

FRANK UNDERWOOD BĚŽÍ V HORŠÍ KVALITĚ

KORONAVIRUS PŘIBRZDIL KVALITU STREAMOVANÝCH SERIÁLŮ STRANA 2



metro

mojemetro | denikmetro

Úterý, 14. dubna 2020

Č. 71, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Vincent

České vynálezy bojují s virem

Pandemie. Věda ze sebe dává to nejlepší. **Roboti, kamery, ventilace.** Naši vědci rekordně rychle objevují zbraně proti viru. **Štíty.** Na 3D tiskárně si ochrannou masku z Česka lze vytisknout třeba i v USA STRANA 4

„Už nebudu chodit ven. Už nebudu chodit ven“

Neobvyklého postihu se v Indii dočkala skupina turistů, které policie přistihla na procházce navzdory zákazů vycházení. Muse-li pětsetkrát napsat, že svého činu litují. STRANA 3

Nejen ústa. Chraňte také svoje uši

Více než 360 milionů lidí žije se závažnou ztrátou sluchu. Pokud se vám poškodí, už nikdy to nepůjde vzít zpět. STRANA 7

Have you tried yoga?

V dnešní lekci se na naší pravidelné anglické stránce můžete dozvědět, jakým způsobem může vašemu zdraví prospět jóga. Ta je stále populárnější. STRANA 6



Kuře order hýr. A která okénka baví vás?

Deník Metro přichází s další výzvou. Pivovarníkům jsme již trochu pomohli, teď svoje mobily prosím namířte na bistra, restaurace a hospody. Hledáme ty nejoriginálnější výdejní okénka. Nás pobavilo například Pipca okno, výdejní pultík bistra z pražské Letné, které se specializuje na kuřata pečená na rožni. Vydejte se za gastronomií, nenechte ji v době zakáz padnout. Podpořte nejen provozovatele, ale i sebe. Pokud vaši fotku příští týden vybereme do vydání deníku Metro, dostanete odměnu 300 korun!

Jak na to? Sledujte deník Metro (@mojemetro) na Instagramu a na svém profilu sdílejte originální výdejní okénka s hashtagem #metroknno. Nebo pošlete fotky na e-mail mms@metro.cz. Těšíme se na vaši podporu podniků a fotky!

VAŠE REDAKCE



Když lidé nebudou nosit roušky, omezení potrvá

Počet nakažených po Velikonocích přibude. Vláda dnes rozhodne, co dál.

Vláda přestane uvolňovat protiepidemiická opatření v případě, že začne lidí infikovaných koronavirem přibývat tempem okolo 400 za den. V pořadu Otázky Václava Moravce tuto hranici v neděli prezentoval náměstek ministra zdravotnictví Roman Prymula. V současnosti evidují hygienici asi 200 nových případů denně. „Budeme se dívat na číslo 400. Pokud by se to příští týden blížilo k tomu to číslu, je logické, že další uvolňování nebude a budeme se zabývat tím, jestli některá z opatření není třeba vrátit,“ uvedl. Systém má po-

dle něj kapacity na tisíc nových případů denně, pokud by tedy vláda začala opatření znovu zpřísnovat na hranici 400 infikovaných, stále by měla rezervu. Počítá však s tím, že chystaná chytrá karanténa dokáže některá plošná opatření nahradit. Pokud však nebudou lidé dodržovat základní opatření, tedy nošení roušek, zpřísněnou hygienu a rozestupy, rozvolnění neočekává.

V posledních dnech přibývá kolem dvou set nemocných každý den. Za sobotu přibylo 170 případů nákazy koronavirem, což je druhý nejnižší nárůst v tomto týdnu, ale o volných dnech bývá také méně testů. Laboratoře od vypuknutí epidemie udělaly 125 126 testů, v sobotu testovaly 4841 vzorků, nejméně za tento týden.

Po částečném uvolnění některých protiepidemiických opatření a kvůli neukázně-

nosti části veřejnosti o velikonocních svátcích očekává Prymula nárůst počtu infikovaných zhruba za týden, kdy se onemocnění projeví.

Po víkendu by však mohlo dojít k rozvolnění pravidel pro zdravotnická zařízení. Prymula chce, aby nemocnice začaly s odkládanými neakutními operacemi. Opatření ve zdravotnictví by se podle něj měla nastavit tak, aby nedopadla sekundárně na lidi s jinými nemocemi, než je COVID-19.

Nyní podle Prymulu funguje zdravotnictví jen na asi padesát procent. „Ve veřejné debatě dominuje koronavirus, ale máme i celou řadu jiných onemocnění,“ řekl. Zmínil třeba výpadek psychiatrické či onkologické péče.

Uvedl, že nemocní koronavirem kapacitv nezahltí. „Máme poměrně vysokou rezervní kapacitu,“ řekl. Část rezervovaných lůžek lze po-

dle něj využít na plánované výkony, v případě nouze by mohly být znovu k dispozici do osmi dnů.

Vláda po dnešním jednání zveřejní scénáře uvolňování restrikcí pro obchody a služby. Podle vicepremiéra Karla Havlíčka se počítá se třemi variantami uvolňování. **ČTK a iDNES.cz**

Daně se nezvyšují

Vláda nehodlá podle vicepremiéra Karla Havlíčka zvyšovat daně.

- Kabinet chce jít spíše cestou investic i za cenu vyššího zadlužení, uvedl vicepremiér v České televizi. Viceprezident Svazu průmyslu Radek Špicar upozornil, že dluh, který bude investice financovat, bude jednou nutné také splácet, a vyslovil se i pro úspory v rozpočtu.

Číslo dne

467

Počet nakažených koronavirem stoupl na 5991. Zdravotníci provedli 128 359 testů. V souvislosti se šířením COVID-19 zemřelo 139 lidí a 467 se uzdravilo (údaje jsou platné v době uzávěrky tohoto vydání deníku Metro).

8

Za šíření poplašné zprávy hrozí mladému muži dva až osm let vězení. Před policií si sundal roušku a tvrdil, že je nakažený koronavirem. Jeho testy byly negativní. Incident se stal v pátek v Hradci Králové.

1

Více než milion korun vybrali pořadatelé lyžařského závodu Jizerská padesátka. Do akce se zapojilo 20 074 lidí, kteří si koupili virtuální čísla a přispěli tím Technické univerzitě v Liberci na výrobu ochranných pomůcek.

Internet. Kvůli novému koronaviru nestíhá

Netflix, Disney Plus, HBO GO a mnoho dalších takzvaných streamovacích služeb tvoří víc než třetinu veškerého internetového provozu. Během epidemie koronaviru však lidé tráví mnohem více času ve svých domovech, a logicky tak zvyšují nápor na sítě. Nikdo však nestojí o to, aby se zhroutil celý internet. Proto se internetové televize spolu s videoportálem YouTube raději před pár dny rozhodly omezit svou přenosovou rychlost. To ale v případě internetových televizí zna-

mená například to, že se kvalitata obrazu streamovaných filmů a seriálů podstatně snížila. Otázkou však zůstává, kolik diváků to reálně pozná.

„Někteří samozřejmě začali nadávat, že mají zaplacené vysoké rozlišení 4K a že to by tak hrálo, aby byli omezo- vaní. Takový Netflix si pak sice za 4K žádá příplatek, zároveň vám ale umožní streamovat filmy a seriály na více zařízeních zároveň. A to je mnohem důležitější, protože to opravdově rozlišení 4K reálně mají jen někteří

z nás. Nevěříte?“ vysvětluje redaktor filmového webu moviezone.cz Václav Rybář.

Pokud chcete zjistit, jak jste na tom s kvalitou svého obrazu ve skutečnosti, stačí na to podle Rybáře jednoduchá finta. Při přehrávání Netflixu například na notebooku zmáčkněte klávesovou zkratku Ctrl Shift Alt D. Poté se vám ukáže podrobně rozepsaný datový tok, kterým k vám Netflix svůj originální obsah posílá. Ten je však přímo závislý na kvalitě vašeho internetového při-

pojení. „Dost možná tak koukáte na své 4K televizi pouze na horší variantu – Full HD, nebo v ještě horším případě na rozlišení 720p. A ještě si při tom chrochtáte, jak to máte lepší než soused. Díky chytrým algoritmům se vám ta kvalita může klidně měnit za chodu, a vy to nepoznáte. Proč? Protože nejste ti praví geekové a gurmáni. Nestyďte se za to, takhle to má většina populace,“ dodává Rybář.

Podobné opatření snížení kvality svého obsahu zavedl

před pár dny také herní gigant PlayStation. Na oficiálním blogu společnosti to uvedl šéf společnosti Sony Jim Ryan. Uživatelé poznají pomalejší datový tok jednoduše tak, že se čekání na hry pro PlayStation ze své knihovničky může značně protáhnout. Připojení pro hry více hráčů, takzvaného multiplayeru, by se ale opatření týkat neměla.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

es
EKONOMICKÉ STAVBY

www.ekonomicke-stavby.cz

7 740 Kč

měsíčně v programu **Nulová hotovost**



Kristýna 14
4+KK

Nepotřebujete žádné naspořené peníze ani pozemek.

V programu **Nulová hotovost**

0,-

ZDARMA

OBJEDNÁVEJTE
KATALOG 500 DOMŮ

+420 377 825 782

Krátké

Kalifornie začala včas

Americkému státu Kalifornie k relativně klidnému průběhu pandemie COVID-19 pomohla včasná rozhodnutí uzavřít obchody a nařídit karanténu. Stát v bezprecedentním kroku 19. března nařídil obyvatelům zůstat doma a nevycházet, pokud to není nezbytně nutné. Tehdy evidoval 19 úmrtí. V New Yorku stejné opatření začalo platit 22. března, kdy tam oběti COVID-19 v tu chvíli bylo již sto pa-
desát.

Jižní Korea pošle do USA testy

Šest set tisíc testovacích sad na přítomnost koronaviru chce zítra poslat Jižní Korea do USA. Půjde o první podobnou zásilku poté, co o testy požádal jihokorejského prezidenta americký prezident Donald Trump. Jihokorejské firmy už dříve dovezly testy do několika amerických měst. **ČTK**



Malé zpříjemnění služby

Policisté ve většině zemí postižených pandemií COVID-19 zažívají nelehké období. Zvláště o Velikonocích byla jejich služba obtížná. Hezčí si jí ale uměla udělat jedna z policistek v rumunské Bukurešti. **AP**

Porušili zákaz, pak museli psát

Hotely smějí pustit cizince ven pouze v doprovodu místních průvodců.

Neobvyklého postihu se v Indii dočkala skupina zahraničních turistů, kteří se rozhodli nerespektovat protikoronavirová opatření. Deset cizinců, které policie přistihla na procházce navzdory zákazu vycházení, muselo pětsetkrát napsat, že svého činu litují.

Incident se odehrál v kultovním městě Říšikéši na severu Indie, které Evropané znají díky tomu, že v místním ašramu, duchovním útulku, pobývali členové skupiny Beatles. Ti zde u řeky Gangy v roce 1968 trávili dva měsíce se svým tehdejší duchovním učitelem Maharišim.

Policejní mluvčí neobvyklý trest označil za potřebnou lekci. Ve snaze zabránit šíření koronaviru indické úřady omezily vycházení lidí na veřejnost jen na nezbytné případy, jako je nákup potravin či léků. V Říšikéši toto omezení zastihlo na 700 zahraničních návštěvníků. Ve skupině, která zákaz ignorovala, byli turisté z Izraele, Mexika, Austrálie a Rakouska. Věta, kterou museli na policejní stanici opsat, zněla „Nedodržel jsem zákaz vycházení a velice toho lituji“.

Místní hotely mají příkaz cizincům umožnit opuštění objektu jen v doprovodu místních průvodců. Při porušení nařízení riskují postih. Indický premiér Naréndra Módí vyhlásil 25. března v zemi třítydenní zákaz vycházení. Má skončit dnes, očekává se ale jeho prodloužení. **ČTK a MET**

Británie. Varuje před Čínou

Britské tajné služby MI5 (kontrarozvědky) a MI6 (rozvědky) mají za to, že Londýn by měl po krizi vyvolané koronavirem přehodnotit svůj vztah s Čínou a zvážit přísnější ochranu strategických odvětví. Čína bude podle nich po zdolání pandemie asertivněji bránit režim jedné strany.

Objevují se otázky, zda by Británie neměla chránit před převzetím své klíčové společnosti, například v oblastech špičkových technologií

a umělé inteligence, a zda snížit v britských výzkumných institucích počet čínských studentů.

Podobné hlasy se ozývají i v Berlíně a Bruselu. Německá vláda ve středu přijala novou zákon o zahraničním obchodě, která zpřísnuje pravidla přebírání strategických firem subjekty se sídlem mimo Evropskou unii. Zákon má umožnit zablokovat obchody, které by mohly zasahovat do německých zájmů.

Britské zpravodajské služby se i přes uvedené varování domnívají, že bylo správným rozhodnutím povolit čínské společnosti Huawei omezený podíl na budování mobilních sítí páté generace 5G. Lednové rozhodnutí kabinetu Borise Johnsona bude ale podle listu The Guardian nadále obtížně bránit, protože se proti němu ozývají i členové Johnsonových konzervativců.

Rozhodnutí britské vlády vyvolalo také značnou neli-

bost amerického prezidenta Donalda Trumpa. Spojené státy totiž kvůli podezření ze špionáže pro čínskou vládu vyloučily Huawei z budování svých sítí 5G a ke stejnému postupu se snaží přimět i své spojence. Británie musí podle nejmenovaného vládního zdroje zajistit širokou škálu dodavatelů pro mobilní sítě šesté a sedmé generace a obecně chránit královské klenoty v oblasti technologií, výzkumu a inovací. **ČTK**

Italům i světu

Jedenašedesátiletý nevidomý italský tenor Andrea Bocelli zazpíval v neděli několik písní s církevní tematikou ve zcela prázdném milánském dómu. Hudebně ho doprovázel pouze varhaník. Během vystoupení se na obrazovce objevily záběry nejvíce postižených italských měst. Na závěr zpíval před dómem (na snímku) píseň Amazing Grace. Diváci mohli vidět vystoupení díky streamu na YouTube. **AP**



Číslo dne

155

Tolik let uplynulo ode dne, kdy byl 14. dubna 1865 postřelen 16. prezident USA Abraham Lincoln. Stalo se tak jen pět dní po ukončení občanské války, nazývané též Válkou Severu proti Jihu. Atentát se stal ve washingtonském Fordově divadle, střelcem byl jeden z tamních herců – John Wilkes Booth. Prezident na následky zranění hlavy zemřel druhý den. Atentátníka dopadli a zastřelili 26. dubna ve Virginii.



• VELKÁ PRAŽSKÁ PRSA! Napíši si o jejich fotky SMSku ve tvaru 10BPF a text na 909 15 45



• Jindřiška 67. Jsi možná má poslední naděje si užít krásného milování bez výčitek. Jsem osamělá a mám spoustu času! Ozvi se mi na 909 90 99 25 nebo pošleš SMS na 909 15 50 s kódem 97RMG a tvůj text!

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

Práce - nabídka

• Vojenské lesy a statky s.p. přijmou zaměstnance k ostraze objektů v Brně. Požadujeme: čistý RT, občanství ČR, dobrý zdravotní stav, certifikát strážný, znalost práce na PC. Nabízíme: zájem státního podniku, 37,5 hod./týden, 12hod. směny, nepřetržitý provoz, prům. mzda 125 Kč/hod., stravenky 2 ks/směna, 5 týdnů dovolené. Nástup 1.5. 2020. Informace: tlf. 545215962, 737226558, email: ladislav.turcin@vls.cz

Intimní

E.M.A. Europe sro, P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech.zaj. Materna, od 18let, 1sms/50Kč, 1min/90Kč v DPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.cz, www.platmobilem.cz

Virus probudil mozky

Česká věda září.
Zachraňuje životy.

Respirátory, dezinfekce, plicní ventilátory či termokamery. Vědci v boji proti koronaviru v rekordních časech přicházejí s řešeními, která dokážou nahradit chybějící ochranné prostředky.

cházejí s řešeními, která dokážou nahradit chybějící ochranné prostředky.

Akademie věd ČR pomáhá s testováním nakažených, tisknou se masky, zapojují se studenti. Pandemie získává z vědy to nejlepší. A přidává se i soukromý sektor. „Jsem

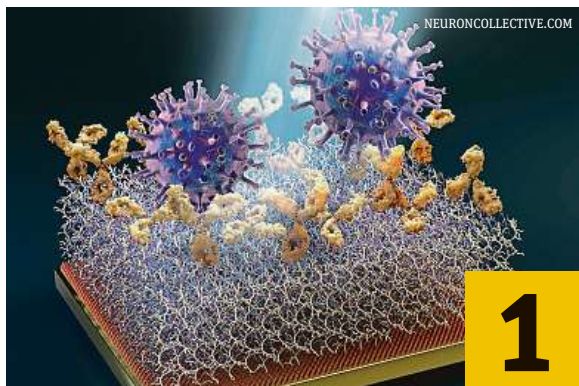
extrémně překvapený, jak se celý národ semkl k sobě,“ říká vývojář 3D tiskárny Josef Průša, který obohatil výrobu své firmy Prusa Research o tisk ochranných štítů – aktuálně jich chrlí 10 tisíc denně. Štíty od Průši již chrání personál v Nemocni-

ci Na Bulovce, Ústřední vojenské nemocnici v Praze, ve Fakultní nemocnici v Plzni nebo v nemocnici v Českých Budějovicích.

Prusa Research navíc otevřel zdrojový software pro výrobu štítů, které tak lze tisknout po celém světě. Podle

Průši je nejvíc stažení ve Velké Británii, Francii, Španělsku či USA. Jde o desítky tisíc 3D tisků, které ochraňují zdraví v první linii.

DAVID HALATKA
david.halotka@metro.cz



1

Boj s nákazou

1 Akademie věd ČR vyvíjí biosenzor, který odhalí koronavirus v tělních tekutinách, ale i na površích či ve vodě. Biosenzor může nahradit rychlotesty, jež spočívají v náročném zjišťování protilátek.

2 Tým z centra BIOCEV zavedl spolehlivou detekci koronaviru. „Výhodou metody je citlivost a nezávislost na komerčních diagnostikách i možnost vyšetření velkého počtu vzorků,“ uvádí viroložka Ruth Tachezy (na fotu).

3 Na základě dlouholeté výzkumné práce Karla Roubíka z ČVUT vzniklo unikátní řešení plicní ventilace navržené pro léčení nemoci COVID-19.

4 Robotická stanice z ČVUT usnadní testování na COVID-19 v Nemocnici Na Bulovce.

5 Za projektem Digitální pohotovost 4.0 stojí učitelé informatiky, kteří poskytují podporu školám v rámci on-line i off-line vzdělávání.

6 Termovizní kamery, které se na brněnském VUT používají k vědeckým účelům, byly nainstalovány u vchodů do Fakultní nemocnice Brno.

7 ČVUT a Univerzita Karlova vyvíjí algoritmus, který má umožnit nemocničním pipetovacím robotům manipulaci se vzorky tak, aby nedošlo k jejich kontaminaci.

8 Studenti Fakulty informačních technologií ČVUT spustili chatbotu Vojtu na webu www.koronavirus24.cz.



2



4



6



5



7

Koronavirus 24/7

ovědi na vaše otázky z ověřených zdrojů

Mám otázku

Pouze ověřené informace
Informace pocházejí pouze z ověřených zdrojů, kterými jsou Ministerstvo zdravotnictví, Státní zdravotní ústav a České televize.

MZČR ČT24

8

Koronavirus 24/7

Vytvořil WaldoBot.cz

Jaké jsou příznaky?

Mezi příznaky nemoci COVID-19 patří zvýšená teplota, dušnost, kašel, bolesti svalů či únavy. Typicky se objevují kolem pátého dne po infekci.

Inkubační doba se podle Evropského centra pro prevenci a kontrolu nemocí pohybuje mezi dvěma a čtyřmi dny.

Nepřítel, že každý, kdo má teplotu a nějaké respirační potíže, trpí infekcí COVID-19.

Napište otázku...

Sudoku

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

Luštěnka

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. obložení | 7. dotaz |
| 2. nebojácnost | 8. těloc. cvik (opor) |
| 3. lehká odřenina | 9. odskočení |
| 4. hanba | 10. obtiskovací obrázek |
| 5. malá Olga | 11. odražený zvuk |
| 6. stočení do oblouku | 12. oblékat |

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

INZERCE

Týdenní horoskop

13. 4. – 19. 4. 2020



BERAN

21. 3. – 20. 4.
S nadcházejícím jarem přichází i touha po výměně šatníku. Je fajn, že o sebe dbáte a máte rádi kolem sebe pěkné věci, ale všeho moc škodí.



BÝK

21. 4. – 21. 5.
Na rodině jste závislí a na oslavu s příbuznými se velmi těšíte. Nakonec budete zklamáni, protože se tam někdo bude chovat nevhodně.



BLÍŽENCI

22. 5. – 21. 6.
Nejste si jistí svými životními kroky. Máte před sebou složité životní období a myslíte si, že se každý den musíte nějak rozhodovat.



RAK

22. 6. – 22. 7.
Nemoci odchází tak rychle, jako přišly. Ještě nemáte vyhráno, ale vše je na lepší cestě. Štěstí je pomíjivé a vážíte si drobností.



LEV

23. 7. – 22. 8.
Příliš rychle soudíte lidi kolem sebe, aniž byste si uvědomovali, co předcházelo jejich rozhodnutí. Je to pro vás neobvyklé.



PANNA

23. 8. – 22. 9.
Vaše domácnost je momentálně ohrožena někým zvenčí, kdo se vám velice účelně snaží uškodit. Jste s rozumem i svými nervy v koncích.



VÁHY

23. 9. – 23. 10.
V jistých životních volbách nemáte tento týden šťastnou ruku. Jste pod vlivem osoby, která má negativní vliv na vaši psychiku i osud.



ŠTÍR

24. 10. – 22. 11.
Máte rodinu, cítíte se být zabezpečeni, přesto vám v životě něco chybí. Máte pocit bezmoci a se svým trápením se svěřte kamarádovi.



STŘELEK

23. 11. – 21. 12.
V oblasti financí zůstaňte obezřetní a nevěřte všem skvělým investicím. Nakonec byste mohli o své tvrdě naspořené peníze přijít.



KOZOROH

22. 12. – 20. 1.
Probouzí se ve vás úžasná kreativita. Štěstěna je vám v tomto ohledu nakloněna a nedovolí vám polevit. Tak si užijte zvelebování.



VODNÁŘ

21. 1. – 20. 2.
Kolem vás se pohybuje inspirativní osoba. Jste rádi, že jste si tohoto průvodce životem našli, protože máte pocit, že už netápete.



RYBY

21. 2. – 20. 3.
Máte velmi společenskou náladu. Rádi se seznamujete a každý je okouzlen vašim charizmatem. Ve společnosti prostě skvěle záříte.

PŘEČTI SI SVŮJ ŽIVOT!
Poradkyně Helga ti sestaví podrobný horoskop na míru.
Pošli SMS ve tvaru 17UNS a text na 904 30 46 a nebo zavolej na 906 70 30 35

OSUDOVÁ LÁSKA!
Kdy přijde ten pravý?
Pište SMS ve tvaru 99TLC a datum narození na číslo 904 30 46
Karty vědí!

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

DNES 6/10 °C	ZÍTRA 11/15 °C	ČTVRTEK 16/20 °C	PÁTEK 18/22 °C	SOBOTA 20/24 °C
----------------------------	------------------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------

Teplotní rekordy: ↓ -3,0 °C (1775) ↑ 24,5 °C (1939)

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.50 Menu pro Emu</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>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj</p> <p>21.00 Ach, ty vraždy! Průběh doktorky Kalendové</p> <p>22.45 Případy detektiva Murdocha XII</p> <p>23.30 U mě dobrý Komedie (ČR, 2008)</p> <p>01.20 Krásné živé památky</p> <p>01.45 Žijíš jenom 2x</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli</p>	<p>15.50 Válečné stroje</p> <p>16.35 Letadla, která změnila svět</p> <p>17.25 Vídeň: Říše, dynastie a sen (2/3)</p> <p>18.15 Putování s párou (8/10)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Zatopené osudy (3)</p> <p>19.15 Cesty víry</p> <p>19.40 Postrěhy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Velká vlastenecká válka</p> <p>20.55 Johannes Kepler – Dobyvatel nebes</p> <p>22.30 Jak proběhl Velký útek?</p> <p>23.25 Dicte – kriminální reportážka III (5/10)</p> <p>00.05 Hledání nové Země</p> <p>01.35 Luther V (4/4)</p>	<p>16.00 Dr. House IV (8)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.35 Co na to Češi</p> <p>18.30 Ulice (3868)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Kriminálka Anděl (1) Krimiseriál (ČR, 2008)</p> <p>21.25 Víkend</p> <p>22.20 Smrtonosná zbraň II (4)</p> <p>23.15 Dr. House IV (8)</p> <p>00.05 Můj přítel Monk (1, 2)</p> <p>01.35 Smrtonosná zbraň II (4)</p> <p>02.15 Malý Sheldon II (19)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (6/78)</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 (25) Holubi test. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 Poklad z púdy</p> <p>22.50 Polda (5) Ztracený syn. Detektivní seriál (ČR, 2016)</p> <p>00.00 Policie v akci</p> <p>01.00 Policie v akci</p> <p>01.55 Walker, Texas Ranger V (27)</p> <p>02.55 Jake a Tlustoch V (3)</p> <p>03.55 Prostřeno!</p> <p>05.30 Pohoda u krbu</p>	<p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>12.00 Óčko news</p> <p>12.05 Óčko hity</p> <p>13.00 Óčko news</p> <p>13.05 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko news</p> <p>14.05 Óčko trendy</p> <p>15.00 Top 3 YouTube Chart</p> <p>15.10 Óčko trendy</p> <p>15.30 Óčko news</p> <p>15.35 Mixxxer Show</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.45 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>



Yoga

Yoga is becoming more and more popular around the world. What exactly is it, where did it come from and what are the health benefits of doing yoga?

What is yoga?

Most people know yoga as a kind of exercise which aims at developing strength and flexibility. To practise yoga, you learn a series of 'postures', where you put your body into different positions. The correct breathing is also important. However, yoga is really about more than just exercise. In 2014, the Prime Minister of India, Narendra Modi, asked the United Nations to create an International Day of Yoga. He felt that yoga could not just help people to be healthier but also help connect people to each other and to nature. The United Nations agreed, and International Yoga Day is now celebrated on 21 June.

What are the benefits of yoga?

Yoga is good for the mind and body. Regular practice of yoga helps people to improve their balance and stamina. Although you won't really get out of breath, like you might playing football or running, it does help to keep your heart healthy and you can lose weight. It can also help with back pain.

The breathing taught in yoga can help people to reduce stress and anxiety. There are lots of different possible breathing patterns you can do. Yoga also improves concentration and helps people to sleep better, so it's great for anyone who's under pressure at work or in their studies.



Different types of yoga

There are lots of different types of yoga, so you can choose what suits you best. Hatha Yoga is often good for beginners, because you hold each position for a few breaths. In Vinyasa Yoga you change position much more quickly and you might get out of breath. It's quite challenging if you haven't done much yoga before.

Whatever kind of yoga you choose, there are definitely some health benefits, and you should have fun too.

ACTIVITIES

1. Vocabulary

Match the definitions (a-h) with the vocabulary (1-8).

vocabulary	definition
1. balance	a. being able to continue with physical effort for a long time
2. strength	b. being physically healthy
3. flexibility	c. feeling worried or nervous
4. concentration	d. being able to think carefully about what you are doing
5. fitness	e. a difficult situation that makes you feel worried
6. anxiety	f. being able to stand without falling to either side
7. pressure	g. being able to bend easily
8. stamina	h. being able to do things that take a lot of physical effort

2. What's the order?

Write a number (1-8) to put the ideas in the order they are mentioned in the text.

- Lose weight
- Keep your heart healthy
- Sleep better
- Improve balance
- 1 Make you stronger
- Connect you to nature
- Have fun
- Improve concentration

DISCUSSION

What kind of exercise do you think is best for:

- reducing stress?
- building strength?
- improving fitness and stamina?
- having fun?

ACTIVITY 2
 5 Lose weight
 4 Keep your heart healthy
 7 Sleep better
 3 Improve balance
 1 Make you stronger
 2 Connect you to nature
 8 Have fun
 6 Improve concentration

ACTIVITY 1
 1. f; 2. h; 3. g; 4. d; 5. b; 6. c; 7. e; 8. a

ANSWERS

Ztráta sluchu trápí stamiliony lidí. Lidé si uši málo chrání

Světová zdravotnická organizace odhaduje, že více než pět procent světové populace žije se závažnou ztrátou sluchu. Nutné je chránit si správně uši už v mládí.

Celosvětové náklady na neléčenou ztrátu sluchu byly před třemi lety odhadnuty na 750 miliard dolarů ročně.

V zemích Evropské unie je pak ztráta sluchu jednou z nejčastěji hlášených nemocí z povolání. Jakmile dojde ke ztrátě sluchu, nelze ho už vrátit zpátky.

Jestliže je překročen přípustný limit 85 dB, musí zaměstnavatel zajistit, aby zaměstnanci používali osobní ochranné pomůcky. Lidský sluch není schopen přizpůsobit se zvukům, jako je výstřel, úder bucharu, nýtovačky nebo výsekového lisu a může jít o velmi bolestivou zkušenost, která může způsobit okamžitě těžké a trvalé poškození sluchu.

Prvním příznakem potíží se sluchem může být například zvonění v uších, ztráta rovnováhy nebo častější zapo-



Mušlové chrániče sluchu

mínání. Někdy to lze poznat také tak, že se dotýčný neustále ptá „cože?“. „Sluch je vhodné zkontrolovat kdykoli, kdy si postižený nebo jeho okolí všimne, že nedoslýchá, a to v jakémkoli věku,“ říká foniatr Lenka Hellerová.

Až po vyčerpání veškerých možností, které by vedly ke snížení hluku, by ochrana sluchu měla být úplně poslední možností.

Ochranné prostředky si pracovníci musí nejdříve vyzkoušet a zaměstnavatel je povinen jim vysvětlit, jak se tyto prostředky používají. Zá-

roveň je odpovědný i za kontrolu, zda jsou tyto prostředky správně udržovány a používány. „Pokud potřebujete jen zakrýt vstup do zvukovodu, tak vám bude stačit sluchový chránič, sluchová zátkka je naopak do sluchovodu vsouvána a sluchový mušlový chránič zakryje uši kompletně,“ vyjmenovává možnosti ochrany Leonard Mynář, šéf firmy Canis Safety, firmy, která ochranné pomůcky dodává. Lidé se často bojí, že se špatně domluví nebo neuslyší, co by měli, pokud budou ochranné pomůcky sluchu



Zátkové chrániče sluchu

2x CS

používat. I zde je však řešení.

„Hodně se používají sluchátka, která rozeznají hladinu hluku. Všechno utlumí, ale řeč nahrají a dokážou vám ji přehrát, takzvaně interkomují. Sám jsem je zkoušel, není to úplně nejlevnější varianta, ale funguje,“ dodává Mynář. Využití mají také sluchátka při řízení těžkých strojů, nebo třeba i při obsluze křovinořezu nebo fukaru na listí.

I přes široké spektrum dostupných pomůcek, vynalézavost některých pracovníků nezná meze. Státní úřad in-

spekce práce při kontrolách v minulosti narazil například na případy, kdy pracovníci jako ochranu sluchu používali audio sluchátka pro poslech hudby v průběhu pracovní činnosti.

To však k ochraně sluchu určitě nepomáhá, ba naopak. Z důvodu poslechu příliš hlasité hudby z chytrých telefonů, na koncertech nebo při sportovních událostech je jedna miliarda náctiletých a mladých dospělých po celém světě vystavena riziku ztráty sluchu, tvrdí Světová zdravotnická organizace. **HOP**

INZERCE

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 přípravky 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 přírodní 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 Vaš 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 vlasovým kořínkům, 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 přípravy 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



Z tribun teď fandí roboti

Jak sport opět probudit k životu? V Anglii by se fotbal mohl hrát na neutrální půdě.

Na Tchaj-wanu se o víkendu začaly hrát ligy v baseballu a fotbalu. V době pandemie koronaviru se tak asijský ostrovní stát přiřadil k hrstce zemí, v nichž pokračují profesionální sportovní soutěže. Diváci ale do hlediště nesměli, o atmosféru na baseballovém stadionu se postarali bubnující roboti a dojem ještě větší zaplněnosti dvacetitisícových ochozů vytvořily figuríny fanoušků.

Fotbalová liga se o Velikonočních hrála také v Bělorusku, a to dokonce s diváky na stadionech. Trpělivost s hazardujícími Bělorusy dochází

Světové zdravotnické organizaci (WHO). Šéf mise WHO v zemi Patrick O'Connor o víkendu vyzval ke zpřísnění opatření proti shromažďování lidí, která by se týkala nejen sportovních, ale i kulturních akcí.

Originální řešení, jak dohrát nejvyšší fotbalovou ligu, se rýsuje v Anglii. Tamní fotbalová asociace nabídla pro případné dohrání soutěže londýnský stadion Wembley a reprezentační tréninkové centrum St George's Park v Burtonu. Informoval o tom list The Times. Ve Wembley by se podle tohoto plánu mohlo odehrát několik zápasů denně, s diváky v hledišti se nepočítá. Premier League byla přerušena v polovině března.

S myšlenkou soustředit více týmů na jedno místo přišly v minulých dnech také například hokejová NHL nebo basketbalová NBA. **ČTK**

Krátce

Nový termín

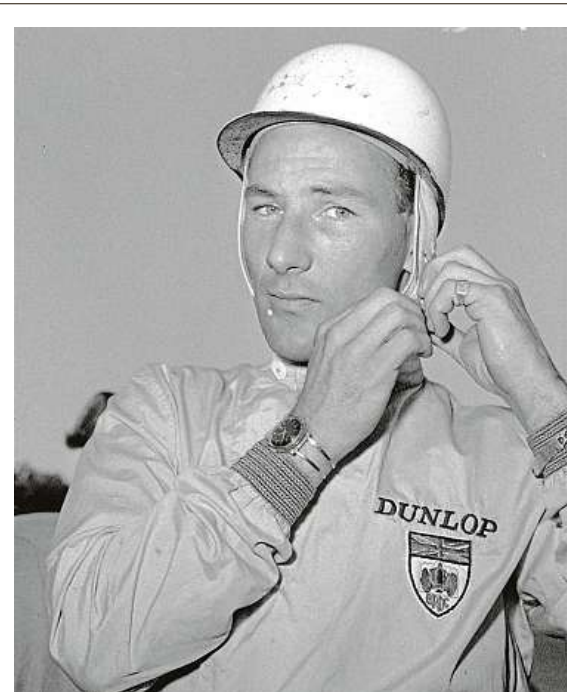
Organizátoři cyklistické Tour de France už podle médií mají plán B s novým termínem. Nejslavnější závod světa, který ohrožuje pandemie koronaviru, by se mohl jet od 25. července.

Zápas nezápas

Bohemians 1905 začali prodávat vstupenky na imaginární zápas proti hercům z Dejvického divadla, kde vystupuje i jeden z nejznámějších fanoušků Klokana Ivan Trojan. Část výtěžku z prodeje lístků poputuje do Nemocnice Na Františku.

Charita v sedle

Tři dvanáctihodinovky na cyklistickém trenážeru si naplánoval na tento týden předloňský vítěz Tour de France Geraint Thomas. Cyklista tím chce vybrat přes tři miliony korun pro britské zdravotníky. **ČTK**



Věčně druhá legenda

V devadesáti letech zemřel legendární pilot formule 1 Brit Stirling Moss. Vítěz 16 Velkých cen byl označován za nejlepšího jezdce, který nikdy nezískal titul. Podle BBC odešel po dlouhé nemoci. V seriálu F1 závodil Moss v letech 1951 až 1961. Od roku 1955 se umístil v šampionátu čtyřikrát za sebou na druhém místě, pak skončil třikrát v řadě třetí. **AP**

INZERCE

ŠKODA Plus na straně zákazníků

Pandemie koronaviru ochromila život nejen v naší zemi, přesto se snad brzy začne blýskat na lepší časy. Síť autorizovaných obchodníků ŠKODA Plus stojí i v obtížných chvílích na straně svých zákazníků a připravuje pro ně skvělé vozy, které si brzy budou moci odvézt domů.

Nákupy zboží (kromě jiného i automobilů) byly na nějakou dobu zmrazeny, ale to neznamená, že by se zájemci nemohli zajímat. Právě naopak – teď je ta správná chvíle pro úvahy, zjišťování, porovnávání... Na adrese www.skodaplus.cz se aktuálně nabízí více než 9000 vozů všech značek napříč cenovým spektrem. Každý z nich má podrobně vedenou kartu, z níž lze z pohodlí domova vyčíst docela zásadní informace. Jsou zde podrobně popsány základní technické údaje a specifikace výbavy, samozřejmě je identifikační číslo VIN. Především však každé vozidlo má bohatou fotodokumentaci, která dává dobrý přehled o vizuálním stavu, a prodejce pravdivě informuje o jeho technické kondici. Spousta úkonů (například prověření VIN) se tak dá učinit „od stolu“ – a to včetně nezávazné rezervace. Až to bude možné, prodejce rád uvítá zájemce ve své provozovně a vozidlo mu ukáže na místě se všemi náležitostmi, které patří k vysokému standardu sítě ŠKODA Plus. Na rozdíl od některých autobazarů nevnučujeme lidem vozy, které si nemohli předem vyzkoušet. Dokonce varujeme před nákupem tzv. naslepo. Za lákavým slibem dovezení vozu zdarma až domů se většinou skrývá snaha autobazaru zbavit se problémových ojetin. Hleďte on-line, specifikujte své představy, obraťte se na prodejce... Až to bude možné, zajděte si pro vybraný vůz osobně. Partneři programu ŠKODA Plus tu pro vás i nadále budou jako záruka férového obchodu s ojetými vozy.



Pro ty, kdo chtějí prodat

Partneři ŠKODA Plus fungují nejen jako prodejní, ale i jako výkupní místa. Na rozdíl od standardních autobazarů, jejichž jediným zájmem je co nejlevněji nakoupit a co nejdražší prodat, nabízejí reálné ceny, které generuje moderní oceňovací software. I tuto agendu lze připravit on-line. Na adrese <https://www.skodaplus.cz/selling-vehicle> stačí vyplnit jednoduchý formulář. Místně příslušný partner ŠKODA Plus vzápětí zájemce kontaktuje ve věci dalšího postupu a domluví si s ním návštěvu své provozovny na dobu, kdy to bezpečnostní situace umožní.