeny, jako jsou roztoči či latex.

Přestože jsou pylové alergie pouze sezonní záležitostí,

s těmi zkříženými se alergici potýkají celoročně, tedy vždy po požití kritické potraviny.

„Jednou z nejčastějších kombinací je reakce mezi pylem břízy s ořechy, jablky a peckovicemi. Děje se tak proto, že břízovité a růžovité rostliny, jako je jablono či broskvoň, jsou botanicky pří-

buzné. Poměrně často se kříží také alergie na pelyněk s kořenovou zeleninou a některými druhy koření,“ přibližuje lékařka Šedivá.

Potravinové alergie jsou v populaci také hojně rozšířené, a to i bez křížení. Nejčastější postihují ty nejmenší, především co se týká kravského mléka. S přibývajícím vě-

kem však většinou vymizí. Uvádí se, že až osmdesát procent případů zmizí do šesti let věku. V batolecím věku se ale mohou vyvinout i další alergie – na vaječný bílek, na obiloviny, ovoce, zeleninu nebo ryby. Ty ale s věkem neodeznívají, naopak, mohou postupem času přibývat na síle. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Co s čím

Nejčastější typy zkřížených alergií:

• Alergie na časný jarní pyl – dřeviny (bříza, líska, olše)

Jablko, hruška, mrkev, petržel, celer, lískový ořech, popřípadě další zkříženě reagující ořechy, třešeň, švestka, meruňka, broskev, kiwi, koření, jako je anýz či pepř, brambor, sója.

• Alergie na letní pyl – trávy a obilniny (lipnicovité)

Rajče, paprika, peckové a jádrové ovoce, arašíd, pomeranč, kiwi, meloun a v případě nedostatečné tepelné úpravy také obilí – žito, pšenice, ječmen, obilná mouka, kukuřice, rýže.

• Alergie na pozdní letní pyl – byliny (pelyněk, čeled' hvězdnicovité)

Kořenová zelenina, koření, jako je kopr, libeček, majoránka, koriandr, kmín, fenykl, pepř, anýz, tymián či paprika, heřmánek, slunečnicový olej, peckové a jádrové ovoce, kiwi, mango, arašíd, stromové ořechy, luštěniny.

• Alergie na pozdní letní pyl – byliny (ambrozie)

Banán, meloun, okurka, cuketa, heřmánek, ovoce s jádry, celer, pepř.

• Alergie na latex

Banán, mango, meloun, kiwi, avokádo, rajče, papája, jedlé kaštiny, pohanka, celer, pepř.

• Alergie na roztoče

Krab, garnát, kreveta, humr, rak, mušle, ústřice, chobotnice, hlemýžď. SYNLAB



Někdy nezůstane jenom u jedné alergie.

PROFIMEDIA

Výživové doplňky. Zjistěte, co chybí právě vám

Doplňků stravy jsou plné regály. Jak se však orientovat v tom, kdy je užívat, aby to mělo smysl? Zeptali jsme se výživové poradkyně Agáty Szturcové (AS) a Roberta Sládka (RS) z Vitapack.cz.

Co má smysl suplementovat a v jaké situaci?

AS: Pokud vám nějaký vitamín v organismu chybí, bude jej pravděpodobně vhodné suplementovat celoročně. Výjimku snad tvoří pouze vitamín D – ten bývá doporučován k užívání v zimě. Je to proto, že tento vitamín běžně vstřebáváme ze slunečních paprsků, kterých v zimě není tolik, a navíc se v zimě více ukrýváme v interiéru. Na podzim, když se začíná počasí kazit, se snažíme podpořit imunitu. Z tohoto pohledu bych řekla, že je vhodné v těchto obdobích začít brát doplňky stravy, které s imunitou pomoci mohou. Ale pokud vaše imunita funguje stoprocentně, nic takového dělat nemusíte. Nedá se se to určit globálně, i proto je dobré zjistit si, jaké látky tělu reálně chybí.

To můžeme zjistit jak?

RS: Jde to krevními testy. V rámci preventivního vyšetření, na které má nárok každý plátc zdravotního pojištění, anebo pak jako samoplátce kdykoliv na vyžádání. Rychlejší možnost je třeba na našem webu vitapack.cz. Máme interaktivní zdravotní test, který jsme s několika odborníky vyvíjeli několik měsíců. Na základě vašich odpovědí vám umělá inteligence doporučí vhodné vitamíny a doplňky stravy pro řešení vašich potíží.

Jsou látky, které se špatně dostávají jen z jídla?

AS: Pokud má člověk pravidelně perfektní jídelníček, nedá se říct, že se něco dostává z jídla špatně. To stravovací zvyklosti lidí bývají špatné. Zařazujete do jídelníčku pravidelně ryby a mořské plody? Luštěniny? Kvalitní a různorodé zdroje bílkovin, včetně vnitřností? Pestrou škálu ovoce a zeleniny? Fermentované potraviny? Možná vám něco z toho chybí. Rozhodně je potřeba se zaměřit na esenciální

živiny, mezi něž, kromě často deficitního vitamínu D, patří například omega-3 mastné kyseliny. Čím dále častěji se vlivem špatné stravy lidé potýkají se špatným trávením, s čímž by kromě zvýšeného obsahu vlákniny a dostatečného pitného režimu mohl skvěle pomoci dobře sestavený probiotický preparát i s prebiotiky. Potom už bych globálně mluvila nerada, přece jen je každý organismus jiný s jinými nároky.

Co bychom mohli přijímat přirozeně, ale jsme na to třeba líní nebo neznalí?

AS: Třeba esenciální omega-3 mastné kyseliny z tučných ryb či například z lněných semínek. U těch je to ale ošemetné, před jedením je potřeba je rozemlít, avšak nesmí být rozemleté příliš dlouho – podléhají tak žluknutí. Potom často vitaminy skupiny B či zeleso z kvalitního masa a vnitřností, na jejichž deficit trpí zejména vegetariáni a vegani. Často se také setkáte s tvrzením, že mák obsahuje více vápníku

než mléčné výrobky. To je sice pravda, ale už nikdo nemluví o jeho využitelnosti. Vápník z mléčných výrobků naše tělo vstřebá naprosto skvěle, v případě máku už to tak slavně není. Pokud tedy někdo doplňuje vápník mákem, bude dost pravděpodobně deficitní i na tento důležitý minerál.

Často se také tápe v tom, kdy co brát a s čím.

AS: Doplňky stravy je zpravidla lepší užívat s jídlem. Co se týče denní doby, tak například horčík je lepší užívat večer díky jeho schopnosti podporovat uvolnění a kvalitu spánku. Vitamín D zase raději ráno, přece jen se mu nepřezdíva sluneční vitamín nadarmo. Ve všeobecnosti však převládá to, že je lepší užívat vitaminy pravidelně a zbytečně si to nekomplikovat. Pokud se nejedná o léky na předpis, kde je důležité sledovat nejrůznější kontraindikace a možnosti kombinace, nemusíte se obávat, že by obsah kapslí nějak vzájemně negativně reagovaly.

V čem lidé dělají největší chyby?

RS: Co se týče suplementů, neřekl bych, že bývá problém v množství. Spíše lidé berou něco, protože to viděli u kamarádky či influencerky a myslí si, že to potřebují také. Ve skutečnosti jim však daný vitamín/minerál nechybí a problém je někde jinde. Ne přímo chybou, ale nedostatkem bývá také to, že lidé nepřijímají doplňky pravidelně, zapomínají na ně. Při nepravidelném používání ale nikdy nemohou dosáhnout maximálního a neúčinnějšího efektu. S tím jim mohou pomoci již předem nakombinované vitaminy do sáčků na každý den. Pak jen jednoduše ráno vezmou sáček ke snídani nebo třeba do práce, vitaminy zapíjí a je hotovo. Proti zapominání nejlépe funguje vytvořit si nový návyk, který napojíme na nějaký již zažitý. Tedy například začít vitaminy brát opravdu pravidelně každé ráno hned po čištní zubů, které již pro většinu z nás představuje hluboko zakořeněný zvyk. **IBE**

Tato metoda extrémně rychle obnovuje **zdravý rytmus vyprázdnění!**

Toto je přirozený způsob, jak uzdravit svoje střeva! Navždy se **ZBAVÍTE** kolik, zácp a nadýmání!

Chcete zapomenout na dlouhé a únavné návštěvy záchodu? Máte plné zuby pocitu plnosti a trapných plynů? Pokud ano, máme pro vás řešení – stačí, že jako 355 tisíc Čechů užijete přírodní metodu, která obnovuje zdravou střevní peristaltiku a normalizuje rytmus vyprázdnění. Díky ní zapomenete na bolest, stres a ostudu způsobené zácpami a nadýmáním.



Vaše zdraví závisí v **97%** na správné práci střev!

Mám zácpu, tak si vezmu nějaké projímavé prášky a přejde to – pravděpodobně alespoň jednou v životě jste slyšeli tuto větu. Možná jste to řekli vy. A ano, někdy taková opatření mohou pomoci, ale poskytují krátkodobou úlevu. Kromě toho, jejich časté užívání může otrávit vaše tělo – je to běžná chemie, která vždy zanechává stopu a může být dokonce kontraproduktivní.

Mnoho lidí, kteří pravidelně užívají projímadla, přivedlo k tomu, že jejich metabolismus nakonec úplně zmizel. Trávili hodiny na záchodě a neúspěšně se snažili vyprázdnit. Dočkali se však jen rostoucího nadýmání, plynů a kolik.

Už každý druhý Čech se přiznává k problémům se zácpami a trávením. Mezi nimi je paní Kateřina z Plzně, která udělala katastrofickou chybu, kterou je časté užívání čajů a jiných druhů projímadel.



Kateřina, 49

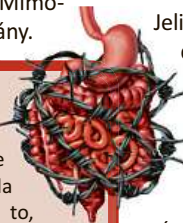
“Dobrý den, jmenuji se Kateřina a chci vás varovat před všemi projímadly. Místo nich je lepší vybrat jinou, přírodní metodu, která rychle opraví vaše střeva a obnoví jejich zdravou práci. Nikdy jsem netušila, že budu o tak trapném problému mluvit veřejně. Víím ale, že sdílením mého příběhu mám šanci pomoci tisícům lidí zbavit se podobných únavných potíží.

Nechala jsem se natchytat na falešné sliby

Velké korporace nemají zájem o lidi a jejich zdraví. Pro ně jsou důležité jen peníze. Proto nám nabízí nějaké krámy, které místo toho, aby udušily potíže v zárodku, na chvíli uklidňují jejich příznaky. Mimochodem, ničí ostatní orgány.

NEIGNORUJTE TENTO PROBLÉM!

Pokud trpíte zácpami, cítíte se těžký a slabý, vaše nálada je často špatná, znamená to, že vaše tělo může být zanesené toxiny a to je pouze krok od závažných onemocnění. Zácpy by se nemělo ignorovat, protože jsou příznakem střevních potíží. Zbytky jídla v nich fermentují a uvolňují se do krevního oběhu, čímž otravují tělo a způsobují bolesti hlavy, malátnost a dokonce i kožní problémy. **Dlouho ignorované potíže mohou dokonce vést k rakovině tlustého střeva**, proto by se nemělo odkládat zahájení kúry.



Projímadlé čaje a další populární léky ve skutečnosti zpomalují metabolismus, čímž pouze zhorší problém se zácpami. To vše proto, aby lidé kupovali stále více jejich výrobků. I já jsem se nechala na toto natchytat. Kručelo mi v břiše, nemohla jsem se normálně vyprázdnit, střeva bublala a žaludek byl pořád nafouknutý jako balón. Dokonce jsem byla tím posedlá – pořád jsem chodila na záchod a doufala jsem, že se mi tentokrát podaří vyprázdnit. Pomáhala jsem si, jak jsem mohla, jedla jsem kilogramy jablek a švestek, nic ale nefungovalo. Jednou jsem byla takhle rezignovaná, že jsem vypila 15 projímadlových čajů za sebou a terve toto přineslo nějaký účinek. Myslela jsem si, že takhle to dál nejde, proto jsem šla k odborníkovi a uslyšela jsem:

Příště si zakuřte a vypijte kávu a problém bude vyřešen. Hned to půjde hladce! –

po takové radě málem to se mnou seklo. Pokud bych ji poslouchala, je to jednoduchá cesta k infarktu a vředům. Opravdu skvělý způsob, jak se zbavit zácp. Nesmysl!

Zachránila mě spásná síla přírody

Jelikož snadno dostupná projímadla jen zhoršovala moji situaci a odborník nebyl moc nápomocný, šla jsem k odborníci na přírodní kúry. Vysvětlila mi, že v boji proti zácpám by se nemělo ničit trávicí systém. Místo toho je třeba donutit

střeva, aby pracovaly přirozeně. Doporučila mi doplněk, který obsahuje směs bylin po staletí používaných proti tohoto typu problémům, ve 100% bezpečné dávce.

První kapsli jsem vzala hned, jak jsem se vrátila domů, plná naděje, že mi pomůže. Naštěstí jsem nebyla zklamaná – už po **několika minutách** nadýmání zmizelo a už nekručelo mi v břiše. Potom, nemohla jsem tomu uvěřit, **jsem se zbavila zácpy!** Každým dnem kúry se to zlepšovalo. Nyní se už nemusím mučit na záchodě a zapoměla jsem na trapné plyny a bolesti břicha. Konečně se cítím zdravá a lehká a moje pleť nikdy nebyla krásnější. To je úleva!..

Prostředek, který opravuje trávicí systém

Rostlinná metoda odstraňování zácp je **jedinou účinnou kúrou**, kte-

rá obnovuje správné svalové napětí a regeneruje trávicí systém. Tradiční projímadla na něj působí agresivně, proto místo toho, aby osvobodila tělo od zácp, zhoršují je.

Až 97,5% lidí, kteří používali tuto zcela přirozenou kúru, přiznalo, že po první dávce se jim ulevilo od zácp a pocitu plnosti a také se zbavili trapného nadýmání a plynů. Kromě toho **obtížné koliky momentálně zmizely**. Totéž se stalo s refluxem a žačočtúludečními křečemi. Navíc díky očištění těla od usazenin a toxinů, u **95% lidí** zmizely problémy s pokožkou a zápachem z úst.

Pokud chcete nenávratně:

- osvobodit se od plynů a nadýmání,
- odstranit koliky a bolesti břicha,
- zbavit se zácp,
- očistit tělo od toxinů,
- regulovat rytmus vyprázdnění...



Využijte tuto přirozenou práci střev!

V České republice extrémně účinný přípravek odstraňující zácpy je nyní dostupný v telefonickém prodeji. Jeho objednávání je jednoduché a bezpečné – za výrobek zaplatíte teprve při jeho vyzvednutí. Nestojí za to odkládat zadání objednávky, protože prvních 150 lidí, kteří se dovolají na níže uvedené číslo, získá produkt 100% ZDARMA!

100% PŘÍRODNÍ SLOŽKY

Tato přírodní kúra umožňuje:

- **obnovení přirozené práce střev ve 98%**,
- **regulace metabolismu,**
- **odstranění pocitu plnosti a bolesti břicha.**

SPECIÁLNÍ AKCE!

Zbavte se zácp rychle, účinně a bezpečně!

Prvních 150 lidí, kteří zavolají do **1.04.2022**, získá **PRODUKT ZDARMA!** Obdržíte tehdy přírodní přípravek proti zácpě **100% zdarma!**

zavolejte: 296 849 600

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. (poplatek za 1 min. hovoru podle tarifu operátora)

Sudoku

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

Luštěnka

K	Á	L	R	O		
		1				
Ž	A	L	A	Ž	Í	
			2			
B	Ř	Í	K	E	Ž	
			3			
B	U	S	Ó	L	G	
				4		
Ť	Á	K	O	T	D	Ě
			5			

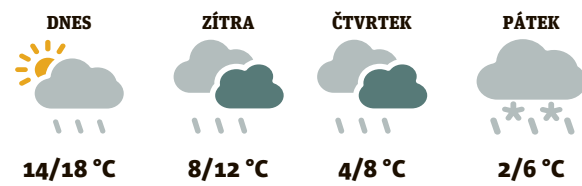
Přeházejte písmena a vyjdou slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Napište svou bublinu



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -9,8 °C (1785) ↑ 22,5 °C (1968) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
15.50 Zavolejte porodní sestřičky IV (3/8)	16.20 Zmrzlá planeta	15.55 Kriminálka Las Vegas (17)	16.50 Policie v akci	06.00 Ranní fresh
16.45 Cestománie	17.10 Heliopolis – město Slunce	17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny	17.50 Prostřeno!	09.00 Flashback
17.15 AZ-kviz	18.05 Kapské Město	17.30 Na lovu	18.55 Hlavní zprávy	11.00 Óčko hity
17.40 Černé ovce	19.00 Cyklotoulky	18.25 Ulice (4237)	19.40 Krimí zprávy	14.00 Óčko trendy
18.00 Události v regionech	19.10 Křesťanský magazín	19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	19.55 Showtime	15.00 Mixxxer Live
18.25 Kde domov můj?	19.40 Postřehy odjinud	20.15 Zoo (16)	20.15 Zachraňte Hadáka. Rodinný seriál (ČR, 2021)	17.00 Óčko hity
19.00 Události	19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	21.35 7 pádů Honzy Dědka	21.35 7 pádů Honzy Dědka	17.30 Smartmania
19.56 Branky, body, vteřiny	20.00 Operace Corned Beef	22.40 Víkend	23.55 Ano, šéfe!	17.35 Óčko hity
20.10 Bathory	21.50 Budiž voda!	23.00 Kriminálka Las Vegas (16)	01.10 Like House 3	18.00 CZ & SK
Historické drama (SR/ČR/Mad./VB, 2008)	22.50 Letecké katastrofy	23.50 Kriminálka Las Vegas (16)	01.50 Like House 3 Night show	18.00 CZ & SK
22.25 Nevinné lži	23.35 Eva Braunová: Manželka Adolfa Hitlera	Přiliš tuhý kořínek. Krimiseriál (USA, 2000)	02.05 Námořní vyšetřovací služba IV (3)	18.59 Nebuď dřevák, dej si tláák
23.45 Komisař Moulin	00.30 Nikotin	00.45 Kriminálka Las Vegas (17)	Z kola ven. Krimiseriál (USA, 2006)	19.00 Moje desítka
01.25 Zajímavosti z regionů	01.25 Hříšná duše II (7/8)	01.45 Mentalista III (12)	03.05 Jake a Tlustoch III (12)	19.50 Óčko hity
01.55 V kondici	02.05 Cesty víry	03.00 Na lovu	04.05 Policie Hamburk XII (23)	21.30 Naked Warm-up
02.15 Dobré ráno	02.35 Před půlnocí	03.45 Doktoři z Počátků (31)		Sexy klipy a best naked momenty pro nedočkavce
04.45 Hobby naší doby	03.05 Dům na síle	04.45 Novashopping		22.00 Naked Attraction
05.15 Černé ovce	03.30 Legendy kriminalistiky			Denmark
				22.30 Óčko flirt

Dobře spát, zrušit stres, zlepšit zdraví: pořídte AVS přístroj.

„10 let jsem brala léky na spaní, ale spánek se nelepšil. Hledala jsem na internetu a na-razila na AVS přístroj, se světelnými brýlemi a sluchátky. Spánek se mi začal lepšit hned první týden a léky jsem pak vysadila asi po 2 měsících.“ říká paní Snopková z Prahy.

„Chodí k nám lidé se stre-
sy, depresemi a nespavostí.
AVS přístroj na toto funguje
velmi dobře – první jsem zača-
la používat před 15 lety,“ říká
MUDr. Jana Nývltová. AVS
(= audiovizuálně stimulač-
ní) přístroj eliminuje stres
a únavu, nespavost, depre-
se, úzkosti, migrény, bo-
lesti či vysoký krevní tlak.
Zlepšuje činnost mozku
a kognitivní funkce, tak-
že pomůže s horší pamětí,
koncentrací, ADHD a pou-
žívá se i jako prevence pro

Alzheimerovu a Parkinso-
novu chorobu.

Nasadíte si speciální brý-
le a sluchátka, na přístroji
zvolíte program, napří-
klad „Hluboký spánek“
a zapnete start. Během 20
minut usnete hlubokým
odpočinkovým spánkem.
Když nemůžete usnout
nebo máte mělký spánek,
tak je frekvence vašich
mozkových vln rychlá.
AVS přístroj pomocí svět-
la a zvuku mozkové vlny
zpomalí do pomalé spán-



Nejlepší AVS přístroj Laxman má zcela mimořádné účinky: zvý-
ší psychickou odolnost (eliminace stresu, únavy, depresí, lepší
koncentrace a další) o 27% během několika minut! Vyplývá to
z klinické studie, kterou zveřejnila prestižní německá klinika
Charité.

kově hladiny „delta“ – tím
organismus automaticky
„zapíná“ spánek. Podobně
funguje AVS přístroj i pro
další účinky, kterých nabí-

zí kolem čtyřiceti. Navodí
potřebnou frekvenci a bio-
rytmy, ve které probíhá
náprava a léčení.

Většina lidí začíná vysa-
zovat léky na spaní už po
měsíci používání AVS pří-
stroje – to je ale brzy. Léka-
ři doporučují používat AVS
přístroj pravidelně, např.
obden, po dobu 2-3 měsí-
ců, než se spánek zlepší
a až poté měnit zaběhnuté
lékové rituály. Tuto novou
biotechnologii doporučují
lékaři zejména kvůli vy-
soké účinnosti, snadnému
ovládání a absenci vedle-
jších účinků. Působení AVS
přístroje je totiž pro orga-
nismus přirozené – šetrně
navrací poškozené a přetí-
žené biorytmy do normálu.

PhDr. Ivan Michálek

Další informace získáte z tištěné brožury a katalogu
AVS. Pošlete běžnou SMS se svojí poštovní a emailo-
vou adresou a slovem METRO na telefon 774 444 795.
Zásilku dostanete do 7 dní.

AVS přístroj: zdraví a pohoda

Okamžitá redukce stresu, únavy,
nospavosti, depresí. Lepší činnost mozku,
rychlejší učení a dalších 20 možností.

Doc. MUDr. Vladimír Kříž, místopředseda České
fyziatrické společnosti: „Pomocí AVS přístroje bojuji
úspěšně například s nespavostí. Nasadím si brýle
a sluchátka, pustím program a za půl hodiny cítím,
jak pomalu upadám do polospánku.“



Nic neriskujete - vyzkoušení účinku
zdarma! Také zapůjčení domů:

Prodejna Galaxy Praha: Anglická 16, Praha 2,
tel. 774 444 795. Informace a další prodejny:
www.psychowalkman.cz

Eshop: www.galaxy.cz



Tištěnou brožuru + katalog
objednáte přes SMS!

Pošlete běžnou SMS s vaší
poštovní a emailovou adresou
a slovem TV GUIDE na telefon:
774 444 795. Zásilku obdržíte
zdarma včetně dárku:
CD Relaxace a Čakry.

Unikátní technologie ● Zaručené výsledky
Pro celou rodinu ● 50 let světového klinického vývoje
25 let zdravotní praxe v ČR ● Spokojenost uživatelů 98%

JAKUB KOHÁK

MUZIKÁLOVÝ NOVIC



Sloupek

VÁNOČNÍ ZÁZRAK

Možná se po přečtení názvu dnešního sloupku pozastavíte a řeknete si: „Šmankote, co to do toho našeho miloučkého pana Koháka vjelo, že otravuje s Vánoci na začátku jara?!“ A já bych se vám nedivil. Tedy, nedivil bych se, kdybyste ve své úvaze použili slovo „miloučký“, protože jsou okamžiky, kdy miloučký skutečně jsem. Ovšem nedivil bych se ani v tom případě, pokud byste měli na mysli ty Vánoce... ovšem má to svůj opodstatněný důvod! Totiž – byla mi nabídnuta role v muzikálu!!! A já ji přijal! Takže poprvé v životě, na prahu padesátky, se postavím na muzikálová prkna, budu deklamovat, hrát a zpívat. Tančit, doufám, ne, třebaže platím za vynikajícího tanečníka!

Oznamuji tu novinu nyní, jelikož se musí „nacastovat“ celé obsazení, ušít kostýmy, slepit dekorace, vyrobit rekvizity, naučit protagonisty texty a noty... zkrátka je toho požehnaně, takže to zabere řídně času. A tak se začíná již nyní. S producenty jsme si pláclí okamžitě, oba Oldové byli

našší, že právě u nich se vůbec poprvé představím coby muzikálník. Nutno říci, že mi již jednou roli nabízeli. Bylo to před čtyřmi roky a jednalo se o muzikál Trhák, kde jsem se měl ujmout role režiséra! Ano, šlo o tu postavu, kterou ve filmu hraje Ladislav Smoljak. Film i role se mi velmi líbily, nicméně jsme se nakonec nedomluvili – požadoval jsem příliš nízký honorář! Tentokrát je to ale jiné. Jedná se o roztomilý lidský příběh, já sám zpívám dvě písně, konkrétně „Na ptáky jsme krátký“ a k tomu „Ryba rybě“, no, co vám mám povídat, těším se. Hrát budeme v listopadu a prosinci a já si konečně prožiji ten pocit, kdy herec dostane na závěr při děkovačce květiny a dárečky. Tedy, doufám, že aspoň jednou se to stane.

Anketa

f Co vám dělá největší starost?



Raden Ted Sunny
Mám doma naráz dvě pubertáčky.



Jaroslava Pitařová
Budoucnost mých dětí.



Jony Poky
Válka, inflace, nedostupnost vlastního bydlení.

Komiks

Stripoff..... SRZ

zasedání Světové rady zla

Taková nehoráznost!

Už víc než měsíc se nám tu "někdo" snaží dokázat, že umí udělat větší zlo než my!

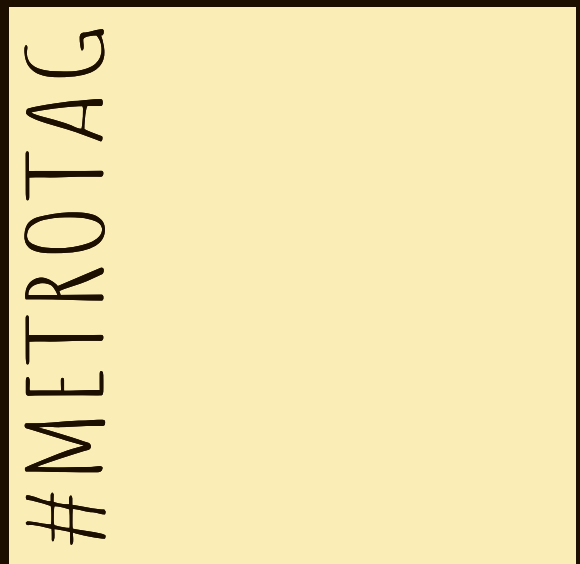
Nekalou konkurenci v našem oboru nesmíme připustit!

Dejte vařit vodu!!!

honza-smolik.com



Vykukuje na nás králík, nebo zajíc? Co myslíte, milí čtenáři? Za vysprejovaného ušáčka, který si hová na Barrandovském mostu, děkujeme **@fotojkl**. **#graffiti #pintada #graffitismo #streetart #czechgraffiti #praguegraffiti #grafflife #graffart #aerosolart #graffitiart #barrandovskymost #barrandovskymost_graffiti**



Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotejte 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

Kouzlo písma

Vzhledem k digitalizaci života ve 21. století se jeví služby pošty nadbytečnými. Přesto zejména o vánočních a nyní o velikonočních svátcích se jeví písemná forma spojená s přáním všeho nejlepšího, hlavně zdraví, štěstí a spokojenosti, stále ještě zejména u starší generace preferovanou formou kontaktu mezi lidmi. K tomuto způsobu písemného vyjádření přání přispívá velkou měrou nemalá skupina handicapovaných osob, která pro tuto potřebu připravuje pohledové lístky s vánočními, ale i velikonočními náměty na těchto pohlednicích a obálových přáních. Poštou odesílaná korespondence je proto vždy symbolem určitého zastavení se v uspěchané a neklidné době 21. století a umožňuje rovněž zklidnění, které by mělo být právě o těchto svátečních dnech náplní našich životů.

KAREL BOGNER, PRAHA 5

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

LABUŤ

Krátce

Lvíčata. Mohou si pojistit druhé místo ve skupině

Čeští fotbalisté do 21 let se v dnešním kvalifikačním utkání o postup na mistrovství Evropy 2023 představí v Andoře, která prohrá v všech šest zápasů. V případě vítězství Lvíčata obsadí ve skupině G nejhůře druhé místo. Svěření trenéra Jana Suchopárka se na hřišti outsidersa musí vyrovnat s umělou trávou. Duel má výkop v 18 hodin. Debut v české branče by si měl připsat Vítězslav Jaroš.

Extraliga. Motor je v semifinále

Hokejisté Českých Budějovic porazili v pátém čtvrtfinále play-off extraligy doma Pardubice 4:3, vyhráli sérii 4:1 na zápasy a postoupili poprvé od roku 2008 mezi nejlepší čtyři celky nejvyšší soutěže. Motor v utkání třikrát dotáhl ztrátu a v čase 56:02 rozhodl Michal Vondrka. Utkání skončilo až po uzávěrce tohoto vydání. **ČTK**

„Zkušenosti nás zase posunou dopředu“

Český krasobruslařský tým se dostal do týmové soutěže na olympijských hrách v Pekingu, protože byl schopen obsadit všechny čtyři kategorie. Účast na mistrovství světa, které uplynulý týden proběhlo ve francouzském Montpellier, byla o něco skromnější.

Do Francie neodletěl Michal Březina, který přiznal, že již nenašel motivaci k dalšímu tréninku, a olympijský krátký program byl jeho posledním závodem kariéry. Nadále se bude věnovat trénování. Kvůli stále nedoladěnému zranění partnerky nemohla závodit ani sportovní dvojice Jelizaveta Žuková a Martin Bidar.

České barvy tak hájila v soutěži žen Eliška Březinová a taneční pár Natálie a Filip Taschlerovi. Právě ti znamenali nejlepší český výsledek, 13. místo, a zlepšili se tak o devět míst oproti roku 2021. O svých pocitech pak mluvili pro deník Metro.

Jak hodnotíte vaše působení v soutěži?

Filip Taschler (FT): Krátký program byl nejlepší v sezóně, moc jsme si přáli takhle zajet a povedlo se to tady. Ve volné jízdě byla jedna chybička v twizzlu a i jiné levely byly nízké, to musíme zanalýzovat proč. Nejsme mašiny a chyby se občas stávají.



Taschlerovi PROFIMEDIA

Vezmeme si z toho zkušenosti a zase nás to posune směrem dopředu.

Jak hodnotíte atmosféru?

FT: Bylo to super zase s publikem. Moc jsme si to užili zase jezdit před diváky, i na Evropě už byli. Poté, co jsme dostali nižší známky za volný tanec, diváci bučeli nespokojeností, evidentně jsme se jim líbili, a to mě potěšilo.

Co vás čeká teď?

FT: Ségru maturita. Strašně ji obdivuji, pro ni byl stres po olympiádě opravdu neskutečný. Musela se nejen dostat zpátky do tréninkového procesu směrem k mistrovství, ale i učitelé po ní chtěli odevzdání prací. Příští týden píše slohovou maturitní práci.

Jsem rád, že jsme pod takovým tlakem odjeli tak, jak se to povedlo.

Uvažovali jste, že byste neješli? Mnozí závodníci přiznali, že se po Pekingu cítili vyčerpaní.

FT: Měli jsme to stejné. Nebo já víc. Těsně po Pekingu jsem řekl, že už nemůžu. Ale pak jsme se bavili s ostatními páry a dostali jsme motivaci se na soutěž připravit. Ve finále jsem fakt rád, že jsme jeli, jen to bylo náročné. Všichni říkali, že olympijská sezona je náročnější, protože je v ní víc vrcholů. My jsme to letos pocítili poprvé, ale musíme jim dát za pravdu. Největším úkolem bylo tu sezonu dokončit pokud možno úspěšně, ale hlavně ve zdraví, a to se povedlo.

V rytmických tancích jste také jeli v jedné rozjízdce s Ukrajinci. Jak to na vás působilo. Dokázali jste se od toho nějak oprostit?

FT: Popravdě ano. Ačkoliv když nastoupili na rozjízdku či dojeli a celá hala aplaudovala, bylo to dojemné a měl jsem husí kůži. Co se tam odehrává, je šílené. My ale museli zůstat v naší bublině, což se nám díky spolupráci s naším mentálním koučem Michalem Bičem podařilo.

Natálie Taschlerová (NT): Souhlasím, velmi je obdivuji.

I pro nás ostatní je ta situace náročná, natož pro mě. Přiznám, že mě slza ukápla, když dojeli. Známe se dobře, letos to vyšlo tak, že jsme skoro na každém závodě byli spolu i v rozjízdkách. Všichni se je tu snažíme podporovat, jak nejvíc dokážeme.

Zmínili jste spolupráci s mentálním koučem. Pracujete s ním pravidelně?

FT: Když jsme začali spolupracovat s Matteem (Matteo Zanni, italský trenér, se kterým trénují v Bolzanu – pozn. redakce), řekl, ať si najdeme mentálního kouče, protože každý profesionál jej potřebuje. Mají ho i ti úplně nejlepší, co byli v Montpellier. Každý týden s ním máme videorozhovory. Snažíme se postupovat chronologicky, rozebíráme s ním i to, co se děje v životě, nejen sport. Jsme za něho moc rádi, on kdysi sám dělal tance na ledu. Je super, že je spojený také s bruslením.

Mluvili jste o tom, že nejbližší je maturita Natálie. A co vás čeká potom?

FT: Dovolená, musíme vypnout. Máme nápady na příští sezónu, ale teď fakt potřebujeme vypnout hlavu i tělo. Pak půjdeme zpět do přípravy. Léto je totiž jediný čas, který na přípravu máme, a pak zpátky do soutěží. Takové je bruslení. **IVETA BENÁKOVÁ**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Knihy a časopisy

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

Výsledky

- **Muži:** 1. Šoma Uno 312,48; 2. Juma Kagijama (oba Japonsko) 297,60; 3. Vincent Zhou (USA) 277,38

Taneční páry: 1. Gabriella Papadakisová/Guillaume Cizeron (Francie) 229,82; 2. Madison Hubbellová/Zachary Donohue 222,39; 3. Madison Chocková/Evan Bates (všichni USA) 216,83 ... 13. Natálie Taschlerová/Filip Taschler (ČR) 172,23.

Ženy: 1. Kaori Sakamoto (Japonsko) 236,09; 2. Loena Hendricksová (Belgie) 217,70; 3. Alys Liuová 211,19 ... 27. Eliška Březinová (ČR)

Sportovní dvojice: 1. Alexa Knierimová/Brando Frazier (USA) 221,09; 2. Riku Miuraová/Rijuči Kihara (Japonsko) 199,55; 3. Vanessa Jamesová/Eric Radford (Kanada) 197,32.

Jak to vidím já

Když jde o mnohem víc než sport

Samozřejmě i do mistrovství se odrazilo aktuální téma války na Ukrajině. Ať už proto, že i Mezinárodní bruslařská unie ruské a běloruské sportovce vyřadila ze svých soutěží, tak i tím, jak silné byly jízdy ukrajinských krasobruslařů, kteří přicestovali. Jako profesionální sportovci mají i muži výjimku a nemuseli narukovat. Jak řekl ukrajinský tanečník Maksym Nikitin: „Snažíme se pomoci tím, že tady jsme, ukazujeme, jak je Ukrajina silná, a mluvíme o tom, co se u nás děje.“ Měl pravdu, on i jeho kolegové mluvili dlouho s mnoha novináři. Sami

byli věcní a rázní, to my kolem nich jsme často museli odložit diktafon, abychom utřeli slzy. Být tak blízko ryzí esenci utrpení, které jim koukalo z očí, bylo těžké. Nebyli jsme tak silní jako oni. Jako všichni v hledišti, kteří plakali. Mnozí měli na sobě stužky či srdíčka v barvách Ukrajiny. Sami sportovci nevstupovali v kostýmech, jen v reprezentačních dresech. „Není čas na blýskavé kostýmy,“ řekl krasobruslař Ivan Šmuratko. Mnozí ani kostýmy nevzali, když z domova utíkali před válkou. Tanečníci změnili svůj rytmický tanec v první části na písničku od zpěvačky Džamaly s názvem 1944. S touto skladbou, která pojednávala o krymských Tatarech, kteří byli deportováni sovětským režimem za druhé světové války, vyhrála soutěž Eurovision Song Contest 2016. „Když cizinci přijdou do tvého domu, všechny zabijí a řeknou ‚Nejsme vinní‘,“ zní na začátku skladby i tance Ukrajinců. Hala nedýchala a pak aplaudovala. V zóně pro novináře pak zazněla od Maksyma Nikitina věta: „Často se říká, že politika do sportu nepatří. Tohle však není politika. Je to invaze, je to vojenská agrese, a svět by měl dát jasné najevo, že to není v pořádku.“ I proto je dobře, že tam ruští sportovci a trenéři nebyli, tohle už není jenom o sportu...



IVETA BENÁKOVÁ
redaktorka deníku Metro