

KRÁLOVNA SVĚTOVÉHO POHÁRU. POTŘINÁCTÉ

RYCHLOBRUSLAŘKA SÁBLÍKOVÁ VYHRÁLA O ČTYŘI BODY STRANA 7



metro

mojemetro | denikmetro

Pondělí, 9. března 2020

Č. 48, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Františka

Všeho moc škodí. Lidé mohou být už otupělí

Odborníci. „Pokud je frekvence informace vyšší, dochází k oslabování jejího dopadu, či dokonce úplně opačnému efektu, než měla vyvolat.“ **Koronavirus.** Z Itálie rovnou do karantény, hrozí pokuta STRANA 2



Na Lvech uspělo Nabarvené ptáče, nejlepší herečkou je Tereza Ramba

Černobílý snímek o krutostech války Nabarvené ptáče se stal včera na vyhlášení filmových cen Český lev filmem roku 2019. Snímek podle stejnojmenného románu Jerzyho Kosínského šel do klání s 11 nominacemi. Proměnil osm z nich včetně té za nejlepší film, nejlepší režii a nejlepší kameru. Devátou sošku získal režisér snímku Václav Marhoul za mimořádný počín v oblasti audiovizu. V pražském Rudolfinu bodoval i komorní, nicméně divácky úspěšný film Vlastníci, který pojednává o domovní schůzi. Proměnil tři z 12 nominací. Při udělování filmových cen bodoval také úspěšný seriál Most!.

ČTK

Katastrofy vyvolají otupělost

Člověk si zvykne i na šibenici. Kdy přestaneme vnímat zpravodajství o koronaviru?

Lidé si ve válce zvykli na zvuk sirén při leteckém poplachu. Brali přítomnost smrti jako každodennost. Podobně mohou reagovat nyní i na koronavirus. Mohou otupět. Co ovlivňuje pozornost čtenářů a médií nejvíce?

„Je těžké předvídat, jak dlouho vydrží pozornost médií a publika u reportování

koronaviru.“ řekla deníku Metro Alice Tejkalová, děkanka Fakulty sociálních věd (FSV) Univerzity Karlovy Praha. Pokud se situace bude vyvíjet pozitivně, nebudou přibývat nakažení a ti, co jsou nemocní, se vyléčí, bude podle ní pozornost opadat. Menší pozornost se podle ní může týkat například nákazy v Číně nebo v Jižní Koreji, situace v Japonsku může víc zajímat sportovní novináře v souvislosti s letošní letní olympiádou. „Pokud by se situace zhoršovala, lidé budou konzumovat jakýkoli mediální obsah a média budou publikovat, co jen půjde, je to oboustranně logická situa-

ce.“ připomíná děkanka Alice Tejkalová.

Při delším opakování určité informace se mění její věrohodnost a důležitost. To je názor psychoterapeuta Tibora A. Brečky z katedry zdravotnických oborů a ochrany obyvatelstva Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT. „Pokud je frekvence informace vyšší, dochází k oslabování jejího dopadu, či dokonce opačnému efektu, než který měla vyvolat.“ říká psychoterapeut. U pozitivních zpráv je možnost opakování častější, než přestane mít na příjemce, tedy čtenáře či diváky, silnější vliv. „Pokud není situace konstantní, když se neustá-

le mění a vyvíjí, tak jak přibývají infikovaní pacienti, má informace tendenci gradovat. Pokud to vezmeme čistě hypoteticky, že by šíření nemoci pokračovalo stále dál a dál, celé týdny, měsíce, tak ve finále to začneme brát jako cosi běžného. Přizpůsobíme se tomu a přestaneme tomu věnovat pozornost,“ vysvětluje Tibor A. Brečka.

To potvrzuje i Alice Tejkalová. „Je to srovnatelné s jakýmkoli reportováním o katastrofách. Dokud jsou čerstvé a hodně negativní, všechny to zajímá. Jakmile se téma vzdaluje a situace lepší, zájem opadá,“ říká děkanka FSV Tejkalová. **PAVEL HRABICA**

Na teror jsme si zvykli

Některá neštěstí vydrží nyní v médiích jen den nebo dva.

- Na 130 mrtvých v pařížském klubu Bataclan v listopadu 2015 reagovala média mnohastránskovým zpravodajstvím asi pět dní a titulky jako Válka v Evropě.

- Deset postřílených muslimů v německém Hannau letos v únoru vyřešily české deníky většinou jedním větším článkem. Po dvou dnech přestala tato zahraniční událost média zajímat.

INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

S NÁMI VSTUPENKY NA PARTY SV. PATRIKA V MEETFACTORY!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Oslava svátku SV. Patrika je spojená s:

- a) Modrou barvou b) Duhou
c) Zelenou barvou



Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zašlete do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚD

(A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Sobota.

Dva soutěžící se správnou odpovědí získávají dvě vstupenky na PARTY SV. PATRIKA v MEETFACTORY! Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

KOUPÍM PAROŽÍ, TROFEJE I CELÉ SBÍRKY.

Výkup vojenských věcí – military

Tel.: 776 192 242

vykupparoziaeu@gmail.com

ZNOVU

O RŮSTU VLASŮ

Před nedávnem jsem si přečetl článek, který se zabýval problémem vypadávání vlasů. Byly zde otištěny názory odborníků, kteří velmi zajímavě rozebírali příčiny padání vlasů i možnosti řešení, jak se této nepříjemnosti zbavit. Chtěl bych reagovat na tento článek a připojit svou zkušenost. Někdy v létě minulého roku jsem si na doporučení objednal účinnou vlasovou kosmetiku THERMAL. Tato kúra působila na mou osobu velmi příznivě. Před tím, než jsem ji začal používat, mi strašně padaly vlasy a začaly se mi tvořit čelní kouty. Teď nejen že mi přestaly padat, ale mám pocit, že mi vlasy i zhoustly. Přimlouval bych se, aby jste otiskli článek speciálně o preparátech THERMAL. Já jsem kompletní kúru THERMAL (2x TH krém a 1x TH šampon) pořídil asi za 990,- Kč

U firmy **SENS – 697 01 Kyjov, Komenského 606.**
tel.: 518 615 091

www.thermal-sens.cz

Virus. Navrátilce čeká karanténa

Zpřísněné kontroly na hranicích, letáky na letištích a v mezinárodních vlačích. Přijíždějícím automobilistům budou na našem území namátkově měřit teplotu. Stoupající počty nakažených, které hygienici vidují (v neděli jich bylo přes třicet), začínají dopadat i na Čechy.

V neděli oznámila dva nové případy pražská Nemocnice Na Bulovce. „Jedná se o manželský pár, který byl lyžovat ve středisku Val Gardena v Itálii se skupinou osob, u kterých se již v minulých dnech onemocnění potvrdilo. Oba jsou v domácí karanténě,“ napsal na Twitteru ministr zdravotnictví Adam Vojtěch. Výrazným zásahem do běžného života Čechů je především povinná karanténa pro všechny lidi vracející se z dovolených v Itálii. Bez ohle-

du na to, v jaké oblasti byli. Vláda vydala rozhodnutí s platností od sobotní půlnoci. Nerespektování vládního nařízení může v rámci zákona o ochraně veřejného zdraví vyjít až na tři miliony korun. Ministerstvo zdravotnictví vyňalo z povinné karantény pouze řidiče dálkové přepravy, záchranek a také piloty letadel.

V uzavřených oblastech v severní Itálii může být podle Asociace cestovních kancelářů několik tisíc našich turistů. „Čeští občané se z uzavřených oblastí v severní Itálii mohou vrátit domů,“ napsal na Twitteru ministr zahraničí Tomáš Petříček. Vláda počítá i s finanční pomocí ve formě půjčky (až 600 milionů korun celkově) těm podnikatelům, kterým epidemie způsobí škody. **PH a ČTK**

Poprvé je to nejvíce 😊

K 1. dobítí dostaneš 500 Kč kreditu navíc!

Bonusový kredit 50 % z dobíjené částky při prvním dobítí (do max. výše dobíjení 1000 Kč). Více o dalších výhodách předplacené karty na www.mobil.cz

MOBIL
.CZ

Už vojevůdci věděli, že jenom dobře živení vojáci vyhrávají

Rozhovor s lékařem Oddělení léčebné výživy Fakultní nemocnice Motol v Praze Petrem Tláskalem se odehrával podle všech pravidel zdravé výživy. Na stole ležel talíř s hroznovým vínem. Pan doktor má navíc postavu sportovce a současně je předsedou Společnosti pro výživu.

Co je hlavní náplní vaší práce?

Jsem zaměřený na problematiku výživy a současně se specializuji na onemocnění trávicího traktu, což spolu úzce souvisí. Je nutné si však uvědomit, že dohled na správnou výživu není odtržený od mnoha dalších lékařských disciplín. Výživa může samozřejmě významně ovlivnit zdravotní stav jedince, který je v péči lékařů kvůli jiným problémům. Je hezké, že někoho doktoři odoperují, ale kdyby neměl i tu další péči, včetně vhodné výživy, tak je daleko náchylnější ke komplikacím, a nebezpečí úmrtí je podstatně vyšší, než když je v dobré výživové kondici.

A co u nás? Jak daleko vlastně dějiny správné výživy sahají?

Již dávné generace si vliv výživy na zdraví uvědomovaly. Když nic jiného, tak například vojevůdci věděli, že špatně živené vojsko může těžko vyhrávat, proto se starali o jeho dostatečné stravování. Také mořeplavci zjistili, že na dlouhých plavbách potřebují zásoby ovoce, aby dobře dokončili svoji misi. Neznali však podstatu této potřeby, ostatní strava neměla dostatek vitamínu C. Výživa se stala vědeckým oborem v 18. století, kdy se lidé odborněji začali zabývat tím, že potraviny mají nějaké složení, že dýcháme vzduch s různými složkami a že další faktory zevního prostředí na nás různě působí. Byl to pan Lavoisier, který je otcem chemické analýzy a dal tak i výživě vědecké základy. Když nic jiného, tak například vojevůdci si uvědomovali, že špatně živené vojsko může těžko vyhrávat, proto se starali o jeho dostatečné stravování. Také mořeplavci věděli, že na dlouhých plavbách potřebují zásoby ovoce kvůli vitamínu C.

A u nás? Odkdy nás složení stravy zajímá?

Společnost pro výživu letos oslaví 75 let od svého založení. V České republice i v dal-



Velký vliv na to, jak se stravují české děti, má vedle rodiny i škola nebo dětská lékařka, říká Petr Tláskal.

METRO

ších zemích podobné společnosti vznikaly v reakci a jako reakce na období druhé světové války, kdy byli lidé ne zrovna dostatečně a správně živení. Ukazovalo se, že správnou zdravotní výživou lze ovlivňovat zdravotní stav populace. Základním úkolem Společnosti pro výživu tak bylo a je šířit, propagovat a realizovat zásady správné výživy, které odpovídají vědeckým poznatkům. Naše společnost pro výživu tak spolupracuje s dalšími evropskými a světovými společnostmi výživy a vyměňují si své zkušenosti a výsledky odborných činností.

Byli by doktoři bez práce, kdyžby se lidé víc hýbali a jedli méně to, co jim neprospívá?

Bez práce by pochopitelně nebyli. Zdravý životní styl je ale základ. Nedávno jsem byl na konferenci v Irsku, kde zastupce Světové zdravotnické organizace uvedl, že kdyby se lidé stravovali, jak mají, každý pátý člověk by neumřel tak brzo. Když se nezdravě stravujete, kouříte, neuměrně konzumujete alkohol a málo se hýbete, tak vás současná vyspělá medicína může sice i ve vyšším věku udržovat, ale strávíte podstatně víc let ve stavu nemoci. Na to jsou docela přesné statistiky u nás i ve světě.

Co jako doktor říkáte na to, když velké sportovní

akce a některé sporty sponzorují výrobci nepravých zdravých potravin, sladkých limonád či alkoholu?

Neexistuje nezdravá potravina, to je zásadní. Existuje zdravé a nezdravé množství složek, které v rámci konzumace potravin můžeme přijímat. Jsou potraviny, které obsahují látky, které nás v komplexu mohou zdravotně zatěžovat, pokud jich do sebe dostaneme moc. Toto si musíme alespoň podvědomě uvědomovat a dbát o dostatečně pestrý a vhodný výběr potravy. Co se týká sponzoringu, tak já nechci být úplným puritánem. Nechci zakazovat. Víme, že prohibice měla vždy opačný účinek. Na jedné straně je pořadatel, který potřebuje peníze, na druhé straně výrobce. Kolikrát si říkám, že mnoho firem, protože na ně z určitého úhlu padá i špatné světlo veřejnosti, se snaží dělat něco pozitivního, aby i ty negativní názory zmírnily. Horší je, když něco, co nemusí prospívat, jednostranně propagují i sportovci.

Jenže odolat „nezdravým“ potravinám není snadné, když na nás útočí z reklamy. Ne každý se v tom dokáže zorientovat.

Vy jako média máte velkou moc. Takže můžete například lidem stále zdůrazňovat, aby se víc zajímali o to, co jedí a kolik toho jedí. A aby si víc všimli, co se píše na etiketách, a naučili se in-

formace o složení potravin správně dešifrovat. Ze třeba cukry a sacharidy nejsou totéž. Zjednodušeně lze říci, že cukry tvoří to, co nám v nadbytečném množství spíše škodí, kdežto ostatní sacharidy jsou více prospěšné. Nicméně náš organismus potřebuje obojí, sacharidy včetně jednoduchých cukrů, ale v úměrném množství.

Jakou moc v tomto směru mají lékaři a škola? Základ by měl být asi v rodině, ne? Ve školách skončil prodej chipsů a sladkých limonád v bufetech, ale děti stejně dostanou od rodičů peníze a tohle všechno si koupí cestou do školy.

K tomu slouží edukace. Pokud je dobrý učitel, tak dětem vysvětlí, že v bufetu nemají školáci chipsy a koly proto, že pro ně tato strava není nejvhodnější. Děti jsou vnímavé a přijmou to. Hodně může ovlivnit i pediatr, aby si nevíšal jen toho, jestli je dítě právě zdravé nebo nemocné, ale jestli také není moc hubené, nebo naopak otlé. Rodiče obvykle chtějí, aby dítě jedlo, aby bylo silné a někdy pak nevidí, nebo nechtějí vidět, že je jejich dítě obézní. K tomu všemu ale musíte přistupovat citlivě, protože místo obezity potom může propadnout do mentální anorexie.

Momentálně jsou v pražském metru k vidění plaká-

ty, abychom přestali jíst maso, protože tím zabráníme týrání zvířat. Máme se vzdát masa?

Jsou lidé, třeba vegani, kteří ho ze svého jídelníčku vyloučili včetně i dalších živočišných složek výživy. Ale člověk je všežravec, a pokud vyloučí maso, musí odněkud doplnit látky, které v něm jsou. Pokud se rozhodnete být veganem, bude vám scházet například vitamin B12. Můžete mít potíže s krevotvorbou, mít neurologické potíže. Dám vám příklad. Když matka u porodu neřekne, že je veganka, narodí se jí dítě, které se začne v prvních měsících věku opožďovat ve svém vývoji. Protože se mu z těla matky během těhotenství nedostával právě vitamin B12. Kdo tedy chce jít do alternativního způsobu stravování, musí si najít dostatečnou protiváhu v rámci výběru potravin tak, aby jeho organismus dostal v dostatečném množství všechny látky, které ke svému životu člověk nezbytně potřebuje.

Co vy? Porušujete někdy principy zdravé výživy?

Ano, ale rozumně, určitě se snažím jíst dostatek zeleniny a ovoce, ráno si dát jogurt, ve kterém jsou živé bakterie, které pozitivně působí nejen na trávicí trakt, ale posilují i obranyschopnost organismu. Jinak se snažím dodržovat pravidelný stravovací i pitný režim. PAVEL HRABICA

Krátce

Lomnický štít nesjel. Zemřel

Dosud neznámý lyžař přišel o život při pokusu sjet druhou nejvyšší horu Slovenska, Lomnický štít ve Vysokých Tatrách. Neštěstí se stalo v sobotu, kdy lyžařův pád oznámili horským záchranářům očití svědci.

K soudu se nedostaví

Tři Rusové a Ukrajinec, které nizozemská justice obvinila ze zabití 298 lidí na palubě malajsijského boeingu, sestřeleného v létě 2014, nedostaví k soudu v Haagu, který má případ letu MH17 ode dneška projednávat. Ruské agentury RIA Novosti to řekla právnička jednoho z obviněných. Rusko jakoukoliv odpovědnost za neštěstí odmítá a zpochybňuje objektivitu mezinárodního vyšetřování, vedeného bez ruské účasti. **ČTK**

Miliony lidí v Itálii musejí zůstat v izolaci

Opatření proti koronaviru tiskové agentury označují za bezprecedentní a drastické.

Na miliony obyvatel severní Itálie byla kvůli šíření nového typu koronaviru do 3. dubna uvalena karanténa. Příslušný dekret v noci ze soboty na neděli podepsal premiér Giuseppe Conte. Omezení pohybu se týká i velkých měst, uzavřena mají být rovněž kulturní zařízení nebo sportoviště včetně lyžařských středisek. Conte řekl, že za rozhodnutí přijímá politickou odpovědnost. Itálie je v Evropě zemí nejhůře zasaženou novým koronavirem, nákaza se šíří nejvíce právě na severu země.

Vládní vyhláška podle agentury AFP od neděle přísně

Šéf WHO pochválil Itálii

Generální ředitel Světové zdravotnické organizace (WHO) Tedros Adhanom Ghebreyesus ocenil Itálii za její „odvážná“ opatření v boji proti šíření nového koronaviru.

- „Vláda v Itálii podniká směle a odvážně kroky s cílem zpomalit šíření koronaviru a chránit svou zemi a svět.“

Přinášeji opravdové oběti,“ uvedl šéf WHO na Twitteru.

- Koronavirus se začal v prosinci šířit v Číně, která s více než 80 tisíci případy nákazy a více než 3000 oběťmi zůstává nejpostiženější zemí, ale v posledních dnech nejrychleji přibývá nových případů infekce a jejich obětí v Itálii a Íránu.

omezuje cesty do rozlehlé oblasti na severu země a z ní. Opatření, které agentury označují za bezprecedentní a drastické, zahrnuje také hospodářskou metropoli země Milán a Benátky. Týká se také například měst Modena, Parma, Piacenza či Rimini.

Podle agentury AP karanténa platná do 3. dubna dopadne na zhruba 16 milionů lidí, což je asi čtvrtina populace. „Nebude možné žádné pře-

mísťování do těchto oblastí, z nich nebo uvnitř nich, s výjimkou prokázaných důvodů souvisejících s prací, naléhavých případů nebo zdravotních důvodů,“ řekl Conte na noční tiskové konferenci.

Vyhláška nařizuje faktickou izolaci Lombardie, kde bylo zjištěno nejvíce případů nákazy, a také 14 provincií v regionech Emilia-Romagna, Piemont a Veneto (Benátsko). Bary a restaurace musí zajis-

tit minimálně metrovou vzdálenost mezi návštěvníky. Otvírací hodiny mají být omezeny od šesté ráno a do šesté večer. Uzavřeny mají být podle agentury Reuters také lyžařské resorty nebo plavecké bazény. Zdravotníkům byla zrušena dovolená.

Podle Reuters ale včera ráno nebylo jasné, jak důsledně budou úřady na dodržování nařízení trvat. Ráno totiž na obou milánských letištích zjevně pokračoval normální provoz a jízdenky na vlak byly nadále v prodeji.

Conte označil opatření za odvážná, ale zároveň popřel, že by vláda celou severní Itálii ochromila. Z pracovních nebo zdravotních důvodů bude nadále možné cestovat. Policie ale podle něj bude zastavovat lidi a ptát se jich na důvod cesty. Mladé lidi Conte vyzval, aby zůstali doma, a chránili tak zdraví svých starších příbuzných. **ČTK**

INZERCE

Prevence a léčba chřipkových stavů

- jako jsou horečka, zimnice, bolest hlavy, únava, bolest svalů
- 6 dávek pro 6 týdnů prevence
- mohou užívat i děti a těhotné a kojící ženy



www.oscilloccinum.cz

BOIRON

Čtěte pečlivě příbalovou informaci. OSCILLOCCINUM® je homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití, užívaný tradičně v homeopatii k prevenci a léčbě chřipkových stavů. Obsahuje Anas barbariae, hepatitis et cordis extractum 200 K.



Na hranici dál panuje napětí

Situace na pozemní turecko-řecké hranici, přes níž chtějí do EU proniknout stovky migrantů, je nadále neklidná. Podle řeckých médií i během noci na neděli turecké síly útočily přes hraniční plot slzným plynem, kouřovými bombami i zábleskovými granáty. O rozruch se v Řecku postaralo video pořízené termokamerou místní policie, na němž je zachyceno ozbrojené vozidlo údajně při pokusu prorazit hraniční plot a uvolnit tak uprchlíkům a migrantům cestu do Evropy. **AP**

Lavina. Pět Čechů zahynulo v Rakousku

Při sesuvu velké laviny na severní straně horského masivu Dachstein v rakouských Alpách zahynulo včera pět Čechů. Těla obětí byla podle mluvčí hornorakouské policie převezena k identifikaci do Hallstattu. Sněhová masa se utrhlá kolem 9.30 ve výšce 2800 metrů, upřesnil šéf

zemské horské záchranné služby Christoph Preimesberger. „Bylo tam několik očitých svědků, kteří zalarmovali záchranné složky,“ řekl.

Sníh zasypal celou skupinu v době, kdy stoupala na sněžnicích poblíž horské útulny Seethalrhütte. **ČTK**

Sudoku

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

Luštěnka

Doplňte podle legend vodorovně a svisle stejná slova. Tajenka je vodorovně i svisle.

	1	2	3	4	5	6
1. kdo má „kliku“ (šťěstí)	1					
2. hamížnost	2					
3. tajenka	3		A			
4. ozdoba kuliček na krk	4					
5. ostrov v pásu atolu	5					
6. skládání v řasy	6					

INZERCE

Týdenní horoskop

9. 3. – 15. 3. 2020



BERAN

Tento týden bude báječný. V práci se vám vydaří skvělý obchod a oslníte šéfa. V lásce máte taky náruč milé osoby široce otevřenou.

21. 3. – 20. 4.



VÁHY

Máte ohromnou chuť zvelebovat domov. Vrhnete se na nákup a dokážete, že i s málo penězi se dá vytvořit něco naprosto úchvatného.

23. 9. – 23. 10.



BÝK

Stačí sebestmenší sleva nebo výprodej a už vás to žene do nejbližšího obchodáku. Koncem týdne vás však budou utracené peníze mrzet.

21. 4. – 21. 5.



ŠTÍR

Někdo ve vašem blízkém okolí vás značně vyčerpává. Má totiž v sobě negativní energii a stále vás vysává svým stěžováním si na život.

24. 10. – 22. 11.



BLÍŽENCI

Co se týče financí, nemáte si nač stěžovat. Máte totiž před sebou velice plodné období, kdy se vám peníze jen posypou do kapsy.

22. 5. – 21. 6.



STŘELEK

Jste tento týden více podráždění než jindy a vše vám vadí. Je lepší mít se před vámi na pozoru, jinak by to dotyčný mohl pěkně schytat.

23. 11. – 21. 12.



RAK

Nadřizený se k vám zachová nepřiměřeně. Jeho reakce vás natolik překvapí, že se ani nezmůžete na odpor. Až doma se cítíte uraženi.

22. 6. – 22. 7.



KOZOROH

Toto předjaří je na výskyt nejrůznějších ekzémů a bakterií jako dělaná. S ekzémem budete bojovat dlouho, ale podaří se vám zvítězit!

22. 12. – 20. 1.



LEV

Možná už teď přemýšlíte nad dovolenou. Chcete tento rok zažít opravdu něco neuvěřitelného, a tak se zkuste po něčem poohlížet už nyní.

23. 7. – 22. 8.



VODNÁŘ

Nový předjaří vás moc těší, ale zároveň vás někdy zlobí odlišnost názorů. Často se chlubit životem na sociálních sítích a sbírá lajky.

21. 1. – 20. 2.



PANNA

Špatně si vyložíte jisté sdělení od blízké osoby. Nakonec se však vše vysvětlí a vy pochopíte, že jste si to vlastně zveličili sami.

23. 8. – 22. 9.



RYBY

Máte štěstí na dobré investice i výhry. Je velká pravděpodobnost, že se dostanete k většímu obnosu peněz. Ihned si naplánujete útratu.

21. 2. – 20. 3.

PROFESIONÁLNÍ KARTÁŘKA! Odpovím na všechny vaše dotazy.

Poslete mi SMS ve tvaru **59JNR** a váš dotaz na číslo **904 30 55** nebo volejte na **906 70 30 35**

Emanuela

ŽIVOTNÍ LÁSKA! Kdy ji potkáte VY? Společně ji najdeme!

Pište SMS ve tvaru **51XLP** a svůj dotaz na číslo **904 30 55** nebo volejte na **906 70 30 35**

kartářka Ester

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 5, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1 sms/55 Kč vč. DPH, 1 min/70 Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -23,1 °C (1785) ↑ 16,5 °C (1864)

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.55 To je vražda, napsala II</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kviz</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>19.57 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Místo zločinu Ostrava (10/13)</p> <p>21.05 Sestřičky (1/6)</p> <p>21.45 Reportéři ČT</p> <p>22.25 Na stopě</p> <p>22.50 Kriminalista</p> <p>23.55 Profesionálové</p> <p>00.45 AZ-kviz</p> <p>01.20 Z metropole, Týden v regionech</p> <p>01.45 Kalendárium</p>	<p>16.10 Dobrodružství vědy a techniky</p> <p>16.40 Letecké katastrofy: Nezdařený průlet</p> <p>17.25 Obří opravy</p> <p>18.15 Barokní srdce Evropy (9/11)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Uchem jehly</p> <p>19.20 Kus dřeva ze stromu (9/26)</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Lidstvo: Příběh nás všech (9/12)</p> <p>20.55 Obří opravy</p> <p>21.45 Hrdinové a zbabělci</p> <p>23.15 Reportér</p> <p>01.00 Queer: David z farmy</p> <p>01.25 Příběhy z jižních moří</p>	<p>15.55 Dr. House III (8)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3846)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí Specialisté (107)</p> <p>21.20 Specialisté (59)</p> <p>22.25 Smrtonosná zbraň (5)</p> <p>23.20 Mentalista V (12, 13)</p> <p>01.05 Dr. House III (8)</p> <p>01.45 Malý Sheldon (17)</p> <p>02.05 Střepiny</p> <p>02.30 Kolotoč</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (654)</p> <p>04.45 Novashopping</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 Modrý kód (234) Omluva přijata. Seriál (ČR, 2019)</p> <p>21.35 Jak se staví sen – extra</p> <p>22.55 Jak se staví sen – tipy a triky</p> <p>23.30 Policie v akci</p> <p>00.30 Walker, Texas Ranger V (3)</p> <p>01.30 Námořní vyšetřovací služba IV (12)</p> <p>02.30 Jake a Tlustoch IV (3)</p> <p>03.30 Prostřeno!</p> <p>04.35 Šéf na grilu</p> <p>05.40 Pohoda u krbu</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>14.30 Vohákní se jako BOOH</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.30 Óčko news</p> <p>15.35 Mixxxer Show</p> <p>17.30 Top 3 YouTube Chart</p> <p>17.45 Óčko hity</p> <p>18.00 Vohákní se jako BOOH</p> <p>18.05 Óčko hity</p> <p>19.00 Óčko news</p> <p>19.05 Moje desítka</p> <p>20.00 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Óčko flirt</p>

Vydává MAFRA, a. s., se sídlem Praha 5, Karla Engliš 519/11, PSČ: 150 00, IČ: 45313351. Tel.: 225 065 111. E-mail: dopisy@metro.cz; web: www.metro.cz.

Redakce: Petr Holeček – šéfredaktor; Šimon Merta – zástupce šéfredaktora. Tištěný náklad ověřuje ABC ČR, člen IF ABC.

Obchodní oddělení, e-mail: sales@metro.cz, inzerce@metro.cz, Brno, tel.: 516 202 521. Tisk: mafraprint – Praha a Olomouc " Evidenční číslo MK ČR E 16400, ISSN 1211 - 7811.

Distribuci zajišťuje PNS, a. s. Vychází denně v pracovních dnech. © MAFRA, a. s., 2020 nebo uvedení dodavatelé obsahu. Jakékoli užití a šíření částí nebo celku obsahu deníku METRO (včetně jejich překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno. Vydavatelství MAFRA, a. s., je členem koncernu AGROFERT.

ONDŘEJ HRABEC

PSYCHOLOG



Sloupek

NERD

Kdyby nebylo samoučelného vyhazování času u hraní, nedočkali bychom se řady velkých objevů. Alexander Fleming si hrál s mikroby a porušoval pravidla, čímž vynalezl penicilin. Richard Feynman nebo Albert Einstein dokázali přispět fyzice, když si „pohrávali“ s ideami, molekulární biolog Max Delbrück dokoncerazil myšlenku kontrolované ledabylosti ve vědě – pouze na základě lehkého flinku či nedodělanosti může vzniknout něco nového. Slovy mého kolegy, že člověk má profesně tak jeden nebo dva opravdu dobré nápady za kariéru, i já čekám, kdy to přijde. Makám na tom třeba při vytváření fantasy příběhů a barvení miniatur draků, u kterých moje žena dělá, že v ložnici nejsou. Jiní lidé, považte, se však věnují bizarnostem nad rámec ušlechtilého sbírání hraček

a úspěchů ve virtuálních světech. Co třeba paní, co se v tělocvičnách škol převlékají za elfky? Co chlapi okolo čtyřicítky chodící hrát do pražských doupat kartičky? Skupinky vyjízďející se o víkendů bit v dramatických rekon-

Citát

Člověk má profesně tak jeden nebo dva opravdu dobré nápady za kariéru.

strukcích Pána prstenů? To je skoro tak divné jako stavět železnice a mašinky! Je v tom často ohromná investice času, zdrojů a nekončícího nadšení. Někdo by se asi zeptal, proč tito, v angličtině „nerdi“, nedělají něco účelného a dospělého? Každá aktivita, byť bizarní (něškodně), by však měla ze společenského hlediska dostat šanci stát se pro někoho smyslem a potravou pro duši. A zdaleka se nemusí jednat o duši dospělého. Bez nepolepšitelných dospělých dětí a kréda život hrou by nevzniklo mnoho pozitivního. Nepodceňujte tudíž nerdy, nikdy nevíte, jestli z nich po sobotním sezení Dračího doupěte a pondělní směně ve výzkumáku nevypadne lék na COVID-19.

Anketa

f Slavíte MDŽ? Pokud ano, tak jak?



Marek Mahdal
Letos to bude bez kytičky pro manželku. Jsme v karanténě.

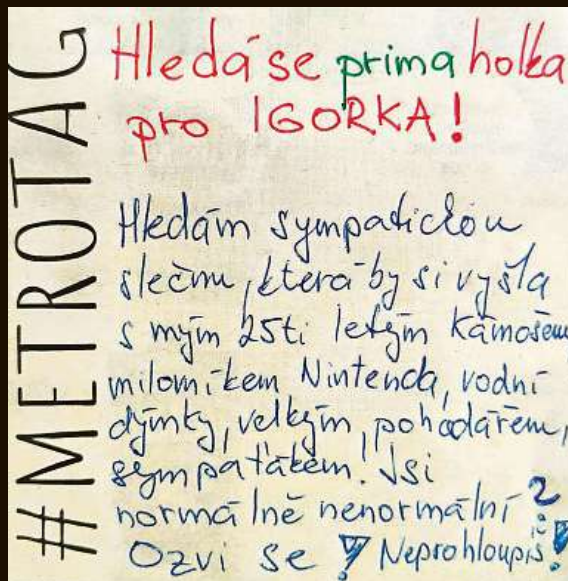


Bohumila Tušková
Jako každý běžný den, jen si zajdeme na něco dobrého.

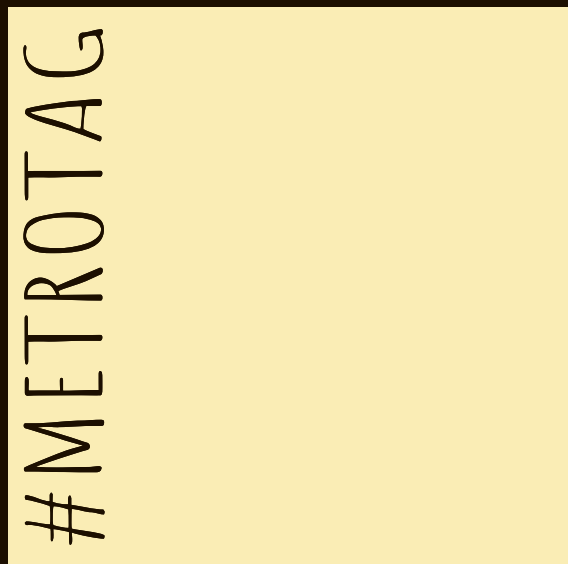


Pavel Svoboda
Mezinárodní den žizně slavím s flaškou rumu.

@mojemetro



Náš rámeček Metrotag, který vychází každý den, můžete využít pro ledacos. Uživatelka laridadj skrz něj hledá dívku pro Igorka a přidává vzkaz: „Milé dívky, můžete komentovat nebo postovat fotky s #Primaholkaprogorka #METROTAG #prague #hledasezena.“



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

Dopisy a vzkazy

Úsměvné

Jsem řidič autobusů MHD zde v Praze a je pro mne velmi úsměvné, jaký diletantský a mediální humbuk tady teď vládne okolo toho koronaviru. Mám nařízené otevírat všechny dveře autobusu na každé zastávce přímo z místa řidiče, aby se cestující nemuseli dotýkat tlačítek. Údajně, aby se snížilo riziko přenosu infekce. Upozorňuji, že všechny dveře v autobusech a tramvajích MHD jsou opatřeny madly a krátkými zábradlími pro usnadnění výstupu, a tedy bezpečnější výstup, zejména pro osoby starší a se sníženou pohyblivostí. Používá je určitě polovina pasažérů, staří a méně pohybliví lidé určitě všichni. Takže od všerejška se řada cestujících postaví ke dveřím a čeká na otevření dveří řidičem, ale pak se neohroženě chytí těch dveřních madel a vystupují – pro větší bezpečnost a stabilitu. Tak mi vysvětlete, k čemu to nové povinné opatření je...?

ROMAN KIRSCH, PRAHA

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

IKAROS

Komiks

PETR KOPL UVÁDÍ:

ŠTĚKY BROKA ŠPINDÍRY

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



Šlesingr se loučil doma, ale bez lidí

Český biatlonista jel v Novém Městě na Moravě svůj poslední závod v kariéře.



Citát

Co budu dělat? Nevím. Probudím se a uvidím. Nebudu muset na trénink, na závod, nic.

MICHAL ŠLESINGR
ČESKÝ BIATLONISTA

Zkropený šampaňským, dojatý k slzám a vyprovázený upravenou písní C'est la vie ukončil biatlonista Michal Šlesingr kariéru. Poslední ze svých 422 závodů ve Světovém poháru odjel trojnásobný medailista z mistrovství světa v sobotní štafetě v Novém Městě na Moravě. Češi dojeli až dvanácti.

„Když se podívám ráno do zrcadla, tak kariéru hodnotím jako dlouhou. Hodně dlouhou,“ ohlédl se Šlesingr za devatenácti lety mezi elitou. „Teď už je mi dobře, už mě to ani nebolí,“ oddechoval sedmatřicetiletý Šlesingr.

Na hrách pod pěti kruhy startoval čtyřikrát. Jeho nejlepším individuálním umístěním je 16. místo ze závodu s hromadným startem z Vancouveru 2010. Nejvíce ale litoval her v Soči o čtyři roky později. „Měl jsem pech. Sice jsem jezdil v sezoně ve formě, ale tam jsem bral antibiotika. Šance by tam byla. Tam mě to trochu mrzí,“ dodal.

Loučení mu připravili kolegové a kolegyně z reprezentace. Od fanoušků přímo ve Vysočina Aréně si ale ovace neuzil, lidé totiž na tribuny nesměli. Šlesingr si ale hodně vážil každého startu před domácími fanoušky v Novém Městě na Moravě. Vysočina Aréna bývala plná lidí a atmosféra se stala pověstnou. „Každý závod měl úžasnou diváckou kulisu, takže byl velkým zážitkem,“ řekl Šlesingr. Ten si nechal ze svého posledního závodu v kariéře na památku startovní číslo. **ČTK**



Liberec naděloval Opavě

Fotbalisté Liberce ve 24. kole první ligy doma deklasovali předposlední Opavu 4:0. Slovan v nejvyšší soutěži zvítězil počtvrté za sebou a poskočil na šesté místo. Dva góly vstřelil Jan Kuchta (na snímku), jednou se trefili Tomáš Malinský a Kamso Mara z penalty. Plzeň vyhrála nad Českými Budějovicemi 1:0 gólem Ondřeje Mihalíka z 89. minuty. Karviná si poradila s Příbramí 2:0. Hráči Bohemians 1905 uspěli ve Zlíně 3:2. Remízou skončily duely Olomouce s Jabloncem (1:1) a bezgólovou Teplic se Slováckem. Derby mezi Slavíi a Spartou skončilo po uzávěrci. **ČTK**

Sáblíková. Kraluje SP už potřinácté

Rychlobruslařka Martina Sáblíková potřinácté ovládla celkové hodnocení Světového poháru na dlouhých tratích. Ve finále v Heerenveenu jí k tomu v závodě na tři kilometry stačilo čtvrté místo. Zvítězila Kanadanka Isabelle Weidemannová, která se jako jediná dostala pod hranici čtyř minut. Nikola Zdráhlová byla ve finálové dvanáctce poslední s časem 4:10,535.

„Byl to hrozně těžký závod. Jel jsem mi dobře přibližně prvních dvě stě metrů, pak to stálo za starou bačkoru. Hrozně jsem se trápila. Když jsem viděla, jak jede Kanadanka Isabelle Weidemannová, tak jsem si byla jistá, že prven-

ství ve Světovém poháru je fuč a určitě mě přeskochí. Nakonec mě čtyři body nechaly ve vedení. Jsem moc ráda. Hrozně ráda,“ řekla po závodě Sáblíková.

Trojnásobná olympijská vítězka se vyrovnala i s nepříjemností, když při rozjždění před startem upadla. „Říkala jsem si, že to snad není možné, protože jsem celou sezonu nespada a pak jsem se před posledním závodem sezony před plnou halou najednou octla na ledě. Smála jsem se sama sobě,“ usmívala se svěřenkyň trenéra Petra Nováka. Za posledních 14 let nebyla ve Světovém poháru první jenom předloni. **ČTK**



Ester druhá

Kvůli epidemii koronaviru se neuskutečnilo finále Světového poháru ve sjezdovém lyžování v Cortina d'Ampezzo. Ester Ledecká (na snímku) tak obsadila v hodnocení sjezdového druhého místo. **MAFRA**

Koronavirus. F1 bez diváků i vlastní ručník

Velká cena Bahrajnu formule 1 se 22. března kvůli obavám z šíření nákazy koronavirem pojede bez diváků. Oznámili to pořadatelé druhého závodu sezony. Minulý rok během třídního programu dorazilo na okruh v Sáhuru rekordních 97 tisíc fanoušků.

Také tenisté se musí na nadcházejícím turnaji v Indian Wells připravit na řadu omezení. Z hygienických důvodů musí zapomenout na to, že by jim ručníky nosili podavači míčků. Pokud je budou chtít mít na kurtu, musí se o ně postarat sami. Italský ministr sportu Vincenzo Spadafora vyzval k zastavení fotbalové ligy. Zápasy Serie A se ale normálně hrály. **ČTK**

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

Finance - nabídka

VYMÁHÁME DLUHY.cz
+420 777 11 22 21



Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 18let, 1sms/50Kč, 1min/90Kč vč DPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ems-bz, www.jablonskem.cz



• **SEXUTICHTIVÉ STÁŘENÍ!** Jsou staré, ale nadřené. Piš SMS ve tvaru 46TUG a text na 909 15 50



• **Jsem zanedbávaná** manažerská panička. Naplácej mi! Julie, 35. Brnkni mi na 909 90 99 25 nebo napiš SMS na 909 15 40 s kódem 62LUN a tvůj text!

Krátce

Tenisté ve finále

Čeští tenisté zdolali v kvalifikaci Davisova poháru Slovensko 3:1 na zápasy a poprvé si zahrají finálový turnaj. Vítězný bod získal Jiří Veselý, který na antuce v Bratislavě odvrátil v souboji jedniček mečbol a porazil domácího Andreje Martina 4:6, 7:5 a 7:5.

Dolů padá Kladno

Hokejisté Kladna sestoupili po roce zpět do první ligy, kde strávili před návratem do extraligy pět let. Tým hrajícího majitele Jaromíra Jágra podlehl v závěrečném 52. kole základní části v Litvínově 2:6. Předkolo play-off začíná už dnes.

Samková čtvrtá

Snowboardcrossařka Eva Samková skončila po pádu ve finále čtvrtá v závodě Světového poháru ve španělské Sierra Nevada. Z vítězství se radovala Chloe Trespeuchová z Francie. Samková už celkově prvenství ve Světovém poháru obhájit nemůže. **ČTK**

Číslo dne

800

Tolik tisíc korun věnuje fotbalový klub Baník Ostrava pozůstalým po obětech prosincové tragédie ve Fakultní nemocnici v Porubě, při které zahynulo sedm lidí. Částka se skládá ze sbírky hráčů, výtěžku ze vstupného z utkání se Spartou a z dražby dresů.

BRENO

KOBERCE • PVC

KVALITNÍ VINYLOVÉ LAMELY

od **369,-**
Kč/m²



... inspirujte se
ve Vaší nejbližší prodejně BRENO
s nejširším sortimentem podlahových krytin / 59x v ČR

Akce platí do 31. 3. 2020 nebo do vyprodání zásob. Za případné tiskové chyby neručíme. Zobrazené fotografie jsou pouze ilustrační. Cena je uvedena včetně DPH. Víkendové slevy se nevztahují na partnerské prodejny Benešov, Hranice, Jeseník, Prostějov, Šternberk, Šumperk a Vyškov.

BŘEZNOVÉ VÍKENDOVÉ SLEVY

KUPON NA SLEVOU
při nákupu

-20%

na kusovky

Platí pouze od 14. 3. do 15. 3. 2020!
Vztahuje se pouze **na kusové koberce** na prodejně.
Slevy se nesčítají, neplatí zpětně, na služby, na akční zboží, ani na objednávku.

14. 3. – 15. 3.

KUPON NA SLEVOU
při nákupu

-15%

na metráž

Platí pouze od 21. 3. do 22. 3. 2020!
Vztahuje se pouze **koberce v metráži** na prodejně.
Slevy se nesčítají, neplatí zpětně, na služby, na akční zboží, ani na objednávku.

21. 3. – 22. 3.

KUPON NA SLEVOU
při nákupu

-15%

**na vinyl
a PVC**

Platí pouze od 28. 3. do 29. 3. 2020!
Vztahuje se pouze **na vinyl a PVC** na prodejně.
Platí i na zboží na objednávku. Slevy se nesčítají,
neplatí zpětně, na služby, ani na akční zboží.

28. 3. – 29. 3.

máme
největší výběr
koberec, PVC a vinylu

bytové PVC 5m
nabízíme také v šířích

Komplexní služby
zákazníkům jsou pro nás samozřejmostí

**Poradenství
a individuální
přístup**

**Řezání
podlahové krytiny
na míru**

**Obšívání
koberec**

**Vaše zboží
Vám dovezeme
po celé ČR**

**Koberec i PVC
Vám profesionálně
položíme**

BRENO.cz

facebook.com/koberce.breno
instagram.com/koberce_breno