

# FRANK UNDERWOOD BĚŽÍ V HORŠÍ KVALITĚ

KORONAVIRUS PŘIBRZDIL KVALITU STREAMOVANÝCH SERIÁLŮ STRANA 5



# metro

**PRAHA**

Úterý, 14. dubna 2020

Č. 71, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Vincent

mojemetro | denikmetro



## Kuře order hýr. A která okénka baví vás?

Deník Metro přichází s další výzvou. Pivovarníkům jsme již trochu pomohli, teď svoje mobility 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 #metroknko. Nebo pošlete fotky na e-mail [mms@metro.cz](mailto:mms@metro.cz). Těšíme se na vaši podporu podniků a fotky!

VAŠE REDAKCE

# 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 7

## „Už nebudu chodit ven. Už nebudu chodit ven“

Neobvyklého postihu se v Indii dočkala skupina turistů, které policie přistihla na procházce přes zákaz vycházení. Museli pětsetkrát napsat, že svého činu litují. STRANA 6

## 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 11

## Have you tried yoga?

V dnešní lekci se na naší pravidelné anglické stránce můžete dozvědět, jak může vašemu zdraví prospět jóga. Ta je stále populárnější. STRANA 10



# „Koněv? Je to hloupé a směšné“

**Ministerstvo se radnice zastalo. Zeman ji kritizuje.**

Trestní stíhání, kterým vyšetřovací výbor Ruské federace reagoval koncem minulého týdne na odstranění sochy maršála Koněva v Praze 6, je podle prezidenta Miloše Zemana kontraproduktivní. Odstranění sochy má ale hlava státu za hloupé a směšné, komické s ohledem na dobu, která uplynula od pádu minulého režimu. V pořadu televize Prima v neděli přirovnal chování zastupitelstva Prahy 6, které o přesunutí sochy rozhodlo, k obrazoborectví. „Přemýšleme, co obrazoborectví

v historii dokázalo, zničit krásná umělecká díla,“ zamyslel se Zeman.

O odstranění pomníku – odhaleného v květnu 1980 u příležitosti 35. výročí osvobození Československa – se mluvilo už v první polovině devadesátých let. Radnice Prahy 6 chce sochu Koněva, který se vedle osvobození Prahy od nacistů podílel i na krvavém potlačení protikomunistického povstání v Maďarsku, umístit do muzea. Za nepřijatelné má stíhání české samosprávy Ruskem české ministerstvo zahraničí. Příslušné ruské zákony nebudou podle něj v Česku vymahatelné. Ministerstvo rovněž odmítlo zásahy ruských státních orgánů do vnitřních záležitostí České republiky. **ČTK**

## Krátce

### V problémech

Bývalý starosta Prahy 11 Dalibor Mlejnský (dříve ODS, nyní Jižní Město – náš domov) čelí obžalobě kvůli údajně fiktivním úpravám hřiště se škodou 62 milionů korun. Uvedl to včera server iHNED.cz na základě vyjádření státního zastupitelství.

### Známa firma

Policie v sobotu zadržela muže, který podle ní o den dříve zdravotníkům z Nemocnice Na Bulovce ukradl motorku. Na dvaatřicetiletého pachatele vydalo už dříve evropský zatýkáací rozkaz Rakousko.

### Spejbl slaví

Člen činohry Národního divadla Igor Orozovič na Facebooku v roli kmostra on-line pokřtil CD Ať žije Spejbl!, vydané ke 100. narozeninám slavné loutky. **ČTK**



FOTO ZA 300 Kč

### Bezkontaktní pomlázka

Opatření proti šíření koronaviru ovlivnila letošní svátky, především pak Velikonoční pondělí. Lidé se museli obejít bez chování s pomlázkou a košíků plných malovaných vajíček. Čtenář deníku Metro Roman Kubarič ale v Klánovicích objevil místo, kde si koledníci přece jen mohli kraslice vysloužit. Za snímek „automatu“ na vajíčka mu posíláme odměnu.

ROMAN KUBARIČ

INZERCE

## VŽDY NĚCO NAVÍC

UŽIJTE SI POHODLÍ  
**JEDNOHO DODAVATELE**  
PLYNU I ELEKTŘINY



Mějte energie „pod jednou střešou“ s produktem **KOMPLET** a ušetřete. Dodávka zemního plynu i elektřiny od jednoho dodavatele přináší **mnogo výhod**. Vše potřebné tak vyřídíte na jednom místě, budete mít **stále stejnou cenu silové elektřiny** po dobu 2 let a navíc stálý měsíční poplatek ve výši 0 Kč za odběrné místo elektřiny.

800 134 134  
www.ppas.cz

**PRAŽSKÁ**  
**PLYNÁRENSKÁ**

# Metro pomáhá. Aktuální výzvy

Výzva na našem facebookovém profilu zabrala. Poslali jste téměř sedmdesát nabídek pomoci v boji proti koronaviru a následkům uzavřených restaurací, škol i institucí. Níže si přečtěte přehled aktuálních nabídek.

### Proti alkoholismu

Karanténa bohužel nepomáhá v léčbě alkoholismu, spíše naopak. Ozvala se nám společnost Lotos, která poskytuje telefonické psychologické poradenství osobám, které jsou na alkoholu závislé. Více na lotos-brno.cz.

### Zachraňte knihy

Situace výrazně zasáhla i menší knižní nakladatele. Reaguje na to O2 Knihovna, která milovníkům on-line čtení přináší některé tituly za poloviční cenu. Více můžete najít na [www.o2knihovna.cz](http://www.o2knihovna.cz).

### Seniorem s radostí

Pomoc nabízí sdružení Senioremi s radostí: distribuci léků a obědů, zajištění nákupů a pochůzek. Mají 12 psychologů a 70 terapeutů na telefonu nebo on-line, vedle nich také právníky a lékaře. Na [www.senioremsradosti.cz](http://www.senioremsradosti.cz) je plno rad pro seniory.

### Zavolejte seniorům

Herec Jirka Mádl se spojil se dvěma iniciativami a rozjel výzvu, která se snaží aktivovat veřejnost k tomu, aby na seniory nezapomínala nejen s po-

mocí, ale také s mezilidským kontaktem. Návod, jak seniorům zavolat a potěšit je, najdete na YouTube. Zadejte heslo Zavolejte seniorům.

### Pomoc hoteliérům

Firma Amazing Places nezapomíná na hoteliéry. Se společností Mevris vytvořila projekt Zachraň hotel, kde mohou lidé podpořit svá oblíbená místa. Navíc ale hoteliéři sami pomáhají tým, že poskytují své ubytovací kapacity potřebným, zejména zdravotníkům a záchranářům. Pro další informace kontaktujte Hanu Krausovou na: [hana@amazingplaces.cz](mailto:hana@amazingplaces.cz).

### Virtuálně do muzea

Národní muzeum vytvořilo projekt Virtuálně do muzea, v rámci kterého si můžete prohlédnout výstavy zdarma on-line. Více na [www.nm.cz](http://www.nm.cz).

### Jízdy zdarma

Společnost Uber věnuje tisíc volných jízd zdravotnickému personálu. Nemocnice získají promokód, který budou moci poskytnout svým zaměstnancům a umožnit jim tak snadnou přepravu do práce a z práce.

### Zachraň podnik

Mall.cz ve spolupráci s O2 a Makrem zahájil iniciativu Zachraň podnik, díky které umožní nakupovat poukazy na služby lokálních podniků a tím je podpoří z domova. **HOP**



# Když lidé nebudou nosit roušky, omezení potrvá

**Počet nakažených po Velikonocích přibude. Otevření škol odborníci nedoporučují.**

Vláda přestane uvolňovat protiepidemická 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 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 přibýlo 170 případů nákazy koronavirem, což byl druhý nejnižší nárůst v týdnu, ale o volných dnech bývá také méně testů. Laboratoře v sobotu testovaly 4841 vzorků – nejméně za týden.

Po částečném uvolnění některých protiepidemických opatření a kvůli neukáznělosti části veřejnosti o velikonočních svátcích očekává Pry-

mula 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 Prymuly 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.

Epidemiologové naopak nedoporučují úplné obnovení povinné školní docházky do konce června. Prioritu by měli mít ti, kteří zakončují ročník nějakou závěrečnou nebo postupovou zkouškou.

Ve včerejším pořadu Dvacet minut Radiožurnálu to řekla hlavní hygienička Jarmila Rážová.

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

## Daně se nezvyší

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

# 519

Počet nakažených koronavirem stoupl na 6022. Zdravotníci provedli 128 359 testů. V souvislosti se šířením COVID-19 zemřelo 143 lidí a 519 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 pomůček.

INZERCE

**ODLOŽTE  
KONVENCE  
NEPODÁVEJTE  
SI RUCE**



# 1212

[koronavirus.mzcr.cz](https://koronavirus.mzcr.cz)



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



Dopravní podnik  
hlavního města Prahy

# Vir učí prodávat jinak. Třeba auta

**Na koupi nového, ale i ojetého vozu teď není vhodný čas. Přesto se prodejci přizpůsobili nové situaci.**

Z hygienických důvodů nesmějí prodávat ani prodejci aut. Jak „kamenná“ dealerství, tak i autobazary. Obchod se však zcela nezastavil, někteří obchodníci nabízejí vozy alespoň v režimu on-line. Čísla ale samozřejmě nedosahují té výše jako v normálních podmínkách. Po prvních dnech uzavření provozu je obnoven prodej třeba u AAA Auto. „Prodávající se domluví na návštěvě mobilního výkupčího přímo v místě bydliště,“ říká deníku Metro Karolína Topolová, šéfká sítě autobazarů. Zároveň připomíná, že vše je v souladu s opatřeními. Navíc doplňuje, že ceny ojetých aut v tomto období výrazně klesly.

## Reklamacce s omezeními

Podle Zbyňka Veselého ze Sdružení na ochranu vlastníků automobilů (SOVA) má problémy řada těch, kteří před nouzovým stavem předali svá auta do komisního prodeje a nyní marně čekají, že se jejich vůz prodá. Týká se to především těch, kteří mají vůz v prodeji v malých autobazarech, kde leckdy funguje jen jeden majitel bez zaměstnanců. Kamenem úrazu jsou podle něho i reklamacce, provozovatelé malých prodejen ojetin jsou podle jeho vy-

jádření mnohdy nedostupní, a to i telefonicky.

Jenže reklamacce, jak zjistil deník Metro, nejsou všude problém. „Reklamovat vozidlo prodané před nouzovým stavem je možné,“ potvrdil deníku Metro Václav Sádecký z libereckého autobazaru Auto 24. „Po telefonické konzultaci klienta navádíme rovnou na náš smluvní servis,“ vysvětluje Sádecký. Podobně je to i u velkých hráčů na trhu s ojetinami. „Případné reklamacce se i nyní řeší standardním způsobem,“ říká Karolína Topolová. Stejnou praxi potvrzují i v Auto ESA. „Záruky platí podle zákona, včetně výměny vozu bez udání důvodu,“ řekl deníku Metro Pavel Foltýn, mluvčí firmy.

## Auto on-line

On-line prodej ojetých automobilů zřejmě po ukončení nouzového stavu výrazně posílí a náskok budou mít ti, kteří na něj vsadili buď už předtím, nebo ho realizují nyní. „Prodej vozů v režimu on-line bude mít určitě stoupající tendenci. Velkou výhodou bude mít ten, kdo perfektně zvládne kompletní logistiku, která není úplně snadná,“ potvrzuje Foltýn z Auto

ESA. Podle sdružení SOVA nemají malé bazary šanci tento technologický a organizačně náročný způsob prodeje zvládnout.

Jenže oslovené firmy, zabývající se tvorbou e-shopů, nevidí situaci tak černě. „Systém se dá ohnout na více scénářů než jen prodej klasického zboží, které v e-shopech čekáte. Příkladem mohou být aktuálně restaurace,“ říká Radek Hudák ze Shoptet.cz. Samotnému spuštění e-shopu pro autobazar by podle jeho vyjádření nic nescházelo, je možné použít třeba i 360stupňové fotografie vozu. Pokud by si provozovatel připravil e-shop sám, tedy texty a fotky aut, vyjde ho to v řádech jednotek tisíců korun.

Podobně to vidí i Jakub Jirsa z jzstudio.cz. „Co se týče ceny a rychlosti, e-shop je vytvořen během několika minut a pomocí hromadných importů je možné během několika dní naplnit produkty a okamžitě spustit. Do 100 produktů je cena takového e-shopu za 490 korun měsíčně bez DPH, nad 100 produktů pak e-shop stojí 1490 korun měsíčně,“ konkretizuje Jirsa. **PAVEL HRABICA**

## Auto přivezou až před dveře

V porovnání s přednouzovým stavem se zvýšily prodeje ojetin on-line o desítky procent, v porovnání s klasickým prodejem se však prodávají jen desítky kusů denně.

- Auto vybrané on-line je kompletně vydezinfikované,

zákazník si ho může vyzvednout buď v provozovně, či ho bazar dodá na určené místo.

- Jarní měsíce představují pro autobazary období, kdy prodají 25 procent celoročních objemů. Další silné období je ještě od září do listopadu.

## Krátce

### Queen až v září

Vládní opatření o zákazu veškerých akcí kvůli epidemii koronaviru dopadla i na řadu koncertů. Například květnová show Queen Relived 2020 by Queenie se neuskuteční. Termíny jsou přesunuty na září. **MET**

### Ochladilo se

Začátek týdne přináší do Česka silné bouřky, varují meteorologové. S nimi přichází i výrazná studená fronta, která přinese zejména dnes značné ochlazení, teploty totiž budou jen do 10 stupňů Celsia.

chází i výrazná studená fronta, která přinese zejména dnes značné ochlazení, teploty totiž budou jen do 10 stupňů Celsia.

### Na roušky kašlou

Podle policie lidé nedodržují nařízení a venku jsou často bez roušky. O Veli-konocích se těchto případů řešilo o polovinu více než v jiné dny. Policie připomíná, že přitvrdí. Hříšníci mohou dostat pokutu až 10 tisíc korun. **IDNES.cz**



## Krásný víkend s rouškami

Víkendové slunečné a teplé počasí přilákalo mnoho lidí k procházce a sportování. Lidé vyrazili třeba do Zámecké zahrady v Teplíčkách (na snímku nahoře) nebo se šli protáhnout, jako třeba v pražských Modřanech. **2x ČTK**

INZERCE

**es**  
EKONOMICKÉ STAVBY

[www.ekonomicke-stavby.cz](http://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**



OBJEDNÁVEJTE  
KATALOG **500 DOMŮ**

+420 377 825 782





## Akce K zlikvidovala kláštery

Na Velehradě byla včera instalována pamětní deska, která připomíná sedmdesát let od Akce K. Tou se komunistický režim zbavil nepohodlných řeholníků. Na snímku vpravo je autor desky Otmar Oliva. ČTK

# Kvůli infekci síť nestíhá

**Internetové televize snížily datové toky, aby ulevily přetíženým sítím. Jak se to dotýká diváků?**

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 síť. 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 znamená například to, že se kvalita 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 omezovali. 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 jednoduše 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 připojení. „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**

### Videa v nižší kvalitě

Videa tvoří dle statistik zhruba šedesát procent přenášeného internetového obsahu. Je tedy logické, že se nová omezení týkají právě jich. Mezi služby, které mají na trhu streamovaného videa největší podíl, patří Netflix (jeho podíl činí přes 12 procent) a YouTube (s podílem přes 8 procent.).

• Streamovací služba Netflix má po celém světě 151 milionů předplatitelů. Ti čeští zde naleznou také tuzemské

filmy a dokumenty. Netflix se kromě své hlavní činnosti věnuje i vlastní produkci televizních seriálů či televizních filmů. Jeho vlajkovou lodí byl například v minulosti oceňovaný seriál z produkce BBC Dům z karet.

• Mezi hlavní konkurenty Netflixu v oblasti streamingu patří v USA například služby Hulu či Amazon Prime. V Česku je to HBO GO (HBO), Voyo (od Nova TV) nebo O2TV (O2).

Vše pro stylové šití

látky  
**Mráz**

SLEVA  
-10 %

6x  
V PRAZE

**BAVLNĚNÉ  
POPELÍNY**

VELKÝ VÝBĚR BAREV A VZORŮ

BAVLNĚNÝ POPELÍN S HVĚZDIČKAMI 100% bavlna   š. 150 cm	99,-
BAVLNĚNÝ POPELÍN S LÍSTKY 100% bavlna   š. 150 cm	99,-
BAVLNĚNÝ POPELÍN SE ZVÍŘÁTKY 100% bavlna   š. 150 cm	99,-
BAVLNĚNÝ POPELÍN S TROJÚHELNÍČKY 100% bavlna   š. 150 cm	99,-
BAVLNĚNÝ POPELÍN S ROSTLINAMI 100% bavlna   š. 150 cm	99,-
BAVLNĚNÝ POPELÍN S KOSOČTVERCI 100% bavlna   š. 150 cm	99,-
BAVLNĚNÝ POPELÍN S PUNTÍKY 100% bavlna   š. 150 cm	99,-
BAVLNĚNÝ POPELÍN ČTVEREČKOVANÝ 100% bavlna   š. 150 cm	99,-
BAVLNĚNÝ POPELÍN S ČÍSLY A ZVÍŘATY 100% bavlna   š. 150 cm	99,-
BAVLNĚNÝ POPELÍN SE VZORY 100% bavlna   š. 150 cm	99,-

Sleva 10 % platí od 14. 4. do 14. 5. 2020 pouze v kamenných obchodech po předložení tohoto inzerátu. Slevu nelze uplatnit na již zlevněné látky a platí pouze na metrový textil.

**Nakupujte online: [www.dumlatak.cz](http://www.dumlatak.cz)**

**MALOOBCHOD | VELKOOBCHOD | E-SHOP  
NAŠE PRODEJNY**

OC Šestka, Praha 6 | Galerie Harfa, Praha 9  
Galerie Butovice, Praha 5 | Haškova 10, Praha 7  
Košícká 27, Praha 10 | Sázavská 34, Praha 2

Kralupy nad Vltavou, Hůrka 1033 a 1034



prohlédnout látky

látky  
**Mráz** **LÁTKY.CZ**



## 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 obětí COVID-19 v tu chvíli bylo již sto padesát.

## 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 ji 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 Rišikéši na severu Indie, které Evropané znají díky tomu, že v místním ášramu, duchovním útulku, pobývali členové skupiny Beatles. Ti zde u řeky Gangy v roce 1968 trávili dva měsíce se svým tehdejší duchovním učitelem Maharišem.

Policejní mluvčí neobvyklý trest označil za potřebnou lekcí. Ve snaze zabránit šíření koronaviru indické úřady omezily vycházení lidí na veřejnost jen na nezbytné případy, jako je nákup potravin či léků. V Rišikéši 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**

## INZERCE

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30 - 17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

Bezpečnostní agentura přijme:

## zaměstnance (ČID, PID)

pro ostrahu objektů v Praze

bez možnosti ubytování

Požadujeme: trestní bezúhonnost

Nabízíme: dobrá mzdová podmínka, příspěvek za vlastního psa

Info: po-čt 9.00-15.00 hod.  
Tel.: 222 780 671, 737 337 088

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE:

## RECEPCE A OSTRAHA

Požadujeme invalidní důchod.

Mzda od 100 Kč/hod.

Nabízíme náborový příspěvek 10.000 Kč, vyplácíme denně.

Tel.: 800 888 440  
(bezplatná linka)

## Práce - nabídka

• Hledáme kadeřníky do zavedeného kadeřnictví v Praze 8 - vestibul stanice metra Ládví, na plyný úvazek, klientela část. zajištěna. Info na t. 773452418

• Kontrolor/ka drobné elektroniky, 3sm. provoz, HPP, ubytování, zálohy, svoz (M) Opatov, nutná základní znalost práce s PC. Volejte: 725426038

• Přijmeme brigádníky na odpolední úklid 2 hod., admin. prostor a soc. zázemí. Po-Pá. Vhodné i pro aktivní důchodce nebo ženy na MD. Tel.: 739500076.

## Starožitnosti

**KNIHY A NÁBYTEK z pozůstalosti koupím. Přijedu - odvezu.**

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

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

• Starož. nábytek a velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST koupím za solidní cenu. Knihovnu, křesla, stůlek, lampu, zajím. obraz aj. pro styl. čítárnu. T. 603478873

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

## Finance - nabídka

**Vyplatíme dluhy, zástavy!**

**Peníze do 48hod!**

**Výkup nemovitosti!**

**737 352 730**

## Byty - poptávka

**Koupím jakýkoliv byt v Praze jako investici pro děti.**

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

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

• Hledám ke koupi byt 1+kk, 1+1 v Praze a okolí. Případné dluhy, exekuce, uhradím. vitka.dl@seznam.cz, 607526834

## Nemovitosti - poptávka

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

Financování mám zajištěno, hotovost. Právní vady nevedí, dluhy a exekuce uhradím. Reální kanceláře prosím nevolejte. **Kontakt: 725 719 745**

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

## Knihy a časopisy

**KNIHY A NÁBYTEK z pozůstalosti koupím.**

**Přijedu - odvezu.**

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

## KNIHY VYKOUPIME

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

• Starož. nábytek a velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST koupím za solidní cenu. Knihovnu, křesla, stůlek, lampu, zajím. obraz aj. pro styl. čítárnu. T. 603478873

**NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!**



## Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 11005, tech. zaj. Materna, od 10let, 15ms 50Kc, 1min 90Kc v CDPI, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.cz, www.plazmobilem.cz



• **VELKÁ PRAŽSKÁ PRSA!** Napiš 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 posílej SMS na 909 15 50 s kódem 97RMG a tvůj text!

## Hledáte práci?

Jste v **invalidním důchodu** nebo **osoba zdravotně znevýhodněná?**

**U nás jste na tom správném místě.**

Služba v Praze na vrátnici v klidném a čistém prostředí.

**preventa**  
service

**Volejte zdarma 800 108 111**  
Nebo pište  
**naborpraha@preventa.cz**



# Virus probudil mozky

**Česká věda září.**  
Zachraňuje životy.

Respirátory, dezinfekce, plicní ventilátory či termokamery. Vědci v boji proti koronaviru v rekordních časech při-

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

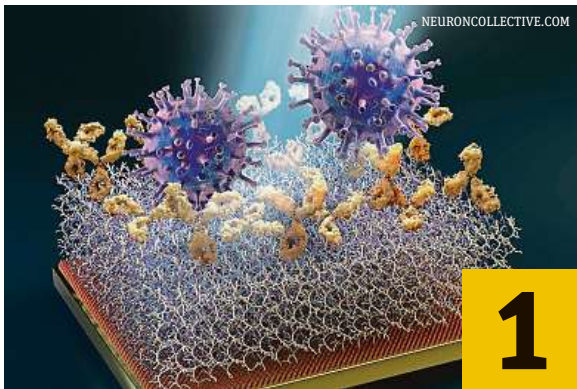
extrémně překvapený, jak se celý národ semkl k sobě,“ míní vývojář 3D tiskáren Josef Průša, který obohatil výrobu své firmy Prusa Research o tisk ochranných štítů – aktuálně jich chrlí 10 tisíc denně. Štíty od Průši již chrání personál v Nemocni-

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.halatka@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.

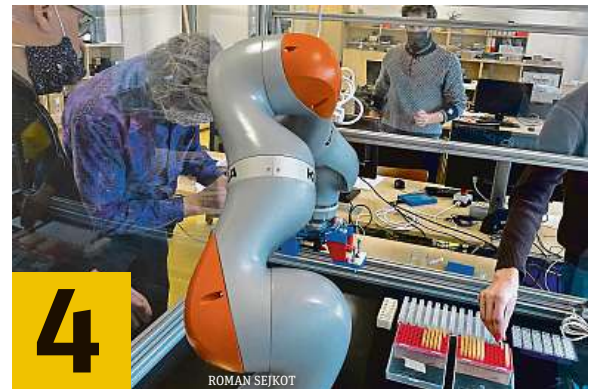
**6** Termovizní kamery, které se na brněnském VUT používají k vědeckým účelům, byly nainstalovány u vchodů do Fakultní nemocnice Brno.

**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](http://www.koronavirus24.cz).



2



4



6



5



7

## Koronavirus 24/7

Odpovědi na vaše otázky z ověřených zdrojů

Mám otázku

nělou inteligenci

8

Pouze ověřené informace

Informace pochází pouze z ověřených zdrojů, kterými jsou Ministerstvo zdravotnictví, Státní zdravotní ústav a portál České televize.

SZU MZCR ČT24

Mezi příznaky patří zvracení, kašel, únava. Typický je průběh onemocnění po 5-7 dnech. Inkubační doba: 2-14 dní. Evropská kontrola: dvěma dny. Nepřítel: žádné r. COVID-19



**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. tělocvuk (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

 <b>BERAN</b> S nacházejícím jarem přichází i touha povyměně šatníku. Je fajn, že o sebe dbáte a máte rádi kolem sebe pěkné věci, ale všeho moc škodí.	<b>21. 3. – 20. 4.</b>	 <b>VÁHY</b> V jistých životních volbách nemáte tento týden šťastnou ruku. Jste pod vlivem osoby, která má negativní vliv na vaši psychiku i osud.	<b>23. 9. – 23. 10.</b>
 <b>BÝK</b> Na rodině jste závislí a na oslavu s příbuznými se velmi těšíte. Nakonec budete zklamáni, protože se tam někdo bude chovat nevhodně.	<b>21. 4. – 21. 5.</b>	 <b>ŠTÍR</b> Máte rodinu, cítíte se být zabezpečeni, přesto vám v životě něco chybí. Máte pocit bezmoci a se svým trápením se svěříte kamarádovi.	<b>24. 10. – 22. 11.</b>
 <b>BLÍZENCI</b> Nejste si jisti svými životními kroky. Máte před sebou složité životní období a myslíte si, že se každý den musíte nějak rozhodovat.	<b>22. 5. – 21. 6.</b>	 <b>STŘELEC</b> V oblasti financí zůstaňte obezřetní a nevěřte všem skvělým investicím. Nakonec byste mohli o své tvrdě naspořené peníze přijít.	<b>23. 11. – 21. 12.</b>
 <b>RAK</b> Nemoci odchází tak rychle, jako přišly. Ještě nemáte vyhráno, ale vše je na lepší cestě. Štěstí je pomíjivé a vážíte si drobností.	<b>22. 6. – 22. 7.</b>	 <b>KOZOROH</b> Probouzí se ve vás úžasná kreativita. Štěstěna je vám v tomto ohledu nakloněna a nedovolí vám polevit. Tak si užijte zvelebování.	<b>22. 12. – 20. 1.</b>
 <b>LEV</b> Příliš rychle soudíte lidi kolem sebe, aniž byste si uvědomovali, co předcházelo jejich rozhodnutí. Je to pro vás neobvyklé.	<b>23. 7. – 22. 8.</b>	 <b>VODNÁŘ</b> Kolem vás se pohybuje inspirativní osoba. Jste rádi, že jste si tohoto průvodce životem našli, protože máte pocit, že už netápete.	<b>21. 1. – 20. 2.</b>
 <b>PANNA</b> Vaše domácnost je momentálně ohrožena někým zvenčí, kdo se vám velice účelně snaží uškodit. Jste s rozumem i svými nervy v koncích.	<b>23. 8. – 22. 9.</b>	 <b>RYBY</b> Máte velmi společenskou náladu. Rádi se seznamujete a každý je okouzlen vaším charakterem. Ve společnosti prostě skvěle záříte.	<b>21. 2. – 20. 3.</b>

**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**

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

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

**TV tipy**

<b>ČT1</b> 	<b>ČT2</b> 	<b>Nova</b> 	<b>Prima</b> 	<b>Óčko</b> 
<p>16.50 Menu pro Emu 17.15 AZ-kvíz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.10 Vyprávěj 21.00 Ach, ty vraždy! Proces doktorky Kalendové 22.45 Případy detektiva Murdocha XII 23.30 U mě dobrý Komedie (ČR, 2008) 01.20 Krásné živé památky 01.45 Žijte jenom 2x 02.15 Dobré ráno 04.45 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapoměli</p>	<p>15.50 Válečné stroje 16.35 Letadla, která změnila svět 17.25 Vídeň: Říše, dynastie a sen (2/3) 18.15 Putování s párou (8/10) 18.45 Večerníček 18.55 Zatopené osudy (3) 19.15 Cesty víry 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Velká vlastenecká válka 20.55 Johannes Kepler – Dobryvatel nebes 22.30 Jak proběhl Velký útek? 23.25 Dicte – kriminální reportážka III (5/10) 00.05 Hledání nové Země 01.35 Luther V (4/4)</p>	<p>16.00 Dr. House IV (8) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny Co na to Češi 17.35 Ulice (3868) 18.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 19.30 Kriminálka Anděl (1) Krimiseriál (ČR, 2008) 21.25 Víkend 22.20 Smrtonosná zbraň II (4) 23.15 Dr. House IV (8) 00.05 Můj přítel Monk (1, 2) 01.35 Smrtonosná zbraň II (4) 02.15 Malý Sheldon II (19) 03.05 Co na to Češi 03.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (678) 04.45 Novashopping</p>	<p>16.30 Odpolední zprávy 16.45 Policie v akci 17.40 Prostřeno! 18.55 Velké zprávy 19.40 Divošky 19.55 TOP STAR 20.15 Slunečná (25) Holubi test. Seriál (ČR, 2020) 21.35 Poklad z púdy 22.50 Polda (5) Ztracený syn. Detektivní seriál (ČR, 2016) 00.00 Policie v akci 01.00 Policie v akci 01.55 Walker, Texas Ranger V (27) 02.55 Jake a Tlustoch V (3) 03.55 Prostřeno! 05.30 Pohoda u krbu</p>	<p>09.00 Zpátečka 10.00 Óčko hity 12.00 Óčko news 12.05 Óčko hity 13.00 Óčko news 13.05 Óčko hity 14.00 Óčko news 14.05 Óčko trendy 15.00 Top 3 YouTube Chart 15.10 Óčko trendy 15.30 Óčko news 15.35 Mixxer Show 17.30 Smartmania 17.45 Óčko hity 19.00 Óčko news 19.05 Moje desítka 20.00 Óčko hity 21.00 CZ &amp; SK 22.00 Óčko flirt</p>



## IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

# OBJEV DECHU

Rouška. Zkoumavě natáhl prst ke kousku látky na stole, který mu Lucie dovezla. Dobře si všiml, že celou dobu, kdy se promýkala bytem a sbírala drobnosti, které posledně zapoměla zabalit do kufříku, si od něj udržovala zákonem předepsaný odstup. Řekl jí, že partneri se snad navzájem stranit nemusejí. Partneri ne, řekla už ve dveřích a zpoza své roušky ho obdávila pohledem, který si vyložil jako soucitný. Sbohem a rouška, dodala a položila mu na stůl tu věc.

Slyšel, jak přivolává výtah, možná mu tím ještě dávala půl minuty času, ale on se ze židle nezvedl. Pak výtah odjel. Vzorek na látce mu byl povědomý. Bylo to pyžamo s puntíky, které nosila kdysi, než se obnosilo a ona ho nastříhala na hadry. Přičichl k látce a skoro čekal, že ucítí její vůni. Voněla aviváží, kterou neznal.

Citát

**S pocitem nasazování náhubku si přetáhl přes nos a ústa roušku.**

Ráno se překvapivě cítil dobře, na těle a na duchu. S pocitem nasazování náhubku si přetáhl přes nos a ústa roušku, vsunul do kapsy složenou igelitku a vyrazil na nákup. Po několika blocích se musel zastavit.

Jednak ho chůze v roušce zadýchala, ale také si s překvapením uvědomil svůj dech. Zvláštní, dýchal přece celý život, ale vydechovaný vzduch mizel beze stop pryč. Teď zřetelně slyšel každé nadechnutí a vydechnutí. Přesně věděl, kdy se mu dech začal příliš protahovat, a kdy zkracovat.

Od té doby chodil na procházky často. Nebyl sám. Doprovázel ho zvuk jeho dýchání, zpráva jeho plic o tom, v jaké jsou kondici. Chvillemi potápěč, chvillemi jogín. Začal dech vnímat, přemýšlet o něm.

Po několika dnech si stáhl pár textů o józe, rozbalil si pod otevřeným oknem karimatku a soustředěně začal plnit plíce novým životem. Dlouho se necítil tak šťastný.

Anketa

Co říkáte na nový kanál ČT 3?



**Jaroslava Pitařová**  
Je správné, že svůj kanál mají i babičky a dědečkové.



**Dalibor Duřák**  
Babička si jej pochvaluje, takže jsem spokojen!



**Standa Štátný**  
Senioři určitě nechodí spát v 17.25 jako ČT 3.

## @mojemetro



#METROTAG

Koronavir jak vzdušný vír do světa se rozšířil. Poletuje jako ptáče, může být i zdrojem pláče. Proto od všech členů vlády respektujte vážné rady. Přesto je to ale lidský na všem najít klady vždycky. Optimista chválí telku, že zavedla Uči Telku. Švadlenky pak poradí, jak rouškami se parádí.

Ludmila Kořenářová z Prahy

Co Čech, to muzikant? Kdepak, co Čech, to básník! Přes sociální sítě i mailem do redakce vplouvají parádní básničky, které potěší i poučí. Veršotepkyně **Ludmila Kořenářová** chňapla po koronaviru, který „poletuje jako ptáče a může být i zdrojem pláče“. Díky. Kvítujeme i tagy **#mojemetro** a **#metrotag**.

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

### Prosim vás, neničte legendu

S hrůzou jsem se dočetla, že se chystá zbourání kina na Ládví. Oplakala jsem ho už jednou, když se z dvousálového kina s impozantním foyer změnilo na multikino. Chodila jsem tam ještě v době, kdy se jmenovalo Moskva. Vzpomínám na film Život je krásný, který jsem zde viděla v premiéře. Vzpomínám ale i na film Panelstory, na nějž se sem jezdilo z celé Prahy, protože se strana bála uvést ho v centru. Škoda že si současný majitel vůbec neuvědomuje, co a kde koupil. Doufám, že změní názor. Prostor pro to má.

ANDREA MOLÁKOVÁ

### Žvanilové a krize

V dobách těžkých si lid umí vyvolit ty, kteří se ukážou opravdu schopnými a odpovědnými. Až zemi pomohou z bryndy, otřepaný lid si znovu zvolí osoby, které oslňují oblužujícím žvaněním.

JIŘÍ VLACH

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

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

Řešení sudoku

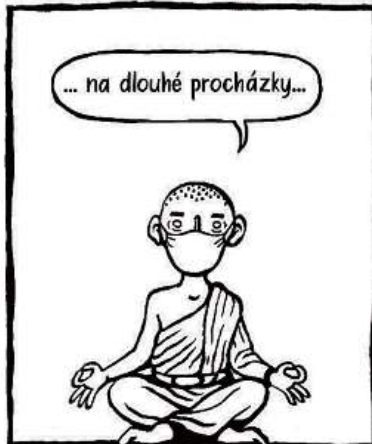
2	8	4	6	5	9	7	1	3
9	3	6	1	4	7	8	5	2
5	1	7	3	2	8	6	4	9
8	2	5	9	7	3	1	6	4
1	7	3	5	6	4	2	9	8
6	4	9	8	1	2	5	3	7
4	5	8	2	3	1	9	7	6
7	6	2	4	9	5	3	8	1
3	9	1	7	8	6	4	2	5

Řešení luštěnky

KVĚTINÁŘSTVÍ

Komiks

### Stripoff..... Jakozen



honza-smolik.com



# 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?

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



# 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 rozeznávají 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 taková 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 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



# 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

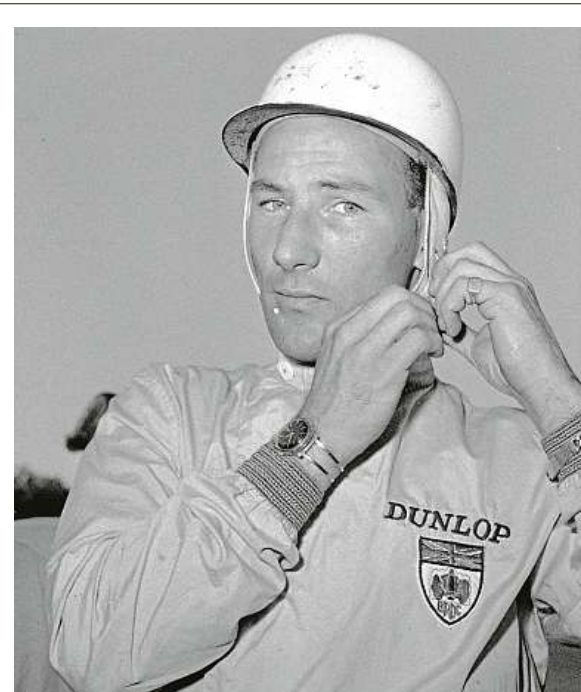
Organizátoři cyklistické Tour de France už podle médií mají plán B s novým termínem. Nejslavnější závod světa, který ohrožuje pandemie koronaviru, by se mohl jet od 25. července.

### Zápas nezápas

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

### Co s lístky?

Majitelé propadlých vstupenek na závody v biatlonu v Novém Městě na Moravě si je mohou nechat vyměnit za lístky na příští ročník, požadovat zpět celou cenu nebo peníze věnovat na podporu biatlonu. **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](http://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.