

I V DŮCHODU JE TŘEBA ZAMĚSTNAT MOZEK

ZÁKLADEM SPOKOJENÉHO STÁŘÍ JSOU VZTAHY A KOMUNIKACE STRANA 7

LIDL DRTÍME CENY!
NA MINIMUM!

ANGLICKÁ SLANINA
SUPER CENA!
cena za 1 kg
99⁹⁰
cena platí pro
max. 10 ks/nákup

INZERCE

NABÍDKA ZBOŽÍ PLATÍ OD ČTVRTKY 16. 2. DO 19. 2. 2023
NEBO DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB.

metro



Čtvrtek
16. února 2023
Č. 34
www.metro.cz
Svátek slaví: Ljuba

mojemetro | denikmetro

Nebojte se poskytnout pomoc, ale chraňte se

Dopravní nehody. Na českých silnicích každých pět minut. **Jak se zachovat?** Řidiči mnohdy reagují v šoku nebo zbrkle. **Základ.** Myslete hlavně na vlastní bezpečí, důležité je zabránit sekundární brouře STRANA 11

Trénovali pod ledem

Potápěči Báňské záchranné služby včera tradičně na Žermanické přehradě trénovali ponory pod ledem a práci pod vodou. Led simuluje ponory v prostředí bez možnosti vynoření. V chladné vodě záchranníci pracují v potápěčských oblecích a mají k dispozici moderní komunikační zařízení. Pro všechny případy mají připravenou dekompresní komoru a výcviku je přítomen také lékař. Báňští záchranníci zasahují v dolech i dalších rizikových lokalitách. Potápět se mohou až do hloubky 56 metrů.

ČTK



ČTK

Nepovolené poutače

Boj s vizuálním smogem pokračuje. Hlavní město Praha má nyní novou „zbraň“ – analýzu, jež ukazuje, které billboardy nejsou povolené. STRANA 3

Až desátá

Markéta Davidová při obhajobě titulu mistryně světa ve vytrvalostním závodě obsadila na biatlonovém šampionátu po třech střeleckých chybách desáté místo. Zvítězila Švédka Hanna Öbergová. STRANA 12

INZERCE

NIVEA

MIN. -40%
NA PĚČI O PLETĚ PŘI
KOUPI 2 KS

CENOVÉ OBJEVY TÝDNE

Linteo 24 rolí, 3-vrstvý

-30%

199⁹⁰
139⁹⁰*

Sleva platí na všechny výrobky péče o pleť značek **Nivea** a **Labello**

Linteo 3-vrstvý toaletní papír 24 rolí
cena za 1 roli 5,83*

teta

Drogerie plná objevů

www.tetadrogerie.cz

Akce platí do 27. 2. 2023 nebo do vyprodání zásob.

Zjednodušená výroba věcí škodí peněžence, ale i přírodě

Vyměnitelná, nevyměnitelná, vyměnitelná. Řeč je o dobíjecích bateriích mobilních telefonů. Závislost majitelů na servisech by se měla snížit.

Představte si, že by přestala svítit žárovka v domácím lustru. A jediný způsob, jak si opět rozsvítit, by byl telefonát do servisu. Přijel by školený pán a opět uvedl zdroj světla do provozu.

Nešikovnost a nouze naučily Ondřeje kutit

To je naštěstí fikce, ale u mobilních telefonů, případně tabletů a podobných zařízení se bez cesty do servisu neobejdete. Když doslouží ba-

terie, do „střev“ mobilu se nedostanete, baterie je totiž běžně nevyměnitelnou a organickou součástí přístroje. Za tři roky by to mělo být jinak. Opět budeme mít možnost vyměnit si dožívající baterii v mobilním telefonu stejně, jako to bylo možné v „pravěkých“ dobách bezdrátového telefonování.

Zatím ale musíme žít a telefonovat mobily, u nichž si kromě SIM karty nevyměníme zhora nic. Jejich výroba je rychlá, levná, ale představuje plýtvání energiemi i zbytečné náklady pro spotřebitele.

Přesto se lidé snaží nástrahy konstruktérů a výrobců obejít. „Před časem jsem si rozsedl mobil a praskl mi displej. V servisu mi řekli cenu, asi tři tisíce. Za to bych měl klidně i nový mobil,“ říká Ondřej. Zkusil najít odpovídající náhradní díl na internetu a uspěl. Pak už stačil jen malý šroubováček na dioptrické

brýle a dvacet minut. „Oprava mě vyšla na sedm set korun. Od té doby platím ve škole za kvalitního vyměňovače displejů, protože je to nejčastější mobilní úraz mezi spolužáky,“ dodává středoškolák Ondřej. Za výměnu si počítá jen cenu náhradního dílu a za práci tolik, že to jeho vrstevníky vyjde určitě o polovinu levněji, než kdyby běželi s mobilem do servisu.

Česko opravuje samo

Neopravitelnost a trend nevyhazovat nic, co může ještě roky sloužit, rozjel v Česku v posledních letech nejednu iniciativu. Jedna z nejsilnějších je Opravme Česko. „Vadilo nám, že se výrobky krátce po uplynutí záruční doby rozpadají a často nejdou opravit. Opravářů a servisů stále ubývá a současně nastavená ekonomika nás nutí koupit nový výrobek,“ komentuje Jan Charvát vznik spolku, kde

Až 10 let

2021

Od 1. března 2021 platí v celé Evropské unii pro všechny dodavatele některých výrobků pozměněná a přísnější pravidla. Podle nich musí být dovážené spotřebiče snadno rozložitelné a složitelné. K výrobkům také musí být dosažitelné náhradní díly sedm až deset let po skončení jejich výroby.

Co je opravitelné?

Podle spolku Opravme Česko je u nás opravitelných asi jen 60 procent výrobků.

- Pomoc lze hledat například v projektu Opravarna.cz (ta existuje už do roku 2014).
- Některé problémy lze vyřešit i na webech, kde se shánějí šikovní kutilové pro domácí práce, například Nejřemeslníci.cz.

lze najít kontakt na někoho, kdo opět vdechne zdánlivě neopravitelné věci duši.

Zajímavou akci organizují už nějaký čas v Opavě. Ve spolupráci s Opravárnou.cz, Moravskoslezským krajem a Charitou Opava lze v určené datum donést spotřebič, který už nikdo nechce opravit nebo by byla oprava ne-

úměrně drahá. „Chceme lidem vzkázat, že nefunkční spotřebič se nemusí vždycky vyhodit, někdy je možné jej nechat opravit. Šetří se tím peníze i životní prostředí,“ komentuje ekologickou iniciativu radní Moravskoslezského kraje pro životní prostředí Zdenka Němečková Crkvenjaš. **PAVEL HRABICA**

INZERCE



SPA HOTEL DĚVÍN & MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

SVĚTOZNÁMÉ LÁZNĚ NABÍZEJÍCÍ NEJČISTŠÍ OVZDUŠÍ A POLOHU UPROSTŘED SLAVKOVSKÉHO LESA

Navštivte světoznámé lázně během zimního času uprostřed panenské přírody, které jsou zapsané na seznamu UNESCO. Spa Hotel Děvín se nachází uprostřed Mariánských Lázní. Venujte se sami sobě a naslouchejte svému tělu. Zapomeňte na každodenní stres při Wellness & Relax pobytech v našem hotelu přímo v srdci Slavkovského lesa. Vyberte si některý z našich balíčků. **Uvedené ceny jsou s 15% slevou.**

KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ KÚRA

8 dní / 7 nocí | **od 10.180 Kč / osoba***

8 dní / 7 nocí | **od 13.210 Kč / osoba****

Nabízíme jedinečnou kombinaci léčebného pobytu v Mariánských Lázních se zaměřením na prevenci, regeneraci a obnovu vitality. Balíček nabízí ubytování v komfortním pokoji, plnou penzi (oběd formou lehkého oběda – salát a polévka), konzultace s lékařem, 3 léčebné procedury denně (celkem 15 procedur – dle rozpisu lékaře), 1x za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu.

SENIOR 60+

7 dní / 6 nocí | **od 7.790 Kč / osoba***

7 dní / 6 nocí | **od 9.350 Kč / osoba****

Je čas na zasloužený odpočinek! Relaxujte v lázních a zároveň přispějte k udržení či zlepšení své tělesné i psychické kondice. Program obsahuje ubytování v komfortním pokoji s přípitkem, polopenzí, perličkovou koupel, parafinový zábal, klasickou částečnou masáž, 2x plynovou obálku, 1x oxygenoterapii, 1x relaxační masáž hlavy, 2x inhalaci, 1x za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu, 2x zapůjčení Nordic Walking holí na 2 hod.

*ve dvoulůžkovém pokoji (při obsazenosti 2 osob) | **v jednolůžkovém pokoji

VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKÁCH: WWW.SPAHOTELDEVIN.CZ

+420 354 470 400 | +420 354 621 692 | info@spahoteldevin.cz

RELAX PROGRAM PRO ŽENY & BONUS PARKOVNÉ ZDARMA PO DOBU POBYTU

6 dní / 5 nocí | **od 7.600 Kč / osoba***

6 dní / 5 nocí | **od 10.790 Kč / osoba****

Vyzkoušejte náš nový balíček pro ženy. Díky obsáhlému programu relaxačních procedur se budete cítit vyrovnané a dokážou vám navodit příjemné pocity spokojenosti. Pobyt obsahuje: ubytování v moderním a luxusním pokoji kategorie De Luxe, polopenzí, uhlíčitou koupel s jodobromovou solí, aroma masáž, plynovou obálku, relaxační masáž hlavy, 1x zapůjčení holí Nordic Walking, 1x 2-hodinový vstup do bazénu, privátní saunu, čajový a kávový set, 15% slevu na další procedury, župan a pantofle během pobytu.

WELLNESS & RELAX

3 dny / 2 noci | **od 3.420 Kč / osoba***

3 dny / 2 noci | **od 5.440 Kč / osoba****

Odpočítejte si od starostí všedních dnů a přijďte načerpat novou energii do příjemné atmosféry našeho Spa Hotelu Děvín. Užijte si relax a pohodu v romantickém prostředí světoznámého lázeňského města. Program zahrnuje: ubytování v pokoji De Luxe s přípitkem, polopenzí, klasickou částečnou masáž, minerální koupel s přísadou „Linola Fett Ölbad“, privátní saunu pro dva (60 min.), čajový a kávový set, 15% slevu na další procedury, župan a pantofle během pobytu.



Billboardy. Stovky porušují pravidla

Boj s vizuálním smogem pokračuje. Praha má nyní novou „zbraň“ – analýzu, jež ukazuje, které billboardy nejsou povolené. „Asi nikdo není hrdý na to, jak město vypadá na odjezdu a příjezdu do Prahy. Podél většiny silnic se táhne les billboardů. Jsou navíc každý pes jiná ves, některé jsou moderní, osvětlené, další zrezlé, často už nepoužívané,“ komentuje náměstek pro dopravu Adam Scheinherr a dodává: „Chtěli jsme začít dělat pořádek. Ne nutně zavádět nová pravidla, protože ta vznikla před pár lety, ale podívat se na jejich vymáhání. Narazili jsme ale na to, že neexistovala žádná data o tom, kolik billboardů je, kde jsou a jestli mají platné povolení.“

Nejprve se fotilo

Materiál, který Scheinherr předložil na vědomí městské radě, se skládá ze dvou částí – pasportu a analýzy dat. Nejprve byl zhotoven pasport, kdy byly nově zaměřeny a nafoceny všechny billboardy podél větších silnic v Praze. Následně byly dotazovány příslušné úřady, jestli zjištěné billboardy mají platné povolení. Pasport nakonec zjistil, že podél místních komunikací I. třídy je v Praze celkem 1531 staveb pro reklamu.

Na pasport navázala analýza, jež zkoumala soulad ploch s aktuálně platnými regulativy. Z analýzy vyplynulo, že velká část reklamních nosičů porušuje některé z podmínek, které by samostatně stojící stavby pro reklamu měly splňovat podle Pražských stavebních předpisů. Klíčové jsou zejména tři regulativy. Billboardy by zaprvé neměly stát v památkových rezervacích a zónách, zadruhé v parcích, přírodních územích a stromořadích. A zatřetí by měly splňovat minimální rozestup mezi billboardy, který činí alespoň trojnásobek plochy panelu, minimálně však 100 metrů.

Některé z těchto pravidel porušuje 684 nosičů, nejčastěji jde o nedodržení odstupové vzdálenosti. „Nedá se ale snadno říct, že každý billboard, jenž porušuje některé pravidlo, je nelegální,“ vysvětluje zastupitelka Kristýna Drápalová, která se na tvorbě materiálu podílela. „Některé získaly povolení jako trvalá stavba někdy ve vzdálenější minulosti, kdy se reklama příliš neregulovala. Další billboardy byly povoleny způsobem, který by při hlubším právním zkoumání nejspíše neobstál, ale dnes se proti tomu již nedá odvolat a povolení platí.“

Podněty úřadům

Cílem materiálu bylo získat data potřebná k rozhodnutí o tom, jak s billboardy naložit. Na základě získaných dat teď může vedení města rozhodnout, kde a za

jakých podmínek chce billboardy na vlastních pozemcích nadále umožňovat. „Naším nástupcům tak předáváme dostatek dat i potřebné právní analýzy. To jsou věci, které my jsme po nástupu

do funkce palčivě postrádali,“ říká Scheinherr. „U billboardů, o nichž víme, že jsou nepovolené nebo že o nich v archivu není žádný záznam, dáváme na stavební úřad podnět, aby se věci zabýval.“ Nosi-

čů, jež nemají platné stavební povolení, je 216. U dalších 263 nebyl v archivu doložen žádný záznam. A více než 200 dalších patrně nemá povolení dle zákona o pozemních komunikacích. **MET**

INZERCE

▼
▼
NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE

NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE

Každý týden za Vás hlídáme nejvýhodnější zboží na trhu.

~~32.90~~ **-39%**
19.90



Kinder surprise
20 g, 100 g = 99,50 Kč
vybrané druhy

~~239.-~~ **-58%**
99.90



Veprůvá pečeně bez kostí – v celku chlazená, 1 kg

~~59.90~~ **-33%**
39.90



Gustona Slunečnicový olej
1 l / 920 g, 1 kg = 43,37 Kč
do vyprodání zásob

~~179.-~~ **-33%**
119.90



Božkov Originál
37,5%, 0,5 l
1 l = 239,80 Kč

~~66.90~~ **-32%**
44.90



Česká chuť Mléko
82%
250 g

albert
 STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

Seznam všech prodejen na www.albert.cz

▲
▲
NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE

Akce platí v prodejnách Albert od 15. 2. do 21. 2. 2023 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

Dvojník Pavla se hlásí do služby



Pavel se svou ženou (vlevo) v Karlovarském kraji

ČTK

Petr Pavel navštívil opomíjené regiony.

Jak slíbil, tak činí. Budoucí prezident vyrazil do krajů, které se potýkají s nejrůznějšími problémy.

Jak jim může pomoci

Včera Petr Pavel v Aši zahájil návštěvu Karlovarského kraje. Dnes jede na Ústecko a na sever Moravy se chystá po březnové inauguraci. Pavel včera řekl, že se zatím s problémy krajů seznamuje. Sešel se s vedením Aše, jednal tam o sociální situaci, pracovním trhu nebo dostupnosti lékařské péče. Ašský výběžek trápí nedostatek lékařů, navíc většina z nich je v důchodovém věku. Mluvit měli také o problémech s doručo-

váním zásilek České pošty. Včera se Pavel sešel nejen s tamními politiky a organizacemi, ale také některými obyvateli západní části Sudet.

„Nechal jsem si podepsat fotku. Je tam pan generál se svým dvojníkem, mým kamarádem. Fotil se před třemi lety, už tehdy jsme mu říkali pane prezidente. A dočkali jsme se,“ usmívá se nad podepsanou fotografií jeden z Pavlových voličů Antonín Podvalský. „Kdyby prezident potřeboval dvojníka, jsme připravení,“ dodal s úsměvem.

V Karlových Varech se setkal s představiteli Karlovarského kraje a města. Sešel se jak s hejtmanem Petrem Kulhánkem, tak primátorkou města Andreou Pfeffer Ferklovou. Byl také na hokejovém zápasu mezi HC Energie a Spartou Praha. Na závěr prvního dne návštěvy se setkal s občany v krajské knihovně.

Potíže lidí ho zajímají

Pavel včera zopakoval, že chce pomoci krajům a bude problémy místních lidí a firm komunikovat s dotčenými ministerstvy, například místního rozvoje nebo obchodu a průmyslu, a vládou.

Nově zvolený prezident krátce po svém vítězství ve druhém kole voleb uvedl, že by rád navštívil nejdříve kraje, ve kterých získal větší podporu jeho protikandidát Andrej Babiš. ČTK a MAP

Tam, kde neuspěl

Pavel je v kraji, kde ho porazil Andrej Babiš.

- Návštěvou kraje chce Pavel poznat **hlouběji problémy v regionech, které jsou společně označované jako strukturálně postižené**. Společně mají důsledky těžby uhlí, ale také nižší vzdělanostní úroveň nebo mzdy.

- Pavel se včera vymezil proti slově tehdejšího premiéra Babiše, který za covidu Karlovarský kraj označil za „**úplně nejhorší ve všem**“. Pavel míní, že je třeba Ústeckému a Moravskoslezskému kraji dát dostatečnou péči. Řekl také, že si dokáže představit, že by tyto regiony byly upřednostňovány před bohatšími částmi země. ČTK a MAP



Válečné zločiny i v Praze

Na Staroměstském náměstí v Praze vznikla inscenace ze 480 párů bot, jež reprezentují zmizelé civilisty na Ukrajině. Atmosféru strachu a beznaděje se veřejnosti snažilo přiblížit hnutí Amnesty International spolu s ukrajinskou scénografkou Margaritou Chalou (na snímku dole), která apeluje na vyšetření ruských válečných zločinů. ČTK



ČTK

Nezájem o hypotéky

6,5

Banky a stavební spořitelny poskytly v lednu hypoteční úvěry za 6,5 miliardy korun, což je oproti prosinci pokles o 16 procent. Úroková sazba u skutečně nových hypoték bez refinancování poprvé po dvou letech mírně poklesla, a to z 5,98 na 5,93 procenta. ČTK

Nikotinové sáčky

150

Až 150 tisíc korun pokuty mohou dostat trafikanti, kteří prodají dětem nikotinové sáčky. Zákaz prodeje potvrdil Senát, řada je na prezidentovi. Sáčky kuřáci klasických cigaret používají jako odyška. Evidují se desítky případů předávkování dětí, v několika případech vedlo až k bezvědomí. ČTK

INZERCE

Obecná pravidla na WWW.METRO.CZ

VYHRAJTE S DENÍKEM METRO
VOUCHER NA **DVĚ ZPÁTEČNÍ LETENKY SMARTWINGS DO MÁLAGY**

II. díl tajenky

| | | | |
|---|---|---|---|
| D | J | É | K |
| Y | D | N | K |
| T | V | K | K |

Poslední díl tajenky najdete v deníku Metro dne 17. 2. 2023.

Cílem je složit správně soutěžní otázku a spolu s odpovědí zaslat na vyhraj@metro.cz nejpozději do 19. 2. do 24:00 hod. **20. 2. 2023 vylosuje** organizátor ze všech došlých odpovědí 1 výherce, který získá voucher na **dvě zpáteční letenky Smartwings do Málagy**.

metr[®]
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

Bečva. Ryby vyskakovaly na břeh

Ryby při otravě řeky Bečvy vyskakovaly z vody na břeh, jiné se točily kolem vlastní osy nebo plavaly leklé břichem vzhůru. Před vsetínským okresním soudem, jenž případ projednává, to řekl svědek z řad rybářů. Někteří z nich z vody cítili i zápach chloru. První uhynulé ryby pozorovali rybáři v den otravy u Choryňského mostu, tedy téměř 3,5 kilometru po proudu od výpusti firmy Energoaqua, která je z ekologické havárie ze 20. září 2020 spolu s ředitelem podniku Oldřichem Havelkou obžalována. „Ryby jako sebevrazi vystřelovaly do kamenů na břeh. Na všechny strany. Utíkaly před tím, co tam teklo. Cítili jsme zápach, jakoby Savo,“ řekl rybář Jiří Kašpar.

Firma Energoaqua spravuje tovární areál bývalé Tesly v Rožnově pod Radhoštěm. Zajistuje v něm i čištění odpadních vod. Z areálu odchází kanálem, který ve Valašském Meziříčí ústí do Bečvy. Svědek Lukáš Gerla vypověděl, že první uhynulé ryby v den otravy viděl asi 100 metrů pod poslední výpustí ve Lhotce nad Bečvou, která se nachází na pravém břehu Bečvy poblíž bývalého vepřína. Domnívá se, že jedovaté

látky se do řeky dostaly právě tudy, což prý řekl i zasahujícím hasičům a policii. Rybáři tvrdí, že některé leklé ryby byly poleptané. Jiní rybáři na nich však nic zvláštního nepozorovali. Část rybářů si

také stěžovala, že je po ponoření do vody pálily ruce. Jeden po sběru uhynulých ryb v noci na 22. září krvácel zničením z nosu.

Firma podle státního zástupce Jiřího Sachra způsobí

la znečištění Bečvy jedovatými kyanidy a šestimocným chromem, a to minimálně na 37 kilometrech řeky. Obžaloba uvádí, že to mělo za důsledek masivní úhyn více než 39 tun ryb různých druhů, ve-

liklosti a stáří. Otrava zasáhla řeku v úseku pod Valašským Meziříčím až po Přerov, podle odborníků tam jedovaté látky poškodily biotop a podmínky pro všechny na vodu vázané organismy. **ČTK**

INZERCE

OD ČTVRTKA
16. ÚNORA

DRTÍME CENY!
NA MINIMUM!



**80%
OBSAH
MASA**

ANGlická SLANINA
cca 500 g

SUPER CENA!
cena za 1 kg
99.90
cena platí pro
max. 10 ks/nákup



KRÁLOVSKÝ HROZEN
2l

SUPER CENA!
39.90
cena platí pro
max. 10 ks/nákup



Nabídka zboží platí od 16. 2. do 19. 2. 2023 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny. Ceny jsou bez dekorace. Lidl si vyhrazuje právo změn v balení a variantě nabízeného zboží. Odběr možný jen v obvyklém množství.

Krátke

Češi dovolené v Turecku neruší

„Sezona v Turecku by letos měla být bez omezení, vyrazit by tam mělo až 300 tisíc Čechů,“ říká šéfka Asociace českých cestovních kanceláří a agentur Kateřina Chaloupková. Češi dovolené neruší, ale zajímavá je situace v letoviscích.

Dlužníci nemohli použít auta

Celníci v Karlovarském kraji loni při silničních kontrolách vybrali 400 tisíc korun od lidí, kteří dlužili na daních, nebo za nezaplacené pokuty. Čtyřikrát využili celníci i možnost odebrat registrační značky řidičům, pokud dluh za dopravní přestupky nezaplátí. Celníci mohou vybírat pokuty uložené například policií, Českou inspekcí životního prostředí nebo dalšími orgány a institucemi. Provéřit lze jak občany ČR a právnické osoby, tak cizince. **ČTK**

Mazané Číňanky

Nejprestižnější adresy v Pekingu hojně obsazují půvabné „bezdomovkyně“.

Sociální sítě momentálně fascinují snímky a videa, na kterých sedí jedna mladá Číňanka vedle druhé. Doprovází je provizorní vybavení, především kruhová „portrétní“ světla, stativy, mikrofony a selfie tyčky, ale nejdůležitější je mobil s přímým přenosem namířený na jejich obličej. Jedná se o influencerky a youtuberky.

Deník Washington Post, jenž si fenoménu povšiml, upřesňuje: „Youtuberky v přímém přenosu zpívají, malují, jedí nebo si prostě jen povídají. Jejich cílem je vymámit ze svých diváků co nejvíc příspěvků a zajistit si maximum odběratelů.“

V drtivé většině se tato podnikavá mládež nalézá na těch nejprestižnějších adresách, třeba i v nejbližším okolí pekingského Zakázaného města. Důvod? „Algoritmus sociálních sítí je na základě



S nezbytnými proprietami



Jedna vedle druhé TWITTER

lokalizace z GPS posuzuje jako obyvatele těchto prestižních míst a jejich vysílání doporučuje uživatelům z obdobně luxusních adres,“ vysvětluje Washington Post.

Jinými slovy, tyto influencerky šidí algoritmus, jelikož přenos z jejich běžného místa bydliště by jim nevynesl tak lukrativní diváky.

„Je to v podstatě i druh soupeření mezi jednotlivými influencerky: zatímco jeden se spokojí s diváky v chudší čtvrti, jiný vyrazí ven na to správné místo a naláká ty bohatší,“ podotýká Washington Post.

Doplňuje, že společné vysílání z jedné ulice či podobné lokality má navíc pro influencerky i další výhodu. Kdyby byly osamoceny, mohly by být obětí obtěžování či stalkingu. „Ve smečce“ jim nebezpečí hrozí minimálně.

Washington Post k tomu závěrem píše: „Z placu může youtuberky sice vyhnat policie, nicméně je to většinou klasifikováno jen jako drobný prohřešek, například rušení klidu zpíváním. Nestává se, že by kvůli této činnosti někoho zatýkali, pouze je z daného místa vykážou.“ HAL a IDNES.cz



Koh-i-Noor raději schovají

Při květnové korunovaci britského krále Karla III. nespočítne na hlavě jeho choť Camilly koruna s legendárním diamantem Koh-i-Noor (vlevo dole). Téměř 106karátový drahý kámen pocházející z Indie je součástí korunovačních klenotů, ale jeho vlastnictví je předmětem diplomatických sporů s Indií. Proto bude královna choť Camilla ve Westminsterském opatství 6. května korunována po boku Karla III. velmi podobnou korunou královny Marie (vpravo dole), jež už byla vyjmuta z Toweru, aby mohla být její velikost upravena pro Camillinu hlavu. ČTK



Krátce

Naletěli nesmyslu

Falešná zpráva o tom, že bezprostředně hrozí zemětřesení, vyhnala do ulic měst na západě Německa několik tisíc lidí. Informovala o tom agentura DPA, podle níž někteří strávili venku hodiny a bylo velmi složité je uklidnit. Další chtěli raději nocovat v autech. Zpráva se podle policie šířila přes sociální mé-

dia především v rumunsky mluvící komunitě ve spolkové zemi Severním Porýní-Vestfálsku.

Děti na Krymu

Rusko drží nejméně šest tisíc ukrajinských dětí v zařízení na Krymu a v Rusku určených zřejmě na převýchovu. Uvádí to studie americké Yaleovy univerzity.

Corbyn končí

Někdejší lídr britských labouristů Jeremy Corbyn nebude kandidovat v příštích parlamentních volbách. Oznámení souvisí s kauzou antisemitismu v řadách labouristů, jež vypukla za Corbynova působení v čele strany a kvůli níž byl 73letý politik vyložen ze stranického klubu v Dolní sněmovně.

Trpí za pravdu

Ruský soud v sibiřském Barnaulu včera poslal na šest let do trestanecké kolonie novinářku, která obvinila ruské síly z bombardování divadla v jihoukrajinském Mariupolu. Marija Ponomarenková také nesmí pět let vykonávat novinářské povolání, napsala agentura Reuters. ČTK

Číslo dne

421

Konfiskace soukromých ruských majetků by byla v rozporu se švýcarskou ústavou a právním pořádkem země. Včera to uvedla vláda v Bernu s odkazem na zjištění ministerstva spravedlnosti. Švýcarsko nicméně zmrazilo ruská finanční aktiva v hodnotě 7,5 miliardy švýcarských franků (421 miliard korun). ČTK

INZERCE

Posílejte fotografie svých mazlíčků
**a soutěžte o zásobu
pamlsků na 3 měsíce**



**Mazlíček
měsíce**
Nejhezčí psí úsměv

iDNES.cz/mazlicek



„Lepší než s odporem luštit křížovky je zajít na fotbal“

Na stáří je potřeba myslet už nyní.
Základem spokojenosti jsou vztahy.

Podle statistik České správy sociálního zabezpečení bylo v prosinci loňského roku evidováno 2 844 180 důchodců. Lidí, kteří přesáhli hranici sto let, bylo ve stejném měsíci 873, nejstarší ženě bylo dokonce 109 let. Podle neziskové organizace Elpida, která podporuje aktivní život seniorů, má polovina dětí narozená ve vyspělých zemích po roce 2000 šanci žít do stovky. Už dnešní třicátníci mohou podle nich počítat s tím, že se dožijí 95 let. Proto je důležité se na stáří začít připravovat co nejdříve, abychom ho mohli prožít v co největší kvalitě.

Volte vhodné bydlení

„V Česku odchází do důchodu ročně 60 tisíc lidí a spousta rodin neví, co si, zejména pak se staršími seniory, kteří potřebují péči, počít,“ uvádí Jiří Hrabě, ředitel Elpidy. Stáří je neoddelitelnou součástí naší společnosti, lidé v něm mohou strávit až třetinu života. Myslet na ně až ve chvíli, kdy odcházíte do důchodu, je podle Hraběho pozdě.

„Je určitě dobré být připravený na to, že budeme mít nižší příjem, a snažit se včas odkládat si měsíčně alespoň malou částku,“ doporučuje Hrabě. Zvážit bychom měli také bydlení. „Když si pořizujeme dům či byt, je dobré myslet na to, zda v něm budu moci i zestárnout. Třeba zda a jak je vyřešen přístup do patra, protože den, kdy nevyjdou po schodech, prostě přijde,“



Ríkají jim rockové babičky. Seniorky si zpřijemňují život ve Sboru Elpida.

3x ELPIDA

vysvětluje Hrabě a pokračuje, že je dobré zvážit, zda si lidé dokážou v případě potřeby zařídit domácnost v přízemí.

Když babička zlobí

Základní plán na stáří je dobré mít v záloze i proto, že populace stárne a míst v domovech důchodců je trvalý nedostatek. Velkým tématem těchto příprav jsou proto vztahy, ať už rodinné, nebo přátelské. Může se totiž stát, že čím dál více seniorů bude vyšší věk prožívat ve stejné domácnosti se svými dětmi nebo vnoučaty, jako tomu bývalo dříve. Pokud vás z této představy mrazí, protože máte tvrdohlavou babičku, která musí mít věci přesně podle svého, nezoufejte. „Lidé vyššího věku často vědí, co chtějí a co je pro ně dobré. A umí si o to říct,“ přibližuje Klára Gramppová, psychologka a zástupkyně vedoucí Linky seniorů. „Vždycky je dobré zeptat se, co se za konkrétní reakcí člověka skrývá. Proč to potřebuje tak, jak to potřebuje? Odmítá něco, protože

se něčeho obává?“ říká Gramppová. Pokud tento přístup nevyjde, vždy se můžete obrátit na některou z organizací, jež se životem seniorů zabývá a která vám vztah s nimi pomůže vybudovat.

Smysl a radost

Jak si tedy zajistit spokojené stáří? „Skrze hovory s volajícími na Linku seniorů vím, že nejlepší přípravou je plnohodnotný život. Takový, který dává člověku smysl i dělá radost,“ objasňuje Kateřina Bohatá, vedoucí Linky seniorů a také psychologka, jež v centru Elpida poskytuje poradenství v oblasti prevence demence. „Nejvíce o spokojeném stáří mluví ti, kteří si v životě našli čas na pěstování nějakého zájmu, mají kolem sebe okruh blízkých z rodiny či přátel, se kterými jsou v kontaktu, a mají ze sebe pocit, že něco svému okolí v životě poskytli a realizovali svá nadání,“ popisuje Bohatá. Zároveň se šťastnější podle ní cítí ti, kteří se neobtěžovali pro druhé. „Ať již tím, že by všichni svůj čas na úkor své

ho zdraví a odpočinku věnovali práci či rodině, či tím, že by všichni majetek odkázali dětem a nenechali si finanční rezervu na zajištění svých potřeb ve stáří,“ poukazuje Bohatá.

„Základem jsou spokojené vztahy a dobrá komunikace. Umět si říct, co se mi líbí, co ne, nemlčet, ale ozvat se,“ myslí si Hrabě. „Pro někoho může být synonymem naplněného života péče o zahrádku, dobře vycpané a spokojené děti nebo třeba aktivní způsob života, sport, turistika, cestování,“ vyjmenovává Hrabě. Bez dobrých vztahů a pocitu, že někam patříme a můžeme se o někoho opřít, to však podle něj nejde. „Pokud právě tohle zanedbáme v mladším věku, ať už z jakéhokoli důvodu, ve stáří je už velmi těžké s tím začít,“ varuje Hrabě.

Mozek je třeba zaměstnat

Pro spokojenost v důchodovém věku je také důležité mít nějakou činnost. „Nejhorší je odejít do důchodu a nemít plán. Pár dní vás baví, že ne-

musíte vstávat do práce, ale za měsíc vám začne určitá rutina chybět. Je dobré se stýkat s přáteli, občas zajít na nějakou přednášku či kulturní akci,“ vyzývá Hrabě. Důležité je podle něj si také uvědomit, že s tělem stárne i mozek, a chceme-li být soběstační co nejdéle, je třeba procvičovat nejen kondici, ale i hlavu. „Podle výzkumů existuje jasná souvislost mezi psychickou aktivitou a nástupem kognitivních poruch mozku, jako je například Alzheimerova choroba. Hýbat se a zaměstnávat mozek je proto ta nejlepší prevence proti nemocem,“ ujasňuje Hrabě.

S tím souhlasí i Bohatá. „Pro mozek je stejně jako pro jiné orgány v těle důležitá výživa, především kyslíkem. Zkráceně řečeno, co je dobré pro srdce a cévy, je dobré i pro mozek,“ vysvětluje Bohatá. „Nejlepší prevencí onemocnění z okruhu demencí je pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu a přiměřená zdravá strava,“ pokračuje Bohatá. Mozek je záhodno také trénovat.

„Je dobré ho zaměstnávat čimkoli, co nám ale činí radost. Než povinně s odporem luštit křížovky je lepší vyrazit na fotbal a pozorně ho sledovat, věnovat se zahrádkářství, zkoušení nových receptů při vaření nebo třeba návštěvám výstav a divadelních představení,“ popisuje Bohatá. „Úplně jednoduchým tréninkem je také nákup třeba pěti položek bez nákupního seznamu, pro zábavu třeba v jiném obchodě, než jsme zvyklí,“ uzavírá Kateřina Bohatá.



VERONIKA REICHELTOVÁ
veronika.reicheltova@metro.cz



Obálka nové knihy

Jak se dostat z nuly na sto

Jak se připravit na stáří a prožít naplněný život? Nová kniha **Z nuly na sto**, kterou vydává Elpida, přináší návod, jak v Česku dobře zestárnout.

- Dílo obsahuje jedenáct příběhů seniorů a jedenáct esejů od různých odborníků, kteří na téma svých textů nahlíží z celospolečenského pohledu. Mezi autory najdete například gerontologa Zdeňka Kalvača, socioložku Lucii Vidovičovou, psychologa Martina Loučku nebo teologa Marka Orka Váchu.

- Autoři se zamýšlejí nad tématy jako je bydlení, domácí péče, smrt či ztráta partnera. Kniha nemaluje realitu narůžovo, krize a starosti ke stáří patří, ale lze se na ně dobře připravit, když začnete s přípravami včas.
- Pokud senior nebo rodinný příslušník potřebuje radu a neví, kam se obrátit, je možné zavolat na bezplatnou Linku seniorů 800 200 007. Odborníci vás vyslechnou a doporučí další postup.



Pro mozek je nejlepší dělat to, co máte rádi.

S | Televize Seznam

DNES 20:15
MLADÉ VÍNO

Krátké

Talentový casting

Televize Prima ve spolupráci se slovenskou televizí JOJ připravuje další, už 11. ročník show Česko Slovensko má talent. Právě začaly castingy. Dotazníky jsou rozděleny pro osoby mladší šestnácti let a ty starší šestnácti let bez omezení horní hranice věku. Přihlášky lze podávat přímo na webu televize prima.iprima.cz/csmt.

Ferdova výstava

Před devadesáti lety otiskly Lidové noviny první epizodu obrázkového seriálu Ferda Mravenec. Autora legendární komiksové postavky, českého spisovatele, novináře, kreslíře a ilustrátora knih pro děti Ondřeje Sekoru, při té příležitosti připomene výstava v pražské Galerii Villa Pellé. Potrvá od 28. února do 14. května. **MET**

Interpol na Colours

Do Dolní oblasti Vítkovice dorazí zahrát i známá newyorská kapela.

Mezinárodní festival Colours of Ostrava přidává do sestavy svých headlinerů další velké jméno – tentokrát pro milovníky kytar, postpunku a indierocku. Newyorská kapela Interpol se vrátí po šesti letech do České republiky a v červenci v Ostravě představí naživo své loňské album *The Other Side of Make-Believe*. Na něm se trojice složená z kytaristy Daniela Kesslera, virtuózního bubeníka Sama Fogarina a zpěváka s nezaměnitelně zabarveným hlasem Paula Bankse představila ve vrcholné hudební formě a potvrdila mezi svými fanoušky kulturní status.

„Kapela Interpol nikdy svým fanouškům nezevzdeň-

la, protože ke každé nové etapě v uplynulých šestadvaceti letech přistupovala způsobem, jako by právě začínala,“ podotýká ředitelka Colours of Ostrava Zlata Holušová, proč padla volba právě na Interpol. „Zároveň jsem ráda, že našim návštěvníkům nabídneme vedle světového popu, rapu, afrobeatu či elektroniky také kytarový rock,“ dodává Holušová.

Celkově festival Colours of Ostrava nabídne od 19. do 22. července 2023 v unikátním industriálním areálu ostravských Dolních Vítkovic na desítku hudebních scén program plný velkých hvězd, strhujících kapel všech žánrů z celého světa a na dalších mnoha scénách výjimečný nehupební program včetně mezinárodního fóra Meltingpot, divadel, filmů, workshopů i výtvarných aktivit.

Čtyřdenní a jednodenní vstupenky jsou v prodeji na colours.cz a v síti GoOut. **MET**



Drak uspěl v aukci, jak uspěje chalupa?

První „dračí aukce“ obrazů a uměleckých předmětů podpoří nemocné s ochabováním svalů částkou 35 tisíc korun. Na on-line aukci se vydražil obraz symbolu projektu – draka (na snímku vpravo), kterého namalovaly herečka Michaela Pecháčková a moderátorka Lucie Ptáčková. Pomohl také Adolfeen v rukách Dominika Turzy. Při Galavečeru na Draka 11. března v Obecním domě se připojí také zpěvák Marian Vojtko (vlevo), který věnuje jeden ze svých obrazů krajiny. Peníze získají děti a mladí lidé trpící genetickým onemocněním ochabování svalů – spinální muskulární atrofií (SMA). Vstupenky v cenách od 699 korun jsou již v prodeji na webu Ticketportal.cz. **MET**

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓÓ

MŮJ FRES

Sleva 150 Kč na nákup potravin

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

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

Práce - nabídka

• Českomoravská reklamní agentura Kompakt spol. s r.o. hledá obchodní zástupce po celé ČR pro prodej inzertních ploch pro své tiskové a sociální projekty. U zkušených obchodních zástupců provize a další výhody dle dohody. Jinak nadstandardní provize 25-27,5% z obrátu (obvyklý výdělek 40-80tis. Kč/měs.), práce v místě bydliště, služební auto a další benefity. Vyžadujeme samostatnost, zodpovědnost a spolehlivost. Životopisy zasílejte na e-mail: manager@kompakt-cr.cz nebo volejte na tel.: 325 613 594.

Auto-moto - poptávka

• Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen, garáže vše do r. 1990. Tel. 734843403

Tmání. Film míří do galerie

Animovaný film *Tmání*, vyprávějící o boji s depresí i o cestě, jak z ní ven, zamíří po uvedení v pražském Centru DOX na Moravu. Od 24. února do 23. dubna mohou návštěvníci vidět instalaci v Uměleckoprůmyslovém muzeu Moravské galerie v Brně. Autobiografický film, nominovaný na cenu Český lev, vytvořil režisér Ondřej Moravec pro médium virtuální reality. Ukazuje vizuálně podmanivým způsobem, co se děje v hlavě mladého člověka s depresí. A popisuje i cestu, která autorovi pomáhá dostat se z těchto stavů. **MET**

Sudoku

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

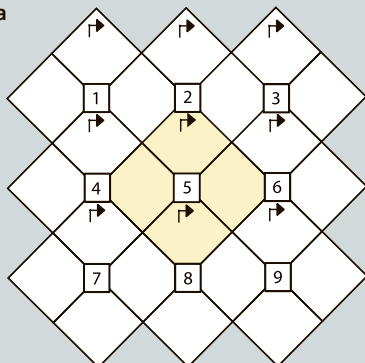
Napište svou bublinu



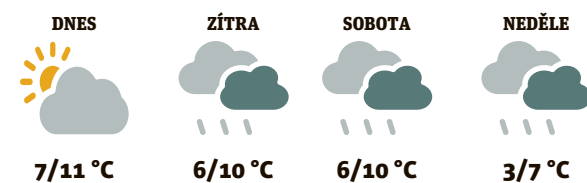
Luštěnka

Slova vpisujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

- 1. tahle
- 2. horní končetina
- 3. hlas kukačky
- 4. dřevěný nosník
- 5. tajenka
- 6. nápoj s kofeinem
- 7. písmeno á (hovor.)
- 8. brekot
- 9. do dálky (básn.)



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -18,8 °C (1782) ↑ 15,2 °C (1998) Bio: ❤️❤️❤️

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

FOTO: 2x AP

TV tipy

| ČT1 | ČT2 | Nova | Prima | Óčko |
|--|--|---|--|---|
| <p>16.45 Všechno, co mám ráda</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>Vojna. Seriál (ČR, 2009-2013)</p> <p>21.05 Gejzír</p> <p>21.35 Máte slovo s M. Jílkovou</p> <p>22.35 Na stopě</p> <p>23.00 Detektiv</p> <p>Endeavour Morse VIII</p> <p>Konečná. Krimiseriál (VB, 2021)</p> <p>00.35 Případy detektiva Murdocha XV</p> <p>Detektivní seriál (VB/Kan., 2021)</p> <p>01.20 AZ-kviz</p> | <p>16.05 Rozluštěné poklady</p> <p>16.55 Nebeská řeka</p> <p>17.45 Kamera na cestách: Nejzajímavější města na světě (4/6)</p> <p>18.40 Auto moto svět</p> <p>18.55 Auto moto test</p> <p>19.05 Čičmianske tajomstvá</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 České století</p> <p>Drama (ČR, 2014)</p> <p>21.25 Volynští</p> <p>22.20 Gomora V (1/10)</p> <p>Krimiseriál (N/It., 2021)</p> <p>23.15 Nejdůležitější události 2. světové války v barvě</p> <p>00.05 Fargo IV (7/11)</p> | <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu III</p> <p>18.30 Ulice (4424)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>Zlatá labuť (3)</p> <p>Romantický seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.40 Survivor Česko & Slovensko (6)</p> <p>Kriminálka Miami V (13, 14)</p> <p>Drama (USA, 2006)</p> <p>01.45 Zlatá labuť (3)</p> <p>Romantický seriál (ČR, 2023)</p> <p>02.45 Na lovu III</p> <p>03.40 Ulice (4424)</p> <p>04.25 Ordinace v růžové zahradě (41)</p> | <p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (89)</p> <p>Rodinný seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 Inkognito</p> <p>22.45 Inkognito</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.05 Námořní vyšetřovací služba XIII (10)</p> <p>Pokrevní bratři. Krimiseriál (USA, 2015)</p> <p>03.05 Policie v akci</p> <p>04.15 Komisař Rex (4)</p> | <p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Očko hity</p> <p>14.30 GENERALI ČESKÁ SKI TOUR 2023: Tanvald</p> <p>14.35 Očko hity</p> <p>15.00 TOP 10 DO NAHA!</p> <p>15.50 Očko hity</p> <p>16.00 O FEED: SURVIVOR</p> <p>16.05 Očko hity</p> <p>17.00 GENERALI ČESKÁ SKI TOUR 2023: Tanvald</p> <p>17.30 Očko hity</p> <p>20.00 O FEED: SURVIVOR</p> <p>20.05 Očko hity</p> <p>21.30 Ne...telní?</p> <p>22.00 Očko flirt</p> <p>22.30 Péro na zakázku</p> <p>23.45 Očko flirt</p> |



TROTAMUNDOS

VĚČNÁ CESTOVATELKA
A OBDDIVOATELKA
ZAJÍMAVÝCH KULTUR



Sloupek

LAGUNA QUILOTOA

Ekvádor stojí za návštěvu, zejména pokud máte rádi krásnou přírodu a sopky. A k těm patří samozřejmě také sopečné krátery. Jeden z nich je „opatřen“ překrásným jezerem, které zaručeně stojí za návštěvu. Jde o Lagunu Quilotoa, jež se nachází v nadmořské výšce 3900 metrů. Než jsem ji poprvé navštívila, viděla jsem ji na fotkách a nemohla uvěřit té krásné modrozelené barvě dané čarokrásnými minerály.

Kráter vznikl erupcí asi před 800 lety, má průměr tři kilometrů a laguna hloubku okolo 250 metrů. Je to neuvěřitelná podívaná, ale ještě lepší jsou místní historky, které se o laguně vyprávějí a které se mohou najít na místních malbách a suvenýrech. Vždy na nich totiž najdete kráter sopky Quilotoa a také jednoho až dva kondory, kteří jsou

v andské kosmovizi posvátní. Byli totiž považováni za posly mezi nebeským a zemským světem. Vypráví se, že se jednoho dne kondor zamiloval do místní pastýřky a rozhodl se, že se musí stát jeho. Kvůli tomu se převtělil do pastýře, vzal na sebe pončo a dívku svedl. Potom se znovu proměnil v kondora a letěl i s ní vzduchem do svého hnízda. Ona se zamilovala do pocitu svobody i do kondora samotného. Nakonec byla také proměněna v kondora, aby mohli být spolu a dohlížet na vše, co se děje u laguny Quilotoa. Tuto historku jsem slyšela od místních několikrát, kondor je v Andách stále významný, ale vidět ho v přírodě není běžné. Proto až někdy budete u laguny, vzpomeňte si na tento příběh a hledejte ve výškách.

Anketa

f Co zabírá na partnerské hádky?



Marcela Sochová
Předcházet jim, mluvit spolu a dělat kompromisy.



Bohumila Tušková
Omluva a pak si pořádně vyrazit z kopytka.



Ivča Niemczyk
Hádky jsou super, ale sex po hádce ještě lepší.

@mojemetro



Objektiv **@miroslav.kopriva.prague** se zamiloval do jednoho z mnoha pražských holubů. Co na něj říkáte? **#mojemetro #fotimescesko #krasnepraha #leicaphotos #praguelife #vltava #streetofprague #stare mesto #malastrana #kampa #visitprague #prag #praha #leica #leicaphotography #leicasl #karlůvmost**

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

Dopisy a vzkazy

Válka je jako droga

Původní myšlenkou starořeckých olympijských her bylo, že když se válčí, nesmí se hry konat. Stejně tak se hry nekonaly v první ani druhé světové válce. Takže zrušte celou olympiádu v Paříži v roce 2024 a bude po problému. Všichni jsme nepřimo či přímo v této válce.

A kdy to skončí, si neodvážím nikdo odhadovat. Válka je jako droga, lidé beztréstně zabíjejí jeden druhého dle rozkazu politiků. Za první války se také jelo na Srbsko jako na trestnou výpravu a vykřikovalo se „budeme doma do švestek“. Jak to dopadlo, víme všichni. Jako přírodní válka stačí zemětřesení a hned je před soudní stolicí 30 tisíc lidí. Lidstvu nerozumím.

MARTIN KUBÍK, PRAHA 4

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

KAPR

Komiks



Když to nevyjde. Jak zvládnout nehodu

Každých pět minut dojde na českých silnicích k dopravní nehodě. Víte, jak se při ní máte zachovat?

Loni se v Česku stalo více než 98 tisíc nehod, zároveň zemřelo 454 lidí, přes 1700 osob bylo těžce zraněno a dalších přibližně 22,5 tisíce lidí bylo zraněno lehce. Konkrétně tak za loňský rok došlo k téměř 25 tisícům dopravních nehod, při kterých byl někdo zraněn či zemřel.

Znepokojivé přitom je, že řidiči i v případě některých závažných nehod poruší zákon a místo kolize opustí. V průměru každoročně umírá deset lidí a čtyřicet je těžce zraněno při nehodě, od níž viník ujel.

„Řidiči někdy reagují na nehodu zbrkle, v emocích či v šoku. Měli by si ale uvědomit, že ujetí od nehody není jen dopravním přestupkem, ale pokud jde o neposkytnutí první pomoci, tak i trestným činem. U nehody se ale můžeme často ocitnout i jako svědky, kteří jen projíždějí kolem.

V takovém případě je důležité nebát se pomoci, ale zároveň chránit sebe a svou posádku,“ říká Tomáš Neřold, šéf oddělení bezpečnosti provozu BESIP na ministerstvu dopravy.

Bezpečí hraje prim

Základem, než se pustíte do pomoci zraněným na místě dopravní nehody, je vždycky myslet v první řadě na vlastní bezpečí. Není v tom žádné sobectví, ale pokud nejste přímým účastníkem nehody, musíte udělat všechno pro to, abyste zabránili případné sekundární dopravní nehodě. To je taková nehoda, která vznikne právě v důsledku jiné dopravní nehody v jejím bezprostředním okolí. Ročně u nás totiž dojde k přibližně tisícovce takových zbytečných nehod.

Pokud jste pouze svědkem nehody, zastavte, zajedte autem co nejvíce ke krajnici a zapněte výstražná světla. V případě, že jste přímým účastníkem nehody, vždy vy-

Citát

„Ujet od nehody není jen dopravní přestupkem, ale když neposkytnete první pomoc, tak se může jednat i o trestný čin.“

TOMÁŠ NEŘOLD, ŠÉF BESIP

pněte motor a také zapněte výstražná světla. Potom si oblékněte reflexní vestu, vystupte opatrně z auta a označte nehodu výstražným trojúhelníkem (50 metrů na silnici, 100 metrů na dálnici).

V odhadu vám pomohou směrové sloupky, ty jsou na rovném úseku umístěny 50 metrů od sebe. Ty, kteří jsou schopni pohybu, odveďte vždy za svodidla, případně dostatečně daleko od silnice.

Dejte úkoly

Pokud je na místě více lidí, kteří jsou nezranění nebo lehce zranění, požádejte je o pomoc a rozdělte jim úkoly. Ná-

sledně telefonicky přivolejte pomoc.

Poskytněte pak základní první pomoc zraněným osobám. Jako první se snažte zajistit základní životní funkce (vědomí, dýchání, krevní oběh) – využijte lékárníčku z auta. Tepenné krvácení zastavte přímým tlakem prstů na ráně, tlakovým obvazem, případně zaškrtnením nad ranou směrem k srdci. Pokuste se vyprostit zaklíněné osoby z vraku vozidla. Pokud to není bezpodmínečně nutné třeba kvůli požáru, nehýbejte s osobami s podezřením na zranění páteře.

Do příjezdu záchranných složek oživujte zraněné, s ostatními se snažte komunikovat, aby neupadli do šoku. Je dobré poskytnout tepelný komfort zraněným osobám (termofólie).

Myslete i na zvířata, jimž případně poskytněte pomoc. Zajistěte také svědky, stopy a důkazy, které by mohly vést k vyšetření příčiny vzniku nehody. **MET**

Jak volat o pomoc

Při komunikaci s tísňovou linkou uveďte následující:

- Představte se, popište co nej přesněji místo, kde se nacházíte – jméno nejbližší obce, kterou víte, kilometrovník, pokud nevíte přesné místo, tak alespoň orientační záchytné body v krajině (silo, kostel, železnice, skály a podobně). Je důležité vědět také to, že železniční přejezdy a sloupy veřejného osvětlení mají unikátní číslo, podle kterého můžete velmi přesně udát svou polohu.

- Formulujte, co se stalo, jaký je celkový počet zúčastněných a zraněných osob s přibližným rozlišením zranění, odpovězte na další otázky dispečera a řiďte se jeho pokyny, nezavěšujte telefon, zůstaňte s ním v kontaktu, telefon dejte třeba na hlasitý odposlech. **BESIP**

I vkus má svou cenu



Nad městem Počátky zapadá slunce. S autem se nemusíte bát vjet na pole.



Příplatková verze F-Sport má novou masku chladiče i nárazníky. 2x METRO

Tohle je vstupenka na plavbu kolem světa luxusu.

Jako rafinované spojení umění a funkčnosti označuje japonská značka Lexus design svého městského SUV. Lexus UX je fakt jako malé umělecké dílo – podívejte na fotky a uznejte – sluší mu to nejen ve městě.

Už když se usadíte do kožených sedadel, musíte si všimnout výrazného prošívání, které se opakuje i na palubní

desce: je inspirované tradiční japonskou křečkovskou technikou sashiko, která se využívá i při prošívání úborů pro vyznačování bojových umění judo a kendo. A pak i maska auta – matematické vzory jejího designu se odrážejí i v podobě odvětrávání sedadel. Nový lak je nanášen tak, že kovové vložky dopadají do těsnějšího, rovnoměrného zarovnání, čímž vytváří extra lesk a hlubší stínování. Těch mostů mezi praktičností a designem postavili v autě docela dost. Tím je Lexus UX výjimečný. Ladí ke všem, kteří mají rádi krásné věci, lu-

xus, vysokou kvalitu zpracování materiálů a v podstatě i bezchybně fungující auta.

Když zavíráte dveře, ozve se jen líbivé klapnutí, i na tomhle inženýři Lexusu pracovali. Okna se dovírají téměř nehlukně, i samotná jízda je díky nejnovější generaci hybridního ústrojí daleko tišší, než tomu bylo u první hlučivé generace tandemem spalovací motor a elektromotor.

K testu jsme jako první redakce v Česku dostali faceliftovaný model UX: v našem UX 250h AWD (dvoulitrový motor má 181 koní), se pro rok 2023 odehrálo několik

změn. Vůbec nevdává, že auto bylo představeno v roce 2019, základní tvary stále zůstávají. Ostatně i E-Four, tedy pohon všech kol, díky přidávanému elektromotoru integrovanému do zadního diferenciálu. Z největší nouze pomůže auto vytáhnout, na nějaký drsný terén to ale není.

Nový je však multimediální systém, který má lepší odevzvy, můžete jej ovládat hlasem („Hej, Lexus!“), ale hlavně – dotykové obrazovky posunutě ještě více dopředu nahradily předchozí ovládání trackpadem. Místo něj je ovládání vyhřívání sedadel. Skvě-

lá je osvětlená přihrádka s prostorem pro velký smartphone. Změnily se i technické záležitosti, variabilněji reaguje automatické tlumení, což snížilo vibrace v kabině. Karoserie je tužší díky dalším bodovým spáram, nové jsou i další barvy karoserie v kombinaci s černou střechou. Nový je asistent pro bezpečnější odbočování doleva a doprava například křižovatkami. Sportovní verze F-Sport má nové nárazníky a masku chladiče. A palubní lístek na luxus? Připravte si minimálně 1,1 milionu korun. **PETR HOLEČEK**



Je z něj Rus

Bývalý předseda Mezinárodní hokejové federace René Fasel získal ruské občanství. Podle agentury Interfax se v Rusku bude věnovat pěstování jablek. Fasel získal větší podíl ve společnosti Alma Holding, jejímž spolumajitelem je ruský oligarcha Gennadij Timčenko, který má blízko k ruskému prezidentovi Vladimiru Putinovi a figuruje na sankčních seznamech západních zemí. Firma vlastní v Krasnodarském kraji na jihu Ruska zhruba 400 hektarů sadů. **ČTK**

Vytrvalostní závod. Po chybách až na 10. místě

Biatlonistka Markéta Davidová se včera vydala na trať jako obhájkyně zlata. Tentokrát jí patnáctikilometrové klání nevyšlo.

Do závodu vstupovala jako úřadující mistryně světa. Obhajoba zlata však brzy vzala za své. Biatlonistka Markéta Davidová ve vytrvalostním závodě celkem třikrát chybovala a skončila desátá. Novou šampionkou se v Oberhofu stala Švédka Hanna Öbergová. Druhá byla její krajanka Linn Perssonová a třetí Italka Lisa Vittozziová.

Davidová už na první položce jednou chybovala, další trestnou minutu pak přidala i na druhé a třetí. Bezchybně si počínala až na poslední

střelnici, což na nejlepší zkrátka nestačilo. Když Davidová dojela do cíle, díky startovnímu číslu dva se sice u jejího jména rozsvítilo průběžné vedení. Věděla ale, že v něm dlouho nevydrží. Postupně sledovala, jak ji soupeřky odsunují níž a níž. Nakonec se před ní dostalo devět biatlonistek a Češka skončila desátá se ztrátou tří minut a jedné vteřiny na čelo.

„Střelnice zrádná nebyla. Jenže v mém případě to jde ruku v ruce s tím, jak se cítím na lyžích,“ říkala Davidová pro Českou televizi. „Forma tady není a okolnosti tomu také nepomáhají. Už dva dny nemluví. Necítím, že bych byla nemocná, ale asi budu mít nateklé hlasivky.“

Ani dalším reprezentantkám se tolik nevedlo. Tereza Voborníková nenavázala na životní výkon ze stíhačky, v níž byla sedmá. Stejně jako Davidová na prvních



Markéta Davidová na střelnici

ČESKÝ BIATLON – PETR SLAVÍK

dvou položkách zapsala po jedné chybě. A třetí položka jí nevyšla vůbec. Dvaadvaceti letá Češka na ní minula hned třikrát a pozice mezi elitními ženami se jí vzdálily. I přes čistou poslední zastávku skončila pětáctičtátá se ztrátou skoro šest a půl minuty.

„Bohužel. Mrzí mě to,“ povídala Tereza Voborníková. „Vůbec nevím, co se na druhé ležce stalo. Možná foukal

vítr, snažila jsem se reagovat, ale nepovedlo se to. Po třech chybách už pak bylo po závodě,“ dodala.

Před Voborníkovou skončily Tereza Vinklárková se dvěma omyly na 34. pozici, Eliška Václavíková, která obsadila také se dvěma chybami 37. příčku, i Lucie Charvátová. Ta zapsala celkem pět trestných minut a dojela třicátá devátá. **IDNES.cz**

Krátce

Udrželi své opory

Fotbalový klub Slovácko si pojistil služby trojice zkušených opor a členů základní sestavy. Obránci Petr Reinberk a Stanislav Hofmann prodloužili s prvotligovým klubem z Uherického Hradiště smlouvu do 30. června 2025, Jan Kalabiška uzavřel o rok kratší nový kontrakt.

Z práce si odskočil na kurt vyhrát

Matija Pecotič se na turnaji v Delray Beach postaral o jedno z největších pře-

kvapení dosavadního průběhu tenisové sezony. Třiatřicetiletý Chorvat pracující na plný úvazek ve finančním sektoru porazil při debutu v hlavní soutěži turnaje ATP Tour 2:1 na sety Jacka Socka z USA.

AI. Odsouzení

Organizace Amnesty International (AI) odsoudila, že mezinárodní federace FIFA přidělila pořadatelství letošního mistrovství světa fotbalových klubů Saúdské Arábii. Země je dlouhodobě terčem kritiky kvůli situaci v oblasti lidských práv. **ČTK**



NHL. Pastrňák a Zacha řídili obrat Bostonu

Hokejoví útočníci David Pastrňák (vpravo) a Pavel Zacha (vlevo) gólem a nahrávkou pomohli Bostonu k výhře nad Dallassem 3:2 v prodloužení. Nastavení duelu vedoucích týmů obou konferencí NHL ukončil druhý nejlepší střelec soutěže Pastrňák po akci, na jejímž začátku byl Zacha. David Krejčí v utkání jednou asistoval, svou bilanci si vylepšil na 43 kanadských bodů. „Hrál se skvělý hokej z obou stran. Oba týmy věděly, co od sebe mohou očekávat, a zápas podle toho vypadal,“ řekl po vítězném zápase Pastrňák. Ondřej Palát připravil vítěznou branku New Jersey v duelu s Columbusem. **ČTK**

Formule. Černé vozy jsou lehčí

Mercedes se chce za pomoci slavné finty z počátků motorsportu vrátit na špičku formule 1. Tým kolem rekordmana v počtu titulů mistra světa Lewise Hamiltona včera v Silverstonu představil monopost W14, jenž je kvůli úspoře váhy v černé barvě. Části vozu nejsou nalakované a nabízejí pohled na odhalený karbon. Mercedes už jezdil v černé v sezonách 2000 a 2001, aby podpořil boj proti rasismu. **ČTK**

Číslo dne

2034

Polsko uvažuje o pořádání zimních olympijských her v roce 2034, které by chtělo zorganizovat spolu se Slovenskem. Podle vyjádření ministra sportu Kamila Bortniczuka v televizi Polsat by centry soutěží byla tatranská střediska Zakopané a Poprad. Podle listu Gazeta Wyborcza existuje i možnost zapojení Krkonoš včetně jejich české strany. **ČTK**