

# POSLEDNÍ KOVBOJ ODEŠEL PŘED 25 LETY

„COUNTRY JE VŠE, CO MÁM RÁD,“ TVRDIL MICHAL TUČNÝ. STRANA 9

# metro



Úterý, 10. března 2020

Č. 49, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Viktorie

mojemetro | denikmetro



# Krve je dostatek, vir odběry neohrožuje

**Transfuzní stanice.** Některé dárce musely odmítnout, ale ne více než jindy. **Koronavir.** Česko hlásí další případy. **Školy.** Zavírají se v Česku i v zahraničí. **Sport.** Kvůli nákaze se zrušily další akce ve světě STRANY 2, 3, 8 A 15



## O poplatcích musíte vědět

Kolik nás stojí všechny služby, o tom nás české finanční ústavy musejí už rok povinně informovat. Vychází to z Evropské směrnice PAD a každý, kdo má osobní účet, měl souhrn všech poplatků obdržet do konce února. Lidé to ale často ani neřeší. STRANA 5

## Opravte vztah

Podle statistik se polovina manželství v Česku rozpadne. Jenže partnerská krize nemusí nutně znamenat konec, nýbrž podnět ke zlepšení vztahu. Tvrdí to psychoterapeutka Lenka Matoušová, která se svým týmem rozjela novou službu – je opravářkou vztahů. STRANA 6

## Chuck Norris slaví 80

Herec Chuck Norris bude navždy ve filmovém světě zapsán jako legenda akčních karate filmů. Narodil se 10. března 1940 v Oklahomě jako Carlos Ray. Bojovému umění se naučil během služby u vojenského letectva. STRANA 7

Policisté, celníci a hasiči v respirátorech a ochranných brýlích kontrolují na hranicích teplotu a rozdávají informační letáky. MAFRA



# Česko hlídá víc hranice

**Infekce byla potvrzena u dalších lidí. Policie kontroluje lidi jedoucí přes hranice.**

Česko má celkem 35 pacientů s nálezem koronavirem (do závěrky tohoto vydání deníku Metro). Testy potvrdily infekci u tří dalších lidí. Jedním z nich je zhruba dvanáctiletý chlapec. Včera to oznámil ministr zdravotnictví Adam Vojtěch. „Máme hlášených tři nové případy,“ uvedl včera ministr. Nákazu u dvou pacientů potvrdili experti Nemocnice Na Bulovce. Chlapec, který se narodil v roce 2008, má rodinnou vazbu s jiným nakaženým. Ten se předtím vrátil z Itálie. Dalším novým pacientem je muž, který pobýval v Lombardii. Třetím

případem je žena ze Zlínského kraje, která byla na dovolené v italském Trentinu.

Česko začalo také kontrolovat hraniční přechody. Operují tam policisté, hasiči a celníci. „Policisté jen na přechodech v Jihomoravském kraji rozdali dopoledne na 5500 informačních letáků,“ uvedl včera jihomoravský policejní ředitel Leoš Tržil. Šéf jihomoravských hasičů Jiří Pelikán řekl, že teplotu hasiči měří namátkově, jde asi o každé třetí až páté auto. Dosud nikdo s teplotou nad 38 stupňů zachycen nebyl. Pokud hasiči u někoho zjistí zvýšenou teplotu, oznámí to veliteli stanoviště. Velitel pak kontaktuje krajskou hygienickou stanici, která nařídí další postup. Namátkové kontroly jsou v ČR na hraničních přechodech Rozvadov, Folmava, Železná Ruda, Dolní Dvořiště, Strážný, Mikulov, Hatě, Břeclav, Cínovec a Pomezí. **ČTK**



Kvůli nákaze se zavírají školy. K tomuto kroku přistoupily ty v Hradci Králové. 2x MAFRA

## Češi zadržováni kvůli koronaviru v cizině

**Češi se dostali do nesnázi, ale nemocní by být neměli, uvedl šéf diplomacie Tomáš Petříček.**

- Na výletní lodi u Singapuru se dostalo do izolace kvůli obavám ze šíření koronaviru 18 Čechů, jeden Čech je zadržován ve Vietnamu, jedna Češka v Itálii. Uvedl to ministr zahraničí Tomáš Petříček. Na cestě do Česka jsou podle něj na-

opak tři lidé, kteří byli kvůli koronaviru v karanténě v Ázerbájdžánu. V Česku už by měla být i žena, která musela kvůli šíření nemoci zůstat na ostrově Tenerife.

- „Jsou v různých formách izolace a naše zastupitelské úřady jsou jim k dispozici,“ uvedl Petříček v souvislosti se zadržovanými Čechy.



Rozdávání letáků

INZERCE

amazon

Ke skvělé  
mzdě i spoustu  
benefitů?

Jasně!

160 Kč/h  
+ AŽ 10% BONUS  
volejte zdarma 800 111 500  
pracevamazonu.cz

Uvedená částka reprezentuje hrubou nástupní mzdu.



© 2020 Amazon

# Koronavir ohrožuje i zásoby krve, zatím je jí ale dostatek

**Operace se kvůli epidemii nebezpečné nákazy zastavit nemohou.**

Transfuzní stanice pečlivě kontrolují dárce.

„Od rána volalo více lidí, které zajímalo, jestli mohou v současné době kvůli koronaviru darovat krev,“ řekla deníku Metro sestra transfuzního oddělení nemocnice v Novém Jičíně na severní Moravě. Některé dárce museli kvůli jejich návratu z Itálie odmítnout. „Nejedná se o velký počet v porovnání s jiným obdobím,“ vysvětluje zdravotnice. Nedostatek dárců krve nepociťují podle zjištění deníku Metro ani v dalších nemocnicích, třeba v Českých Budějovicích nebo v Plzni.

Přesto transfuzní stanice v Česku mají kvůli „čínskému“ koronaviru na webových stránkách informace vyznačující podmínky, za nichž mohou lidé darovat vzácnou tekutinu, ať již pro klasickou transfuzi, nebo kvůli krevní plazmě. Nemocnice neberou odběr krve, zvláště po izolaci italského severu, na lehkou váhu. „Jedinci, kteří pobývali v rizikových oblastech, by měli darování krve a krevních složek o měsíc odložit,“ řekla deníku Metro Daniela Dušková, primářka Fakultního transfuzního oddělení Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Vyšetření krve před odběrem jsou stejná jako u jiných virových onemocnění. „V případě, že již krev někdo daroval a má příznaky koronaviru, důrazně upozornujeme, aby své podezření neprodlelně transfuzní stanici nahlásil,“ vysvětluje primářka Duš-



**Citát**

**Česko je v oblasti opatření proti šíření koronaviru jedním z nejaktivnějších v Evropě.**

ADAM VOJTĚCH,  
MINISTR ZDRAVOTNICTVÍ

ková. Pracoviště krev dohledá a okamžitě ji znehodnotí. Dobrovolné dárce upozorňuje také Fakultní nemocnice v Hradci Králové. „Na doporučení Společnosti pro transfuzní lékařství by neměli dárce věnovat krev a její složky po dobu 28 dnů,“ říká mluvčí nemocnice Jiří Sochor.

**Štědrá Morava**

**100**

Tolik dárců krve postrádají dlouhodobě transfuzní stanice v celém Česku. Momentálně daruje pravidelně krev zhruba 300 tisíc dobrovolných dárců. Co do počtu dárců jsou na tom nejlépe v Jiho-moravském kraji, kde se jejich počet pohybuje nad 60 tisíci. Na druhém místě je, s téměř polovičním počtem, hlavní město Praha.

**Krev není archivní víno**

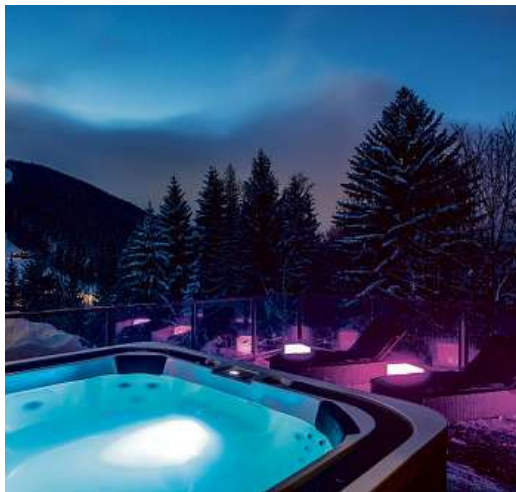
Krevní destičky je možné použít jen pět dní, červené krvinky šest týdnů.

- Před rokem a půl musely transfuzní stanice odmítnat dárce, kteří v té době navštívili třeba Srbsko, Maďarsko, Itálii, Řecko a Rumunsko.
- Důvodem byl výskyt západoněmecké horečky. Tu přenáší komáři a inkubační doba je 3 až 14 dnů.

„Italské“ dárce musejí odmítnat i v jiných nemocnicích. „Zatím se vyřazení v souvislosti s pobytem v Itálii ale týkalo jen několika lidí a na dostupnost krve to nemělo vliv,“ řekl deníku Metro Petr Sulek, mluvčí Thomayerovy nemocnice v Praze. Na jeden měsíc se vyřazují již tradičně

všichni, kdo pobývali v zahraničí mimo Evropu, tím se eliminuje přenos koronavirové infekce například z Číny, Jižní Koreje a dalších zemí. „Rozumné by pochopitelně bylo takzvaně si udělat zásoby, ale to vzhledem k trvanlivosti krve nejde,“ připomíná Sulek. **PAVEL HRABICA**

INZERCE



## Odpočinek v Krkonoších

Pytloun Wellness Hotel Harrachov \*\*\*\*

1x ubytování v pokoji Superior Double  
1x snídaně formou bohatého bufetu  
AKCE - Thajské masáže k pobytu s 20% slevou\*

**od 1200 Kč/pokoj/noc**

rezervujte nyní na: [pytlounwellnesshotelharrachov.cz](http://pytlounwellnesshotelharrachov.cz)  
+420 608 000 685

## Relaxace v centru Liberce

Pytloun City Boutique Hotel \*\*\*\*

1x ubytování v pokoji Superior Double  
1x snídaně formou bohatého bufetu  
AKCE - Thajské masáže k pobytu s 50% slevou\*

**od 1640 Kč/pokoj/noc**

rezervujte nyní na: [pytlouncityboutiquehotel.cz](http://pytlouncityboutiquehotel.cz)  
+420 608 000 351

## Romantika pod Ještědem

Pytloun Grand Hotel Imperial \*\*\*\*

2x ubytování v luxusním pokoji  
2x snídaně formou bohatého bufetu  
1x romantičtější večeře při svíčkách  
1x koktejl v Café bar Imperial

**od 2450 Kč/osoba/pobyt**

rezervujte nyní na: [pytloungandhotelimperial.cz](http://pytloungandhotelimperial.cz)  
+420 608 822 822

**PYTLOUN**  
HOTELS

[www.pytloun-hotels.cz](http://www.pytloun-hotels.cz)

\*Platí pro všechny nové rezervace s realizací od 15.3.2020 do 30.4.2020

# Hraboši mizí, kritici hubení ne

**I přes likvidaci poloviny hlodavců je jich třináctkrát víc, než by mělo. Nejvíc se jim daří na Vysočině.**

Populace hrabošů se v únoru v tuzemsku po delší době výrazně zmenšila. Vyplývá to z údajů ústředního kontrolního ústavu ministerstva zemědělství, které poskytl médiím. Zatímco v lednu se na území Česka nacházelo v průměru 1133 aktivních nor tohoto přemnoženého hlodavce na hektar, v únoru se jejich počet snížil o 56 procent na 655.

Situace je podle mluvčí zemědělského ústavu Ivany Krškové podobná jako loni na jaře. I přesto ale jejich počty dosahují třináctinásobku takzvaného prahu škodlivosti. „Populace hrabošů se nejvíce zvedla na Vysočině,“ uvedla Kršková. Podle předsedy Zemědělského svazu Martina Pýchy se republikový pokles po

zimě dal očekávat. Škody u jednotlivých poškozených zemědělců pak podle něj dosahují v průměru osmi milionů korun, a jde tedy o razantní zásah do jejich hospodaření. Podle něj je také možné, že se řada z nich neodhodlá použít k likvidaci škůdců jedovaté granulované návnady, takzvané rodenticidy. Mají se totiž obávat dehonestace ze strany ekologických organizací.

„Plošná aplikace jedů vzhledem k rozsahu hrabošů kalamitě sedlákům nepomůže, pouze vytáhne z jejich kapes další peníze. Český svaz ochránců přírody opakovaně varuje před plánovaným plošným používáním,“ říká pro Metro Petr Stýblo ze svazu ochránců.

Zemědělský ústav loni v létě povolil rozhoz jedu na povrch půdy na velké části území České republiky. Ministerstvo zemědělství ale po vlně kritiky ze strany ochránců přírody a ministerstva životního prostředí účinnost povolení pozastavilo. Později se však dle údajů ČTK po ploš-



Hraboš polní MAFRA

## Množí se hlodavci

Škody způsobené přemnoženými hraboši mohou podle zemědělského svazu dosáhnout až trojnásobku současných více než 1,6 miliardy korun.

- Před použitím jedů na hraboše varují ornitologové. Prudký jed prý ohrozí poštolky a sýčky, kteří se jimi žíví.

né aplikaci jedu na Moravě našlo skoro osmdesát uhynulých zajíců a několik bažantů, u kterých testy zbytky jedu prokázaly.

Ministerstvo zemědělství však nyní pro deník Metro tvrdí, že to není pravda. „Při nahlášených úhynech v loňském roce byly v tělech několika bažantů a zajíců (celkem osm vzorků) zjištěny zbytky jedu fosfanu. Vzhledem k tomu, jak dlouho byla zvířata uhynulá, nebylo možno prokázat, zda k tomu došlo důsledkem otravy, nebo jiných příčin,“ říká pro Metro

mluvčí ministerstva zemědělství Vojtěch Bílý. Zemědělci aktuálně mohou aplikovat jedu na povrchu půdy na přibližně 25 tisících hektarech v 90 lokalitách, je to možné podle nové metodiky, kterou ústav letos publikoval. Zařadeno mají o zhruba dvojnásobek ploch. Je na zemědělci, zda se pro aplikaci na půdu rozhodnou.

Podle svazu ochránců přírody je však podobné jednání již nyní neúčinné. „Odborníci z ústavu i ministerstva by se nyní měli soustředit na to, jak aktuálně skutečně pomoci po-

stíženým zemědělcům, a nikoliv na to, jak na pozemky dostat co nejvíce jedovatého, ale na kulminující populaci hraboše neúčinného jedu. Vysvětluje pro Metro Stýblo. A dodává, že do budoucna by ti samí odborníci měli systematicky podporovat takové aktivity sedláků, které přísti kulminaci hrabošů významně zmírní. Jsou jimi například pravidelná hluboká orba a soustavná a plošná podpora predátorů v celé naší zemědělské krajině.

Podle mluvčího ministerstva Bílého je však nesmysl, že by mohl rozsypaný jed proti hlodavcům otrávit například psa. Mazlíček by totiž musel sežrat nadměrné množství granul, které zapáchají po štíplavém česneku. V lednu se objevily v médiích informace, že ve Slezské nemocnici v Opavě se za posledního půl roku léčilo šest pacientů s nebezpečnou krvácivou horečkou. Obvykle to byl jeden až dva případy za rok. Závažné virové onemocnění přenáší na člověka jen drobní hlodavci. **FILIP JAROŠEVSKÝ a ČTK**

INZERCE

## NA ♥ JSOU PODĚBRADY

### Velikonoce v Lázních Poděbrady

**Dopřejte si wellness pobyt s procedurami a kulturním programem v termínu od 10. - 13. 4. 2020**

**Délka:** 4 dny / 3 noci

**Stravování:** polopenze

**Procedury:** uhlíčitá koupel, přísadová koupel, částečná masáž, parafinový zábal na ruce, solná jeskyně

**Program:** vstupenka na Křeslo pro hosta s Luděkem Sobotou, velikonoční koncert, velikonoční pomlázka a poukázka do kavárny

Cena od  
4.990 Kč

LÁZNĚ PODEBRADY  
AKČIOVÁ SPOLEČNOST

Tel.: 326 530 500  
www.lazne-podebrady.cz/velikonoce



## Jak to vypadá v krytu pod Prahou

Praha se nepyšní pouze krásnou architekturou, ale i širokou škálou podzemních objektů, jako jsou atomové kryty, katakomby, tunely a historická sklepení. Tato místa jsou veřejnosti mnohdy těžko přístupná a některá jsou zcela neznámá. Tým mladých lidí pod hlavičkou festivalu Na den pod zem už počtvrté otevírá tato místa veřejnosti. Lidé se mohli minulý víkend dostat do protiatomového krytu pod žižkovským Vítkovem (na snímku nahoře) nebo do zázemí Národního divadla (na druhém snímku). Akce se koná ještě tento víkend, ale rezervace jsou už uzavřeny, takže zájemci mohou navštívit už jen v Kampusu Hyberská přednášky na nejrůznější témata o místech, kam slunce nesvítí.

2x METRO

## Vše o kole

Nechte si vyprávět příběh bicyklu a cyklistiky od vzniku nejstaršího německého klubu velocipedistů v roce 1887 až do roku 1951, který znamenal konec cyklistických spolků. V Ostravském muzeu je otevřena nová výstava, která představuje tento fenomén, a uvidíte tam nejen historická jízdní kola, ale také tematické letáky, dobové tiskoviny, trofeje, cyklodoplňky a rozmanité kuriozity. Výstava potrvá do 10. května.

MAFRA



### Číslo dne

# 227

Nezaměstnanost v Česku v únoru po dvou měsících růstu klesla na tři procenta. Počet lidí bez práce klesl proti lednu o téměř tři tisíce lidí na 227 369, což je nejnižší únorová hodnota od roku 1997.

# 30

K prvnímu březnovému týdnu si o autentizační údaje k EET zažádalo jen deset procent živnostníků, kteří musí EET od 1. května nově mít.

# 974

Stát na mýtném v únoru vybral 974 milionů korun, loni to bylo o 101 milionů méně. K růstu přispěly nově zpoplatněné úseky dálnic a silnic první třídy, celkem jich je 2409 kilometrů, navíc letošní únor měl o den navíc.

INZERCE

## VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

*Pomáhají zachovávat intenzivní barvu a lesk barvených vlasů. Komplex vitamínů B3 a B5 vyživuje vlasy a zanechává je pružné. Díky použití balzámu lze vlasy snadněji rozčesat.*

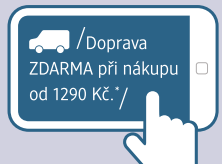


**Balea**  
šampon  
nebo balzám  
pro barvené vlasy  
300 ml

**19<sup>90</sup>**  
Kč

6,63 Kč za 100 ml

[www.dm.cz](http://www.dm.cz)  
[www.facebook.com/dm.cesko](https://www.facebook.com/dm.cesko)  
[www.instagram.com/dm\\_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)



\* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

### Krátce

## Přijel autem do chráněné přírody

Správci Krkonošského národního parku narazili ve Lvím dole na menší terénní vůz, který se pohyboval po lyžařské cestě, kam auta nesmějí. Mimo oficiální silnici jel zhruba čtyři kilometry. Řidiči hrozí pokuta až desítky tisíc korun.

## Další město s koloběžkami

Do Pardubic se chystá vstoupit firma Bolt, která nabízí sdílení elektrokoloběžek. Po zkušenostech z Prahy si však vedení města chce vymínit, že v historickém centru nebudou jezdit. Sdílené koloběžky jsou v hlavním městě kritizované. Koloběžky totiž slouží spíše jako atrakce pro turisty, ti je pak nechávají válet se na chodnicích. Koloběžky pak překážejí chodcům. **IDNES.cz**

# Vidíme, kolik bance platíme

**Vedení účtu zdarma.** Pro většinu bank v současnosti už samozřejmost.

Kolik nás stojí všechny služby, o tom nás české finanční ústavy musejí už rok povinně informovat. Vychází to z Evropské směrnice PAD a každý, kdo má osobní účet, měl souhrn všech poplatků obdržet do konce února.

Výpis zahrnuje poplatky spojené s účtem, úroky z kontokorentu a kreditní karty

a také úroky na všech účtech u banky (běžný účet, spořicí účet).

„Roční výpis dostane klient stejně jako standardní měsíční výpis,“ řekl deníku Metro Patrik Madle, mluvčí ČSOB. Zákazníci této banky ho mají k dispozici v konkrétní záložce výpisů. Banka má v současnosti více než tři a půl milionu klientů, vedle samotné banky ČSOB patří do této finanční skupiny i Poštovní spořitelna.

Podobně je to i v Raiffeisenbank, která obsluhuje přibližně necelého tři čtvrtě milionu zákazníků a jejich účtů.

„Poplatkový výpis jsme zaslali klientům do internetového bankovníctví ještě před koncem února,“ uvádí Petra Kopecká, mluvčí banky.

Přesto je zajímavé, že téměř třetina Čechů dosud neví, kolik je peníze uložené v bance vlastně stály, jestli vydělávají, nebo prodělávají. Nevěnují pozornost zprávám z banky a nečtou důkladně pravidelné výpisy z účtů. Podle nejnovějšího průzkumu agentury Ipsos zná tyto údaje něco přes třicet procent lidí vlastnických bankovních účtů. Jen čtyřicet procent zná údaje zcela přesně.

Je to dost, nebo málo? Zajímavé je v tomto směru srovnání „starých“ a „tradičních“ bankovních institucí. Zákazníci bank, které jsou na trhu již dlouhodobě a mají ve svém portfoliu větší část populace, vědí o povinnosti informovat o nákladech méně. V případě České spořitelny, Komerční banky nebo ČSOB zná informace od 21 do 38 procent jejich klientů. Naproti tomu u bank, které nejsou na trhu tak dlouho, je znalost vyšší. „O ročním výpisu nákladů ví polovina našich zákazníků,“ říká Jana Karasová, mluvčí Air Bank. **PAVEL HRABICA**

### Dvě desetiletí na netu

# 22

Tolik let uběhne letos od chvíle, kdy v Česku realizovali první transakci v internetovém bankovníctví. Klienti mohli kontrolovat účty i kolik je stojí bankovní služby jak papírově, tak elektronicky. Ještě před osmi až deseti lety účtovaly české banky za papírové výpisy ročně stamiliony korun. Elektronický výpis je v současnosti už zdarma.

## Až 19 stupňů

Meteorologové v následujících dnech očekávají opravdu pestré počasí. Ještě dnes bude relativně chladno, ve vyšších polohách může i sněžit. Ale uprostřed týdne přijde jaro a na Moravě může být až 19 stupňů. O víkendu se ochladí a na horách nasněží. O víkendu budou nejvyšší denní teploty mezi pěti až deseti stupni. Na několika místech se už probouzejí jarní květiny. Autor včerejšího snímku zachytil rozkvetlé bledule v Chlébského potoka ve stejnojmenné obci na Vysočině.

MAFRA



# Opravářka vztahů: Mladí žijí rychle, páry se lehce opouští

Podle statistik se polovina manželství v Česku rozpadne. Jenže partnerská krize nemusí nutně znamenat konec, nýbrž podnět ke zlepšení vztahu. Tvrdí to psychoterapeutka Lenka Matoušová, která se svým týmem rozjela novou službu – je jakousi opravářkou vztahů. „Dřív se lidi snažili vše opravit. Dnes raději rozbité věci zahazují a pořízují nové. Vztahy by se ale měly také uzdravovat,“ říká v rozhovoru pro deník Metro.

## Co dělá opravářka v Servisu vztahů?

Podporuje páry, které se dostaly do krize, a pokud to lze, tak je podporuje při řešení krize. A pokud to už nelze, tak umožní kultivovaný rozchod s co nejmenším dopadem na děti.

## Děti ty rozchody odnesou asi nejvíce, že?

Děti věří, že když se mezi maminkou a tatínkem něco porouchá, dokážou jim pomoci dát vše do pořádku. A my ze zkušenosti víme, že dívat se na svět optikou dětí se většinou vyplatí. Pro nás nejsou partnerské vztahy pouze čísla v tabulkách, koncentrovali jsme odborníky s mezioborovým rozhledem a zkušenostmi do unikátního projektu a nabízíme řešení na míru jednotlivým párům a jejich vztahům. Servis vztahů vznikl na podzim loňského roku, aby pomohl párům řešit jejich neshody, uzdravit vztah či nalézt další společnou cestu životem.

## Jak vypadá samotná oprava vztahu?

Rodič nebo oba rodiče vypl-

ní náš dotazník na webové stránce [www.servisvztahu.cz](http://www.servisvztahu.cz) a my je do jednoho týdne pozveme na osobní schůzku. V první fázi proběhne setkání s průvodcem, case managem, který s rodiči celou situaci probere, a dohodnou se spolu vždy podle konkrétní situace dané rodiny, které odborníky z našeho týmu je vhodné do řešení situace zapojit. Case manažer provádí a podporuje rodiče po celou dobu spolupráce.

## Co nejčastěji zabijí vztahy?

Zabijáků vztahu je mnoho. Byl by to dlouhý výčet od zranující komunikace přes odlišné životní hodnoty, větší počet odhalených nevěř moderní technikou až po nereálná očekávání, která od vztahů a svých partnerů máme. Velkou paseku nám v tom dělají romantické filmy a sociální sítě s fotkami báječných rodinných dovolených.

## Sociální sítě a mobily. Jak se ještě změnil partnerské vztahy?

V posledních letech je nárůst počtu rozvodů, je mnohem více nesezdaných párů a více smíšených rodin. V důsledku toho také za posledních padesát let narůstá počet dětí narozených mimo manželství. Kvůli vyššímu počtu rozpadajících se rodin vychovává stále více lidí děti samostatně, bez přítomnosti druhého rodiče. Děti se tak často nacházejí ve dvou samostatných rodinách. Existuje mnoho důvodů, proč se koncept rodiny v průběhu let tolik změnil. Účinná a bezpečná antikoncepce umožnila



„Zabijáků vztahů je více. Dneska třeba snáze přijdeme na nevěru,“ říká Matoušová. ARCHIV L.M.

ženě kontrolovat, kolik má dětí. Dalším důvodem, proč se rodiny tolik změnily, je nezávislost žen a jejich touha vybudovat si kariéru. Společnost také změnila postoj k rozvodům i postoj v oblasti přijímání manželství a výchovy dětí k párům stejného pohlaví.

## Je to dobrý, či špatný směr?

Rovnoprávnost, samostatnost a tolerance jsou pochopitelně správný směr. Nárůst rozpadů rodiny je však směr velmi negativní, s extrémně velkým dopadem především právě na ty děti.

## Je nějaký rozdíl v přístupu ke vztahu mezi mladší a starší generací?

Určité rozdíly vnímat můžeme, dříve se lidé drželi tradičního uspořádání rolí, dnes je tomu jinak, role se mění a jejich uspořádání také. Lidé dříve byli ve vztazích více, neodcházeli z nich a doslova je leckdy drželi. Dnešní generace žije rychle, a to se odráží i ve vztazích, lehce je navazujeme a lehce také opouštíme. Mladší generace je informovanější v oblasti mezilidských vztahů, je také více zaměřená na své potřeby a méně ochotná snášet překážky a bolest, kterou soužití občas přináší.

## Co říkáte na nastupující trend single?

Souvisí to s narůstající individualizací naší společnosti. Hlavní otázkou je, zda tento

trend přináší jedincům větší životní spokojenost. To se bohužel příliš nepotvrzuje. Pro člověka je přirozenější život ve společenství. Na druhou stranu, každý má právo se rozhodnout o svém uspořádání života, takže i o tom, zda být single. Odkládání dětí souvisí často s kariérou, s tím, že toho chtějí lidé co nejvíce stihnout, cestovat, užívat si volnosti. Pokud se někdo rozhodne děti nemít, je to jen jeho rozhodnutí, a společnost by to měla respektovat.

## Můžeme to nějak změnit?

Vztah potřebuje především zralost obou partnerů. Pro kvalitní vztah je nutné přijetí nejen sama sebe, ale i odlišnosti toho druhého. PETR HOLEČEK

## Svátek barev

Festivalem barev Hóli si věřící v hinduistických zemích připomínají a oslavují příchod jara. Lidé na sebe vzájemně stříkají obarvenou vodu nebo hází práškové barvy. Při oslavách v těchto dnech padají jakékoliv společenské a sociální konvence. Na snímcích jsou lidé slavící ve třetím největším indickém městě Kalkatě. 2x AP



INZERCE

Krátké

## Oba prezidentští rivalové přísahali

Vítěz prezidentských voleb v Afghánistánu Ášraf Ghaní byl včera uveden do úřadu v kábulském prezidentském paláci. Prezidentskou přísahu však složil i jeho protivník Abdulláh Abdulláh, který výsledek voleb neuznává a zorganizoval včera vlastní inauguraci. Prezidentské volby se konaly loni v září.

## Muž vytasil nože, zastřelili ho

Britská policie oznámila, že v neděli večer v centru Londýna zastřelila muže, který na strážníky vytasil dva nože. Případ podle ní nesouvisí s terorismem. Většina britských policistů nenosí zbraně. Strážníci, kteří hlídají oblast kolem parlamentu a sídla vlády v Downing Street, ale ozbrojeni jsou. ČTK

## VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

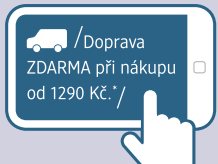
*Složení se zinkem a pyrithionem zbavuje od viditelných lupů již při prvním umytí. Při pravidelném používání zabraňuje vzniku nových lupů. Složení s mentolem příjemně chladí a předchází svědění pokožky hlavy.*



**Balea MEN**  
šampon  
proti lupům  
250 ml

**39<sup>90</sup> Kč**  
15,96 Kč za 100 ml

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



\* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

## Osmdesátník. Chuck Norris slaví výročí



Chuck Norris WIKIPEDIA.ORG

Chuck Norris bude navždy ve světě kinematografie zapsán jako legenda akčních karate filmů. Jak uvádí web csfd.cz, narodil se 10. března 1940 v Oklahomě jako Carlos Ray. Jeho otec byl příslušníkem indiánského kmene Cherokee, matka byla irská baptistka. Když vystudoval střední školu, dal se k vojenskému letectvu a stal se letcem první třídy. V Koreji, kde sloužil, se naučil bojovému umění zvanému Tang Soo Do. Bojovému umění se začal později věnovat i profesionálně. Když mu bylo 34 let, měl již otevřeno 32 škol karate. Jedním z jeho žáků byl i slavný Steve McQueen, který byl Chuckovým dobrým přítelem. Byl to právě on, který Chucka Norrisa přivedl k herectví. Chuckův bratr Aaron je režisérem několika jeho filmů. Spolu s ním Chuck založil filmovou společnost Norris Brothers.

Za vlády prezidenta George Bushe Chuck Norris působil jako jeho poradce pro sport a tělovýchovu – stejně jako jeho slavnější kolega Arnold Schwarzenegger. Velmi často se účastní také charitativních akcí, z nichž ta nejznámější se nazývá Vykopněte drogy z Ameriky (Kick drugs from America), kterou velmi často propaguje ve svém seriálu Walker, Texas Ranger. Tento je populární ukázkami bojového umění. ale také hostováním mnoha známých akčních hvězd. MET

# Twitter proti Trumpovi

**Prezidentův spolupracovník dal stejné video na Facebook, ten ho ale neodstranil.**

Společnost Twitter poprvé využila své nové pravidlo a označila klip vystřižený z projevu uchazeče o demokratickou nominaci pro prezidentské volby Joea Bidena za zmanipulovaný. Nedokončenou větu, v níž Biden říká „nezbude nám než znovu zvolit Donalda Trumpa“, americký prezident (Republikánská

strana) šířil na svém twitterovém účtu. Klip zaznamenal v neděli 5,8 milionu zhlédnutí a přeposlán byl 34tisíckrát. Šířil ho i ředitel oddělení pro sociální média Bílého domu Dan Scavino. „Ospalý Joe v St. Louis v Missouri včera řekl: Nezbude nám než znovu zvolit Donalda Trumpa,“ napsal Scavino k videu, přičemž uvedl nepřesně, že jde o projev v St. Louis. Stanice CNN uvedla, že se Biden takto vyjádřil v proslovu v Kansas City a jeho vystoupení v St. Louis obsahovalo jinou formulaci.

Přeposlaný klip je však pouze část sdělení, které znělo takto: „Omluvte mne. Ne-



Donald Trump AP

zbude nám než znovu zvolit Donalda Trumpa, pokud budeme pokračovat v těch nekonvenčních hádkách. Musí to být pozitivní kampaň.“ Biden narážel na negativní útoky v Demokratické straně, v níž bývalý viceprezident o nominaci soupeřil se senátorem Berniem Sandersem.

Twitter nedávno oznámil, že zavádí nový přístup ke zmanipulovaným videím. Pokud by materiály mohly způsobit zásadní škodu, mají být zcela odstraněny.

Scavino úryvek dal i na svou facebookovou stránku a společnost Facebook ho nestáhla. Scavino na obranu později tweetoval, že video se Bidenem nebylo nijak zmanipulováno. Manažer Bidenovy kampaně Greg Schultz sdělil, že ačkoli to společnost Facebook nepřiznává, všem je jasné, že jí jde hlavně o peníze. Proto je ochotná stát se v celosvětovém měřítku neúčinnějším médiem k šíření odporných lží. ČTK a MET



## Cena ropy strmě padla

Na světových trzích včera cena ropy klesla o více než 30 procent. Jde o největší propad od války v Perském zálivu v roce 1991. Ceny padly, když Saúdská Arábie de facto vyhlásila cenovou válku Rusku a firmám, které těží ropu z břidlic v USA. Rijád reagoval na krach jednání členů Organizace zemí vyvážejících ropu (OPEC) a jejich spojenců. Zejména Saúdská Arábie navrhovala, aby se skupina OPEC dohodla na snížení těžby o 1,5 milionu barelů denně, Rusko to však odmítlo. Saúdská Arábie snížila prodejní cenu pro všechny odběratele nejvíce v historii. AP

### Krátce

#### Polsko zavádí kontroly hranic

Polský premiér Mateusz Morawiecki včera oznámil, že jeho země jako preventivní opatření proti šíření nového koronaviru zavádí sanitární kontroly na hranicích s Českem a s Německem. Kontroly by se zatím měly týkat čtyř přechodů s Německem a jednoho s Českem, postupně se ale rozšíří na další. V Polsku je nyní evidováno 16 potvrzených případů nákazy koronavirem. V domácích karanténě je více než 4 tisíce lidí.

#### Bratislavské školy na týden zavřou

Slovenská metropole kvůli šíření nového typu koronaviru na pět dnů uzavře všechny mateřské a základní školy. Oznámil to bratislavský primátor Matúš Vallo. Bratislavský samosprávný kraj již o víkend ohlásil přerušování výuky na středních školách. Jde o další opatření, které přijaly slovenské úřady poté, co minulý pátek země zaznamenala první potvrzený případ nákazy. Další infikování přibýlí o víkend. **ČTK**

# Koronavirus a vzpoura vězňů

**Itálie zažívá těžké období, premiér vyzval obyvatele ke změně životního stylu.**

Vzpoury v italských věznicích, které vypukly o víkend kvůli opatřením proti šíření nového typu koronaviru, si vyžádaly již osm mrtvých. Šest vězňů zemřelo v Modeně, jeden ve Veroně a jeden v Alessandrii. Trestanci se bouřili hlavně kvůli zákazu návštěv ve věznicích. Podle listu Il Messaggero k včerejšímu polední protesty vypukly v 27 nápravných zařízeních.

Vězni, kteří zemřeli ve Veroně a Alessandrii se dostali do ošetřovny a předávkovali se léky, které tam vzali. Předávkování je zřejmě příčinou úmrtí dvou vězňů z Modeny. Jeden další zemřel kvůli problémům s dýcháním.

Itálie se potýká s výrazným nárůstem počtu lidí zasažených koronavirem. „Je to naše nejtemnější hodina, ale my to zvládneme,“ parafrázoval italský premiér Giuseppe Conte v rozhovoru s deníkem La Repubblica jeden z citátů britského premiéra Winstona Churchilla z 2. světové války. „V současné fázi je obtížné dělat předpovědi. Čelíme novému typu viru. Vláda in-



Trestanci na střeše milánské věznice San Vittore AP



Policista kontroluje cestující na milánském nádraží. AP

tenzivně a co nejsoustředěněji koordinuje organizační masinerii. Chceme šíření viru omezit a posílit zdravotní struktury, abychom tuto výzvu zvládli. Jsme silná země,“ uvedl premiér. Vyzval Italy, aby změnili svůj životní styl a vzdali se společenských styků. „Není jednoduché ze

dne na den změnit životní zvyklosti a přijmout osobní oběť pro společné blaho. S těmito obtížemi se potýkáme všichni,“ uvedl šéf vlády. „Pokud budeme všichni respektovat pravidla, Itálie se brzy zotaví,“ dodal politik, který stojí v čele vlády od loňského června. **ČTK a MET**

INZERCE



PRÁVĚ  
V PRODEJI

NOVÝ MĚSÍČNÍK

TÉMA  
TESTUJEME

VÁŠ NOVÝ  
PRŮVODCE TRHEM  
OD A DO Z



# České country chybí už 25 let

**Zpěvák Michal Tučný dožil v jihočeských Hořticích.**

Tam 10. března 1995 zesnul po dlouhé nemoci.

„Country je vše, co mám rád,“ tvrdil Michal Tučný, který byl nekorunovaným králem této hudební odnože v Česku. Během své kariéry prošel skupinami Rangers, Rivals, Greenhorns, Fešáci a Tučňáci a na trůn české country jej pasovaly hity jako Poslední kovboj, Pověste ho veš, Bájecná ženská, Všichni jsou už v Mexiku nebo Snidání v trávě.

Tučný se narodil 11. ledna 1947 v Praze a odmalička se věnoval hudbě. Chodil do lidové školy umění, zpíval ve sboru, hrál na klavír a na kytaru. Vyučil se prodavačem, ale prošel i mnoha jinými profesemi – dělal poštáka, skladníka, prodával vánoční kapry. Hlavně ale začal zpívat country. Zpěvák, jehož hudební publicista Jiří Černý nazval posledním důvěryhodným kovbojem, se do country zamiloval poté, co v roce 1966 slyšel nahrávku amerického zpěváka Johnnyho Hortona. „Bylo to country jako vyší a já byl ztracený. V tu chvíli mi bylo jasné, že tohle je moje muzika,“ vzpomínal Tučný později.

Kromě Tučňáků zpíval Tučný také s americkou zpěvačkou



Michal Tučný

MAFRA

kou Rattlesnake Annie, známou v Čechách jako Anka Chřestýš, se kterou v roce 1982 natočili společný album Anka Chřestýš a Poslední kovboj.

Tučný také natočil desku se švédskou skupinou Country Minstrels. Po listopadu 1989 provozoval s manželkou Martou kosmetický salon a country klub. V posledních letech svého života, které z velké části prožil na chalupě v jihočeských Hořticích, hostoval Tučný s kapelami Weekend a Platan Band a uváděl písničkovou pořady v českobudějovickém rádiu.

V březnu 1995 Tučný podlehl dlouhé nemoci a byl pohřben v Hořticích, obci spojené s režisérem Zdeňkem Troškou. **ČTK**

INZERCE



## Kulatiny

Popová skupina UDG se aktuálně připravuje na největší koncert kariéry, který si nadělí k narozeninám. Vše proběhne ve Foru Karlín ve čtvrtek 26. března od 20 hodin. Na fotce je basista Pavel Vrzák.

MET

## VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

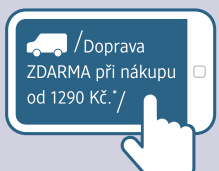
Pečuje o vlasy poškozené rozmary zimního počasí. Dodá vlasům vitalitu a zabraňuje jejich elektrizování. Větrte malé množství oleje do vlasů a následně je umyjte, jak jste zvyklé.



**Balea**  
Professional  
Oil Repair  
olej na poškozené vlasy  
100 ml

**94<sup>90</sup> Kč**

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



\*Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.



## Krásný věk

Včera skončil švédsko-francouzský herec Max von Sydow. Bylo mu 90 let. Zářil ve filmech Vymláčač ďábla, Tři dny Kondora či Barbar Conan. **ČTK**

# Sexy rebelka. Vrací se do metropole

Je tomu už skoro osmnáct let, kdy do hitparád vtrhla mladičká Kanadanka Avril Lavigne. Album Let Go vyšlo 4. července 2002 a umístilo se na druhém místě v americkém žebříčku Billboard a na prvním místě v žebříčcích v Kanadě a Velké Británii. To ze sedmnáctileté zpěvačky učinilo nejmladší sólovou



Avril Lavigne

MAFRA

umělkyni, které se něco takového v Británii povedlo. Brunetka s černými stíny a skate oblečením uhranula teenageři písní Complicated. Následoval hit Sk8er Boi.

Nyní je rodačce z Ontaria 35 let. Má na kontě osm nominací na Grammy a šest alb. To poslední se jmenuje Head Above Water a stojí za

ním velký životní příběh. Album Lavigne vydala po téměř pětileté pauze, během níž bojovala s lymfskou boreliózou. O svém zážitku s nemocí dokonce nazpívala píseň. Právě po ní se jmenuje i album.

„Netušila jsem, že pupínek po kousanci od klíštěte může způsobit tohle. Byla jsem

upoutaná na lůžko po dobu pěti měsíců. Cítila jsem se, jako bych nemohla dýchat, mluvit ani se pohnout. Myslela jsem, že umírám,“ prohlásila. Deska ale obsahuje i píseň z jiného než depresivního hrníčku. Třeba Dumb Blonde, kterou nazpívala společně s Nicki Minaj, je rozhodně veselejší kousek. **MAH**

**Sudoku**

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

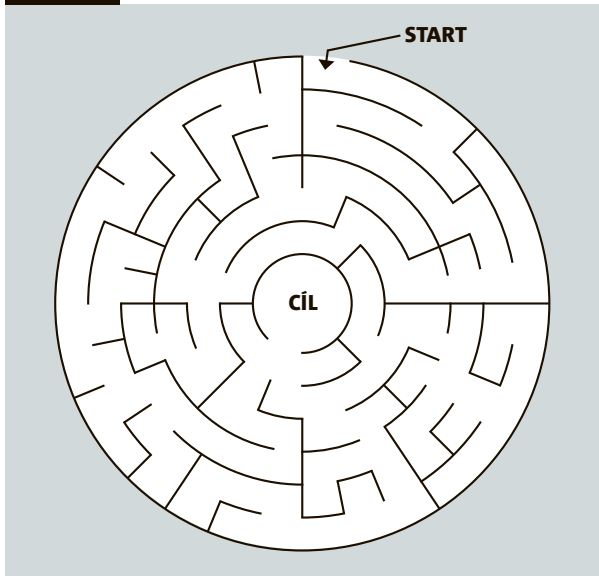
**Napište svou bublinu**



Taky mně mohl pániček ohnout rukávy, abych si je nenamočil.

JOSEF SRB  
Facebook

**Luštěnka**



**Počasí**

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
7/11 °C	12/16 °C	15/19 °C	9/13 °C

Teplotní rekordy: ↓ -11,0 °C (1800) ↑ 17,6 °C (1948)



**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro).

FOTO: 2x AP

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.00 To je vražda, napsala II</p> <p>16.50 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.57 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj</p> <p>21.00 Ach, ty vraždy!</p> <p>Tajná mise docentky Rybkové. Krimicyklus (ČR, 2010)</p> <p>22.30 Columbo</p> <p>00.05 Kabinět dr. Honzáka</p> <p>00.50 AZ-kvíz</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.45 Zahradka je hra</p> <p>02.10 Dobré ráno</p> <p>04.40 Kočka není pes</p>	<p>16.30 Život je jeden</p> <p>17.25 Svět z ptáčích perspektivy: Island, země ledu</p> <p>18.15 Putování s párou (3/10)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Příběhy z jižních moří</p> <p>19.15 Cesty víry</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Velká vlastenecká válka</p> <p>21.05 České tajemno</p> <p>21.50 Světové války (3/6)</p> <p>22.40 Dicte – kriminální reportážka II (10/10)</p> <p>23.25 Azurová</p> <p>00.40 Hassel (9/10)</p> <p>01.25 Náš venkov</p> <p>01.50 Sestry boromejky</p>	<p>15.55 Dr. House III (9)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3847)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Ordinance v růžové zahradě 2 (959)</p> <p>21.35 Víkend</p> <p>22.35 Smrtonosná zbraň (6)</p> <p>23.30 Mentalista V (14, 15)</p> <p>01.10 Dr. House III (9)</p> <p>01.50 Malý Sheldon (18)</p> <p>02.10 Specialisté (59)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (655)</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 Slunečná (18)</p> <p>Potíže s mladou i se starou. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.45 Na Pavláška</p> <p>22.40 Poklad z půdy</p> <p>23.55 Policie v akci</p> <p>00.55 Walker, Texas Ranger V (4)</p> <p>01.55 Námořní vyšetřovací služba IV (13)</p> <p>02.55 Jake a Tlustoch IV (4)</p> <p>03.55 Prostřeno!</p> <p>05.30 Pohoda u krbu</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>15.00 TOP 3 YouTube Chart</p> <p>15.10 Óčko trendy</p> <p>15.30 Óčko news</p> <p>15.35 Mixxxx Show</p> <p>17.30 Smartmania</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 &amp; SK</p> <p>22.00 Óčko flirt</p>



# ŠKRRTÁME CENY



139 cm  
4K Ultra HD



## NanoCell televize LG 55SM8600

4K Ultra HD rozlišení (3840 × 2160)  
• DVB-T/C/T2/S2 (H.265/HEVC)  
• Wi-Fi, procesor Alpha7 gen2, Nano Colour • HbbTV, Cinema HDR, Dolby Atmos, Dolby Vision • 4× HDMI  
3× USB, magický ovladač v balení, webOS

**Sleva 20 000 Kč**  
~~37 990 Kč~~ ①  
**17 990 Kč**



6,088"  
1580 × 1200



Barevné varianty

## Mobilní telefon Xiaomi Mi A3

Osmijádrový Snapdragon 655 • 6,088" AMOLED displej s HD+ rozlišením • operační paměť RAM 4 GB • interní paměť 64 GB • microSD až 256 GB  
• zadní fotoaparát 48+8+2 Mpx  
• 32Mpx přední fotoaparát • USB-C  
• LTE • snímač otisků prstů v displeji  
• kapacita baterie 4 000 mAh  
• Android 9.0 Pie

**Sleva 2 509 Kč**  
~~6 499 Kč~~ ①  
**3 990 Kč**



15,6"  
1920 × 1080

## Notebook HP 15-db0600nc

Procesor AMD A9-9425 (3,7 GHz) • operační paměť 8 GB • pevný disk s kapacitou 1 TB  
• dedikovaná grafická karta AMD Radeon 530 2 GB • HDMI • USB 2.0 a 3.1 • Wi-Fi • Bluetooth 4.2  
• operační systém Windows 10

**Sleva 4 000 Kč**  
~~13 990 Kč~~ ①  
**9 990 Kč**

Uvedené ceny jsou včetně DPH. Změna cen vyhrazena, za tiskové chyby neručíme. Ceny platí kde dle dní 10. 3. 2020 nebo do vyčerpání zásob a dále jsou orientační. Dostupnost produktů se může v jednotlivých prodejnách lišit. ① Cena stanovená dodavatelem při uvedení výrobku do prodeje. Bližší informace dostanete na prodejních nebo na [www.DATART.cz](http://www.DATART.cz).

# Neuroscience

By Catherine McLellan

## GLOSSARY

scientist: a person who studies or works in one of the sciences

## Activity 1

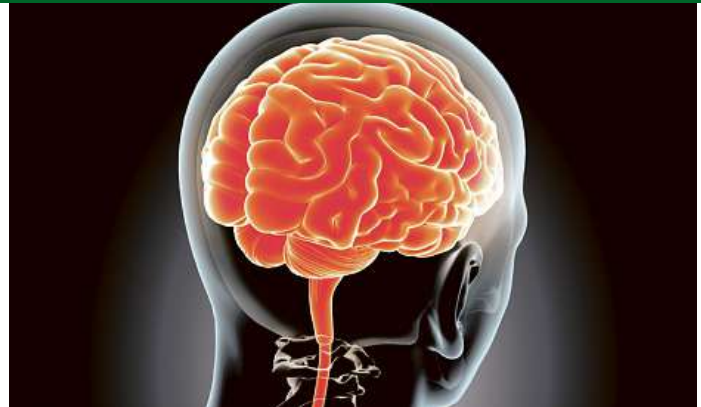
You are going to read about people who study the brain. Do you know all the things your brain does?

## Activity 2

Which word(s) (1–5) go(es) with which meaning (a–e)?

- |                |                  |             |
|----------------|------------------|-------------|
| 1. complicated | 2. connect       | 3. continue |
| 4. habits      | 5. mental health |             |

- a. activities that we do often  
b. how well we feel in our brain  
c. not stop  
d. to make one thing close to another thing and share information with it  
e. with lots of different parts and difficult to understand



## Activity 3

Now use the words from Activity 1 to complete the sentences. The words can be plural.

- If you ..... to shout, you will have to leave the cinema.
- Derek has lots of healthy ..... – he enjoys running, swimming and relaxing after work.
- Natalie needed to ..... her computer to the big screen so that she could show her project to the class.
- Bob tried to repair his TV, but it was very ..... and he had to phone someone to help him.
- Being very worried about things all the time can make our ..... worse.

## Neuroscience

### What is it?

Have you ever asked 'How does my brain work?' Neuroscience is about answering that question. Our brains are like very complicated machines. Our brain decides everything that we do – when we walk and talk, what we can remember, the things we learn and how we feel.

### Did you know?

The brain is very heavy – almost 1.5 kilos – and it is 78 per cent water. The brain sends messages to your body and tells it what to do. The messages are sent by your spinal cord (a part of your body that is in your back). The spinal cord is like a road that connects your brain to the rest of your body.

### What we can learn from neuroscience

In the past, people thought that our brains grew when we were children, but when we were adults the brain didn't grow any more. In the 1990s, neuroscientists (people who study neuroscience) found that the brain can also grow when we are adults. This is important because we can continue learning when we are older, feel better and start new habits. All of this can make our mental health better.

Neuroscientists have found that there are three things that can help our brains to grow in this way. Eating less food, sleeping enough and doing exercise can all help our brains to grow when we are adults. Do you do these things?

## Activity 4

Read the text (piece of writing) again and then decide if these sentences are true or not true.

- Our brains are machines.
- The brain uses the spinal cord to send messages to your body.
- A small part of the brain is water.
- These days, neuroscientists think that our brains only grow when we are children.
- When our brains grow, it can help us do new activities.
- Eating a lot of food can help our brain grow.

## Activity 5

Here are five activities you can do so that your brain can do some exercise.

- Try to remember things better – write a shopping list, then wait an hour and go to the shops. Can you remember what was on the list?
- Do things in a different way – brush your teeth with your other hand.
- Practise a language – learning a new language is great exercise for our brain.
- Eat – eat something that you don't normally eat. This can make you feel different.
- Do maths – if you have to add some numbers, do it without a pen and paper or a machine.

## READ MORE

Read about different types of neuroscience and its history at:  
<http://www.medicalnewstoday.com/articles/248680.php>

Answers  
Activity 2  
1. e; 2. d; 3. c; 4. a; 5. b.  
Activity 3  
1. continue; 2. habits; 3. connect; 4. complicated; 5. mental health  
Activity 4  
1. Not True (NT); 2. True (T); 3. NT; 4. NT; 5. T; 6. NT

# Klouby zatěžujte jen přiměřeně

**Klouby, především ty velké, se postupem času opotřebovávají.** O to víc, pokud jsou přetěžovány.

Nejčastějším onemocněním je artróza, což je degenerativní onemocnění, při kterém dochází k vymizení chrupavky. Nejčastěji jsou postiženy velké klouby, tedy kolena a kyčle.

Ačkoli je onemocnění primárně nezápřítivé, je provázeno zánětlivými fázemi, protože odbourané mikročástice chrupavky dráždí kloubní pouzdro, které reaguje právě zánětem. Kloub oteče a bolí. Neobjevuje se ale jen u starších lidí. Mikroskopické změny ve smyslu stárnutí kloubů lze pozorovat již ve 20 až 25 letech věku.

„V případě potíží s bolestmi zad či kloubů bych doporučila vyhnout se sportům, které jsou spojeny s vyšší a ná-



Mikroskopické změny kloubů lze pozorovat již ve 20 až 25 letech věku.

PROFIMEDIA.CZ

razovou zátěží – například při rychlém a náhlém pohybu, jako je třeba tenis, ale i golf. A také aktivitám, při nichž dlouhodobě zatěžujeme pohybový aparát, například dlouhodobý běh. Dále byste se měli vyhnout sportům, u kterých si nemůžete zvolit vlastní tempo, a také těm, u kterých hrozí vyšší

míra rizika úrazu či pádu, jako volejbal nebo fotbal.“ říká MUDr. Michaela Tomanová. Vyhnout byste se také měli všem dalším kontaktům a bojovým sportům.

Naopak velmi vhodné je plavání, a to jak pro lidi s pohybovými problémy, tak pro ty, kteří trpí nadváhou a nejsou zvyklí se často hýbat. Vý-

hodou je právě voda, která nadlehčuje lidské tělo, čímž dochází ke snížení zátěže na často přetěžované klouby. Zároveň tím dochází i k relaxaci svalových a vazivových struktur.

Při plavání se také spaluje relativně velké množství kalorií, a zároveň dochází i k posilování svalstva. Je ale důleži-

té, abyste plavali technicky správně a před plaváním se dostatečně rozhýbali na suchu a pak i ve vodě.

Co se týče velmi oblíbeného běhání, v případě, že trpíte bolestmi pohybového aparátu nebo máte nadváhu, mohli byste si spíš ublížit, než že by vám to přineslo nějaký benefit.

„Především lidé, kteří trpí nadváhou nebo dlouho nesportovali, by s během měli být ze začátku opatrní. Před samotným výkonem je vhodné tělo na zátěž připravit. Důležité je se protáhnout, uvolnit si svaly a vazivové tkáně. Začít můžete pozvolna také s desetiminutovou rychlou chůzí, a pokud vám to zdraví a kondice dovolí, pomalu přejděte na běh. Na závěr dopřejte svému tělu uvolňovací cvičky,“ radí odbornice Michaela Tomanová.

Běhání by se měli vyhnout lidé bezprostředně po operacích a úrazech kloubů dolních končetin. Pozor na posilování a běh u lidí, kteří již mají, byť jen počínající, artrózu. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

**KOUZELNÉ JARO V LÁZNÍCH**

[www.hotel-kostelec.cz](http://www.hotel-kostelec.cz)

Jarní příroda, tak svěží, mocná, plná života a krásných barev nás přímo vybízí k zastavení, k hlubokému nadechnutí, až bezesbytku naplněné plíce zabolí. Takovou sílu má jaro. Takovou sílu má i jarní příroda, do které jsou posazeny naše lázně. A nejen příroda vůkol, ale i její velkolepé dary, které využíváme pro přípravu těch nejčistších přísad pro lázeňské procedury. Přijďte se nadechnout jara.

## Doporučujeme vyzkoušet

### JALOVEC A RAKYTNÍK

(4 dny / 3 noci)  
3 lázeňské procedury

- 1 osoba
- polopenze

3 510,- Kč (březen)  
 3 720,- Kč (duben)  
 3 930,- Kč (květen)  
 4 110,- Kč (červen)

### POHODOVÁ RELAXACE

(5 dní / 4 noci)  
5 lázeňských procedur

- 1 osoba
- polopenze

4 670,- Kč (březen)  
 4 950,- Kč (duben)  
 5 230,- Kč (květen)  
 5 470,- Kč (červen)

Samostatné ubytování a plná penze s doplatkem

## KATALOG ZDARMA!

Napište si o katalog všech pobytů. Stačí poslat SMS ve tvaru: AGF, jméno, adresa a psč na číslo 777 914 855 nebo totéž na e-mail: [agf@hotel-kostelec.cz](mailto:agf@hotel-kostelec.cz)



Hotel Lázně Kostelec u Zlína  
Lázně 493, 76314 Zlín 12

Tel.: 577 152 111, 577 152 152  
E-mail: [agf@hotel-kostelec.cz](mailto:agf@hotel-kostelec.cz)

## Krátko

## Homeopatika

Při chřipkových onemocněních je možné používat i homeopatické přípravky. Jsou šetrné a bez známých nežádoucích účinků. Lze je

používat na lokální záněty, stres, při únavě, na bolest zubů, ale také při poruchách trávení. Správný účinek zajistí vhodný výběr léku, se kterým vám pomohou odborníci. **MET**

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](http://www.oscilloccinum.cz)



Čtěte pečlivě příbalovou informaci. OSCILLOCOCCINUM® 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.

# Viry útočí, posilte imunitu

**Koronavirus, o kterém se v poslední době nejvíce mluví, není jediný virový „strašák“ zdraví v tomto období.**

Stále jsou velmi aktivní rovněž viry chřipky. Jak je možné se bránit proti nákazě?

### Pestrá strava a denní režim

Nejběžnější, nejpřirozenější a nejdůležitější způsob posílení imunity je pestrá strava obsahující všechny složky potřebné pro obnovu a správnou funkci všech orgánů. Dále je to přiměřený denní režim, ve kterém je dostatečně zastoupena regenerace po fyzické i psychické zátěži, dostatečný spánek, pobyt na čerstvém vzduchu a harmonický emocionální život.

### Vitaminy z ovoce a zeleniny

Vitaminy jsou pro funkci imunity potřebné a v rizikových obdobích o to více. Platí, že nejužitečnější jsou v přirozené podobě v ovoci, zelenině, kvalitním mase či mléčných výrobcích. Vitaminovými přípravky jen doháníme a nahrazujeme to, co nejsme schopni si zajistit přirozenou cestou. Klíčový je pro posílení imunity vitamin C. Podporuje hojení ran a má ochranný vliv na sliznici trávicího ústrojí.

### Multivitaminové přípravky

Ovoce a zelenina jsou v současné době sice k dispozici celoročně, ale

velká část plodů má v zimních měsících v důsledku urychleného zrání, dlouhodobého skladování, nebo následného tepelného zpracování méně vitamínů než čerstvé sezonní produkty. Pak je nasnadě doplnit vitaminy pomocí nejrůznějších multivitaminových přípravků z lékárny. Pro děti se vyrábějí i ve formě bonbonů, oblíbené jsou též šumivé rozpustné nápoje.

### Probiotika

Základem imunity je dobře fungující střevní mikroflóra. Probiotika mají velmi důležitou úlohu v našem zažívacím traktu. Příznivě ovlivňují nejen trávení, ale také stimulují imunitní systém. Při správném množství a složení navozují optimální rovnováhu ve střevě a brání pomnožení nesprávných, škodlivých bakterií. Chrání tím stěnu střevní a ta pak může dobře fungovat a vstřebávat všechny látky potřebné pro rozvoj zdravého lidského organismu. Probiotika obsahují zejména zakysané mléčné výrobky nebo se dají koupit v lékárně v podobě doplňků stravy jako prášky, tabletky, kapky nebo pastilky.

### Bylinky

Imunitu pomáhají posílit i léčivky. Například echinacea, která je obsažena v mnoha přípravcích na podporu imunity. Aktivuje produkci buněk, které jsou v těle odpovědné za imunitní odpověď. A také rakytník, který má biostimulační účinky. Doporučuje se při rekonvalescenci, podporuje tvorbu žluči a trávicích enzymů, stimuluje činnost jater a plic, reguluje krevní oběh. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## STOP PADÁNÍ VLASŮ

Je velmi obtížné se v dnešní době velkých reklam orientovat tak, aby byl kupující absolutně spokojen. Za kvalitu a účinnost výrobků firmy SENS však hovoří velký ohlas spokojených klientů, kteří si nemohou vynachválit zejména přípravek na podporu růstu vlasů. Proto jsme se zeptali zástupců firmy SENS, aby nám sdělili něco bližšího o svých výrobcích.

**R: Prosím Vás, můžete nám říct něco bližšího o Vašich výrobcích, týkajících se růstu vlasů, na něž je v současné době takový ohlas?**

S: Naše firma se zabývá distribucí přírodních kosmetiky australsko-maďarské firmy zn. THERMAL. Všechny výrobky samozřejmě prošly klinickou atestací.

**R: Co říkáte neuvěřitelnému ohlasu zejména na výrobek, který podporuje růst vlasů?**

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

bázi. Obsahuje minerální látky, proteiny, víno, včelí produkty, olej z kukuřičných klíčků, vitaminy E, D, B a jiné přírodní látky. Výsledky jsou, jak jste podotkl, téměř neuvěřitelné.

**R: Jak se Váš přípravek aplikuje?**

S: Aplikace je velmi jednoduchá. Jedna kúra se skládá ze dvou částí - a to z 2 ks krému TH, který se vtírá k vlasovému kořínekům, a 1 ks šampónu TH, kterým se vlasy po 20 minutách působení krému umyjí. U těžších případů u mužů i žen někdy doporučujeme absolvovat více těchto kompletních kúr. Přesný návod k použití je přiložen u každého z výrobků.

**R: A poslední otázka - kde lze zakoupit Vaše výrobky a v jakých cenových relacích?**

S: Jelikož v současnosti nejsou výrobky běžně k dostání v lékárnách, může si každý zákazník přípravky koupit nebo objednat u firmy SENS - 697

01 Kyjov, Komenského 606, tel.: 518 615 091 a to TH krém za 330 Kč a TH šampón také za 330 Kč, jedna kúra za 990 Kč.

**R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů.**

**připravil M.K.**

[www.thermal-sens.cz](http://www.thermal-sens.cz)



# Mnoho akcí ruší, jiným sportovcům vezmou diváky

**Judista Lukáš Krpálek vyrazí místo Japonska do Brazílie.**



Judista Lukáš Krpálek ČTK

## Zapálení ohně pro OH

Slavnostní zapálení olympijské pochodně pro OH v Tokiu se pozití kvůli obavě z šíření nákazy uskuteční bez diváků.

- Starosta starověké Olympie požádal Mezinárodní olympijský výbor, aby byl ceremoniál přeložen až na květen, aby se ho mohli zúčastnit všichni pozvaní.

Sportovní svět se přizpůsobuje možnému šíření nákazy koronavirem. Poté, co se biatlonové závody Světového poháru odjely bez diváků, přistupují k podobným opatřením pořadatelé mnoha akcí na příč sporty. Tak například fanoušci nebudou smět tento víkend na Světový pohár lyžařů v Kranjské Goře ani týden nato na mistrovství světa v letech na lyžích v Planici.

Italský svaz zimních sportů včera ukončil veškeré aktivity. S okamžitou platností byly zrušeny soutěže, zastaveno vysílání sportovců na akce i samotná příprava, a to na všech výkonnostních úrovních. Dokončit sezonu ale mohou například biatlonisté včetně vedoucí ženy SP Dorothee Wiererové či lyžaři s Federicou Brignoneovou, která je ve hře mimo jiné o velký křišťálový glóbus.

Čtvrtý zápas čtvrtfinálové série mezinárodní hokejové ligy EBEL mezi Znojmem a Bolzanem se dnes na ledě italského týmu neodehraje. Duel by se měl uskutečnit na neutrální půdě v dosud neurčeném termínu.

## Fotbal později i bez lidí

Sportovní akce budou bez diváků i ve Francii. Opatření, které podle ministra sportu potrvá nejméně do 15. dubna, se mimo jiné dotkne

všech zápasů francouzské fotbalové ligy. V ní se o víkend nehrál zápas mezi Štrasburkem a Paris St. Germain. Pařížský klub přišel o generálku na zítřejší odvetu Ligy mistrů s Dortmundem, která se bude hrát také bez diváků. Vedle fotbalové ligy koronavirus ve Francii způsobil také odložení ragbyového zápasu mezi Francií a Irskem. Cyklistický závod Paříž-Nice, který začal v neděli, pak bude pokračovat už bez diváků.

Švýcarské úřady zakázaly odehrát 19. března odvetu Evropské ligy v Basileji. Osud duelu s Frankfurtem je nejistý.

Březnové a červnové zápasy asijské kvalifikace o postup na fotbalové mistrovství světa 2022 v Kataru budou odloženy. O náhradních termínech rozhodne Mezinárodní fotbalová federace a Asijská konfederace později.

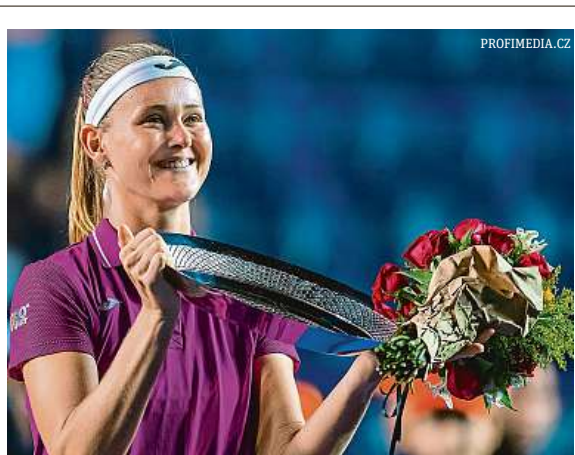
V Japonsku se nerozběhne v původním termínu baseballová profesionální liga. Až do konce března se nebude hrát ani tamní nejvyšší fotbalová soutěž.

## Krpálek mění plány

Český judista Lukáš Krpálek kvůli koronaviru zamíří na kemp do Brazílie místo plánovaného Japonska, kam po uzavření univerzit odletět nemůže. Před olympijskými hrami v Tokiu, kde bude chtít po přestupu do nejtěžší kategorie navázat na zlato z Ria, bude pro Krpálka prvním vrcholem sezony evropský šampionát v Praze. Český judista doufá, že na něj budou moci přijít diváci. „Pro sportovce to musí být hrozně těžké, když se těší na velkou akci, kdy se ukážou doma, a pak je bez diváků. Rozhodně bych to nechtěl zažít,“ uvedl devěadvacetiletý judista.

## Tenis přišel o turnaj v USA

Tenisový turnaj v americkém Indian Wells, který je považován za nejprestižnější akci po grandslamech, byl zrušen. Hvězdně obsazený kalifornský turnaj byl odvolán pár hodin před začátkem na doporučení lékařů. V oblasti byl totiž potvrzen první případ nemoci. **PUR a ČTK**



## Bouzková už je v Top 50

Po premiérovém finále na okruhu WTA na turnaji v Monterrey si česká tenistka Marie Bouzková (na snímku) zlepšila ve světovém žebříčku o deset míst na 47. pozici. Její nedělní přemožitelka Ukrajinka Elina Svitolinová je pátá. Karolína Plíšková zůstává třetí hráčkou světa. V čele je Australanka Ashleigh Bartyová. Dílčí úspěch si připsala také Barbora Strýcová, která získala se svou partnerkou Sie Šu-wej prestižní cenu Ženské tenisové asociace za uplynulý měsíc v kategorii nejlepší deblový tým. **MET**

## Sparta. Bude na Spengler Cupu

Hokejisté Sparty se letos představí na Spenglerově poháru v Davosu (od 26. do 31. prosince). Pražané na tradičním turnaji, který v historii dvakrát vyhráli, startovali naposledy v roce 2010. Českou extraligu v minulých dvou ročnících zastupoval Třinec, který loni postoupil do finále. **ČTK**

## Číslo dne

# 14

Basketbalisté Chicaga v poslední minutě utkání NBA nastříleli Brooklynu 14 bodů, ale závěrečný nápor v hale soupeře nestačil a prohráli 107:110. Tomáš Satoranský dal čtyři body, zaznamenal tři doskoky a jednu asistenci.

## Ledecká. Nepojede už ani na snowboardu

Ester Ledecká se nedočká zbývajících dvou závodů Světového poháru snowboardistů. Dnešní paralelní slalom v Livignu byl zrušen kvůli plošné karanténě v Lombardii s cílem zastavit epidemii nového koronaviru a ve Winterbergu není dostatek sněhu. V Německu se měli alpské snowboardis-

té rozloučit se sezonou v sobotu. Olympijská vítězka a mistryně světa na prkně Ledecká v zimě závodila hlavně na lyžích. V hodnocení sjezdu obsadila druhé místo a v kombinaci skončila třetí. Poslední čtyři roky SP kralovala. Na snowboardu absolvovala Ledecká v sezoně SP jen dva starty. **ČTK**

## Krátce

### Končí sponzor

U české fotbalové reprezentace skončí po letním mistrovství Evropy jako generální partner společnost T-Mobile, která podporovala národní tým od roku 1998. Jméno nástupce oznámí Fotbalová asociace ČR v nadcházejících týdnech či měsících.

### Lawson uspěl

Dálkařský vicemistr světa z roku 2017 Jarrion La-

wson může znovu závodit. Sportovní arbitráž CAS zrušila čtyřletou distanci, kterou dostal loni za doping. Pěťadvacetiletý Američan uspěl s obhajobou, že nález metabolitů anabolického steroidu trenbolonu v jeho vzorku z června 2018 zavinilo kontaminované hovězí maso. Lawson, který na univerzitě úspěšně závodil i ve sprintech na 100 a 200 metrů, měl pozastavenou činnost od srpna 2018. Provinění odmítal. **ČTK**



## Sáblíková

Rychlobruslařka Martina Sáblíková má za sebou další vydařenou sezonu, ve které potřinácté v kariéře ovládla Světový pohár na dlouhých tratích a uspěla na mistrovství světa na jednotlivých tratích. Nyní se těší na odpočinek. „Nebudu muset nikam cestovat, kontrolovat čas a hlídat si, abych vše stihla podle plánu. Bude úplně jedno, zda vstanu v sedm nebo v devět. Budu moct vysadit, což bude úleva pro hlavu,“ řekla Sáblíková. **ČTK**

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

## Oznámení

- Vzpomínka k pátému výročí úmrtí JANA ŠPIEGLA, sportovce, reprezentanta a dvojnásobného Mistra republiky v rohování. Průmyslováka - strojaře, strojního zámečnicka, dlouholetého pracovníka Vojenských staveb, fajn chlapa a vzorného otce a manžela. Za vzpomínku děkujeme.





**Vše** pro kancelář



Bleskové **doručení**



Množstevní **slevy**

**a** **alza.cz**  
**pro firmy**



**Boduje na poradě  
i v kavárně**

**SAMSUNG**



**Samsung Galaxy Tab S6 10.5 LTE**

10,5" dotykový Super AMOLED QHD displej  
Kreativní pero S Pen s magnetickým nabíjením  
Fotoaparát 13+5Mpx, 7 040mAh baterie (až 15 h)

obj. kód: SATA1023b1

**Ostrý design,  
ještě ostřejší výkon**

**HUAWEI**



**Huawei MediaPad M5 Lite 10 Wi-Fi**

10,1" dotykový Full HD IPS displej  
RAM 4 GB, interní paměť 64 GB, 7 500mAh baterie  
4 reproduktory pro 3D zvuk, rodičovský režim

obj. kód: HU1067d

**Laserově  
precizní tisk**



**HP Color LaserJet Pro MFP M280nw**

Barevná multifunkční laserová tiskárna  
Přesné dávkování toneru JetIntelligence  
Wi-Fi, mobilní tisk, ADF na 50 stran

obj. kód: PA498y22f

**Nádrž plná  
inkoustu**

**EPSON®**  
EXCEED YOUR VISION



**Epson EcoTank L3156**

Multifunkční tanková inkoustová tiskárna  
V balení až 14 600 stran tisku, Wi-Fi/Wi-Fi Direct  
Jednoduchý systém doplňování inkoustu

obj. kód: PE124a23h

**Speciální ceny pro firmy na**



[alza.cz/pro-firmy](http://alza.cz/pro-firmy)



[B2B@alza.cz](mailto:B2B@alza.cz)



225 340 610