

Milka

metro®

ČTVRTEK 2. DUBNA 2020 Č. 65 • WWW.METRO.CZ

moments

Ochutnej kouzelné Milka moments



mix

Alpine Milk, Toffee Wholenut, Oreo, Almond
Caramel, Caramel, Whole Hazelnuts

Milka

Jemnost najdeš uvnitř.

9 771211 781002 20065

Hobby - nabídka

• Koupím housle, violu, violoncello, kontrabas, i mistrovské, vše v jakémkoliv stavu i poškozené. Nabídněte prosím, tel.: 728279034.

Byty - nabídka

• Prodej dvougeneračního bytu 4+1/L, P-6, Řepy, družstevní, 98 m², po rekonstrukci, měsíční náklady 7.600 Kč. Vhodné jako investice i k pronájmu. Cena 3.350.000 Kč. Volejte 777839786

Starožitnosti

KNIHY A NÁBYTEK z pozůstalosti koupím. Přijedu – odvezu.

Volejte prosím na tel.: 739 519 629 nebo pište na e-mail: jcortes@atlas.cz

KNIHY VYKOUPIME porovnejte nabídky a prodejte své knihy za nejvyšší ceny!

Tel: 720 310 801

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, hodiny, šperky, zlaté mince. Děkuji za nabídky, starožitník Dynt. Tel. 702756100

Finance - nabídka

Vyplatíme dluhy, zástavy!

Peníze do 48hod!
Výkup nemovitosti!
737 352 730

Nemovitosti - poptávka

Koupím ihned rod. dům nebo pozemek v Praze a okolí.

Financování mám zajištěno, hotovost. Právní vady nevadí, dluhy a exekuce uhradím.

Realitní kanceláře prosím nevolejte.
Kontakt: 725 719 745

Koupím chatu, chalupu do 50 km od Prahy,
v dobrém i špatném stavu. Děkuji za nabídku.
Tel.: 725 911 070

Práce - nabídka

• Slévarna v Praze 5 přijme Slévárenské dělníky, zámečníky. Dobrý plat, 7,5 hod. prac. doba, benefity. Životopis: personal@praguecast.cz. Tel. 222531704

• Sklad s hračkami Jirny, HPP, 3sm. provoz, mzda 141 Kč/h - 162 Kč/h s VZV, zálohy, svozová doprava, příspěvek na ubytování a další bonusy. T: 725426038

• BA přijme zaměstnance. Prům. výdělek až 25.200 Kč/měs., možný profes. růst, ubyt. a týdenní zálohy. Čistý RT. Pohovor lze domluvit na tel. 702005903

Byty - poptávka

Koupím jakýkoliv byt v Praze jako investici pro děti.

Právní vady, exekuce nejsou překážkou. Záloha a platba ihned. V bytě můžete dále bydlet. RK nevolat.
Tel.: 601 522 292

• Hledám obecní byt i s dluhem nebo před privatizací, dám náhradní byt, vyřeším exekuci na nemovitosti. Volejte 776363636.

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

Knihy a časopisy

KNIHY A NÁBYTEK z pozůstalosti koupím. Přijedu – odvezu.

Volejte prosím na tel.: 739 519 629 nebo pište na e-mail: jcortes@atlas.cz

KNIHY VYKOUPIME porovnejte nabídky a prodejte své knihy za nejvyšší ceny!
Tel: 720 310 801



DOMOV SVĚT KULTURA SERVIS ZDRAVÍ SPORT INZERCE



**TO VŠE JE VÁS
DENÍK METRO!**

metro

Portmonka

Věrnostní karty a kupóny v mobilu

DEJTE PLASTU SBOHEM

KARTU SI PŘIDÁTE ZA 10 VTEŘIN

UŠETŘÍTE SE STOVKAMI SLEV A KUPONŮ



www.mojeportmonka.cz

„KDE DOMOV MŮJ? JÁ MÁM RÁD CELÉ ČESKO“

ALEŠ HÁMA V NAŠICH TELEVIZÍCH. VYPTÁVÁ SE DEN CO DEN STRANA 6



metro



PRAHA

Čtvrtek, 2. dubna 2020

Č. 65, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Erika

mojemetro | denikmetro

Smích léčí skoro vše, navíc je zcela zdarma

Ruda Pivrnec. Populární postavička už „dobyla“ Hrad, říká v rozhovoru pro deník Metro kreslíř Petr Urban.
Virus. Jedna restaurace je zavřená, druhá se přestavuje. **Internet.** Knihám s vtipy on-line doba škodí STRANA 4



Upozornění

Vážení čtenáři, z důvodu velmi brzké uzávěrky tohoto vydání v dnešním deníku Metro nemusíte najít aktuální včerejší události. Děkujeme vám za pochopení.

Také Igráček nosí roušku

Český výrobce populárních panáček pomáhá s bojem proti koronaviru. Firma nakoupila dezinfekční prostředky pro nemocnice v Novém Městě na Moravě a Jihlavě. Nová série figurek vzdává hold pracovníkům v první linii. STRANA 5



Značka Evropské dědictví. Zámek Kynžvart i kolonie Baba

Na seznam významných památek oceněných značkou Evropské dědictví přibylo deset nových lokalit, mezi kterými jsou také tři české. Porota z přihlášených zájemců vybrala západočeský zámek Kynžvart (na snímku je tamní slavnostní meternichovská tabule s unikátní zlacenou stolní soupravou) a soubor meziválečných experimentálních sídlišť moderní architektury, mezi nimiž jsou i pražská kolonie Baba a brněnská kolonie Nový dům. Na seznamu je nyní 48 míst. MAFRA



2 00 65

9 77 21 17 8 1002



Celozrnné dýňové lívance



Fazolová polévka

Ochutnávky ze spíže. Co si lze uvařit v době karantény

Prodali více než sto tisíc kuchařek, teď je nabízejí ke stažení zdarma. Navíc vydávají jednu speciální a rovněž volně dostupnou na internetu. Studenti seskupení za projektem Fitrecepty a Jíme zdravě aktuálně přinášejí inspiraci na vaření nejen na dobu karantény a home office s názvem Ochutnávky ze spíže.

Nová kuchařka o 50 stranách vznikla za pouhé dva týdny. Vychází jako e-book a na adrese fitrecepty.info je ke stažení zcela zdarma. Tým kolem Petra Nováka, Barbory Lundgren a Barbory Hlubukové se zaměřil na základní

potraviny, které by měl mít doma každý. Jde o jednoduché recepty, jež zvládne kdokoli. Vhodné jsou i pro ty, kteří nejsou zvyklí si vařit, chutnat budou i dětem.

„Kvalitní strava je to nejzákladnější a nejdůležitější, co pro své zdraví můžeme udělat. Tím, že dodáme našemu organismu potřebné látky a živiny místo toho, abychom jej zbytečně zatěžovali nezdravým jídlem, mu můžeme nesmírně a přitom jednoduše pomoci. Právě proto jsme se v Jíme zdravě rozhodli pomoci tím, s čím máme největší zkušenosti, tedy vaře-

ním,“ prozradil jeden ze zakladatelů projektu, Petr Novák. Zdarma ke stažení jsou momentálně také první dvě kuchařky Jíme zdravě s Fitrecepty I a II, které se staly best-sellery.

Vliv stravy na fyzické i psychické zdraví potvrzují i odborníci. „Strava je jako páka, kterou dokážeme směřovat naše zdraví. Dokáže ovlivnit psychickou pohodu, fyzické zdraví i celkovou odolnost organismu proti nemocem, stresu a jiným negativním vlivům z okolního prostředí,“ vysvětluje biochemička RNDr. Michaela Bebová. **MET**



Avokádový dip 4x FITRECEPTY



Hamburger z tuňáka

Metro pomáhá. Vaši nabídku zadávejte na náš Facebook

Auta pro dobrovolníky, rozvoz jídla, odklady splátek. Na Facebooku deníku Metro můžete i nadále zveřejňovat, jaký typ pomoci nebo služby jste ochotni vykonat, ať už sami za sebe, nebo za vaši firmu. Vybrané příspěvky zveřejňujeme v novinách i na Metro.cz. Nabídněte také svou pomoc!

Pomáháme v Itálii

Platforma Spojujeme Česko pomáhá u nás i v zahraničí – vzorky respirátorů z ČVUT byly odeslány také do Itálie! Internetové stránky www.spojujemecesko.cz nabízejí řadu konkrétních příkladů spolupráce států, firm, podnikatelů a také možnost rozjet další projekty.

Auta zdarma

Lidé, kteří pomáhají seniorům, potřebným, nemohoucím nebo lidem v karanténě, mohou využít elektrická auta od GreenGo Praha. Slouží k rozvozu potravin, léků, drogerie a další pomoci. Stačí se ozvat na e-mailovou adresu podpora@greengo.cz.

Jídlo pro zdravotníky

Restaurace Styl & Interier čelí krizi přípravou obědů zdarma pro zdravotníky pražské Nemocnice Na Bulovce. Třicet obědů denně ale nestačí pro všechny potřebné, a proto je tu možnost pro každého, kdo by se chtěl také zapojit. Charitativní obědy pro Bulovku můžete jednoduše objednat za 149 korun

on-line, zaplatit přes platební bránu na <https://bulovka.stylinterier.cz> a navštívit tak počet obědů, které se následující den uvaří a rozvezou.

Hry pro děti

Chytrá chobotnička Kvído od Albi na svém blogu zásobuje rodiče radami, jak v situaci, kdy nechodí do školy, zabavit děti. Má tam i svůj vzdělávací koutek, kde si lze zdarma stáhnout podklady pro zábavné domácí vyučování (anglické pexeso, hravé čtení) i hraní (domácí bojovka, vystřihovánky). Koukněte na www.kvido.cz.

Půl hodiny zdarma

Sdílená kola Nextbike budou v Brně do 30. dubna zdarma až na třicet minut. Děje se tak za podpory brněnských společností Roger a GRIT a provozovatele této služby. Akci dále podporuje společnost GTC Alive, která pro studenty zajišťuje celorepublikově zlevněné jízdné na kolech Nextbike.

ma až na třicet minut. Děje se tak za podpory brněnských společností Roger a GRIT a provozovatele této služby. Akci dále podporuje společnost GTC Alive, která pro studenty zajišťuje celorepublikově zlevněné jízdné na kolech Nextbike.

Odklad splátek

Také Equa bank se připojila k programu COVID II, který připravuje Českomoravská záruční a rozvojová banka společně s ministerstvem průmyslu a obchodu. V rámci tohoto programu bude Equa bank poskytovat úvěry pro podnikatele. Ty, kteří jsou ohroženi epidemií koronaviru, podporuje mimo jiné možnost odkladu splátek firem-

ních úvěrů až o pět měsíců. Také Moneta Money Bank nabídne svým komerčním klientům financování provozních výdajů s osmdesátiprocentní zárukou od státu.

Jóga on-line

Dostatek pohybu je momentálně pro naši psychiku důležitější víc než kdy dřív. To si uvědomují také tvůrci webového serveru Moje Jóga, kteří v době karantény zpřístupnili webový server s lekcemi jógy on-line zdarma. Stačí jen notebook, tablet nebo chytrý telefon, na němž se můžete připojit na www.moje-joga.cz, a kód KEEP PRACTICING 2, který vložíte v sekci Předplatné do kolonky 14 dní PROMO. **HOP**

INZERCE

NOVĚ ROZVOZ

OD 20. 3. 2020 - PIZZA, NOKY, NÁPOJE, CENOVĚ ZVÝHODNĚNÁ MENU

AKCE KUP 1 PIZZU A DRUHOU MÁŠ ZA 50% CENY

PLATNÉ OD 20. 3. DO 30. 4. PRO NÁKUP VELKÉ PIZZY

Tel. +420 722 001 003
rozvoz@pizzacompany.cz
www.pizzacompany.cz



Bláznivé nápady. Jak na koronavirus

Nad některými nápady rodičů zůstává někdy stát rozum i jejich dětem. Zvláště starší matky a otcové pojmají současná omezení a rady po svém.

„Nevím, jestli mám brečet, nebo se smát, nebo rovnou rodiče zabít místo viru,“ říká s notnou nadsázkou Pavel z Jihlavy. Před dvěma týdny vláda výrazněji apelovala na seniory, aby pokud možno omezili své návštěvy v obchodech a na veřejnosti vůbec. Média šířila prosbu, ať se o nákupy a další pochůzky postarají starým lidem jejich děti nebo alespoň dobrovolníci. „Chápu, že to bylo ještě před zavedením vymezeného času jen pro seniory a taky zapracovala tak trochu hysterie a obavy, a tak jsem se vydal k rodičům, abych se dohodl, co potřebují nakoupit. Ve dveřích jsem narazil na otce, na tváři měl cosi jako roušku a pirátský šátek dohromady,“ popisuje Pavel. Rozčilil se, že všude hlásí, aby lidé nad sedmdesát let zůstávali raději doma, a když už mají celý den puštěnou televizi, tak že to snad vědí. „Máma se na mě jen nevinně usmála a řekla, že mluvili o lidech nad sedmdesát, o těch nad osmdesát prý nepadlo ani slovo,“ uzavírá svůj příběh čtenář deníku Metro z Jihlavy.

„Horší než malý děti! Ty můžete seřezat, i když to už ani teď ne, ale co uděláte s dospělými?“ popisuje „útrapy“ s rodiči seniory Radka z Volyně. Neustále jim zdůrazňuje, aby si zašli nakoupit nanejvýš ve městě. „Co myslíte? Sednou do auta, jedou do Strakonice do hypermarketu, tam se potkají s milionem známých důchodců, všichni bez roušek, a musí si popovídat, protože se prý dlouho neviděli a možná ještě nevidí!“ Nakonec se prý nechali přesvědčit, jak v rádiu říkali, aby důchodci zavolali na radnici ve Volyni, že jim s nákupem pomohou. „Co myslíte, že táta udělal? Zvedl mobil, vytočil číslo na radnici pro tu pomoc seniorům a objednal si dvě basy piva, aby prý měl na

měsíc co pít...“ uzavírá odevzdaně Radka starosti se svými rodiči.

Když krizový štáb vyzval obyvatele, aby nejezdili s blízcím se jarem kvůli šíření koronaviru na chaty a chalupy,

vzbudilo to v mnohých lidech obavu, jak to s jejich nemovitostmi po dlouhé době vypadá. „Hned jsem volal rodičům, když jsem se dozvěděl, že se o víkendů na chalupu chystají, ať raději sedí

doma, že je lepší vykradená chalupa než virus či nenávis vesničanů nebo, nedej bože, pokuta od policie, kdyby je někde cestou kontrolovali,“ říká čtenář Metra Petr z pražského Jižního Města. Vzápětí

dodává, že marnost nad marností. „Chtěl jsem je odradit právě hrozbou policejních kontrol. Jenže maminka mi dost bezelstně sdělila: My ale pojedeme až za tmy, aby na nás nikdo neviděl!“ PH

INZERCE

I NYNÍ TO NEJLEPŠÍ ZA CO NEJMÉNĚ

179,- **-33%**
119,90

Vepřová kýta bez kosti – v celku
• chlazená • 1 kg
• do vyprodání zásob



39,90 **-37%**
24,90

Máslo
• 250 g
• 100 g = 9,96 Kč
• do vyprodání zásob



MAXIMÁLNĚ
6 ks
ks/den

14,90 **-33%**
9,90

Svijanský Máz
• světlý ležák
• 0,5 l
• 1 l = 19,80 Kč
• záloha na láhev 3 Kč



469,- **-46%**
249,-

Jägermeister
• 35%
• 0,7 l
• 1 l = 355,72 Kč



63,90 **-61%**
24,90

Studentská pečeť
• 180 g
• 100 g = 13,84 Kč
• vybrané druhy



14,90 **-20%**
11,90

Okurka salátová hadovka
• 1 ks



albert
HYPERMARKET

Ovocná pomoc

16

Současná situace vyžaduje maximální nasazení zdravotnického personálu. Společnost BILLA darovala 3,5 tuny ovoce zdravotníkům z FN Motol. K doktorům, sestřičkám a pracovníkům v laboratořích putovalo 16 tisíc plodů bohatých zvláště na vitamin C.

Akce platí v prodejnách Albert hypermarket od středy 1. 4. do úterý 7. 4. 2020 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

Seznam všech prodejen na www.albert.cz



„RUDA PIVRNEC UŽ DOBYL TAKÉ HRAD“

Dříve jsem se jim vyhýbal, ale občas neodolám a politický vtíp nakreslím, říká pro deník Metro známý kreslíř Petr Urban

Smích je lék, který nic nestojí a má mnohem kouzelnější moc než pilulky na nervy. Jedním z těch, kteří umí vyčarovat úsměv na tech, je i kreslíř Petr Urban. V rozhovoru prozradil své plány i to, jak si jeho tvorba stojí v době internetu. Vyhnout jsme se nemohli ani otázce současné pandemie.

V srpnu oslavíte kulatiny. Chystá se velká oslava?

Letošní rok naší celé rodině nachystal různé významné události, takže doufám, že všechno se odehraje tak, jak má. Samozřejmě si uvědomuju, že jsou nějakým mezníkem. Několik lidí mi řeklo, ať si je hezky ve velkém oslavím, protože až mi bude sedmdesát, není co slavit. Jak je oslavím, ještě nevím. Uvažuju o tom, že bych chtěl vydat knížku Pivrcův humor v šedesáti. V únoru uběhlo 35 let od prvního vydání mého vtípu, v srpnu vyjde můj tradiční stolní kalendář, který vychází už skoro 30 let – letos s názvem Pivrcova dávka humoru na celý rok 2021.

Na čem teď pracujete?

Věnuji se často reklamním věcem, musím se vždycky ponořit do různých oborů, což

mi rozšiřuje obzor. V poslední době často firmy požadují kresby, které by měly motivovat zaměstnance a lidi všeobecně k slušnému a správnému chování. Věnuji se i firemním kalendářům, novoročenkám a tiskovinám. Začínám spolupracovat s dcerou Markétou, která je fotografka a výtvarnice a věnuje se potisku látek ze svých fotografií a kreseb a z nich vyrábí oblečení pro sport a volný čas Styl Jizerky. Takže se chystáme zapojit i Rudu, protože to je jizerskohorský patriot.

Čas nejspíš věnujete i vaší restauraci U Pivrnce. Že prošla rekonstrukcí?

To je právě jedna ze zásadních věcí, která nás potkala v tomto roce. Restauraci se věnuje už šest let syn se svojí partnerkou, odešel do Prahy, aby restauraci U Pivrnce v Maiselově ulici zachránil. Společníci ji vedli tak, že nebylo čím se chlubit. Letos oslaví už 26 let, patří jen Urbanům a mladým se povedlo udělat z ní místo, které vyhledává ročně hromada lidí, a hlavně se vrací. Díky tomu dostali nabídku mít další restauraci na Hradčanském náměstí. Kdy by mě napadlo, že Pivrnec jednou dojde Hrad!

Dům patří církvi, která si přeje, aby výzdoba byla důstojná, takže v prostorách najde místo i moje originální křížová cesta a obrazy na téma Pivrnec a pivo v historii Prahy. Právě na tom teď pracuju a moc mě to baví.

Jak podniky zvládají momentální situaci kolem pandemie koronaviru?

Restaurace v Maiselově ulici je vzhledem k nouzovému stavu uzavřená, jakmile se situace uvolní, ihned otvíráme. Přestavba restaurace na Hradčanském náměstí pokračuje, ale v tuto chvíli nevíme, kdy ji otevřeme. Samozřejmě chceme co nejdříve.

Vtípy kreslíte už přes 30 let. Všiml jste si i nějakého trendu? Jsou teď například více v kurzu vtípy politické?

Manželka mě informuje a ukazuje, co líta internetem, protože já u počítače nesedím. Do e-mailové pošty nám chodí různá veselá, až drsná videa, koláže a psané vtípy na to, co se právě děje ve světě i u nás. Podle toho mi nepřipadá, že jsou politické vtípy v kurzu. Taký někdy neodolám a nějaké udělám, i když dříve jsem se jim vyhýbal.

Zmínil jste internet. Jak si v jeho době stojí tištěné knihy vtípů?

Jedním slovem blbě. Těší mě, že ty moje mají stále své fanoušky. Překvapuje mě, kolik lidí si dá práci, naskenuje moje různé vtípy a v různých souborech je posílá dál, někdy přijde nový Urban a tam je hromada vtípů za posledních dvacet let. V tomhle směru vlastně nevím, jestli to je reklama, nebo ohrožení prodejce tištěných knížek. Snažím se alespoň jednou ročně knížku vydat, dříve jsem vydával pravidelně dvě. Není to o tom, že nemám inspiraci, naopak vymýšlení mě pořád baví a doma mám velké zásoby nových fórek, kreslím každý den. Během roku se stane minimálně, že nekreslím, mám to tak nastavené více než třicet let.

Česká scéna kreslených vtípů má své stále matadory. Roste i nová generace?

Doby, kdy žil Dikobraz, kreslíři se často scházeli a po roce 1989 se ještě chvíli snažili obnovit úspěšný humoristický časopis, jsou pryč. Z té doby mi zůstal kamarád Boris Pralovszký – to je ještě oproti mně mladý nadějný

kreslíř. Je o osm let mladší (smích), ale už se věnuje jiným věcem.

Často prý kreslíte vtípy na míru. Třeba na oslavách nebo firemních akcích. Vzpomenete si na nějakou příhodu?

Je pravda, že klasickou kariaturu si obstaráte na Karlově mostě u více kreslířů, ale vtíp, kde vystupuje oslavenec včetně svých blízkých a je na téma jeho života, tak to nevím, jestli někdo dělá. Někdy bývá problém se ženami, nepřipadají si dost hezké, jenže já vycházím z fotek nebo z toho, jak je vidím před sebou. To se stává občas na firemních večírcích, kde kreslím a některá děvčata už jsou trochu podroušená. Jednou se mi stalo, že dámský kolektiv chtěl nakreslit vtíp pro svého šéfa – na fotografii byl chlápek trošku kulatý, trošku plešatý. Ženy se asi obávaly, aby se neurazil, tak pořád řešily, že je třeba něco přidat a zase něco ubrat. Nakonec se divily, že na obrázku není šéf, ale někdo úplně jiný, tak jsme se vrátili k první verzi.



**MAREK
HYŘ**
marek.hyř@metro.cz

Igráčci v roušce „nakupují“ ochranné pomůcky pro hrdiny

Kdo rychle pomáhá, ten dvakrát pomáhá!

Akcí s názvem Pomáhej s Igráčkem reaguje česká rodinná firma EFKO-karton s.r.o. na aktuální dění ve společnosti. Samotná firma bojuje s pozastavením dodávek do obchodů a uzavřením celorepublikových výstav Fenomén Igráček. Přes všechny tyto problémy nakoupila 400 litrů dezinfekčního prostředku v hodnotě 80 tisíc, které v součinnosti s Krajem Vysočina rozdělila do nemocnic zdravotníkům v Novém Městě na Moravě a Jihlavě.

Majitel firmy Miroslav Kotík si je vědom toho, že i v době vlastní krize je správné pomáhat. Tím však pomoc nekončí. Celý pracovní kolektiv firmy EFKO v Novém Veselí

se drží výše zmíněného hesla a chce pomáhat dál. V rekordním čase vytvořil limitovanou řadu Igráčků s rouškou. Pracovníci tak vzdávají úctu a vyjadřují obdiv lidem, kteří jsou v boji s koronavirem v první linii. Tedy zdravotníkům, hasičům a policistům.

Mezi postavičky limitované edice zařadili i členy rodiny. Z každého prodaného Igráčka s rouškou poputuje patnáct korun na nákup dalších nutně potřebných ochranných prostředků pro hrdiny. Zakoupením těchto výrobků pomohou zákazníci hned dvakrát. Dávají tím totiž práci českým zaměstnancům firmy EFKO z Vysočiny a pomáhají jim tak přečkat toto těžké období.

„Vybranou částku budeme zveřejňovat v pravidelných cyklech. Zákazníci tak budou moci sledovat, jak peníze přibývají, i to, kam putují,“ uvádí Kotík. **MEF**



Speciální Igráček s rouškou je v prodeji za pevnou cenu 79 korun.

EFKO

INZERCE

ŠKODA PLUS

MĚNÍME MINUSY
OJETÝCH VOZŮ
NA PLUSY

Díky programu ŠKODA Plus se už nemusíte bát pořídit si ojetý vůz.

- + Garance najetých kilometrů a technického stavu
- + Značková záruka 5 let
- + S financováním navíc bonus 10 000 Kč za Váš stávající vůz

ŠKODA Financial Services

Úvěr. Leasing. Pojištění. Mobilita.

Tato indikativní nabídka není nabídkou ve smyslu § 1732 zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku, a jejím přijetím nevzniká mezi společností ŠKOFIN s.r.o. a druhou stranou závazkový vztah.



/skodacz



/skodacz



/skodacz



/skodacr

skodaplus.cz



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

Aleš Háma: Jsem vlastně jen „ušatý reproduktor“

Aleš Háma moderuje v posledním desetiletí už druhou vědomostní soutěž. Po Taxíku je teď několik let „maskotem“ pořadu Kde domov můj? Od pondělí do pátku zpovídá vždy tři odvážlivce, co vědí o Česku i o Evropě. Ani jemu se ale nyní nevyhne tvůrčí pauza kvůli koronaviru. Kromě televizního modelování mu odpadla i divadelní představení po republice. A tak si našel čas na popovídání v deníku Metro o tom, co se soutěžícími zažívá v televizním studiu.

Byli takzvaně nadupanější soutěžící v Taxíku, nebo jsou nyní v Domově?

Určitě v Domově, protože ti procházejí předvýběrem, aby byla záruka, že nějaké znalosti o naší zemi nebo Evropě mají, že jsou sečtělí. Ale z Taxíku si vzpomínám, že leckdy i náhodní cestující, ne ti, kteří se předem přihlásili, ze sebe dokázali sypat neuvěřitelné znalosti.

Z vašich komentářů, když zpovídáte účastníky, odkud jsou, se dá tušit, že vy sám máte Českou republiku docela dobře procestovanou. Protože často přidáte nějaký vlastní postřeh a zážitek.

Odmalička jsem jezdil po vlasti s rodiči po horách, na vodu, pak od patnácti na čundr, potom s ochotníky, v současnosti s kapelou, se zájezdovým divadlem. Navíc mám tuhle republiku rád, takže v každém koutě mám nějaké kamarády a přátele. Na Českomoravské vysočině, na Pálavě, v Jeseníkách a Beskydech. Poďtejte, už taky nejsem nejmladší, něco mám odžito, takže se dá předpokládat, že jsem už něco stihl procestovat. Ale mám i resty, moc silný v kramflecích nejsem na pomezí východní Vysočiny s Moravským krasem, mezery mám na Hlučínsku, Orlické hory taky nemám moc prochozené.

Soutěž Kde domov můj? asi proto sedí lépe těm starším, protože mnoho otázek je z těch, na něž znají odpověď i proto, že to bylo součástí jejich dětství nebo mládí.

To je jeden z faktorů každé vědomostní soutěže. Důležitější je také štěstí, když dostanete otázku z místa, kde žijete.



Kde domov můj? Soutěžní pořad České televize se vysílá od roku 2016. Aleš Háma je jeho jediný moderátor.

ZUZANA PÁCHOVÁ

Kdo přijede ze Sušice, asi nemá problém určit, kde je Svatobor, pro někoho ze Vsetína to problém je. Ale uvědomil jsem si to, když jsme byli s rodinou ve Vysokých Tatrách – synovi jsem ukazoval, kde byly tehdejší zotavovny ROH. Když ve studiu dostane osmnáctiletý mladík dotaz, co je zkratka ROH, zřejmě to má těžší než člověk jako já.

Jak byste dopadl vy? Když otázku čtete, víte v tom okamžiku, aniž byste se podíval na odpovědi, jaká je ta správná?

Pokud mám být upřímný, u dvou třetin bych věděl, u jedné třetiny bych tápal. Já mám ale výhodu, že dostávám seznam otázek pro jednotlivé pořady dopředu, abych si je přečetl a věděl, jak reagovat, jaké k nim zvolit přípodotky, jak se říká. Takže si ty archy беру třeba i na zájezdová představení a v autě zkusím kolegyně Terezu Kostkovou nebo Nelu Boudovou či kolegu Petra Motlocha.

Jaké jsou ohlasy diváků, když je v otázce chyba? Nebo nepřesnost?

Párkrát k tomu došlo. Dobře je, když se to zjistí při natáčení, to se dá změnit. Natočí se to ve více variantách. Horší je, když už to zazní a jde to do vysílání. Vzpomínám si na otázku, v kolika letech zemřel Jiří Šlitr. Naše správná odpověď byla, že v padesáti, ale on zemřel v devětačtyřiceti. Těch e-mailů a komentářů

na mém Facebooku, ani nebudu vyprávět. Zajímavé je sledovat, jaká je, či není kultivovanost takových zpráv. Někdo napíše: Pane Hámo, měl jste tam chybu. A někdo... Lidé si vůbec neuvědomují, že já jsem jenom ušatý reproduktor, mluvící hlava, že otázky nevymýšlím. Horší je, když vám někdo začne vyčítat, že vrchol Žďárských vrchů neměří tolik a tolik metrů, ale je o čtyřicet centimetrů nižší, ať se tam zajedu podívat, protože podle pramenů, kterými divák disponuje, je to tolik a tolik. A dotyčný o tom dokáže napsat třístránkový e-mail. Lidé mají holt někdy starosti.

Míváte pocit, že otázka už kdysi zazněla? Že ji nekladete poprvé?

My točíme jednu sadu příbližně sedm dní, ale mezi každým natáčením je den pauza. Za den se natočí čtyři díly, takže téměř jeden celý týden. Jistě, kolikrát mi v hlavě zní: aha, tady lektor při sestavování soutěžních otázek právě objevil České Budějovice. Jednou proběhne dotaz na to, kdy byly České Budějovice založeny, pak v jiném pokračování lidé chci vědět, jak se jmenuje věž na českobudějovickém náměstí, a do třetice – jaké dvě řeky mají soutok v Českých Budějovicích. Hlídat, jestli se náhodou otázka neopakuje, naštěstí nemusím.

Někdo dorazí do Prahy na natáčení z druhého konce republiky a vypadne hned

v prvním kole. Je to lidem líto? Že se jim nezaplátí ani jízdné?

Když přijedou ze severní Moravy nebo Slezska vlakem, to ještě jde. Když se ale v současnosti trmácí po D1, tak to zamrzí ještě víc. To víte, že když se někoho zeptám, odkud je, on odpoví, že z Třince, a za tři minuty je venku, to jistě nepotěší. Všichni ale jsou obeznámeni s pravidly a vědí, ale je to čeká. Je na nich, jestli to chtějí podstoupit, nebo ne. Smutné to někdy bývá, když po letech soutěžní jen z obyváků u obrazovky a dlouholetém hecování od kamarádů v hospodě nebo kolegů v práci vypadnou tak rychle.

Na druhou stranu mají zážitek, o kterém mohou dalších deset let vyprávět kamarádům u piva.

Ale kolikrát jsou v této soutěži lidé, pro které to není premiéra. Já mám v uchu sluchátko, slyším, co si povídají i mimo samotné natáčení, protože už mají na sobě mikrofony. Šuškejí si – já byl už čtyřikrát v Riskuj a dvakrát v AZ kvízu. Soutěživci, kteří si někdy mile přivydělávají. A občas se stane, že některý člověk hned po vstupu do studia zdaleka mává: „Byl jsem u vás v Taxíku!“

Vy sám jste soutěživý typ?

Vůbec ne. Mě baví hra pro hru, ani karty nehraji proto, abych vyhrál. Proto mám rád ty soutěžící, kteří jdou do double, i když mají na kontě

dost peněz. To je ten punc napětí, který miluji, a líbí se i divákům.

Čeho, kromě chyb, si diváci ještě všimají?

Jak se jednotlivé pořady točí delší dobu a nejdou vždy po sobě tak, jak byly natočeny, mám někdy vousy, protože je potřebuji do nějakého představení, a někdy je nemám. Toho si lidé všimají. Nebo postřehli, jak jsem za stolkem unavený a bolí mě nohy, že si někdy stoupnu jen na jednu nohu.

Oblečení si vybíráte sám?

Ne, to má na starosti kostymérka Elen. Co jsem si vymohl, je, že v den natáčení už nestřídám kalhoty, jen košile a saka.

Hlásí se k vám na ulici lidé, kteří soutěžili?

Teď v Pardubicích na nádraží jeden přišel: „Nazdar! Jak je? Já teď jedu ze špitálu. A co ty?“ Taky řeknu: „Nazdar, dobrý.“ A zeptám se, odkud se známe? „Já u tebe byl v Kde domov můj?“ Tykačka, to je celkem běžné. Máte dvě možnosti – že vám to bude vadit a budete permanentně našťvaný. Nebo se smíříte s tím, že když vás mají lidé každý podvečer v obyváků, vnímají vás trochu jako svůj majetek. Takže dotyčného trochu zkorigujete a je klid. Akceptujete, co život přináší.



PAVEL HRABICA
pavel.hrabica@metro.cz

Milióny květin končí v kompostu



Zaměstnanci aukční síně FloraHolland likvidují neprodané květiny.

Tulipány, které se nedostanou k zákazníkům, posílají jako dárky personálu do nemocnic.

Navzdory dokonalému jarnímu počasí nepřestává nizozemský květinový průmysl uvadat kvůli pokračující koronavirové krizi. Pěstitelé se snaží uchovat, co mohou, ve skladištích nebo na záhonech, ale realitou zůstává, že většina letošní úrody řezaných květin s největší pravděpodobností přijde vniče.

„Ztráty jsou obrovské,“ řekl Michel van Schie z největšího aukčního trhu s řezanými květinami a rostlinami na světě FloraHolland. „V této chvíli máme jen třicet procent obvyklého obratu, a to je právě nejrušnější obdo-

bí v roce,“ poznamenal. Denní prodej v březnu často překračuje 20 milionů eur (asi 545 milionů korun) a s neztenčenou silou pokračuje přes Velikonoce do květnového Dne matek.

Přes Nizozemsko proudí celkem 35 procent světového obchodu s květinami a rostlinami v hodnotě 6,2 miliardy eur ročně. Jde převážně o květiny vypěstované v Nizozemsku, ale také o export z afrických a latinskoamerických farem.

Van Schie uvedl, že problémy začaly být akutní 13. března, kdy mnoho zemí začalo rušit letecká spojení a zakazovat veřejná shromáždění. Témeř čtvrtina všech květin se tehdy neprodala a doslova skončila v kompostu. „Další pondělí už to bylo padesát procent, a tehdy jsme museli přijmout opatření a poprosit naše pěstitele, aby snížili dávky, protože jinak to bude-

me muset likvidovat,“ dodal.

Několik pěstitelů tulipánů zahájilo vlastní iniciativy, jak se zbavit přebytečných zásob. Zorganizovali pojízdný prodej za snížené ceny a také začali posílat tulipány do nemocnic, aby potěšili zdravotníky a pacienty. To jsou ale jen lokální řešení. Pětaosmdesát procent nizozemských květin, především tulipánů, se vyvážejí.

Nizozemská zemědělská a zahradnická organizace odhaduje škody na celém domácím zemědělském průmyslu způsobené koronavirem na pět miliard eur. Farmářům a pěstitelům květin doporučuje, aby si schovávali účtenky a pořídili vizuální dokumentaci, když jejich výpěstky přijdou nazmar.

„Když nejsou oslavy narozenin, svatby ani žádné jiné slavnostní příležitosti, nikdo nepotřebuje moc květin,“ řekl Van Schie. **ČTK a MET**

Nelétají. Dost tratí

Letecké společnosti teď ve srovnání s polovinou ledna fungují s využitím méně než poloviny kapacit. Jen minulý týden je proti plánovaným letům snížily o 20 milionů sedadel. Uvedla to analytická společnost OAG Aviation Worldwide.

Jde o největší týdenní pokles kapacity, který OAG na světové úrovni kdy zaznamenala. USA a Indie minulý týden snížily své kapacity

o 4,4 milionu, respektive o 3,5 milionu sedadel, což představuje 21 a 70 procent jejich kapacity.

Letecké společnosti by letos kvůli dopadům šíření koronaviru mohly na tržbách přijít o 252 miliard dolarů (bezmála 6,3 bilionu korun), prognózuje Mezinárodní sdružení pro leteckou dopravu. Tento zatím poslední odhad je více než dvojnásobkem toho předchozího. **ČTK**

Číslo dne

50

Tolik typů rakoviny může v budoucnu odhalit test z jediného vzorku krve ještě předtím, než daný člověk pocítí jakékoli příznaky onemocnění. Slibné výsledky výzkumu zveřejnil tým vědců z amerických a britských univerzit a výzkumných institutů v odborném periodiku *Annals of Oncology*.



Nakupujte hezky česky

PLATÍ OD ČTVRTKA DO ÚTERÝ 2. 4. – 7. 4. 2020

5 BALŇNĚ KURĚ chlazené cena za 1 kg



44,90

13 BALŇNĚ VEJCE ČERSTVÁ* velikost M 30 ks 1 ks 2,- Kč



59,90



SÝR EIDAM KARLOVA KORUNA BLOČEK 30 % tuku v s. 250 g 100 g 13,16 Kč



32,90 36%



10 BALŇNĚ JIHOČESKÉ, OLOMOUČKÉ MĀSLO 250 g 100 g 15,96 Kč



39,90 49%

10 BALŇNĚ KOMPOT BROSKVE pŇlené v light sirupu 820 g, PP 470 g 100 g 7,- Kč



19,90 32% 39%



19,90 39% 50%



10 BALŇNĚ KINDER SURPRISE 20 g 100 g 79,50 Kč

15,90 26% 36%



6 ks BOŽKOV tradiční 35 % alk. 0,5 l 11179,80 Kč

89,90 159% 43%



12,90 19% 35%

OKURKA SALĀTOVĀ 1 ks

Chyby v tisku vyhrazeny. Mohou bŇt pouŇity ilustrační fotografie. Vyhrazujeme si prĀvo zmĚn. MnoŇstvŇ zboží je omezenĚ. *Taktu označenĚ produkty nenĀleŇzŇ do stĀleho sortimentu, mohou bŇt dodĀny na prodejny v menšŇm mnoŇstvŇ, proto nabŇdka na toto zboží platŇ pouze první den uvedenĚho obdŇbŇ akce. DalšŇ podmŇnky nabŇdky na www.penny.cz.

OSMISMĚRKA

Vejde pán do obchodu s oděvy: „Prosím vás, mohli byste mi vyndat z výlohy tamto žluté sako?“ „Samozřejmě, pane, hned to bude!“ „Tak vám mockrát děkuju,“ říká pán a odchází, „já už jsem se na tu hrůzu (tajenka).“

S	T	Á	N	E	K	K	K	E	T	Á	L	P
Q	A	R	K	O	M	E	T	A	F	O	R	A
U	Č	I	T	E	L	C	P	N	L	I	B	D
A	K	L	E	Ž	N	A	M	O	V	O	N	Á
S	Í	M	E	Z	O	R	T	I	N	V	U	K
H	P	T	J	E	L	G	L	E	E	Ř	Í	S
A	O	M	S	K	L	E	N	K	A	N	I	A
N	D	R	O	Ř	G	T	Í	K	V	T	N	K
B	K	N	A	I	T	N	S	Ě	U	I	O	N
A	O	Í	U	V	T	I	P	A	Š	I	J	E
M	P	M	N	O	T	Z	C	U	A	M	H	E
L	Á	A	B	L	D	E	S	O	M	A	I	R
A	V	J	A	A	E	D	Ř	Č	P	G	T	G
V	Á	N	R	K	R	H	Z	I	O	E	T	R
Á	N	E	B	O	L	D	Ú	L	N	C	E	E
R	Í	B	O	S	D	O	O	O	O	A	Y	V
P	P	A	R	T	E	I	R	V	V	D	Í	E
Z	I	N	K	U	D	I	N	T	Á	A	Ě	Ň
V	K	J	A	R	S	A	O	A	N	N	R	J
A	Z	L	A	T	O	K	O	P	Í	O	Í	P
Č	E	K	A	N	I	D	A	R	P	A	K	T

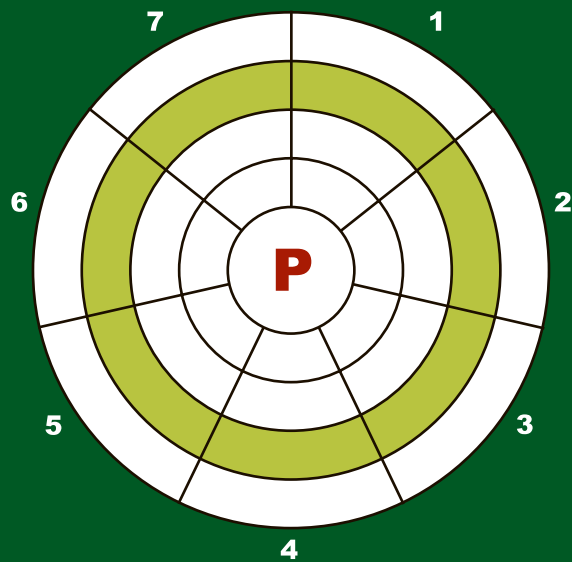
Po vyškrtání všech slov vám zbude 11 písmen. Jejich přečtením po řádcích získáte tajenku.

- | | | | |
|--------------|--------------|--------------|------------|
| ABONENT | KARDIOLOGIE | PLÁTEK | TENORISTA |
| BARBORKA | KASKÁDA | POCIT | TISKAŘ |
| BENJAMÍN | KOMETA | PODKOPÁVÁNÍ | TVAROH |
| BOMBARDOVÁNÍ | KONTROLKA | PRAVOÚHELNÍK | UČITEL |
| BOTNÍK | KOTVA | PRIVILEGIUM | VNITROZEMÍ |
| BRUSKA | KŘIVOLAKOST | RACEK | VOLIČ |
| ČEKAN | METAFORA | REVEŇ | VTEŘINA |
| DEZINTEGRACE | MOKRA | RODINA | YETTI |
| ETALON | MONOKL | SITUACE | ZLATOKOP |
| EVERGREEN | NADACE | SKLENKA | ZLODĚJ |
| GLEJT | NOPEK | SQUASH | ZPĚVNÍK |
| HANBA | NOVOMANŽELKA | SRNKA | ZPRÁVA |
| IMAGE | PARTE | STÁNEK | ŽETON |
| KALOUS | PAŠIJE | SUŠINA | |
| KAPRADINA | PIJAN | ŠAMPONOVÁNÍ | |

Tajenka: nemohl dít

KRUHOVKA

„V kapce není vody ani pro vrabce – ale kámen (tajenka).“ italské přísloví



- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. čerpadlo | 5. výrobce pečiva |
| 2. etáž | 6. přestávka |
| 3. malý vodní tok | 7. psací potřeba |
| 4. jídlo | |

Všechny výrazy začínají na písmeno P. Vpisujte je od středového P ke kraji kruhu. Tajenku si přečtete v barevném poli od čísla 1.

Tajenka: prozra

SPOJENÉ ČTVERCE

„(Tajenka) nelze vyléčit bylinkami.“ Publius Ovidius Naso

B ₁	Š ₂			
1			2	
		3		
			V ₃	
H ₄				
	4	B ₅		5

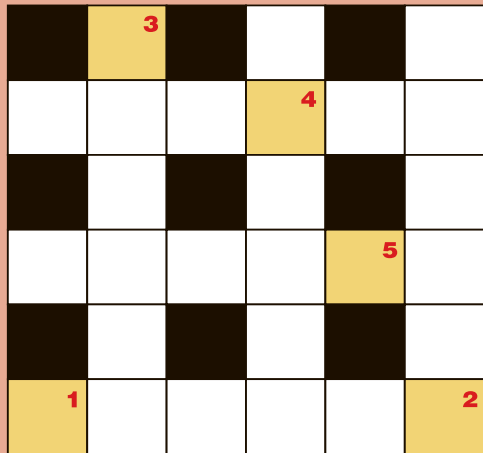
- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1. izolace | 4. velký hrob |
| 2. peckovité ovoce | 5. duchovní hodnostář |
| 3. panovat | |

Tajenka: láska

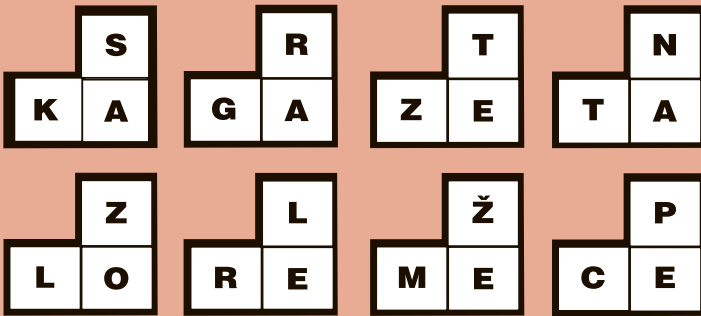
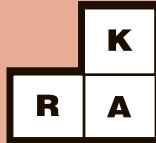
AUTOR KŘÍŽOVKY: ALFASOFT

PUZZLE

„Není hanba upadnout, ale příliš dlouho (tajenka).“
francouzské přísloví



Z dílků puzzle sestavte šest smysluplných slov. Černá pole písmena nemají, ze žlutých polí vyčtete tajenku.



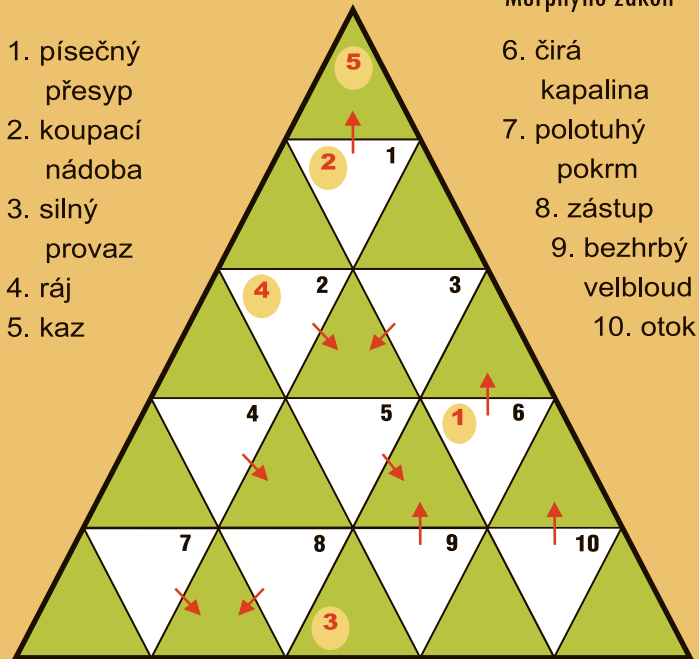
Tajenka: ležet

PYRAMIDA

„Rozvášněný dav se řídí tím nejhlupečjším (tajenka)!“
Murphyho zákon

1. písečný přesyp
2. koupací nádoba
3. silný provaz
4. ráj
5. kaz

6. čirá kapalina
7. polotuhý pokrm
8. zástup
9. bezhrbý velbloud
10. otok



První písmeno slova píšete do černě očíslovaného pole. Další směr naznačí šipka a dále pokračujte po směru hodinových ručiček do tvaru malé pyramidy. Tajenku naleznete v polích se žlutým kroužkem.

AUTOR KŘÍŽOVKY: ALFASOFT

Tajenka: v davu

INZERCE

ODLOŽTE KONVENCE

NEPODÁVEJTE SI RUCI



1212

koronavirus.mzcr.cz

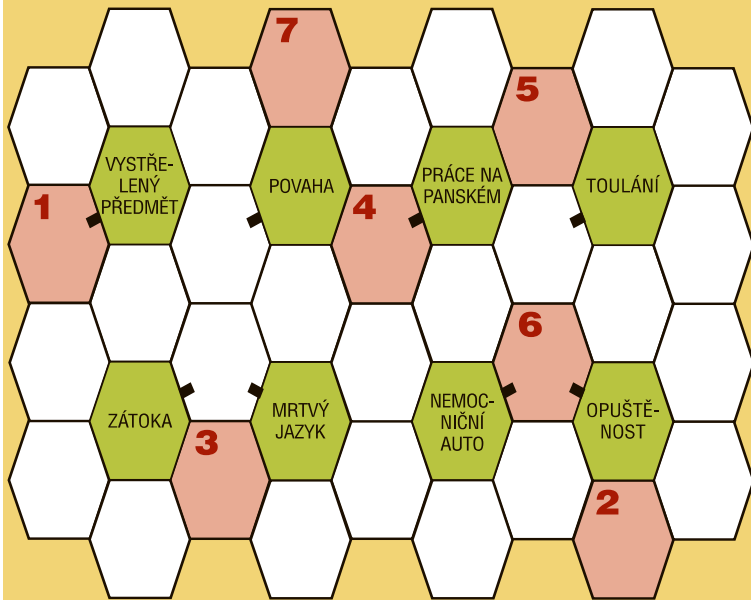


MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

BUŇKOVKA



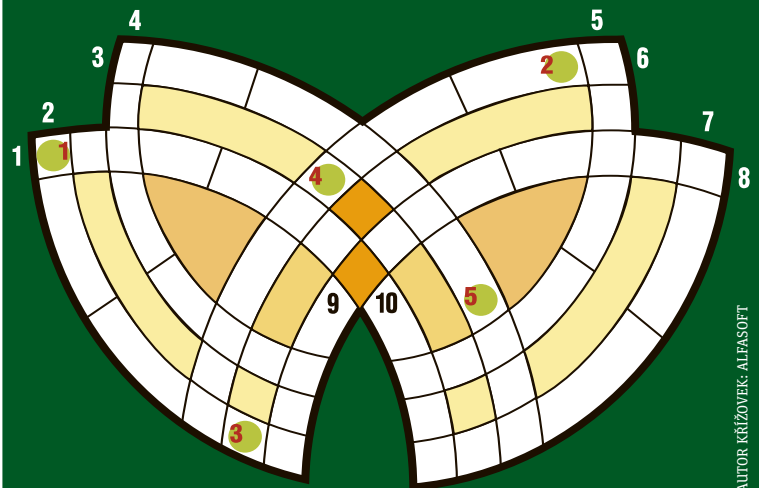
„Krásná žena – zbytečná (tajenka).“
ruské přísloví

Výrazy pište od značek po směru hodinových ručiček, tajenku najdete v očíslovaných políčkách.

Tajenka: starost

MOTÝL

„Šéf málokdy přichází brzo. Jenom když ty přijdeš (tajenka).“
Murphyho zákon



- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. stříkání (stromů) | 6. sladění (činnosti) |
| 2. hranice | 7. nádoba na víno |
| 3. vypravující žena | 8. nástroj k tlučení |
| 4. varování | 9. žena |
| 5. krabice zdobně | 10. brva |

Vyplňujte od bílých a černých čísel, červená čísla ukazují tajenku.

Tajenka: pozdě

AUTOR KŘÍŽOVKY: ALPASOFT

INZERCE

CHCETE UŠETŘIT?

- Porovnejte si během minuty nabídku finančních produktů z celého trhu.

FIN MARKET.CZ

V roce 2017 nám důvěřovalo více než 31 000 klientů.

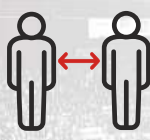
DĚKUJEME, ŽE TAKÉ DODRŽUJETE PRAVIDLA



MYJTE SI
PEČLIVĚ
RUCE



CHRAŇTE
SVĚ DÝCHACÍ
CESTY



UDRŽUJTE
ODSTUP



DOPLŇUJTE
VITAMÍNY

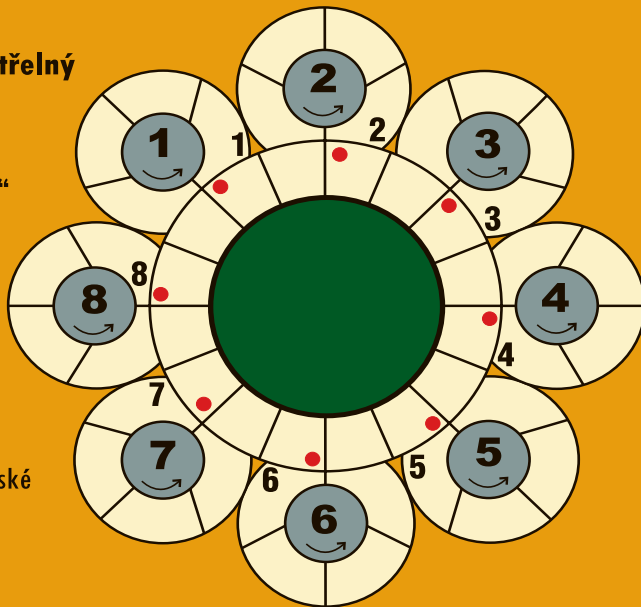


SUPER
SLAVIA



OBLOUKOVKA

„Oheň a střelný
prach se
nemohou
(tajenka).“



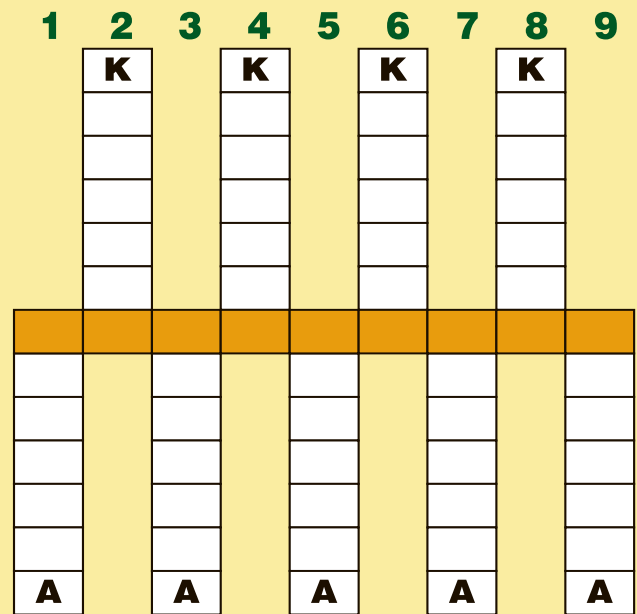
ázerbájdžánské
přísloví

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1. spací pytel | 5. výrobce sudů |
| 2. připojující se řeka | 6. nádoba na sůl |
| 3. sněžení ve větru | 7. občerstvení v přírodě |
| 4. kiosek | 8. stožár |

Každé slovo začíná v poli s červenou tečkou. Vypĺňujte je ve směru šipek, tajenku si přečtete v očíslovaných polích.

Tajenka: přátelit

HŘEBENOVKA



AUTOR KRÍŽOVKY: ALFASOFT

Druhý den po svatbě se ptají novomanžela: „Tak co, jaké máš zážitky ze svatební noci?“ „Hrozně! O půlnoci jsem odvážel manželku do (tajenka)!“

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| 1. patrová postel | 6. obytný přívěs |
| 2. pomůcka diváka v divadle | 7. pleticha |
| 3. rohož k otírání obuvi | 8. spolupachatel |
| 4. kovářské náradí | 9. viněta |
| 5. výkaz docházení | |

Tajenka: porodnice

INZERCE

www.dpp.cz



Hledáme řidiče a řidičky autobusů

Nabízíme:

- průměrná mzda 43 000 Kč
- náborový příspěvek 50 000 Kč*
- práce na dobu neurčitou
- benefity ve výši až 62 500 Kč za rok

Volejte zdarma: **800 220 020**

Více info na: **dpp.jobs.cz**

* Pro držitele řidičského oprávnění skupiny D + Příkazu profesní způsobilosti řidiče pro skupinu D



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Sudoku

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

Luštěnka

B	U	Ť	L	A		
		1				
O	T	Ř	E	Š	E	
2						
Š	N	Í	K	Č	Í	
				3		
Z	O	U	M	O	T	
					4	
I	N	E	T	K	A	B
		5				

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

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

Napište svou bublinu



Počasí

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDELE
8/12 °C	7/11 °C	7/11 °C	10/14 °C

Teplotní rekordy: ↓ -7,0 °C (1785) ↑ 22,4 °C (1976)



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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.55 To je vražda, napsala III</p> <p>16.45 Všechno, co mám ráda</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj Tábor. Seriál (ČR, 2009-2013)</p> <p>21.00 Gejzír</p> <p>21.30 Máte slovo s M. Jílkovou</p> <p>22.30 Columbo</p> <p>00.00 AZ-kvíz</p> <p>00.25 Toulavá kamera</p> <p>01.00 Banánové rybičky</p> <p>01.30 Kuchařská pohotovost</p> <p>01.50 Pod pokličkou</p> <p>02.15 Dobré ráno</p>	<p>15.55 Folklorika</p> <p>16.20 Počesku</p> <p>16.30 Letadlová loď</p> <p>Enterprise (8/10)</p> <p>17.25 Himálájská království</p> <p>18.15 Na cestě</p> <p>z západním Grónsku</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>19.00 Dobrodružství vědy a techniky</p> <p>19.30 Zatopené osudy (1)</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Nádherná americká města</p> <p>21.00 Putování s párou (7/10)</p> <p>21.25 Osudové lásky (2/12)</p> <p>21.55 My 2 Romantické drama (ČR, 2014)</p> <p>23.30 Queer: Queer geografie</p>	<p>16.00 Dr. House IV (2)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.30 Ulice (3862)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>Ordinace v růžové zahradě 2 (966)</p> <p>21.30 Život ve hvězdách</p> <p>22.05 Smrtonosná zbraň II (1)</p> <p>22.55 Mentalista VII (4, 5)</p> <p>00.30 Dr. House IV (2)</p> <p>01.15 Smrtonosná zbraň (17)</p> <p>01.50 Malý Sheldon II (13)</p> <p>02.40 Kolotoč</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahradě 2</p>	<p>16.30 Odpolední zprávy</p> <p>16.45 Policie v akci</p> <p>17.40 Prostřeno!</p> <p>18.55 Velké zprávy</p> <p>19.40 Divošky</p> <p>19.55 TOP STAR</p> <p>20.15 Vinaři (2) Kladeňáci. Komedie seriál (ČR, 2014)</p> <p>21.35 Tloušťtí</p> <p>22.40 Tloušťtí EXTRA</p> <p>23.25 Policie v akci</p> <p>00.20 Policie v akci</p> <p>01.20 Walker, Texas Ranger V (21)</p> <p>02.20 Jake a Tlusňoch IV (21)</p> <p>03.20 Prostřeno!</p> <p>04.25 Šéf na grilu</p> <p>05.30 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>12.00 Óčko news</p> <p>12.05 Óčko hity</p> <p>13.00 Óčko news</p> <p>13.05 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko news</p> <p>14.05 Óčko trendy</p> <p>15.30 Óčko news</p> <p>15.35 Óčko Chart</p> <p>17.30 Óčko hity</p> <p>19.00 Óčko news</p> <p>19.05 Moje desítka</p> <p>20.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Óčko Black</p> <p>23.00 Óčko flirt</p>

metro

DOMOV

komerční příloha čtvrtek 2. dubna 2020



Jarní přípravu na setí a sázení plodin nelze podcenit

Uspěchaná doba, plná stresu a pochybná kvalita potravin ze supermarketů nás vedou ke zcela zásadním rozhodnutím. Jedním z těch dobrých rozhodnutí je návrat na naše zahrady a domácí pěstování plodin. Ale abychom dosáhli bohaté úrody, je zapotřebí řádně připravit půdu na sázení a setí plodin. Jednou z jistot je značka VARI, která dodává řešení pro zahrádkáře, chataře a chalupáře déle než 50 let.

Příprava na setí a sázení plodin

Podstatou předsetové přípravy je řádné, hluboké prokypření půdy, ke kterému se používají rotační kypřiče. Otáčející se čepele pronikají do půdy, rozrušují půdní škraloup, promíchávají jednotlivé vrstvy navzájem do sebe. Pokud na plochu před zahájením kypření rotavátorem rozhodíme na plochu kompost, granulované nebo lisované hnojivo, stroj nám jej krásně zapraví do půdy, čímž ještě podpoříme zdravý růst rostlin a bohatou úrodu.

Rotavátory pro různé velké zahrady

VARI je firmou, známou svým důsledným přístupem ke konstrukci strojů. V její nabídce nalezneme více typů rotavátorů, kde již vstupní model, označený KF-140, má řadu nadstandardních konstrukčních prvků. Od motoru XP-140 se zdvojenou vložkou vzduchového filtru a ocelovou vložkou válce, přes slitinový obal převodovky, ukrývající zastudena válcovaný hnací šnek a bronzové šnekové kolo. Také provedení řídítek s nastavovacím tlačítkem nebo mechanická kuželová spojka s ovládním na řídítkách je zárukou snadné obsluhy a spolehlivosti. Sada kopinatých noží se záběrem 60 cm znamená velice kvalitně odvedenou práci na malých zahrádkách. Nízká váha a snadný start předurčuje tento model i pro ženy. Stejný záběr s možností rozšíření na 85 cm a výkonnější motory, mají typy KF-H160 a KF-200. Ty jsou již určeny na větší zahrady, kde odvedou precizní práci. Systém základních konstrukčních prvků, jako je systém převodů, zůstal ve stejném duchu. Tyto dva stroje pohání výkonné motory Honda

GCV-160 nebo VARI XP-200. Uživatelé, kteří chtějí rozšířit využitelnost těchto modelů si mohou zakoupit redukční převodovku, polonápravy a orací pluh. Základním mottem rotavátorů KF je nabídnout vysoce kvalitní stroj za velmi příznivou pořizovací cenu.

Zmodernizovaná klasika v líbivém kabátě

Klasickým, velmi kvalitním a osvědčeným produktem na tuzemském trhu je malotraktor VARI Global, který v rámci jarních prací využijeme pro kypření půdy na záhonech nebo políčku. Výměna tažné nápravy za nože rotačního kypřiče je velmi jednoduchá, provádí se pou-



hým vypojením kolíku s pojistkou na každé polonápravě. Montáž kypřičího ústrojí se provádí v opačném sledu, sestavu noží nasadíme na výstupní šestihran převodové skříně a zajistíme kolíkem. Takto vybavený kypřič s pohonnou jednotkou dokonale prokypří všechny obdělávané plochy a také připraví půdu pro sázení brambor. Právě pro přípravu sázení brambor sazečem, který je volitelným příslušenstvím VARI systému, je nutné dokonale půdu prokypřit. VARI vyrábí dvojí typy sestav noží, kopinaté jsou pro středně těžké a těžké půdy a zkyprí i travník, úhlové jsou pak především pro lehčí půdy písčitého charakteru. Jejich kombinací s třírychlostní

převodovou skříní se zpátečkou DSK-317.1/S a některou z pohonných jednotek získáme profesionální stroj. Výhodou stroje VARI Global je velká robustnost, značná životnost a velice snadná přestavitelnost. Během mo-

mentu přestavíte malotraktor na sekačku nebo jiné zařízení a díky tomu jednou motorovou jednotkou poháníte různé stroje po celý rok. Velikou předností je tradice a tedy i snadná dostupnost náhradních dílů i pro starší

stroje. Proti konkurenci se může VARI pochlubit nejširší řadou příslušenství, které si stále zachovává svoji vysokou užžitnou hodnotu. VARI je jistotou pro zahrádkáře, chataře a chalupáře, která nezklamě!

RIVIÉRA
MODŘANY

new
Váš nový domov
home

Ilustrační foto

SEKYRA GROUP

> 800 30 40 50
> www.sekyragroup.cz

Podporujeme:



DOBŘÍ DEN, JMENUJI SE
JULIE ČERVENÁ
BYLO MI PĚTATŘICET
A PORODILA JSEM DRUHÉ DÍTĚ



Sloupek

V KARANTÉNĚ

Často čtu, že když teď musíme být doma, máme tím pádem víc času. Tenhle pocit já tedy nezažívám. Když pracuju, řeším děti, zásobování, vaření, a ještě vyvažuju roušky, tak mi čas na meditaci nebo on-line kurz paličkování jaksi nezbyvá. Zato jsem se něco dozvěděla o sobě a o své rodině. Tady jsem vám to sepsala: 1. Jsem v šoku z toho, kolik jídla spotřebujeme, když jsme všichni doma. 2. Opět jsem si připomněla, že je potřeba děti aspoň na chvílku nevidět, abych je zase vidět chtěla. 3. Od začátku karantény naše starší dcera v podstatě nezavřela pusu a zdá se, že zdaleka neřekla všechno, co má na srdci. 4. Uvědomuju si, jaké mám štěstí, že jsem doma zavřená s lidmi, které mám opravdu ráda. A také jak hrozné časy teď asi zažívají lidé, kteří žijí s někým, kdo je trápí. 5. Po-

třebovala bych vědět, kolik dílů Princezny Sofie za sebou je ještě v pořádku dětem pustit a od kolika dílů už jsem oficiálně špatná matka. 6. Zatím nejlepší nápad, co děti měly, bylo obléknout se do šatů a uspořádat ples. Toho nedělního odpoledne se Elsa, Šípková Růženka a nenamalovaná máma v plesových šatech dost vyblbly. 7. Home office sice funguje, ale strašně mi chybí chození do práce a potkávání opravdových lidí. 8. Největší lekce, co zatím dostávám, je naučit se soustředit na to, co mám ve svých rukou, a neztrácet energii s tím, co ovlivnit nedokážu. 9. Vařit šestkrát do týdne těstoviny je úplně v pořádku. 10. Láme mi srdce, když si představím, že teď ženy rodí děti v roušce, ve strachu, samotné, bez podpory partnera. Ze všech těch opatření, která nyní lidem komplikují život (a která nezpochybnují), považuju zákaz otců u porodu za totálně zbytečný a škodlivý. Ale o tom třeba příště.

Citát

Zatím nejlepší nápad, co děti měly, bylo obléknout se do šatů a uspořádat ples.

dělního odpoledne se Elsa, Šípková Růženka a nenamalovaná máma v plesových šatech dost vyblbly. 7. Home office sice funguje, ale strašně mi chybí chození do práce a potkávání opravdových lidí. 8. Největší lekce, co zatím dostávám, je naučit se soustředit na to, co mám ve svých rukou, a neztrácet energii s tím, co ovlivnit nedokážu. 9. Vařit šestkrát do týdne těstoviny je úplně v pořádku. 10. Láme mi srdce, když si představím, že teď ženy rodí děti v roušce, ve strachu, samotné, bez podpory partnera. Ze všech těch opatření, která nyní lidem komplikují život (a která nezpochybnují), považuju zákaz otců u porodu za totálně zbytečný a škodlivý. Ale o tom třeba příště.

Anketa

f Jaký český úspěch ve sportu u vás vede?



Tony S. Bubeník
Nagano, bylo mi tenkrát pouhých osm.

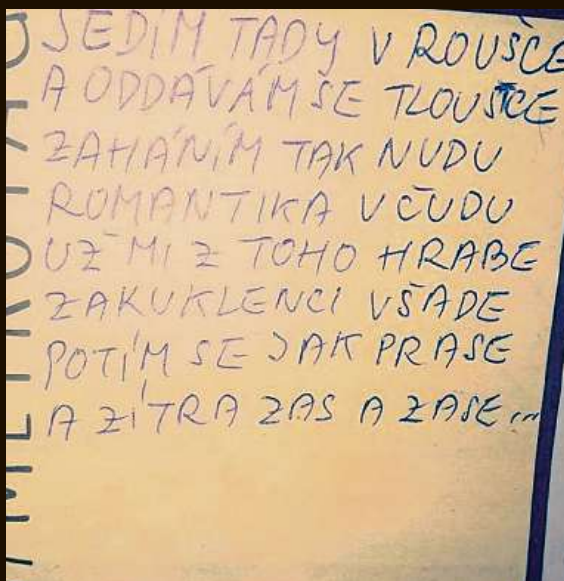


Alena Smažíková
Zlato Kateřiny Neumannové z OH 2006 v Turíně.



Tomáš Kubák
Mě dostala nejvíc Evka Samková.

@mojemetro



„Moje mamka nemá ani Instagram, ani Facebook, ale chtěla potěšit vtipným rýmem, tak využívám tuto cestu,“ napsala nám **Janča Tanclová**. Veršiky její maminky nyní máte modré na žlutém i vy. Líbí se vám? Narýmovali byste je ještě trefněji? Pošlete nám své dílko a připojte hashtagy **#mojemetro** a **#metrotag**

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz pro ostatní čtenáře deníku Metro. Pište, kreslete, zpřijemněte někomu den. Výtvar vyfotťe a sdílejte na vašem Instagramu, tagujte **#METROTAG**. Otiskneme ho v novinách!

Dopisy a vzkazy

Armádo, kde jsi?

Sloužíme lidu. Možná že tento nápis, který býval těsně u vchodu do kasáren, odvál čas. Nevím, kolik máme v současnosti vojáků v cizině, kde všude pomáhají. Vím ale, kde, ač žádání, nepomohli. Nemohl jsem uvěřit zprávě, že armáda odmítla pomoci Domovu seniorů v Břevnici na Havlíčkobrodsku. To, že se virová nákaza tak expanzivně rozšířila právě do různých zařízení seniorů, je děsivá zpráva. Denně jsme varováni, že seniori jsou spolu ze zdravotním personálem tou nejohroženější skupinou. Nevím, jak to jde dohromady se současným stavem v domovech seniorů. Nepotřebujeme vojáky v Mali, Afghánistánu a na dalších snad patnácti místech. Seniori v Břevnici je potřebovali doma. Jsem ročník 1947 a zaplať pánbůh od státu zatím nic nepotřebuji.

PAVEL DLOUHÝ, PRAHA 5

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

BŘÍZA

Komiks

ŠTĚKY BROKA ŠPINDÍRY

PETR KOPL UVÁDÍ:

KNÍŽKY BROKA ŠPINDÍRY A DALŠÍ SKVĚLÉ KOMIKSY
OD NAKLADATELSTVÍ CREW K DOSTÁNÍ NA
WWW.OBCHOD.CREW.CZ A U DOBRÝCH KNIHKUPCŮ.



Esquire

M A N A T H I S B E S T



Dubnové číslo časopisu Esquire
+ stylový průvodce Big Black Book
právě v prodeji

Velký přehled. Jak lze chránit auto před viry

Bude-li to možné, zdržte se doma. A když to nepůjde, využijte auto. Jak vůz ale čistit, abyste s sebou nevozili také viry?

Výzkumy, které provedli vědci z britského Queen Mary University of London, ukazují, že na 1,5 čtverečního palce (asi 6,5 centimetru čtverečního) povrchu volantů, řadičích pák nebo zadních sedadel je kolem 700 nebezpečných mikroorganismů. Nejvíce bakterií bylo zjištěno v zavazadlovém prostoru – přibližně jeden tisíc na 1,5 čtverečního palce jeho povrchu.

Pro mnohé z těch, kteří v těchto dnech musí být mobilní, je auto jakýmsi „bezpečným přístavem“ vlastní mobility. Jak nejlépe byste nyní měli ve voze dbát na hygienu a jak se nejlépe chránit?

I ve vašem vlastním automobilu máte kontaktní místa, která byste měli pravidelně dezinfikovat, abyste dále snížili riziko nákazy. Jsou to například kliky, mezidveří, volant nebo hlavice řadičích pák. Kromě toho máme jednu praktickou radu: v lékárnice vašeho vozu máte možná i roušku, která je v mnoha evropských zemích povinnou součástí výbavy.

Jezděte sami

Hlavním pravidlem je omezit kontakt s ostatními na minimum. Je-li však některá z cest nevyhnutelná, chraňte se.

„Ideálně nikam nejezděte. Když už musíte někam jet, jeďte sami, nebuďte s nikým v autě. Pokud je nutné s někým jet, vyvarujte se lidí s akutními příznaky respiračního onemocnění, používejte respirátor, případně alespoň roušku. Vezměte si kontakt na všechny cestující, aby je bylo možné v případě nákazy dohledat a kontaktovat,“ nastiňuje základní zásady, které by si měl v současnosti každý osvojit, Jana Parmová, vedoucí lékařka Škody Auto. Mladoboleslavská automobilka také deníku Metro poskytla mnoho cenných podkladů pro tento text.

Dezinfikujte

Jestliže se styku s dalšími osobami nevyhnete a nevyhnutelné je i cestování automobilem, věnujte se intenzivně preventivním hygienickým opatřením.

„Je nemyšlitelné, abychom neuklízeli doma po dobu několika měsíců, a stejným způsobem bychom měli přistupovat k problematice péče o naše auto,“ říká Adam Knietowski, ředitel Školy bezpečné jízdy Renault.

Všechny povrchy, kterých se dotknete, dezinfikujte před jízdou i po jízdě, obzvlášť pokud s někým auto sdílíte nebo jste někoho vezli. Pojměte tuto očistu opravdu důkladně, dezinfekce častí jako volant, řadičích pák, ruční brzda, kliky, madla nebo ovládací prvky rádia a infotainmentu napadne téměř každého, ale nezapomeňte ani na páčky pod volantem (směrovky a stěrače), ovládací tempomatu, loketní opěrky, ovládací nastavení sedadel, rám dveří a kliky z vnějšku vozu nebo třeba madlo zavazadlového prostoru.

Tyto zásady platí dvojnásob pro řidiče vozů taxi a další řidiče, kteří přepravují pasažéry.

Prostředky

A čím vůz dezinfikovat? Organizace Consumer Reports například radí využít některé prostředky, které již možná máte doma. Proti koronaviru zabírá nejméně sedmdesátiprocentní roztok alkoholu a třeba isopropylalkohol nijak neublíží žádnému z běžných povrchů v autě. K čištění dílů ho totiž využívají i samotní výrobci automobilů a jejich subdodavatelé.

Alkoholem lze pro větší klid v duši podle Consumer Reports otřít i samotné čalounění sedadel a další „měkké“ povrchy v autě. Ale pozor, nikdy je nepromáčejte.

Alkohol by neměl poškodit ani čalounění z kůže či umělé kůže, ale příliš intenzivní čištění alkoholem může poškodit probarvení materiálu: nedrhnete tedy sedadla a další kožené části příliš intenzivně. Kožené povrchy je po čištění vhodné ošetřit ochrannými prostředky na kůži.

Zásadně v autě nepoužívejte například peroxid vodíku, který pravděpodobně způsobí

Místa v interiéru, která byste měli dezinfikovat

● VOLANT ● ŘADIČÍ PÁKA ● RUČNÍ BRZDA ● KLIKY ● OVLÁDACÍ PRVKY RÁDIA A INFOTAINMENTU ● PÁČKY POD VOLANTEM (SMĚROVKY, STĚRAČE) ● OVLÁDÁNÍ TEMPOMATU ● LOKETNÍ OPĚRKY ● OVLÁDÁNÍ NASTAVENÍ SEDADEL ● RÁM DVEŘÍ



Nejlépe na dezinfekci interiéru je isopropylalkohol a mikrovláknový hadřík.

ŠKODA AUTO

bí poškození povrchů. Na dotykové displeje v autech nepoužívejte čističe obsahující čpavek.

K čištění povrchů všemi metodami jsou ideální hadříky z mikrovlákná.

Rouška jako ohleduplnost

Obzvlášť cestujete-li s pasažéry a u někoho z posádky existuje byť jen minimální riziko, že již mohl přijít s nákazou do styku, používejte i ochranné pomůcky, tedy roušky a respirátory.

Klasická látková rouška nositele před virem neochrání, ale může významně snížit riziko přenosu od svého nositele. I jen ta základní rouška na obličej je tedy jistým ohleduplným gestem vůči společenstvem a může riziko nakažení zmírnit. Ke skutečné ochraně však slouží respirátory nejméně třídy FFP3.

Mimochodem, možná to motoristé netuší, ale mnozí z nich mají roušku ve své autolékárnice. V některých evropských zemích totiž byla donedávna součástí její povinné výbavy, někde stále ještě rouška povinná je. Podívejte se tedy do své autolékárničky, jestli v ní náhodou roušku nemáte.

Větrejte

Po každém čištění vozu radí doktorka Parmová auto také důkladně vyvětrat. A s větráním souvisí i další rada: vyčistěte si klimatizaci. Ne, nejezděte kvůli tomuto úkonu do autoservisu, na to teď opravdu není vhodná doba. Ale pořídit se dají (třeba on-line nebo u čerpacích stanic) i specializované spreje na domácí čištění klimatizace a ventilačního systému auta. Ty sice nejsou tak účinné jako profesionální čistění, ale opět mohou pomoci zmírnit riziko: samotný dezinfekční sprej nemusí koronavirus zahubit, ale čistší okruh vytápnění a klimatizace znamená nižší riziko usazení zákeřného viru v nich.

Bezpečné tankování

I na čerpacích stanicích dbejte zvýšené opatrnosti a maximálně se věnujte nutným hygienickým opatřením. Omezte na minimum kontakt s personálem, vyběrejte samoobslužné čerpací stanice a po čerpání hmot si ihned umyjte ruce či si je alespoň vydezinfikujte dezinfekčním prostředkem na ruce – ten byste měli v autě vozit v dostatečné zásobě.

Při placení za odebrané pohonné hmoty ideálně využijte některou z moderních metod: například bezkontaktní platební kartu či mobilní telefon. U množství čerpacích stanic lze bezkontaktní způsoby placení využít i přímo u stojanu, takže není nutné navštěvovat provozovnu. A mimochodem, riziko snížíte i tak, že tentokrát nádrž naplníte celou – k benzinu tak nebudete muset brzy znovu.

Buďte opatrní

Ačkoli se mohou některá opatření proti šíření koronaviru zdát jako drastická a přehnaná, vysoká míra opatrnosti je namístě.

Čím více budeme tato opatření respektovat, tím více snížíme riziko přenosu nákazy a tím dříve se opět životy nás všech budou moci vrátit do normálních kolejí.

Buďte tedy ohleduplní, omezte kontakt s ostatními i jakékoli cesty automobilem jen na ty nejnnutnější případy, nezapomínejte na důkladné mytí rukou a používejte dezinfekci.



PETR HOLEČEK
petr.holecek@metro.cz

Konce kariér. Doba plná sportovních odchodů

V sezoně, kdy se všechny akce odkládají nebo ruší, to někteří sportovci zabalili úplně.

Martin Fourcade, Maria Šarapovová nebo Miroslava Topinková Knapková. Ve svých odvětvích velké osobnosti, které se v uplynulých týdnech rozhodly pověsit své sportovní náčiní na hřebík. Deník Metro připravil přehled největších odchodů ze scény podle jednotlivých sportů.

Biatlon

Těch konců bylo v nedokončené sezoně nějak moc. Už na jejím začátku se definitivně rozloučila v pětatřiceti letech trojnásobná olympijská vítězka a slovenská reprezentantka Anastasia Kuzminová. A v posledních týdnech přišlo loučení mnohem více. Doma v Kontiolahti se v polovině března loučila sedmatřicetiletá trojnásobná držitelka velkého křišťálového glóbu a mistryně světa Kaisa Mäkäräinenová. V ženských startovních listinách bude v další sezoně chybět i osmdvacetiletá Francouzka Celia Aymonierová. Ta se loučí kvů-

li tomu, že na stále více místech se závodilo na umělém sněhu místo přírodního.

Její krajan Martin Fourcade se zařadil v biatlonu mezi legendy. Pětinasobný olympijský vítěz a třináctinasobný mistr světa skončil v jednátřiceti letech. „Je čas se rozloučit, díky za tuhle jízdu,“ napsal Fourcade fanouškům ještě před posledním závodem ve Finsku. Tam se jelo bez diváků, stejně jako o týden dříve v Novém Městě na Moravě. Tam se s kariérou loučil český reprezentant Michal Šlesingr. V sedmatřiceti letech už byl nejstarším mužem startovní listiny. Jeho parťák Ondřej Moravec si svůj konec rozmyslel a ještě rok chce v závodění pokračovat.



Martin Fourcade 2x MAFRA

Motorismus

Na začátku tohoto týdne ukončil kariéru český motocyklista Ondřej Klymčiw. „Už nebudu závodit na motorce, i když ještě letos na Dakaru jsem o tom přemýšlel. Den nato se ale zabil Paolo Goncalves,“ uvedl 35letý Klymčiw. Posledních několik měsíců je z pohledu odchodů do sportovního důchodu pro české fanoušky motosportu děsivých. Vždyt v listopadu se rozhodl skončit třicetiletý Karel Abraham a jeho krok nezměnily ani některé nabídky z posledních měsíců. V lednu nečekaně oznámil konec v šestadvaceti letech také Jakub Kornfeil, přestože měl platnou smlouvu v Moto3. Důvodem byla finanční nejistota před novou sezonou. Když připočteme ještě konec pětinásobného mistra světa ze Španělska Jorgeho Lorenza ve dvatřiceti, jsou to citelné ztráty.

Fotbal

Už v říjnu dal ve 35 letech sbohem zeleným trávníkům německý mistr světa z roku 2014 Sebastian Schweinsteiger. České fanoušky velmi mrzí únorová zpráva o konci kariéry Václava Kadlece. Ofenzivní hráč Sparty kdysi patřil k velkým talentům, ale mnohá vleklá zranění ho do-



Maria Šarapovová při finále Fed Cupu v Praze v roce 2015

nutila zanechat profesionálního fotbalu v sedmadvaceti.

Tenis

Jestli v biatlonu odešlo mnoho úspěšných závodníků, pro tenis to platí také. V listopadu se v slzách rozloučila ve třiceti Slovenka Dominika Cibulková a o pár dnů později i někdejší čtvrtý hráč světa Tomáš Berdych. Ve čtyřiatřiceti letech ho donutily skončit zdravotní problémy. V lednu na Australian Open se rozloučila v devětadvaceti bývalá světová jednička Caroline Wozniacká z Dánska. O tři roky starší Ruska Maria Šarapovová, vítězka pěti grandslamů, ji následovala v únoru. „Obětovala jsem život tenisu a tenis mi dal život. Bude mi chybět,“ uvedla.

Veslování

Letos přišla také dvě česká loučení od vody. V lednu oznámil nečekaný konec kariéry už ve třidvaceti letech veslař Lukáš Helešic – vzkázal, že už nebyl u veslování šťastný. To důvody skifařky Miroslavy Topinkové Knapkové byly veselejší. Olympijská vítězka je totiž těhotná. „Bavilo by mě pak zůstat u sportu, mám ráda lidi okolo,“ nechala se slyšet devětatřicetiletá bývalá závodnice.

Lyžování

Po zářijovém odchodu Rakušana Marcela Hirschera před několika dny došlo i na držitelku dvou křišťálových glóbulů Tinu Weiratherovou z Lichtenštejnska. Oba skončili ve třiceti letech. PAVEL URBAN

Pohyb. Jak na něj? Vyrážte do přírody

Být pořád doma u televize nebo počítače není zdravé. Najděte si možnost pohybu.

Zabíhat si můžete i v současné situaci, určitě ale volte výlety do přírody, kde zamezíte kontaktu s lidmi, a nezapomeňte si zakrýt ústa a nos.

Z běhání si udělejte rituál. „Běh byste si měli užívat, ne se do něj nutit proto, že chcete zhubnout nebo si něco dokázat. Volte tempo, které je vám příjemné, nic by vás nemělo bolet. Zkrátka respektujte své tělo,“ radí Matěj Kretek z Endorphinu Republic.

Nevhodnou obuví si při běhu můžete ublížit. Kvalitní běžecká bota by měla být lehká, vhodně tlumit došlap a rozkládat tlak chodidla po celou dobu kontaktu s podložkou. Noha by v ní přitom měla být stabilní, bota by měla umožnit dobrou kontrolu pohybu. Co se týče obleče-

ní na běhání, mělo by vám sedět, ale i dobře odvádět pot. Volte také vhodné oblečení s ohledem na počasí.

Pokud na pohyb nejste zvyklí, začněte zlehka a běh střídajte s chůzí, této technice se říká indiánský běh. Nejlepší je pro začátek střídát například minutu běhu se třemi minutami chůze. Časem můžete zkracovat čas chůze. Snažte se běhat v přírodě, v lese či v parcích.

Důležitá je také technika běhu, ochrání totiž vaše tělo před zraněním a poškozáním kloubů. Vaše tělo by mělo být uvolněné, s aktivními pažemi, délka kroku přiměřená. Je doporučován došlap na paty, protože na špičku je náročný pro lýtko.

Pohyb by měl být součástí života i vašich dětí, pravidelná pohybová aktivita udržuje v dobrém zdravotním i dušev-



Rozcvička na vzduchu ARCHIV

ním stavu. Je třeba si představit, o kolik spontánní aktivity jsou děti ochuzené. Současná omezení s sebou přináší hned dva problémy. Přesun školních povinností do elektronických prostředí – a rozšířením volného času stráveného doma děti budou více využívat elektronickou zábavu. Oba faktory jsou pro pohybový aparát negativní. Delší sezení u počítače či s hlavou

skloněnou k mobilnímu telefonu může mít nedobry vliv na držení těla. „Doporučila bych pravidelný pobyt venku i s dětmi. Asi je nenalákáte na procházku s rodiči, ale pokud s sebou vezmete kolo, létající talíř, švihadlo nebo míč, určitě bude pobyt radostnější,“ zmiňuje doktorka Tereza Nováková z FTVS UK.

Třeba zmíněné kolo je vítaná změna. V parku či na louce připravte pro vaše ratolety dovednostní soutěže, například slalom mezi šiškami nebo závody k nejbližšímu stromu. „Důležitý je i výběr kola. Jestliže dítěti dáte neodpovídající, můžete mu ublížit. Jde o hmotnost kola, geometrii rámu, nesmí být zbytečně dlouhé a musí být uzpůsobené potřebám dětí, aby se na kolo těšily,“ říká Roman Blažek, výrobce dětských kol Beany.cz. PUR

Nordic walking

Pokud máte dost sezení doma a chcete se aspoň projít, zkuste nordic walking.

- Chůze s holemi je o polovinu efektivnější než bez nich. Zapojte při ní větší množství svalů a vydáte víc energie. „Pohybem posilujeme imunitní systém a zlepšujeme fyzickou kondici. Při chůzi s holemi zapojujeme celé tělo, máme rovná záda a zpevňujeme břišní svaly,“ říká Markéta Matušiková z České asociace Nordic Walking. Podle Matušikové je klíčový i správný výběr holí. Sama doporučuje značku Leki a dodává: „Důležité je ale to, aby vám hole seděly v ruce, byly dobře nastavené, a abyste zvolili správnou techniku.“

Milka

moments

Zkus další příchutě



Milka

Jemnost najdeš uvnitř.