

MASKOTI HER V TOKIU NA TURNÉ PO EVROPĚ

MIRAITOWA I SOMEITY NAVŠTÍVÍ TŘEBA BONN, PAŘÍŽ ČI LONDÝN STRANA 19

metro



PRAHA

Čtvrtek, 20. února 2020

Č. 36, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Oldřich

[mojemetro](https://www.instagram.com/mojemetro) | [denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

INZERCE



I fanouškovský stres může zastavit srdce

Sportem ku zdraví. Ne vždy to platí, někdy může být povzbuzování při infarktových zápasech či závodech velmi nebezpečné. **Kolaps.** Hrozí v ochozech i u televize. **Zdravotní potíže.** Třeba z pobytu v davu STRANA 9

Senát vede Vystrčil

Novým předsedou Senátu se stal podle očekávání Miloš Vystrčil (na snímku), dosavadní předseda senátorů ODS a místopředseda strany. V tajných volbách porazil prvního místopředsedu Senátu Jiřího Růžičku (za TOP 09 a STAN).

Nástupce zesnulého Jaroslava Kubery povede horní komoru do ustavení jejího nového vedení po podzimních volbách. Chce, aby horní komora byla ústavní pojistkou, hlídačem exekutivy a kotvou, která zajistí pevné postavení Česka. Více čtěte na straně 7.

ČTK



Až naprší a uschne

Změny klimatu a jejich dopad na krajinu a život lidí jsou hlavním motivem letošního 12. ročníku festivalu filmů o lidských právech Jeden svět. Diváci uvidí 133 dokumentů ze 60 zemí. STRANA 3

Metro pod Letnou

Jak by pražské metro vypadalo, kdyby se postavilo o pár desítek let dříve? Na tuto otázku odpovídá kniha Jana Charvátka. STRANA 4

INZERCE

20. 2. – 23. 2. a 27. 2. – 1. 3. 2020

**4 DNY BEZ
4DPH**



DOMOV VAŠEHO ŽIVOTA

Více na www.kika.cz



9 771211 781002 20036

Střelba. Na Jižáku

Dramatické chvíle včera zažili obyvatelé panelového domu nedaleko Chodovské tvrze na Jižním Městě. Dva lidé byli časně ráno postřeleni v jednom z bytů. Muž svým zraněním na místě podlehl, žena skončila v kritickém stavu v nemocnici. Muž utrpěl střelné zranění hlavy, žena měla zranění břicha. Podle policie se střílelo před pá-

tu hodinou ráno v Ledvínově ulici. Podle serveru Blesk.cz šlo o pár, který sdílel byt v druhém patře domu. Zda střílel muž sám, nebo ho napadla žena, či chybí ještě třetí osoba, se doposud neví. „Vzhledem k povaze případu nebudeme v současné době sdělovat další informace,“ uvedla mluvčí pražské policie Lucie Drábková. **ČTK**

Krátce

Přesun trhů

Největší velikonoční trhy v Praze startují 28. března. Vzhledem k rekonstrukci Václavského náměstí se tržišť přesune do dolní části náměstí. Stejně tak nastane úprava tržišť na Staroměstském náměstí, kde začala stavba mariánského sloupu.

Sudkovi vystavují

V Galerii Josefa Sudka na Hradčanech včera začala výstava prací sourozenců Sudkových. Expozice s názvem Božena Sudková/Josef Sudek: Krajina dětství připomíná místa, kde fotograf a jeho sestra trávili dětství. Výstava potrvá do 17. května. **ČTK**

Strahov. Místo hřiště byty

Na místě bývalého hřiště pod televizní věží na Strahově by mohly stát bytové domy. Změnu územního plánu podpořili radní Prahy 6. Krok kritizuje Občanská iniciativa starého Břevnova Sdružení Tejnka. Podle členů spolku je změna výhodná pro soukromého investora, nikoli pro veřejnost. **ČTK**

INZERCE

VŽDY NĚCO NAVÍC

UŽIJTE SI POHODLÍ
JEDNOHO DODAVATELE
PLYNU I ELEKTRINY



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



Vjezd byl řidiči kamionu malý

Ve správnou chvíli na správně místě byl čtenář Luděk Kovář, kterému se podařilo zachytit zaseknutý nákladní vůz, který se nevešel do vjezdu nového OC Opatovská na Chodově. „Řidič neodhadl výšku vozu. Jednalo se o externího dodavatele jednoho z našich nájemců a řidič jel jiným autem než obvykle. Zásobování obchodních center je logisticky poměrně náročná záležitost a začátky se bez drobných nehod obvykle neobejdou,“ uvedla Markéta Aulová, která OC mediálně zastupuje. **MET**

facebook

 tripadvisor

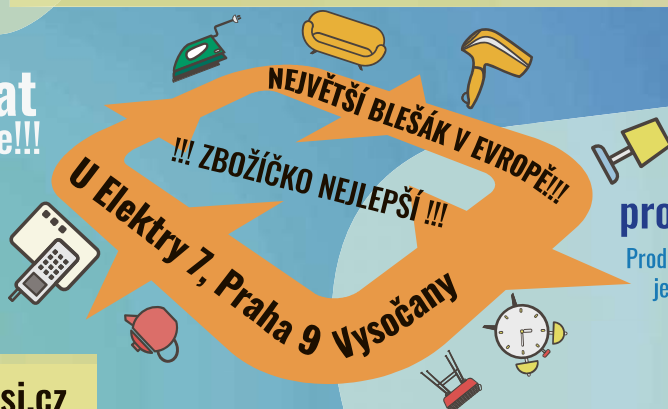


BLEŠÍ TRHY PRAHA

WWW.BLESITRHY.CZ

Přijďte si vybrat
to, co jinde neseženete!!!

U nás v nákupním parku nakoupíte
vše za super ceny...



www.zbozickonejlepsi.cz

OTEVŘENO KAŽDĚ
SOBOTU A NEDĚLI
ZA KAŽDEHO POČASÍ
OD 6.00 DO 14.00 HODIN

Jaro se blíží,
prodejte vše, co může posloužit!

Prodejte věci, které již nepotřebujete a mohli by posloužit
ještě jiným. Prodávat může každý, je to jednoduché!
Prodejní místa celý únor o **50% levněji!**

www.blesitrhy.cz

Jeden svět 2020. Až naprší a uschne

Změny klimatu a jejich dopad na krajinu a život lidí se staly hlavním motivem letošního festivalu filmů o lidských právech Jeden svět. Dvanáctý ročník přehlídky představí 133 dokumentů ze 60 zemí. Od 5. do 14. března je budou moci vidět diváci v několika pražských kinech, poté se akce přesune do 35 dalších měst v Česku a také do Bruselu. Festival pořádá Člověk v tísni. Za letošní festivalový slogan si pořadatelé vybrali úsloví „Až naprší a uschne“. „Minimálně pět let jsme v české krajině svědky výkyvů teplot a změn počasí. Slogan popisuje dvě stránky problému. Ta první je, že s rostoucí teplotou a špatnou péčí voda v krajině dlouho nevydrží. Ta druhá je vzkaz říkanky, kterým jsme jako děti říkali tak trochu trhněte si nohou. Máme pocit, že ho vysílají ti, kteří jsou u moci a měli by myslet na příští generace,“ říká ředitel festivalu Ondřej Kamenický.

Festival zahájí snímek Země medu o makedonské včelaře a jejích divokých včelách. Mezinárodně oceňovaný snímek ukazuje poklidný život v souladu s přírodou, který naruší kočovná rodina. Pořadatelé letos vybírali z 1500 filmů. Program rozdělili do 16 kategorií, z nichž tři jsou soutěžní. Světovou či evropskou premiéru bude mít v Praze 27 filmů.

Některých projekcí se zúčastní tvůrci či hlavní hrdinové, publikum s nimi bude moci debatovat. Celkem jich

dorazí přes 130. Bude mezi nimi například vietnamská písničkářka Mai Khoi, čínská režisérka Nanfu Wang, švédská ministryně zahraničí Margot Wallströmová, zvláštní zpravodajka OSN pro dostup-

né bydlení Leilani Farhaová či klimatolog Stefan Rahmstorf.

Dopolední představení pořadatelé vyhradili školákům. Pro žáky základních škol připravili několik bloků krát-

kých filmů, pro středoškolské šest dokumentů. Součástí programu je pátým rokem také virtuální realita. Pro zájemce a zájemkyně je připraveno čtrnáct projektů v centru DOX. Lístky budou v prv-

ní předprodeji vlně za 70 korun, ve druhé za 90 a v době festivalu za 110 korun. Senioři a lidé s průkazem postižených zaplatí polovinu. Podrobný program najdete na webu jedensvet.cz. **ČTK**

INZERCE

AKČNÍ CENY, KTERÉ STOJÍ ZA TO

189,- **-41%**
109,90

Vepřová pečeně bez kosti – v celku

- chlazená
- 1 kg



15,90 **-31%**
10,90

Velkopopovický Kozel 11

- světlý ležák
- 0,5 l
- 1 l = 21,80 Kč
- záloha na láhev 3 Kč



469,- **-49%**
239,-

Jägermeister

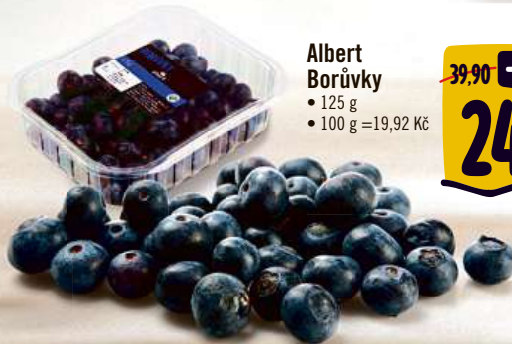
- 35%
- 0,7 l
- 1 l = 341,43 Kč



39,90 **-37%**
24,90

Albert Borůvky

- 125 g
- 100 g = 19,92 Kč



199,- **-57%**
84,90

Nescafé Classic

- instantní káva
- 200 g
- 100 g = 42,45 Kč
- vybrané druhy



74,90 **-33%**
49,90

Jahody

- 500 g
- 100 g = 9,98 Kč



Tyčka

Na Strahově se včera uskutečnil mezinárodní halový atletický mítink ve skoku o tyči Zimní Pražská tyčka. Soutěž mužů ovládl český skokan Jan Kudlička. **ČTK**

Akce platí v prodejních Albert hypermarket od středy 19. 2. do úterý 25. 2. 2020 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejních.

albert
HYPERMARKET

Seznam všech prodejen na www.albert.cz

Prvorepublikové metro. Mohli jsme mít stanice jako Berlín



Takto chtěl architekt Jan Hird Pokorný ve 30. letech vyřešit dopravu na náměstí Míru.

Publicista Jan Charvát zkoumal nerealizované plány pražského metra. Jak by se nyní pod zemí cestovalo, kdyby byla stavba zahájena o několik desítek let dřív?

O metru se mluvílo od 19. století, nejstarší projekty pocházejí z první republiky. Bylo by takové metro dostačující i nyní, na začátku 21. století?

S nepřekonatelnými obtížemi by se určitě potýkala povrchová tramvaj projektovaná v 60. letech minulého století. Ta měla mít kapacitu

12 500 cestujících za hodinu a již tehdy bylo jasné, že je to číslo zcela nedostačující. Předválečné metro by určitě v tomto ohledu plnilo svoji roli lépe. Ostatně mnoho světových měst dosud využívá stanice i z 19. století – například Londýn, Budapešť či Chicago.

Možná je pro Prahu dobře, že si počkala, ne?

Odpovím trošku lišácky a opačně. Mohli jsme mít historické stanice velmi podobné těm, jaké jsou například v Berlíně.

Jak bylo v nejstarších projektech řešeno křížení s řekou?

Například v projektu Dráhy „D“ ze třicátých let, což byla podpovrchová tramvaj, plány počítaly s využitím existujících mostů. Konkrétně měla trasa překonat Čechův most architekta Kouly a za ním se vnořit do tunelu pod Letnou. Ve směru z Klárova na Staré Město měl ale vést tunel, a dokonce se na dně Vltavy v těch místech dělal geologický průzkum. Obecně se plánované vedení tras vcelku shodovalo s těmi, jak je známe nyní.

Byla práce na stanicích pro architektky či designéry otázkou prestiže?

Určitě ano, účast na stavbě brali vážně i jinak velmi vlažní a neflexibilní dodavatelé, státní podniky. Dostupnost, či spíše nedostupnost, materiálů byla tehdy velmi určitým faktorem, něčím, co si dnes málokdo dokáže představit. Jako příklad mě napadá jméno Václava Aulického – autora žižkovského vysíláče či zbouraného Transgasu. Ten byl společně s Pavlem Poličanským na vojně ve Vojenském projektovém ústavu a zde připravovali nerealizované návrhy na stanici Národní třída. Jinak se ale třeba na výzdobě stanic podepsala řada významných umělců z nejrůznějších oborů – od sklářů až po sochaře.

Jak moc do podoby metra mluvili sovětsí architekti?

Metro sice neslo oficiální označení Stavba československo-sovětského přátelství, šlo ale spíš o celkové techno-

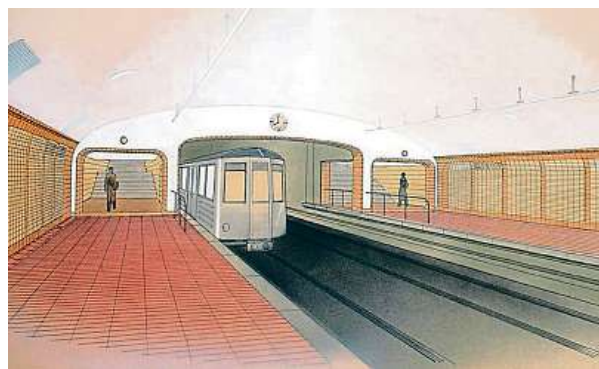
Druhá kniha

Sny českých architektů o metru zmapoval Jan Charvát v knize nazvané *Metrovize*.

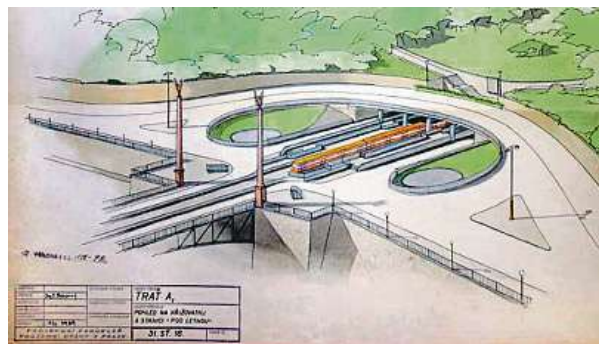
- Jedná se už o druhou publikaci, v níž se věnoval této tematice. V knize *Nádech výdech*, která vyšla v roce 2017, se zaměřil na výdechové komíny, které propojují podzemní stanice s povrchem.
- Nová kniha na metro nahlíží téměř výlučně očima architektonických perspektiv a vizualizací. Někdy zůstalo jen u těchto představ, jindy byly výrazně změněny, někdy se pozoruhodně shodují s výslednou realizací.



- Kniha je dvojjazyčná – česko-anglická.
- *Metrovize* vyšly v nakladatelství BiggBoss.



Stanice Radnice měla stát zhruba v místech Staroměstské.



U Čechova mostu se měly vozy nořit pod Letnou. 3x METROVIZE

logické řešení výstavby než o podobu jednotlivých stanic. Po stavbě prvního čéčka šlo áčko architektonicky již dost samostatnou „českou“ cestou, což se ještě prohloubilo u trasy B. Byť právě zde je stanice Anděl, dříve Moskevská, na které výrazně spolupracovali právě sovětsí architekti, jmenovitě Lev Nikolajevič Popov.

A vaše oblíbená stanice?

Překvapivě se to v čase mění, i podle toho, co třeba nového o nějaké stanici zjistím. Nyní je jednou z nich Kačerov architekta Zdeňka Leše-

tického. Je totiž v mnoha ohledech unikátní – vestibul má dřevěný strop a několik nádherných výtvarných děl. Například veliký pískovcový reliéf Ladislava Gajdy a skleněnou vitráž Benjamina Hejleka.

Nyní se řeší podoba nové trasy D. Musí být dopravní stavba „krásná“? Primární je přece funkce...

Měla by být. I ryze utilitární stavba může mít odpovídající estetický účinek, být v souladu se svým okolím nebo i třeba promyšleně provokovat. **LIBOR HRUŠKA**

INZERCE

30 let zkušenosti

ELPIS

Krematorium.cz

POHŘEBNÍ ÚSTAV

PŘIJMEME PRO PRACOVISŤE KOSTELC NAD LABEM, NA POZICI PRACOVNÍK V POHŘEBNICTVÍ ŘIDIČE-ZÁVOZŇÍKA.

JESTLI HLEDÁTE SMYSLUPLNOU PRÁCI, KDE VIDÍTE ZA SEBOU POZITIVNÍ VÝSLEDEK, JSTE NA SPRÁVNÉM MÍSTĚ. NAŠE PRÁCE NENÍ JEN PRÁCI, ALE I POSLÁNÍM.

NÁPLNÍ PRÁCE JE PRÁCE V POHŘEBNICTVÍ, ŘÍZENÍ POHŘEBNÍHO VOZIDLA, ZAOPATŘOVÁNÍ ZEMŘELÝCH, POHŘBY. NEZAUČENÉ ZAUČÍME.

PODMÍNKA: DOJEZD DO KOSTELCE NAD LABEM DO 35 MIN

FINANČNÍ OHODNOCENÍ 25 000 - 40 000 Kč
VAŠE CV PROSÍM POSÍLEJTE NA PRACE@ELPIS.CZ
VICE NA www.KREMATORIUM.cz

125 let. Tržnice bude oslavovat

Pražská tržnice letos ožije. Poté, co město loni převzalo správu nad celým areálem, ho chce proměnit v živé místo s pestrou nabídkou i kulturního využití.

„Každý měsíc se tu bude něco dít. Přijedou bratři Formanové, připojíme se k festivalu Open House Praha, uspořádáme velikonoční trhy a otevřeme foodtruckovou zónu. K tomu všemu začneme s rekonstrukcí, představíme plán budoucího využití hal a samozřejmě zachováme všechno to, co dobře funguje. V hale 22 zůstává skvělý zeleninový trh, v areálu lidé dále najdou i supermarket nebo asijský trh,“ uvedl náměstek primátora Pavel Vyhnaněk.

Proslulá scéna nového cirkusu Jatka78 znovu uvede své představení Mše za duše, kterým zahájilo před pěti lety své působení v tržnici a uctilo jím historii areálu.

Areál nynější Pražské tržnice, dříve Ústřední jatka královského města Prahy, byl vybudován v letech 1893 až

1895. Slavnostně byl zprovozněn 1. července 1895. Letos tak oslaví 125 let. Od roku 1993 je areál chráněn jako kulturní památka. Tvoří ho čtyřicet staveb, budovy nesou prvky secese a novorenesance a byly postaveny podle návrhu architekta Josefa Srdínka. Dvě sochy postav s býky u vstupu do areálu pochází od významných českých sochařů Bohuslava Schnircha a Čenka Vosmíka.

Oslavy výročí otevření areálu začnou v únoru rozsvícením vodárenské věže. Vyvrcholí v červenci a potrvají až do podzimu.

„Letošní oslavy mají areál otevřít veřejnosti a nabídnou ochutnávku atmosféry, jakou bychom tu rádi vytvořili celoročně. Jednotlivé haly a prostory postupně budeme rekonstruovat a nabízet k pronájmu. Už teď ale umožňujeme dočasné pronájmy budov a venkovních prostranství pro různé jednorázové akce,“ sdělil kurátor Pražské tržnice Michal Tošovský. **čtk**

SBĚRATELSKÝ KABINET

Michelská 12A, Praha 4, Michle

VYKOUPI IHNEDE ZA HOTOVÉ

známky a staré pohlednice, staré gramofony, desky, veškeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejdoucí, všech značek (i PRIM), starou bižuterii, český granát, nábytek do r. 1975. **Šavle**, bodáky a uniformy, rádia a tranzistory, **vánoční ozdoby**, formičky na vánoční cukroví, **betlémy, housle** a hudební nástroje. Kufry, textilie, veškeré nádobí, šicí a psací stroje, obrazy a grafika, lampy a lustry, hmoždíky, žehličky, konvice, lavy a umyvadla, sklo a porcelán, **paroží**, fotoaparáty, staré nářadí, malířské válečky, **přibory**, kabelky, kufry a **staré uhláky**. **Staré rybářské potřeby (pruty, navijáky, podběráky)**. Papírové peníze – **v podstatě vše co přijde pod ruku**. Bereme opravdu téměř vše.

Přijedeme rádi kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Návštěvy u Nás až po tel. domluvě. Likvidujeme též celé pozůstalosti.

Tel.: 602 229 348

sberatelskykabinet@post.cz



SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

TRIČKO S FILMEM SVIŇA!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Kdo je autorem knižní předlohy k filmu?

a) Ivan Finta b) Vladimír Martinka c) Arpád Soltész



Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zašlete do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru Jméno, Příjmení, Adresa, Telefon, Správná odpověď (A, B, nebo C) a do předmětu e-mailu uveďte SVIŇA. Tri výherci se správnou odpovědí získávají tričko k filmu Sviňa. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 2 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

metro

ZELENINA NA MARSU



Jak bude vypadat zemědělství na planetě, kde teploty dosahují až $-130\text{ }^{\circ}\text{C}$ a kde je každá kapka vody nesmírně vzácná? To si teď vyzkoušel tým biologů a IT specialistů na České zemědělské univerzitě v pražském Suchdole. Ve speciální aeroponické laboratoři v podmínkách simulujících prostředí Marsu zde pod vedením mladého vědce Jan Lukačeviče vypěstovali plodiny, jako jsou hlávkový salát nebo ředkvičky.

Projekt, který si říká Marsonaut, je součástí platformy #jetovtobě od Vodafone. Díky ní mají mladí lidé možnost vyzkoušet si povolání budoucnosti a cílem je

získání nových poznatků o nekonvenčních způsobech pěstování rostlin. Výsledky projektu Marsonaut se využijí nejen pro kosmické mise, ale uplatnění najdou i na Zemi v oblastech, které už trpí nedostatkem vody.

Rostliny vypěstoval tým v Suchdole pomocí speciální technologie aeroponie, která oproti jiným zemědělským metodám nepotřebuje půdu a je schopna dosáhnout minimální spotřeby vody. Kořeny rostlin jsou volně ve vzduchu, přitom jsou postříkovány roztokem s živinami a rychleji rostou. Tato technologie je velice efektivní, protože dokáže uspořit až 95 % vody.

Důležitou součástí projektu je i takzvaný internet věcí, v anglické zkratce IoT (Internet of Things). Díky úzkopásmové síti NB-IoT (Narrow Band IoT) od Vodafone je tak možné monitorovat a přenášet informace z různých senzorů, ať už jde o teplotu, vlhkost nebo umístění rostlin.

Vědec, který má v rukách naši budoucnost

Projekt Marsonaut vede mladý vědec Jan Lukačevič, který působí v oddělení vesmírného výzkumu na Akademii věd ČR. Tam se také se svými kolegy podílel na vzniku modulu, který v roce 2021 přistane na Marsu. Akademie věd si Jana Lukačeviče zároveň vybrala jako svého ambasadora pro projekt Otevřená věda. Jeho úkolem je popularizovat obor mezi mladými lidmi. Lukačevič několik let spolupracuje i s americkým Národním úřadem pro letectví a vesmír (NASA). Mladý Čech je skutečnou vědeckou celebritou - The Financial Times a Google ho zařadily do žebříčku 100 Středoevropanů s největším vlivem na naši budoucnost.

Sám věří, že se do vesmíru jednou opravdu podívá a za svůj největší úspěch považuje to, že dělá, co ho baví a co pomáhá lidem.

Kontrafakt: Naše deska Real Newz rozdrtila scénu

Slovenská hiphopová kapela Kontrafakt dávno přesáhla hranice svého žánru. Úspěšné je také její nové album Real Newz, které vydala na konci loňského roku. Dvě třetiny skupiny, Patrik Vrbovský (Rytmus) a Michal Straka (Ego), rozebli v rozhovoru pro Metro nejen svůj poslední počín, ale i přístup k tvorbě, vývoj tuzemské hiphopové scény nebo chystaný křest desky.

Jaký máte s odstupem několika měsíců ohlas na novou desku Real Newz?

Rytmus: Beru to jako momentálně nejúspěšnější album na slovenské hudební scéně. Ve streamech se držíme už dva měsíce na předních příčkách. Je prodaných asi šestnáct tisíc kusů. A každý další singl, který vypouštíme, je úspěšný. Třeba J Lo má tři miliony zhlédnutí na YouTube a Neviditeľnej přes čtyři miliony. Když se mě za deset let zeptáte, jaký byl Real Newz, tak nebudu přemýšlet, kdo co říkal, ale jaký měla deska úspěch. A za mě rozdrtila hudební scénu. Čísla nelžou.

Zmínil jste některé úspěšné klipy. Za dva měsíce jich máte venku pět. Nechrlíte jich moc?

Rytmus: Chceme i víc. Vždyt YouTube kanál je dělaný na klipy, proto tam nedáváme jen audio. To si můžou lidé poslechnout jinde.

Ego: Možná že u prvních dvou klipů se lidé teprve rozkoukávali a pak už se chytli do příběhu. Tak jsem to měl i se svým albem Precedens. Vydal jsem třeba dva klipy a ještě pět půl roku po zveřejnění jim naskakovala další čísla.

Rytmus: Já ani neřším, jaká bude mít klip čísla. Abych ve třiačtyřiceti letech seděl a sledoval, jak to naskakuje, to ne. Prostě se staráme o naše fanoušky tím, že pro ně děláme hudbu a klipy.

Skvělá čísla jste měli ve své kariéře snad pokaždé. Bylo těžší udělat zase kvalitní album?

Rytmus: Máme nějakou látku, abychom fanoušky nezklamali. Vždy jsme říkali, že to není o slávě a penězích, ale o kvalitě. Tu se snažíme zachovat. Když se stane, že je deska úspěšná, tak jsme rádi. A když ne? To jsem asi ještě nezažil, ale i to může klidně přijít.

Ego: Já to zažil, když jsem třeba vydal jen nějaký singl zničehonic, tak to nemělo tolik zhlédnutí. Ale v tom množství úspěšných věcí mi to ani tak nevadí.

Hodně jste si s písněmi hráli. Třeba i v rámci jednoho songu měníte styl a flow. Baví vás to?

Rytmus: Mě to motivuje. Abych měl stále co nejvíce hudebních tváří a poloh, protože je to těžké.

Ego: S našimi zkušenostmi předpokládáme, že změna stylu může přijít v budoucnu i ve světě. Tímto směrem se může hudba vyvíjet. My jsme šli až do citoslovců, dával jsem si na nich záležet.

Rytmus: Já se zase snažil každé čtyři řádky dát jinou polohu. Jiný hlas nebo melodii.

Na albu máte dost hostů, kteří do písní vnesli jiný pohled. Třeba mladší generace. Podle čeho jste je vybírali?

Rytmus: Když je mi někdo blízký hudbou nebo i lidsky, tak ho oslovím. Například Mírez, který je ve skladbě J Lo, pochází z Piešťan, jako my. Mírez je právě i člověk, který ještě není tak známý. Podobně Dokkeytino. Dali jsme jim příležitost.

Ego: My jsme je nechtěli hodnotit po umělecké stránce, ale spíše zmapovat na scéně to, co je aktuálně relevantní. A to třeba Dokkeytino je. Snažíme se dělat obraz doby.



Patrik Vrbovský a Michal Straka z Kontrafaktu

Možná jste tak přilákali mladší fanoušky?

Rytmus: Pokud ano, tak jsme jen rádi. Až budeme mít za deset let Best of Kontrafakt, tak ho přijmou všechny generace.

Ego: Ale nesnažíme se zalíbit mladé generaci za každou cenu.

Rytmus: Prostě je to aktuální sound a my se snažíme vždy být o krok před zbytkem scény. Jsem si jistý, že za rok budou všichni dávat melodické rapy, jaké nyní předvádíme my.

Hitem je píseň Instagram. Jak vnímáte sociální sítě? Když jste začínali, nic takového tady nebylo.

Ego: Nebylo, ale když přišel YouTube, první velká čísla u nás dělali rapeři. Možná jsme pionýři těchto pokroků. Takže v současném nastavení moderních sítí se necítíme špatně.

Jak je na tom česko-slovenská hiphopová scéna?

Rytmus: Každý si dělá svoje. Může si dovolit, co chce, a už se to moc nerozebírá, jako kdysi. Už se tak nesoutěží. Dřív to bylo víc vyhrocené.

Ego: Technika se stala dostupnější a tím pádem i výro-

ba klipů. A interpret se v tom množství musí snažit zaujmout. Takže i image je důležitá. Někdo si nechá například udělat tetování na obličejí.

Za měsíc budete mít velké křty desky v Praze a Bratislavě. Co na ně chystáte?

Rytmus: Když jsem mluvil s režisérem projektu, tak mi říkal, že v podstatě půjde o rapový muzikál. Budeme mít skvělou scénu podpořenou vizuálními efekty. A snažíme se zadefinovat úroveň hiphopových koncertů v Česku a na Slovensku. Aby se říkalo, že Kontrafakt ukázal to a to a tak by měl koncert vypadat. Chceme udělat něco, co posune hiphopovou kulturu a možná i hudební scénu.

Ego: Když lidé okolo nás pochopí, co chceme udělat, může to fungovat. Třeba v Americe je to o penězích. Když se ptali Gorillaz, v čem vězí, že mají tak skvělou show, odpověděli, že v penězích. My se snažíme to udělat co nejlépe, ale skromněji. V rámci česko-slovenských možností.

Vy jste asi jedini interpreti, kteří byli na všech ročnících festivalu Hip Hop

Dokument Tempos

Patrik Vrbovský alias Rytmus působí na rapové scéně už 30 let. Od 27. února jeho cestu ve slovenských kinech zmapuje dokument Tempos.

- Diváci se mohou těšit na mnoho archivních záběrů, které se objeví poprvé až v tomto filmu. O Rytmusovi v dokumentu mluví spousta známých tváří z české a slovenské hiphopové komunity. V Česku bude mít snímek Tempos premiéru v průběhu května.

Křest

Pražský křest alba Real Newz proběhne 21. března ve Foru Karlín od 21 hodin. Vstupenky jsou k mání v síti Ticketportal za 549 korun.

- Přesně o týden později se Kontrafakt představí také v Incheba Expo v Bratislavě.
- Následovat bude turné se zastávkami v Česku i na Slovensku.

Kemp. Ten se musel odstěhovat z Hradce a o letošním ročníku se zatím moc neví. Máte vy nějaké nové informace?

Rytmus: Vůbec nevím, ale přál bych si, aby byl Hip Hop Kemp dál jediný festival, kde se jednou za rok potká celá scéna.

Ego: Já bych chtěl, aby pořadatelé zvali více mladších umělců.

Rytmus: Přesně tak, je to hodně zaměřené na ty, co vyrůstali v devadesátých letech.



PAVEL URBAN
pavel.urban@metro.cz

Krátce

Gott i podruhé

Z důvodu velkého zájmu o první koncert Pocta Karlu Gottovi se organizátoři rozhodli přidat ještě jeden koncert. Ten se uskuteční v O2 areně 16. prosince od 19 hodin. Vstupenky jsou od včerejška v prodeji v síti Ticketmaster a Ticketportal.

Alžběta v divadle

V sobotu 22. února vstoupí poprvé na divadelní prkna Východočeského divadla v Pardubicích britská panovnice Alžběta II., která je titulní postavou hry Petera Morgana Audience u královny. V režii Petra Novotného ztvární panovnici Petra Janečková.

Pódium na valniku

Tuto sobotu se v Zadní Třebani bude konat 31. pobe-rounský masopust. Návštěvníci se mohou těšit na pestrý program i stylový jarmark se zabíjačkou už od osmi ráno. V deset začne na improvizovaném jevišti v podobě valniku doprovodný program.

Výstava Mercella

Slovenský skater a fotograf Peter Mercell cestuje s týmem skaterů po Bal-kánském poloostrově, aby prozkoumali fascinující pomníky z dob komunismu. V sobotu se výstava fotografií Monuments III představí i v Praze ve Footshopu ve Vnitrobloku.

Kola na sjezdovce

Přesně 222 bikerů se spustí v sobotu po červené sjezdovce ve Svatém Petru ve Špindlerově Mlýně v hromadném sjezdu na horských kolech. Akci Chinese Downhill pořádá ve spolupráci s lyžařským areálem horský cyklista Michal Maroš. MET

Zlepší Milošové vztahy úřadů?

Nový šéf Senátu chce víc spolupracovat s poslanci. A co s Hradem?

Miloš Vystrčil, nový předseda Senátu, chce pokračovat v načaté práci horní komory. Po svém včerejším zvolení uvedl, že chce, aby horní ko-

mora byla ústavní pojistkou, hlídačem exekutivy a kotvou, která zajistí pevné postavení Česka. Plánuje zlepšit spolupráci se Sněmovnou. Chtěl by například, aby poslanci podrobněji zdůvodňovali senátorům změny, které v návrzích zákonů provedli. Vystrčila do čela Senátu vyslalo 52 ze 76 přítomných senátorů, jeho protikandidáta Jiřího Růžičku volilo 21 z nich.

Podle Růžičky mezi senátory převládá názor, že půl roku před volbami není třeba měnit strukturu vedení horní komory. Vystrčil ale bude podle Růžičky důstojným a zodpovědným reprezentantem horní komory. Nový předseda Senátu získal hlasy nejen od ODS, ale také od KDU-ČSL a hnutí ANO, jejichž zástupci mu podporu vyjádřili už před volbou.

Zatímco Růžička už před volbou oznámil, že by realizoval Kubertův záměr navštívit v čele podnikatelské mise Tchaj-wan, Vystrčil tak jednoznačný nebyl. Chce se nejprve poradit s odborníky na zahraniční politiku a dalšími ústavními činiteli. Proti cestě je prezident Miloš Zeman, podle něj není v ekonomickém zájmu ČR. Před misí varovala i Čína, jež považuje

Tchaj-wan za jednu ze svých provincií. Podle dopisu z čínského velvyslanectví, který zveřejnil server Aktuálně.cz, pohrozila odvetnými opatřeními. V této souvislosti přichází otázka, zdali se zlepšit vztahy mezi Senátem a Hradem. Prezident v minulosti v bonmotu navrhol jeho vyhladovění. Také řekl, že vše, co pochází ze Senátu, pochází od ďábla. **ČTK a MAP**

Červíček. Teď vede klub ODS



Martin Červíček

Novým předsedou senátorského klubu ODS se stal někdejší policejní prezident a brigádní generál Martin Červíček. Dosud byl prvním místopředsedou frakce. Nahradil tak Miloše Vystrčila. Červíček klub povede do podzimních senátních voleb. „Považuji za svoji povinnost pomoci s řízením klubu a vzít na sebe v tomto složitém a přechodném období zodpovědnost,“ uvedl 47letý Červíček, který byl do Senátu zvolen předloni, když ve finále porazil někdejšího šéfa lidovců Pavla Bělobrádka. Červíčkovým zástupcem v klubu se stal Zdeněk Nytra, který je také předsedou senátní komise k posouzení auditů EU ohledně premiéra Andreje Babiše a dotací pro Agrofert. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA
ZA NÍZKOU CENU

Značka 

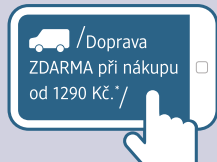
Kartáčky Donto-dent šetrně a účinně čistí nejen zuby, ale také mezizubní prostory. Rukojeti kartáčeků umožňují snadný úchop.



Donto-dent
zubní kartáček
1 ks, více druhů

29⁹⁰
Kč

 www.dm.cz
 www.facebook.com/dm_cesko
 instagram.com/dm_cesko



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

Hrad a Senát

Chladné vztahy mezi Zemanem a horní komorou parlamentu jsou známé. Mohou se ještě zhoršit, protože v čele Senátu je nově Zemanův kritik Vystrčil.

- Když se loni řešila ústavní žaloba na prezidenta, tehdejší šéf senátorského klubu ODS Miloš Vystrčil řekl, že se Zeman chová „minimálně v rozporu s ústavními zvyklostmi nebo přímo ústavu porušuje“.
- „Bohužel se mi zdá, že všechny snahy přesvědčit pana prezidenta, aby změnil své chování, selhávají, a podání žaloby se tím pádem stává posledním prostředkem, který je možné využít,“ uvedl loni v červnu na webu ODS.
- V září poslanci rozhodli, že senátní žaloba na prezidenta Zemana pro hrubé porušení ústavy k Ústavnímu soudu nedorazí. Návrh nepodpořili poslanci ANO ani ČSSD spolu se zástupci KSČM a SPD. Podle nich žaloba nebyla důvodná.

Bach jinak

Mezinárodní hudební festival Bach for All vstupuje do čtvrté sezony. Příznivci hudby slavného skladatele Johanna Sebastiana Bacha se tak mohou opět těšit na jeho díla v tradičních i svěžích podobách z účastí špičkových interpretů z celého světa. Koncerty se uskuteční až do září na různých krásných místech Prahy. Například už v pondělí vystoupí soubor Collegium Marianum se známou sopranistkou Hanou Blažíkovou v Tereziánském sále Břevnovského kláštera. Další netradiční koncert se skladbami Bacha se chystá na 22. dubna do Zdraclové kaple Klementina. **BACHFORALL.CZ**



Krátce

Nové obří jezero u Mostu se otevře až v září

Kvůli potížím při stavbě se zpozdí otevření nového jezera Most. Lidé ho budou moct navštívit až v září a otevřeno nebude celé. Všechny práce na rekvizovaném území po těžbě uhlí skončí v závěru roku. Termín otevření zatopené jámy lomu se už několikrát posouval. Plocha jezera bude mít rozlohu 309 hektarů a maximální hloubka je 75 metrů, je tak nejhlubším a jedním z největších lomů v Česku. **ČTK**

Libušín jako v roce 1925

Rekonstrukce chaty Libušín na Pustevnách v Beskydech, která vyhořela před téměř šesti lety, se pomalu blíží k závěru. Celá oprava by se měla vyšplhat ke 100 milionům korun. Dřevostavba Libušín, kterou navrhl architekt Dušan Jurkovič a byla dostavěna v roce 1899, by se měla otevřít v říjnu. Odborníci chtějí vrátit nový Libušín do roku 1925.

MAFRA



Číslo dne

400

Česká pošta plánuje přesunout zhruba 400 z 3200 svých poboček na nová, vhodnější místa. Chce je otevřít například v obchodních nebo byznys centrech. Včera to uvedl ředitel divize Státní poštovní služby Miroslav Štěpán. Pošta loni hospodařila se ztrátou v řádu několika set milionů korun. Ve ztrátě je od roku 2018. K zisku se má vrátit v roce 2022. Kvůli tomu přijala transformační plán.

Ochránce práv přivítal Okamura

Za komunistu zaskočil šéf SPD.

Česko má nového ochránce práv. Včera se jím oficiálně stal Stanislav Křeček. Do úřadu ho měl uvést šéf komunistů Vojtěch Filip, kterého ale postihly zdravotní problémy. Lékaři mají podezření na infarkt. Filip měl původně zastoupit šéfa dolní komory Radka Vondráčka, který je na cestě do Thajska a Laosu. Filipa na ceremonii nakonec nahradil na základě pravidel o posloupnosti další z místopředsedů – Tomio Okamura.

Nový ombudsman Stanislav Křeček po slibu, který Okamurovi do rukou složil, řekl, že v úřadu ombudsmana nechystá dramatické změny, byl podle něj řízen profesionálně. Vyšší věk nezakrývá, na postu nebude lpět, když ho limitoval.



Křečka do funkce nakonec uvedl Okamura.

MAFRA

Lékaři ze Všeobecné fakultní nemocnice na pražském Karlově náměstí (VFN) zachytili Filipův infarkt v časném stadiu, po jejich zákroku je ve stabilním stavu s nadějí na časné propuštění do domácí péče. „Vše dopadlo dobře a jsem v pohodě. V pátek jsem v práci,“ napsal včera odpoledne Filip v SMS. „Byl zjištěn infarkt myokardu

v časném stadiu a ošetřen intervenční metodou. Díky tomu je jeho stav stabilní s nadějí na časné propuštění do domácí péče, pokud nenastane nečekaná komplikace,“ řekl přednosta II. interní kliniky VFN Aleš Linhart. Pětašedesátiletému šéfovi komunistů se udělalo nevolno ve stranickém sídle v ulici Politických vězňů v Praze. **ČTK**

Babiš. „Pokud ANO prohraje, skončím“

Premiér a lídr hnutí ANO Andrej Babiš ve čtvrtečním rozhovoru pro Blesk řekl, že pokud prohraje příští volby, politiku opustí. Premiér mluvil také o takzvaném zákoně Lex Babiš. Podle něj existuje dlouhodobě snaha dostat ho z politiky. Za tím stojí i právě tento zákon, který v roce 2017 přijala tehdejší vláda Bohuslava So-

botky s přispěním Miroslava Kalouska. Zákon zakazuje členům vlády vlastnit média a firmy, které pobírají dotace. Podle posledního průzkumu agentury Median by nyní hnutí ANO volilo 30 procent lidí, druhá by byla ODS (14 %), která chce ANO ve volbách v říjnu 2021 porazit. Třetí by skončili Piráti (11,5 %). **idnes.cz**



Bruslením za dobrou věc

Gólman Sparty Matěj Machovský včera převzal šek na sto tisíc korun pro nadaci Saves Help. Projekt českých hokejových brankářů pomáhá lidem, se kterými život nejednal v rukavičkách. Částku se podařilo vybrat v rámci projektu Westfield Chodov na ledě. Kluziště u obchodního centra na Jižním Městě fungovalo přes dva měsíce. **ALÉŠ ERBEK**

INZERCE

REALITÁK ROKU 2019 | REALITY | ADOL MONITOR

Vybrali jste s námi nejlepší **realitní makléře** za rok 2019

Břetislav Málek
Pardubický kraj

Relia
RE/MAX GROUP

REALITÁK ROKU 2019

Adam Šimoník
Olomoucký kraj

VojtaReality

Richard Kašpar
Jihočeský kraj

RE/MAX
Česká republika

Ted' už ano! Nejlepší makléře z vašeho kraje najdete na www.realitakroku.cz

REALITÁK ROKU

Fandění může zastavit srdce

Sportem ku zdraví vždy neplatí. Někdy může být i pouhé povzbuzování pro příznivce infarktových zápasů životu nebezpečné.

Na zdravotní problémy je fotbalový Baník Ostrava jako magnet. Alespoň podle výskytu kolapsů fotbalových příznivců. Loni během jednoho měsíce při utkáních klubu odvážely sanitky vždy někoho z jeho fanoušků.

Hrnek kolaboval v kotli

V únoru 2019 se v kotli domácích ultras při utkání Ostavy s Mladou Boleslaví zhroutil v 89. minutě za stavu 1:1 populární fanda přezdívaný Hrnek. „Byla to asi indispozice organismu spojená se stresem,“ svěřil se Hrnek po propuštění z nemocnice. Po podezření na infarkt se nepotvrdilo. Za měsíc poté se složil návštěvník na stadionu Sparty Praha při zápase právě s Baníkem. Kvůli možnému infarktu transportovala sanitka dvaasedmdesátiletého fanouška Sparty do Všeobecné fakultní nemocnice na Karlově náměstí (VFN).

„Takovýchto případů je u nás velmi málo. Občas se to stát může, ale stadiony jsou od nás poměrně daleko, není to tak naše primární oblast zájmu,“ říká Martina Voráčková, mluvčí nemocnice. Že může extrémní vypětí i při sledování sportu vést k problémům, lékaři neodmítají. „Extrémní fandění může být fyzicky náročné, srovnatelné se sportovním výkonem či prováděním fyzicky náročné práce. Může vést k vyčerpání rezerv organismu. Fanoušek je často v riziku dehydratace

při nedostatečném příjmu tekutin, zvláště při vyšších teplotách,“ potvrdil deníku Metro Michal Lips, primář Kliniky anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny VFN.

Stres u obrazovky

Může k infarktové situaci vést i domácí fandění u televizi? Nyní usedají k obrazovkám s napětím příznivci českého biatlonu, v červnu dosáhne fanouškovský stres vrcholu při světovém šampionátu v kopané, kam se po letech dostali i naši fotbalisté.

„S kolapsy se určitě setkáváme. Na stadionech během sportovních utkání, a to jak u sportovců, tak u fanoušků,“ uvádí Hedvika Kropáčková, tisková mluvčí jihomoravské záchranky. Záchranáři vyjíždějí i k domácím infarktům. „Tam nám však nikdo většinou neupřesní, že potíže nastaly zrovna ve chvíli, kdy postižený sledoval třeba hokej v televizi,“ komentuje eventuální zdravotní potíže při sledování sportu Kropáčková.

Ne vždy musí být příčinou zdravotních problémů je-

nom „infarktový“ stav sportovního utkání. „Zdravotní postižení nemusí vždy souviset s rozrušením, ale také jednoduše s faktem, že je v daném prostředí vysoká koncentrace lidí na jednom místě. Tím se totiž pravděpodobnost, že se někomu něco stane, zvyšuje. Mezi dalšími faktory může být třeba vydechovaný vzduch v hale, nepříznivé klimatické podmínky venku, jako je vysoká teplota,“ řekl deníku Metro Lukáš Humpl, mluvčí Zdravotnické záchrané služby Moravskoslezského kraje. **PAVEL HRABICA**

Česko je uprostřed

700

Zhruba tolik Čechů (v přepočtu na 100 tisíc obyvatel) umírá na nemoci oběhové soustavy, především na infarkt. Je to přibližně třikrát více, než činí průměr Francie, a asi dvakrát víc než v Německu. Ale zase je to podstatně lepší než v Bulharsku, kde třeba v severozápadní části země podlehe oběhovým potížím ze sta tisíc lidí více než 1250.

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Při pravidelném čištění navrátí zubům přirozeně bílou barvu, chrání před vznikem zubního kazu, zubního kamene a parodontózy. Odstraňuje ze zubů skvrny a usazeniny způsobené kouřením, kávou, čajem nebo jinými potravinami.



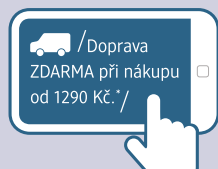
Dontodent

Brillant Weiss
zubní pasta
125 ml

19⁹⁰ Kč

15,92 Kč za 100 ml

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko



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



Cítat

Před desítkami let zemřelo na první infarkt myokardu 65 procent lidí. Nyní je to kolem dvou procent.

JAN PIRK, KARDIOCHIRURG

Námaha přinesla konec

Infarkt při sportu nepostihuje jen profesionály. Umirají na něj i umělci.

- Selhání srdce ukončilo na tenisovém kurtu v červnu 1985 život známého scenáristy Jaroslava Dietla.
- Během potápění ve Středozemním moři v roce 2004 postihlo selhání oběhové soustavy zpěváka Karla Zicha. Trpěl onemocněním srdce a cév, ale nevěděl o něm.

Úspěch

Absolvent Českého vysokého učení technického Marek Polčák chtěl poskytnout turistům zábavu a zprostředkovat jim virtuální lety nad Prahou. Zjistil ale, že na trhu je díra, a pustil se se spolužáky z kybernetiky do vývoje vlastních brýlí. Ty uživatelům poskytují stejné vidění jako v reálném světě včetně periferního. Po několika minutách člověk vnímá virtualitu jako skutečnost. Brýle mají velký úspěch, firma svoje výrobky prodává i americké armádě. **ČTK**



Krátce

Češi mají rádi Londýn

Mezi evropskými městy, kam Češi loni nejraději létali, dominuje Londýn. Vyplývá to z rezervací, které udělali čeští zákazníci u prodejce letenek Kiwi.com. Následují další turistické hity – Barcelona a Paříž, poté oblíbené destinace Řím a Kodaň. Do první desítky se dostal Amsterdam, Malaga, Milán, Porto a Stockholm. **ČTK**

Krátce

Letadlo zrecyklují na visačky

První obří letoun Airbus A380, který byl nasazen do provozu v roce 2007, čeká recyklace. Rozeberou ho a v omezené podobě se vrátí i do nebe – ve formě visaček na zavazadla. Edici sběratelských visaček z hliníkového pláště největšího dopravního letadla nabízí maloobchodní firma Aviationtag za 27,95 eura za kus. Letoun provozovala společnost Singapore Airlines a první let s ním uskutečnila ze Singapuru do Sydney.

Premiéroví se nelíbil rozhovor

Vydavatel jednoho z nejčtenějších slovenských týdeníků Plus 7 dní odmítl v časopisu otisknout část rozhovoru s premiérem Peterem Pellegrinim o jeho sexuální orientaci. Šéfredaktorka magazínu v reakci dala výpověď a nařkla Pellegriniho stranu z toho, že vystupuje proti lidem jiné než heterosexuální orientace. Podle vydavatele News and Media Holding, který patří do skupiny Penta, nezveřejnění části rozhovoru žádal premiér. **ČTK**

Neničte břehouše, píší Nizozemci

Tažní ptáci létají z Afriky do Evropy, u Lisabonu si dávají pauzu.

V Nizozemsku se tisíce lidí podepsaly pod petici proti změně výstavby letiště u Lisabonu. Podle signatářů to ohrozí břehouše černoocasé, tedy nizozemské národní ptáky. Letiště má být vybudováno v blízkosti přírodní rezervace, v níž se ohrožený druh bahňáků zastavuje na svém tahu z Afriky do Nizozemska. „Jaký smysl bude mít chránit břehouše v Nizozemsku, když budou ohrožováni v Portugalsku a budou tam možná



Břehouš

PROFIMEDIA.CZ

i umírat?“ stojí v petici, pod níž se podepsalo zatím 26 tisíc lidí. Letiště bude poblíž ústí řeky Tejo, která protéká Pyrenejským poloostrovem a jejíž ústí v Portugalsku je dlouhé přes 40 kilometrů. Portugalská agentura životního prostředí dala ke stavbě souhlas s tím, že musí být

ochráněna divoká příroda. Projekt má mnoho kritiků mezi ochranáři v Portugalsku i za jeho hranicemi.

Petici sepsala nizozemská organizace ochránců přírody. Upozornila, že ústí Teja je zásadní zastávkou v tahu břehoušů, kteří tam mají možnost se nakrmit. „Než odletí k nám k hnízdění, nakrmí se na tamních rýžových polích zbytky úrody. Jestli si portugalská vláda prosadí svou, tohle skončí,“ píší autoři petice. Břehouši zimují v Africe i v jižní a západní Evropě a jejich počet se snižuje. Odvodňováním mokřadů a zemědělskou činností přicházejí o hnízdiště. Ohrožuje je také jejich lov, i když v EU je kromě Francie zakázán. **ČTK a MET**

INZERCE

UŽ ZÍTRA

LUCIE BENEŠOVÁ

„Večery na divadelních prknech mě nelákají, dobře se cítím spíš před kamerou.“

TÝDENÍK 5 PLUS 2
každý pátek **ZDARMA**

Číslo dne

5

Tolik členů skupiny pašující migranty do Bosny a Hercegoviny zadrželi srbsbí policisté. Šéfoval jim Syřan.

BADENTOUR

JÍŽ OD 1 680 Kč ZA OSOBU / TÝDEN

Štúrovo Podhajská

Ideální rodinná dovolená v nejžádanějších slovenských lázních

www.badentour.cz
777 22 33 41



Nechtěný konec cesty

Výletní loď Diamond Princess, která je kvůli nákaze novým koronavirem v karanténě u japonského přístavu Jokohama, začali po dvou týdnech opouštět cestující. Během včerejška jich opustilo palubu asi 500, vyloďování zbylých potrvá do zítřka. Na palubě se včera potvrdila nákaza u dalších 79 lidí, celkově se tam virem infikovalo 621 lidí.

AP

PŘIJĎTE NA PRVNÍ JARNÍ DOMÁCÍ ZÁPAS



SOBOTA | 22. 2. 2020
14:30 | SINOBO STADIUM

Více informací na www.slavia.cz



Ukrajina. Zakázali film se Seagalem

Ukrajinské úřady loni zakázaly promítání pěti zahraničních filmů kvůli nežádoucím hercům. V jednom z nich vystupuje i současný ukrajinský prezident a někdejší umělec Volodymyr Zelenskyj. Tento snímek ale není zakázán kvůli němu, nýbrž kvůli ruské herečce, jež se provinila návštěvou Krymu okupovaného Ruskem. Informovala o tom ukrajinská a ruská média. Na doporučení ukrajinské tajné služby SBU úřady zakázaly promítání uvedených filmů v kinech, jejich vysílání v televizi i prodej jejich komerčních videí. Vystupují v nich totiž osoby, které „představují hrozbu pro národní bezpečnost“.

Jedná se o americký film Machete z roku 2008, v němž například vedle Roberta de Nira a Jessiky Alba hraje na Ukrajině nežádoucí Steven

Seagal. Podobně dopadl francouzský snímek Děti z Timplebachu kvůli Gérardu Depardieuovi. Jak Seagal, tak Depardieu se netají svým obdivem k ruskému prezidentovi

Vladimiru Putinovi a oba mají ruské občanství.

Jedním z dalších zakázaných filmů je ukrajinsko-ruská komedie 8 prvých svidanij (Osm prvních schůzek),

v němž si jednu z hlavních rolí zahrál Zelenskyj. Ukrajinský prezident se také podílel na scénáři a produkci.

„Ve snímku se objevuje ruská herečka Jekatěrina Varna-

vová, která se ocitla na seznamu osob ohrožujících ukrajinskou národní bezpečnost kvůli vystoupení na okupovaném Krymu,“ napsal list Ukrajinska pravda. **ČTK**

INZERCE

PENNY.

TÝDEN PLNÝ SLEV

Z NAŠÍ
AKČNÍ NABÍDKY

20. 2.

ČT

26. 2.

ST

OD ČTVRTKA DO STŘEDY
20. 2. - 26. 2. 2020

vybrané druhy, ilustrační foto

20 Kč
soubor
Česká polovina

JOGURT
FLORIAN
různé druhy
150 g
100 g 5,27 Kč



7,90
13,90
43%

10 Kč
soubor
ČEK
ČESKÝ
STÁT

VEJCE ČERSTVÁ*
velikost M | 10 ks
1 ks 1,99 Kč



19,90

JEDINEČNÁ
NABÍDKA!



5 Kč
balení
soubor

KUŘECÍ PRSNÍ ŘÍZKY
chlazené
cena za 1 kg

99,90



Nabídka nově platí celý týden



HERA
250 g
100 g 5,96

9,90
24,90
60%



KOMPOT
BROSKVE
PŮLENÉ
v light sirupu
820 g, PP 470 g
100 g 7,- Kč

19,90
32,90
39%

MOJE
PENNY
KARTA



6 Kč
soubor

JÄGERMEISTER
35 % alk.
0,7 l
1 1341,43 Kč

239,-
449,-
46%



PEPSI
2,5 l
117,96 Kč
v limitované
nabídce také
další druhy
za 19,90 Kč

19,90
29,90
33%



BANÁNY
1 kg

21,90
32,90
33%



CHRYSANTHÉMY
MIX*
1 ks

34,90

JEDINEČNÁ
NABÍDKA!



DRACAENA
MARGINATA*
1 ks

69,90

JEDINEČNÁ
NABÍDKA!



ZUBNÍ PASTA
různé druhy
1 balení

74,90



Návštěva

Čtyřiatřicetiletá finská předsedkyně vlády Sanna Marinová přijela včera na pozvání kancléřky Angely Merkelové do Berlína. Premiérkou byla zvolena v prosinci loňského roku.

AP

Krátce

Do ústraní

Princ Harry a jeho manželka Meghan se vzdají svých královských povinností k 31. březnu. Zřejmě nebudou moci po odchodu do ústraní používat značku Sussex Royal, o jejíž registraci loni požádali. **ČTK**

Chyby v tisku vyhrazeny. Mohou být použity ilustrační fotografie. Vyhraujeme si právo změn. *Takto označené produkty nenáležejí do stálého sortimentu, mohou být dodány na prodejny v menším množství, proto nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. Další podmínky nabídky na www.penny.cz.

Rocková hudba. Navodí blažené pocity

Existují různé způsoby, jak docílit pohody a vnitřního klidu. Jednou z osvědčených cest jsou meditace. Stav bytí, kdy má člověk uvolněné tělo, klidnou mysl a umí vědomě směřovat svoji pozornost.

„Ačkoli mnoho lidí tvrdí, že meditovat neumí, není to pravda. Pravděpodobně se jen ještě nesetkali s návodem, který by jim seděl. Dynamické meditační techniky jsou pro běžný a reálný život daleko praktičtější než ty klidné a tiché,“ říká lektorka Karolína Kubešová. K vytvoření rockových meditací ji v minulosti inspirovali její kamarádi a lidé, pro které byla tato cesta seberozvoje obtížně uchopitelná. Tato forma je lehká, zábavná a zároveň slouží jako účinná terapie.

Workshop trvá orientačně tři hodiny. Během něj se účastníci seznámí s teorií, vyzkouší různé dechové techniky a pak přejdou k uvolnění

za pomoci rockové hudby. Každý ji prožívá po svém – někteří mohou divoce tančit, zatímco jiní se naladí jen jemným pohupováním. Její dynamika ale dokáže povzbudit a vybědnout k akci. Hlavním tématem, na které se tyto meditace zaměřují, je postavit

se strachu a najít odvahu žít sám za sebe. Tyto dva faktory jsou velmi důležité a projevují se při našem každodenním rozhodování. Závěrem následuje společná relaxace a prostor pro vstřebání prožitků, možnost sdílení dojmů a případné zodpovězení dotazů.

„Když vznikla první meditace na rockovou hudbu, hledala jsem všude možné, jestli se něčím podobným někdo zabývá, a zjistila jsem, že existuje jen meditace s kameny nebo meditace ve skalách,“ říká autorka Kubešová, dle níž lze tuto formu terapie po-

važovat za světový unikát. Inspirací pro ni byl snímek o legendární kapele Queen či filmový počín od Pink Floyd. Zatímco u rockového koncertu vnímá, že se show odehrává na pódiu, při rockové meditaci ji prožívá účastník především sám v sobě. „Dává mi možnost hrát si se svým životem. Autenticky mohou prožít to, čemu věřím, jaké jsou mé priority, co mě omezuje a jak svá omezení překonat. Rock je dynamická hudba, která vybízí k akci! Přirozeně ve mně evokuje touhu žít si po svém a probouzí odvahu bořit stereotypní všednost. Zvedá mě ze židle k aktivnímu prožívání mých snů,“ popisuje své vlastní prožitky Karolína Kubešová.

Nejbližší rocková meditace se uskuteční tuto neděli od 18 hodin v pražském Studiu AnYo. Zájemci se musí objednat předem přes web jogaprozitek.cz, počet míst je omezen. KRISTÝNA ŠMEJKALOVÁ



Karolína Kubešová

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

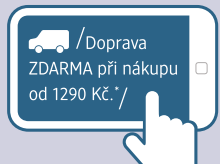
Bojuje proti škodlivým bakteriím a chrání zuby před vznikem zubního kazu, zánětu dásní a tvorbou zubního plaku. Výtažky z heřmánku, šalvěže, máty a myrhy pečují o ústní sliznici. Pro dlouhotrvající svěží dech.



Dontodent
antibakteriální
ústní voda
500 ml

24⁹⁰ Kč
4,98 Kč za 100 ml

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko



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



Rocková meditace 2x ARCHIV

Oslavte narozeniny s Mistrem

Houslový virtuos Jaroslav Svěcený se nezastaví. Koncertuje v Česku i ve světě, chystá tři CD a zároveň už myslí na narozeninové koncerty. Letos totiž oslaví šedesátku.

Chystáte na narozeniny něco speciálního?

Připravujeme gratulační koncert ve Smetanově síni Obecního domu. Mám sice narozeniny 8. prosince, ale prosinec je plný vánočních večírků a adventních koncertů a já chci, aby na koncert přijela spousta lidí, tak jsme s ředitelkou Obecního domu Vlastímkou Ježkem zvolili sobotu 14. listopadu. Narozeninové koncerty budou ale probíhat celou druhou polovinu roku. První takto speciální akce proběhne už v červenci na festivalu Klášterské hudbění prameny.

Čím bude gratulační koncert specifický?

Plánujeme udělat úplně jinou dramaturgii. Převládát bude klasika, ale na druhou stranu jsem pozval i hosty z oblasti jiných žánrů, což dělám s velkou radostí celý život. Vystupovat se mnou bude například můj kamarád Meiky Žbirka, dále třeba Michal Pavlíček. Jednáme s Vašo Patejdem, se kterým jsem koncertoval už v roce 1991. I ryze klasická část bude mít velmi moderní podobu.

Zahrajete v dohledné době také v Praze?

Ve středu 18. března máme s kytaristou Lukášem Sommerem koncert ve Winternitzově vile na Smíchově a 21. dubna hrají v Chodovské tvrz. Půjde o tradiční koncert, který dělám na jaře. Trochu si



Jaroslav Svěcený J. ŠETLÍK

v názvu hrají se jménem. Akce se jmenuje Svěcení jara. S klavíristkou Lucií Klárou Tóth zahrají skladby, které mají s jarem nějakou spojitost. Například Jarní sonáta Ludwiga van Beethovena.

Na konci března chystáte v Litoměřicích festival Žhavé struny.

Akce začne 27. března v Divadle Karla Hynka Máchy. Zahajovací koncertní pořad s názvem Na Vivaldiho! bude mít i divadelní prvky. Scénář napsala herečka Dejvického divadla Zdeňka Žádníková-Volencová, která v galavečeru vystupuje nejen jako výborná herečka, ale také jako zdatná flétnistka. Spolu s ní se v herce proměním i já a moji muzikantští kolegové, protože v průběhu celého večera zazní nejen Vivaldiho hudba, ale i hrané příběhy z jeho života. Druhý den odpoledne budu na ochozu litoměřického hradního sálu během komentovaných prohlídek představovat unikátní housle. Taková výstava v Česku svojí kvalitou nemá obdo-

by. Máme zapůjčené nástroje ze soukromých sbírek z Anglie, Francie či Itálie.

Bude v sobotu i koncert?

Večer dojde na tango. S Ladislavem Horákem a dalšími hosty předvedeme průřez argentinským tangem, latinsko-americkou hudbou. Vystoupí také špičková laureáti světových hudebních soutěží, kteří budou hrát na akordeon. Půjde o interprety různých věkových kategorií. Je na co se těšit.

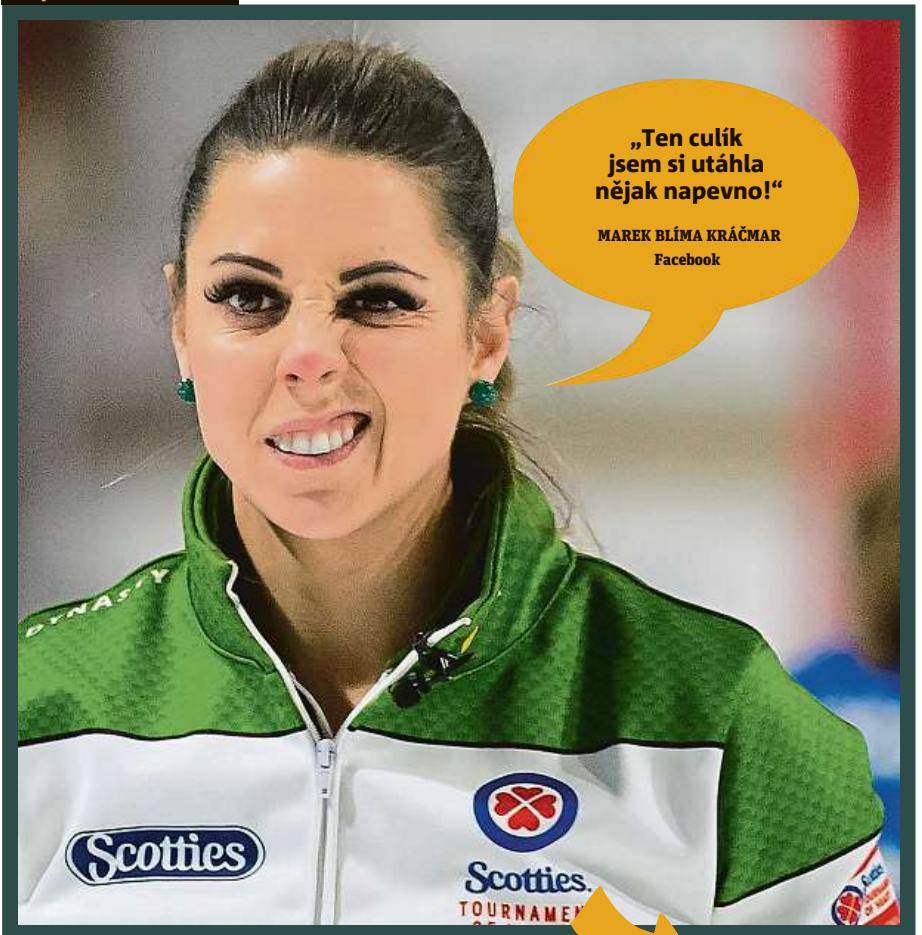
Co je nachystáno na poslední den festivalu?

V neděli zahrají se slovenským ansámblem Cigánski diabli. To je jedna z nejlepších světových cikánských formací. Její členové mají vystudovanou klasiku na konzervatoři, takže hrají špičkově. MAH

Sudoku

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

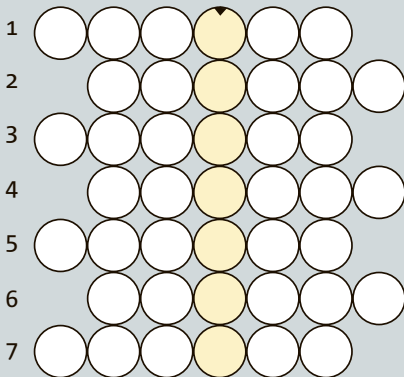
Napište svou bublinu



Luštěnka

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.

- 1. pohovka
- 2. výbava psa
- 3. pracovní kombinéza
- 4. příslušníci obce
- 5. slavnost
- 6. hanba
- 7. zezadu



Počasí

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDELE
3/7 °C	3/7 °C	6/10 °C	8/12 °C

Teplotní rekordy: ↓ -20,0 °C (1850) ↑ 14,2 °C (2007)



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>16.00 To je vražda, napsala II</p> <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>19.57 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj</p> <p>21.00 Gejzír</p> <p>21.35 Máte slovo s M. Jilkovou</p> <p>22.30 Columbo</p> <p>00.00 AZ-kviz</p> <p>00.30 Toulavá kamera</p> <p>01.05 Zkus mít vkus</p> <p>01.30 Přes nový práh</p> <p>01.50 Pod pokličkou</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 13. komnata Debby Kahl</p>	<p>15.50 Křídla války</p> <p>16.35 Nezapomenutelný Concorde (1/2)</p> <p>17.20 Příběh osla v dějinách lidstva</p> <p>18.15 Na cestě po Bádensku</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>19.00 Dobrodružství vědy a techniky</p> <p>19.30 Příběhy z jižních moří</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Nádherná americká města</p> <p>21.00 Putování s párou (1/10)</p> <p>21.30 Barokní srdce Evropy (7)</p> <p>22.00 In nomine patris</p> <p>23.40 Queer: Ty, robot</p>	<p>15.55 Dr. House II (20)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3834)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Ordinance v růžové zahradě 2 (954)</p> <p>21.35 MasterChef Česko</p> <p>23.00 Život ve hvězdách</p> <p>23.35 Mentalista IV (12, 13)</p> <p>01.20 Dr. House II (20)</p> <p>02.00 Malý Sheldon (4, 5)</p> <p>02.20 Život ve hvězdách</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (642)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.30 Odpolední zprávy</p> <p>16.45 Policie v akci</p> <p>17.40 Prostřeno!</p> <p>18.55 Velké zprávy</p> <p>19.40 Divošky</p> <p>19.55 TOP STAR</p> <p>20.15 Slunečná (13)</p> <p>Lásky. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 Prima Partička</p> <p>22.50 Ano, šéfe!</p> <p>00.05 Policie v akci</p> <p>01.00 Walker, Texas Ranger IV (17)</p> <p>Akční seriál (USA, 1995)</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba III (24)</p> <p>03.00 Jake a Tlustoch III (17)</p> <p>04.00 Prostřeno!</p> <p>05.30 Nad hladinou</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>12.00 Óčko news</p> <p>12.05 Óčko hity</p> <p>13.00 Óčko news</p> <p>13.05 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko news</p> <p>14.05 Óčko trendy</p> <p>15.30 Óčko news</p> <p>15.35 Óčko Chart</p> <p>17.30 Óčko hity</p> <p>18.30 Epic Ibiza</p> <p>19.00 Óčko news</p> <p>19.05 Moje desítka</p> <p>20.00 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Óčko Black</p> <p>23.00 Óčko flirt</p>

metro

DOMOV

komerční příloha čtvrtek 20. února 2020



foto: Tchibo

JAK SI VYBAVIT LOŽNICI: VYBÍREJTE KVALITNÍ A PŘÍRODNÍ MATERIÁLY

Venkovní teploty nevybízí k trávení času venku, ale tím více času máme na odpočinek doma. Kvalitní spánek je však důležitý během celého roku, proto bychom se měli v ložnici cítit dobře. Jak si vybrat tu správnou matraci a vybavení do ložnice, aby vám dobře a dlouho posloužily?

Postel raději vyzkoušejte osobně

Kvalitní a dostatečně dlouhý spánek je klíčem ke zdraví i kráse. Regenerační procesy, které v těle během noci probíhají, mají vliv na stav pokožky, hormon melatonin pomáhá přirozeně obnovovat buňky a navíc se utlumuje produkce stresového hormonu kortizolu. Nedostatečný spánek naopak

může přispívat k riziku obezity, způsobuje kruhy pod očima, snižuje imunitu, vliv má samozřejmě i na psychický stav. Aby se vám dobře spalo, doporučuje se usínat v chladnější a dobře větrané místnosti. Mimo to je samozřejmě důležitá kvalitní postel, především matrace. Na té byste opravdu neměli šetřit, protože spánkem strávíme až 1/3 života.

Nákup postele přes internet je vymožeností dnešní doby a jedná se samozřejmě o službu velmi pohodlnou. Zcela při ní však chybí možnost si

Co je biobavlna?

„Bavlna použitá k výrobě produktů pochází z ekologické produkce. To znamená, že při pěstování bavlníku jsou používány výhradně přírodní prostředky. To vede k úsporám vody, zachování úrodnosti půdy a ochraně zdraví pěstitelů i životního prostředí. Nás těší, že více než 86 % všech našich textilií již obsahuje biobavlnu,“ vysvětluje Vladimíra Kolaříková ze společnosti Tchibo.

NA ♥ JSOU PODĚBRADY

Víkend s Jiřím Suchým

Prožijte víkend s bohatým kulturním programem týkající se české legendy divadla Semafor

3 dny / 2 noci

Termín: 6. – 8. 3. 2020

Stravování: polopenze

Program:

- 1x uhličítá koupel
- 1x parafínový zábal na ruce
- 1x vstupenka na besedu
- 1x vstupenka na koncert
- 1x vstupenka na vernisáž
- 1x poukázka do kavárny

od
2 890 Kč




LÁZNĚ PODEBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST

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

postel prohlédnout a hlavně vyzkoušet. Pokud nemáte času nazbyt, dbejte při takovém nákupu alespoň na kvalitu použitého materiálu. Nad velikostí postele se mnoho lidí příliš nezamýšlí. Často rozlišujeme v podstatě jen dva rozměry – jednolůžko a manželskou postel. A jiný rozměr než standardizovaný se většinou řeší pouze v případě atypického interiéru. Tak by tomu ale být nemělo. Rozměr postele byste měli volit podle individuálního charakteru svého spánku a prostoru, který při něm potřebujete. Záleží tedy na tom, co je vám pohodlné, jak moc se v noci převaluje, a to samé platí i pro prostor partnera.

Kvalitní matrace je základ

Při koupi matrace je důležité spoléhat na vlastní rozum a pocit. Než matraci zakoupíte, měli byste si ji nejdříve otestovat a minimálně několik minut na ní ležet. Vyzkoušejte si také polohy, ve kterých obvykle spíte. Dobří prodejci vám umožní si matrace vyzkoušet a zjistit tak, která z nich vám nejlépe vyhovuje. Pokud se na matraci propadáte, je příliš měkká. Z tvrdé vás zase bude bolet celé tělo, protože se mu nepřizpůsobí.

Častým materiálem využívaným pro výrobu matrací jsou PUR pěny. Ty se vyrábí chemicky z izokyanátů a polyolů, které se získávají většinou z ropy. Smícháním těchto směsí dojde k napěnění. Nevýhodou PUR pěn je uzavřená struktura buněk, tedy špatná prodyšnost a nízká hustota. To vede ke kratší životnosti matrací, obzvláště při větším a častějším zatížení. Výhodou matrací z PUR pěny je nízká cena. PUR pěny jsou dnes nabízeny často v kombinaci s jinými pěny (studená či líná pěna).

Dalším moderním materiálem jsou visco pěny. Jedná se o studené paměťové pěny s příměsí rostlinných olejů, aby byla zaručena funkce „obepnutí“. Nevýhodou paměťových pěn je špatná prodyšnost, kterou pocítí především více se potící lidé, a to obzvláště v let-

ních měsících. Dochází také k rychlejší únavě materiálu – po několika letech už nefunguje poddajnost jako na začátku. Velký problém je zejména u vyšších matrací z visco pěny, kdy dochází k „uzavření“ těla na lůžku a zabránění přirozenému pohybu. Při výběru matrace z visco pěny také pamatujte, že děti a dospívající do 24 let věku by na visco pění spávat neměli z důvodu růstu a vývinu páteře.

Povlečení z přírodních materiálů

Také povlečení je důležitou součástí kvalitního spánku. Zapomeňte na umělé materiály, bavlna, či ještě lépe biobavlna, je velice příjemná na dotek a díky různým vzorům můžete libovolně měnit styl vaší ložnice. „Povlečení ze 100% biobavlny je měkké, vyrovnává teploty a dobře saje. V našich kolekcích nyní převládají jemné pastelové odstíny a barevné květinové vzory,“ říká Vladimíra Kolaříková ze společnosti Tchibo a dodává: „Právě v tomto období, kdy se už všichni těšíme na jaro, je květinový design každoročně nejoblíbenějším povlečením. Květinové vzory ale můžete využít i jinde než v ložnici. Výrazná křesla, taburety či polštářky dokážou doladit celý styl interiéru. I tyto bytové doplňky najdete v naší nabídce.“

Při výběru povlečení bychom měli volit přírodní látku a platí, že čím je látka hustěji tkaná, tím je odolnější. Postačí látku zkusit omakem a doma pereme na šetrném programu v pračce. „Doporučuji vybírat produkty s certifikací GOTS (Global Organic Textile Standard). Tato certifikace je celosvětově uznávaná jako nejvyšší standard ve výrobě, zpracování a potisku textilu, takže je v ní zahrnutá výroba celého kousku od semínka biobavlny přes síť, barvení a potisk. Výsledkem je pevná a odolná látka, která je 100% rozložitelná,“ vysvětluje Olga Garajová z EtikButiku.



foto: Tchibo

RIVIÉRA MODŘANY

new home

Váš nový domov

ilustrační foto

SEKYRA GROUP

➤ 800 30 40 50
➤ www.sekyragroup.cz

Podporujeme:



**OKOLO
BYTU**

www.okolobytu.cz

DOBRÝ DEN, JMENUJI SE
JULIE ČERVENÁ

BYLO MI PĚTATŘICET
A PORODILA JSEM DRUHÉ DÍTĚ



Sloupek

EMOCE. NEMOCI?

Existuje jedna zázračná rodičovská technika, která má lepší hojivé účinky než pořádky. A když ji začnete používat, ušetříte možná svým dětem tisíce korun za psychoterapii v dospělosti. To kouzlo je – pozor, teď to přijde, tramtadadááá – uznání emocí.

Provádí se to následovně. Až bude vaše dítě brečet, protože si natlouklo koleno nebo mu někdo sebral oblíbenou hračku, kousnete se do jazyka a NERĚKNETE: „Nebreč, prosím tě, vždyť se ti vůbec nic nestalo.“ Nejdřív nemusíte říkat vůbec nic, bude stačit jen se zájmem poslouchat. Po chvíli můžete přidat chápavé přikývnutí a dát najevo svou účast i verbálně. Vhodné jsou věty jako: „Já to vidím, že tě to bolí/štve...“ Když k tomu navíc nabídnete konejšivou náruč, u dětských tragédií z kategorie těch méně závažných už zpravidla za pár minut dojde k uklidnění. A když pak za vámi přijde školačka a bude si stěžovat, kdo se s ní kamarádí nebo nekamarádí, kdo se na ni vytahoval a kdo ji zlobil, NERĚKNE-

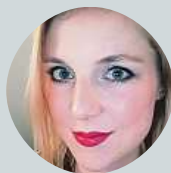
Citát

Posloucháte, přikyvujete, chápete. Prostě druhému uznáte emoce.

TE: „Kvůli takové maličkosti přece nebudeš vyvádět.“ Ale co uděláte? Ano, správně. Budete chvíli jenom poslouchat, pokývate, nebudete její starosti zlehčovat, ale vyjádříte pochopení. A teď pozor – až z práce přijde zdrchaný partner a bude si stěžovat na děsného kolegu nebo nemožného šéfa, vy uděláte co? Už asi tušíte, vidíte? Posloucháte, přikyvujete, chápete. Prostě druhému UZNÁTE EMOCE. Já vím, že nám odmalička vtloukali do hlavy, že nemáme brečet, nesmíme se vztekat a nemáme ostatní obtěžovat projevy svých emocí, jenomže to neznámá, že ty emoce nemáme nebo že jsou špatné. Uznat pocity, nechat je projít a odejít může být velká úleva. Pro vaše děti, partnery i pro vás. Nemáte zač.

Anketa

f Chodíte fandit svému klubu na stadion?



Jana Sixtová
Mám permici na Slavii. A už se nám to blíží!



Richard Klenovský
Permanentku mám 22 let bez jediného přerušení...

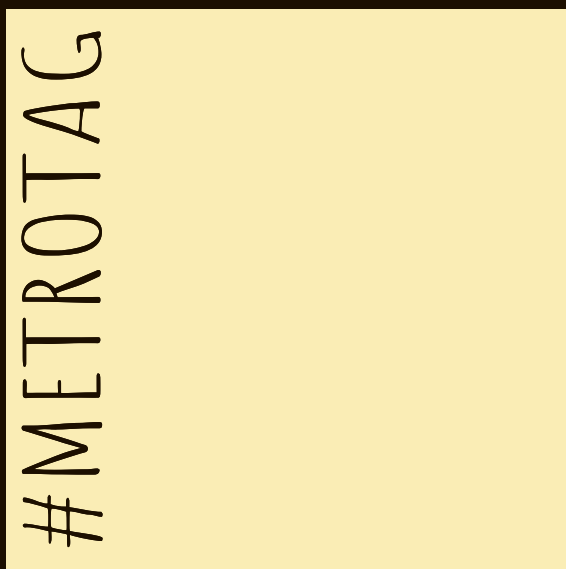


Petra Štancová
Ne, vystačím si s fanděním u TV obrazovky.

@mojemetro



Co vidíte na obrázku? My plamennou veverka, planetu Uran, loď Star Trek Enterprise, pár hvězdiček, zajíčka a jakéhosi mutanta. Za vše děkujeme naší fanynce **@andree.aha**, která parádní dětskou malůvku opatřila tagy **#metrotag** a **#dětitobaví**. Co vy, čtenáři? Nemáte doma nebo v družině podobného šikulu?



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**. Otsikneme ho v novinách!

Dopisy a vzkazy

Andělská pomoc

Hned po nasednutí do busu č. 48 ostravské MHD jsem byla vyzvána k předložení jízdních dokladů. Zjistila jsem, že peněženka, ve které mám všechny doklady, zůstala doma a já se nemám čím prokázat ani nemohu zaplatit. A to jsem spěchala na kontrolu plynaře u mě v bytě! Paní sedící proti mně tiše pohovořila s revizorkou a pak mi sdělila, že je vše vyřízeno a mohu pokračovat v cestě jako její doprovod držitele průkazu ZTP. Doslova mi pak vnutila obnos na zakoupení jízdenky, aniž jsme si obě uvědomily, že papírovou jízdenku v Ostravě už nekoupím. Domů jsem dojela načerno. Moc chci poděkovat této paní, která mi pomohla z nepříjemné situace. A protože mě její dvacetikoruna páčila v dlaní, poslala jsem tu andělskou pomoc dál na veřejnou sbírku Srdce pro Porubu. Ještě jednou děkuji za poznání, že dobří lidé jsou stále mezi námi.

ALENA NĚMCOVÁ

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

MORČATA

Komiks

PETR KOPL UVÁDÍ:

ŠTĚKY BROKA ŠPINDÍRY

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





Malá, ale šikovná. A ryze praktická. Nová Puma je tady

V úterý jsme si na prezentaci v Praze vyzkoušeli „novou kapitolu v historii designové identity značky Ford“, jak hrdě uvádí automobilka v tiskové zprávě. Na hodinovou jízdu kolem Prahy jsme dostali nový crossover s hybridním pohonem. Jmenuje se Ford Puma, ale není to ta stará Puma, která se vyráběla mezi roky 1997 a 2002. Tehdy sice stála jako tato nová na podvozku modelu Fiesta, ale na starou generaci odkazuje novinka jen vysoko položenými světlometry. Proporce má dynamičtější a mnohem vyšší stavba karoserie přispívá k lepšímu přehledu řidiče a podílí se také na tom, že Puma nabízí zavazadlový prostor o objemu 456 litrů. Zajímavým řešením je takzvaný megabox, objemná schránka namísto prohlubně pro rezervu. Nosnost je padesát kilo, ale vejde se tam docela dost. Vnitřek je plastový, takže ho můžete po vození nacytaných ryb, zabahněných gumáků nebo šišek z lesa opláchnout vodou a pak vypustit špuntem na dně. Mild-hybridní technikou v podání Fordu je pak elektromotor pomáhající přeplňovanému litrovému tríválci. Remenem poháněný startér/generátor o výkonu 11,5 kW nahrazuje alternátor. Při brzdění a jízdě setrvačností energii rekuperuje a funguje jako elektromotor, který přidá až 50 Nm. Slabší verze tríválce má 92, silnější 114 kW (125 a 155 koní). Ceny startují na částce 514 tisíc korun. Více o autě si přečtete po týdenním testu, který deník Metro plánuje na květen.

HOP

Agrese. Může za 40 % nehod, kde se umírá

Bylo zveřejněno další video asociace Záchraný kruh, která realizuje kampaň Ty to zvládneš. V ní představuje inovativní instruktážně analytická videa vycházející z reálných dopravních nehod.

Na webu realita.tytozvladnes.cz najdete nové video věnující se agresivitě za volantem. O tom, že agresivní chování řidičů není novým fenoménem na českých silnicích, hovoří dlouhodobé statistické údaje – v letech 2006 až 2016 přišlo vlivem agresivního způsobu jízdy na silnicích v Česku o život 2983 lidí.

Agresivita sehrává negativní roli až ve 40 procentech smrtelných dopravních nehod. Podobný podíl je však dlouhodobě uváděn i v dalších motoristicky vyspělých státech. Dvě třetiny řidičů v USA a Rusku a zhruba polovina řidičů v Evropské unii a Austrálii tvrdí, že se v posledních dvanácti měsících staly oběti jednání agresora na silnici. V Česku se jedná zhruba o třetinu řidičů. HOP

Zase pořádná lví hřívá

I kombík může být nádherný. A když dobře jezdí, má téměř vyhráno.

Líbí se mi, jak se pořád líbí. V kombíku Peugeot 508 SW jsem se poprvé svezl už v dubnu minulého roku, takže v našem týdenním testu nebyl zrovna novinka. Stále však tohle auto budí obrovskou po-

zornost, otáčejí se za ním ženy i muži. Kombík v jeho podání už dávno není nějaká hranatá špatně zatáčející skříň. Nádherně vypadá – zejména přední světlometry s ostrými zuby jsou designový skvost, dobře se jeví auto i zezadu, což bývá u kombíků docela problém.

Peugeot stejně jako před padesáti lety, kdy představil Peugeot 504, vycházel u kombíků z tvarů hatchbacků. I nový Peugeot 508 SW nabízí stylo-

vé atributy radikálního designu ještě dříve představeného fastbacku – se 142 cm je shodně nízký, měří však 479 centimetrů, tedy o čtyři centimetry více. Objem kufru je 530 litrů, což je o 40 méně než u předchozí generace kombi. Interiér zůstává v duchu současných peugeotů: moderní kokpit, klávesová tlačítka, malý zkosený volant, pohodlná sedadla. Motorů je v nabídce šest: dvě benzinové jednašestky (180 a 225 koní) a tři diese-

ly (130, 160 a 180 koní), přičemž všechny mají osmistupňový automat. Pouze nejslabší diesel lze kombinovat s manuálem se šesti stupni. My jsme však testovali verzi GT a ta je dostupná pouze s nejsilnějšími motory z nabídky. Zkusili jsme benzinovou verzi a motor nás mile překvapil. Je živý, pružný, ani ne tak hladový, hezky zabírá v celém rozsahu otáček a 225 koní podtrhuje to, že i naložené auto dokáže v případě potřeby pořádně za-

brat. Výborně je jednotka sladěná s osmistupňovým automatem značky Aisin. Líbí se mi, že často drží nejvyšší otáčky, aby byl k dispozici vyšší výkon. Pak mají dvě písmenka GT na zádi opravdu smysl.

Dodejme, že verze GT je standardně vybavena aktivně řízeným podvozkem, který upravuje pružení podle jízdního režimu. Ceny verze GT s benzinovým motorem startují na částce 1 110 000 Kč. Povedené auto. PETR HOLEČEK



Blinkry jsou integrovány do ostrých „drápů“. Vypadá dobře, i když zatáčíte.



Na karoserii kombi má krásně čisté a elegantní linie.

2x METRO

Podle zdravotníků jsou obavy o Tokio předčasné

Koronavirus zatím není pro vrcholnou sportovní akci v Tokiu strašákem.

Světová zdravotnická organizace (WHO) považuje úvahy o ohrožení olympijských her v Tokiu kvůli koronaviru za předčasné. Sportovní megaakce má začít 24. července, což je zatím příliš daleko na to, aby se dalo odhadnout riziko jejího zrušení nebo přeložení.

Některé akce už zrušili

Mezinárodní olympijský výbor (MOV) i pořadatelé v uplynulých týdnech opakovaně ujišťovali, že epidemie s ohniskem v Číně sportovní svátek neohrozí. Ředitel krizových programů WHO Michael Ryan řekl, že se zatím neuvažuje o vydání nějakých doporučení směrem k olympiádě. S orga-



Žena si sundává roušku před fotkou s maskoty v Tokiu. AP

nizátory i představiteli MOV je organizace v pravidelném kontaktu od prosince, kdy se koronavirus v Číně začal šířit. „Pomáháme jim s posuzováním rizika. Budeme s nimi úzce spolupracovat v následujících týdnech a měsících,“ řekl Ryan agentuře AP.

Kvůli koronaviru, který způsobuje onemocnění Covid-19 provázené horečkou a dýchacími problémy, bylo v Číně

zrušeno mnoho sportovních akcí. O rok bylo odloženo halové mistrovství světa v atletice plánované na polovinu března, v dubnu se neuskutečnila Velká cena formule 1 v Šanghaji. Nejvíce postižená je pevninská Čína, kde se nakazilo přes 74 tisíc lidí. Největším ohniskem nákazy mimo Čínu je výletní loď Diamond Princess, která je v karanténě právě v japonské Jokohamě.

Maskoti jsou v Evropě

Olympijský maskot Miraitowa a jeho paralympijský kolega Someity včera vyrazili na turné po Evropě, kde navštíví šest měst. Futuristické postavičky v modrobílém a růžovobílém barevném kombinaci s velkýma očima do konce dubna zavítají do Barcelony, Paříže, Bonnu, Atén, Londýna a Lausanne. Propagační cesta s názvem „Make the Beat“ podle speciálního potlesku, který maskoti předvádějí, začala na tokijském letišti Haneda. Zúčastnila se jí japonská volejbalová hvězda Megumi Kuriharaová a na dálku poslala video-pozdrav hudební skupina Backstreet Boys, která je v Japonsku velmi populární.

Olympiáda začne 24. července, přípravy už vrcholí. Konají se poslední testovací soutěže a 26. března ve Fukušimě začne štafeta s olympijskou pochodní. Oheň zapálí o dva týdny dříve v řecké Olympii. **čTK**



Fourcade

Šestnáctý Ondřej Moravec byl nejlepším z českých biatlonistů v závodě na 20 kilometrů na MS v Anterselvě. Zlato získal Francouz Martin Fourcade (na snímku), druhý byl Johannes Bø z Norska a třetí Rakušan Dominik Landertinger. **AP**

Krátké

Video už nyní

Sudím bude už v dnešních zápasech vyřazovací fázi fotbalové Evropské ligy poprvé pomáhat videorozhodčí. Technologie VAR dosud byla v druhé nejprestižnější klubové soutěži v Evropě nasazena jen do loňského finále mezi Chelsea a Arselem.

Neymar viní PSG

Napětí mezi fotbalistou Nymarem a jeho zaměstnavatelem Paris St. Germain se po úvodním utkání osmifinále Ligy mistrů v Dortmund zvýšilo. Brazilský útočník si po prohře 1:2 postěžoval, že mu klub po zranění bránil v předchozích zápasech hrát a že se kvůli tomu nemohl dostat do lepší formy.

Jasná záležitost

Basketbalistky USK v posledním domácím zápase základní části Evropské ligy s přehledem vyhrály 89:57 nad Benátkami. Pražanky zakončí skupinu za týden na palubovce belgického celku Castors Braine. **čTK**



Dál prošla pouze Plíšková

Světová trojka Karolína Plíšková (na snímku) porazila ve 2. kole tenisového turnaje v Dubaji Francouzku Kristinu Mladenovicovou jasně 6:1 a 6:2. Ve čtvrtfinále mohla Plíšková narazit na krajanu Kateřinu Siniakovou, jež ale prohrála s Kazaškou Jelenou Rybakinovou dvakrát 3:6. S turnajem se rozloučila Markéta Vondroušová, která sice nad Jennifer Bradyovou vedla 1:0 na sety a 4:1, ale s Američankou i kvůli problémům s nohou prohrála 6:4, 4:6 a 1:6. Kvůli zdravotním problémům pak Vondroušová vzdala deblový zápas po boku Karolíny Muchové. Barbora Strýcová počtvrté v řadě podlehla Chorvatce Petře Martičové, se světovou patnáctkou prohrála dvakrát 3:6. **AP**

Wenger. Nechce už dál řešit část nosu v ofsajdu

Šéf globálního rozvoje fotbalu v mezinárodní federaci FIFA Arsene Wenger navrhne příští týden na zasedání pravidlové komise IFAB úpravu pravidla o ofsajdu. Podle bývalého trenéra Arsenalu by změna odstranila sporné situace, ve kterých jde o centimetry. Úprava by mohla začít platit na začát-

ku června, ještě před startem mistrovství Evropy. „Mluvíme o ofsajdu o zlomky centimetrů. Možná existuje prostor, aby se tohle pravidlo trochu změnilo. Takže už nebudeme říkat, že hráč byl částí nosu v ofsajdu,“ řekl Wenger. Aby změna prošla, musí návrh získat šest z osmi hlasů. **čTK**

Škarnitzl. Biker má ve zlomené ruce šrouby

Zkušený biker Jan Škarnitzl si při závodě v Řecku zlomil ruku a po operaci v ní má sedm šroubů. V motolské nemocnici mu lékaři zafixovali zápěstí kost. Jak dlouhá zádovná pauza triatletického cyklistu čeká, není jasné. „Na základě vyšetření a s ohledem na co nejrychlejší návrat Honzy zpět do tréninku jsme se rozhodli pro operaci. Vše proběhlo bez problémů, kost je zpevněná dlahou se sedmi šrouby. Podle dalších kontrolních vyšetření se domluvíme na formě a postupném návratu do tréninku,“ citoval server mtbs.cz lékař Jana Kryla. Škarnitzl si pravou ruku zlomil v závěrečné etapě závodu Salamina Epic. **čTK**

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

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 cenou!
Tel: 720 310 801

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



FRANTIŠKOLÁZEŇSKÁ LÉČEBNÁ KÚRA **BONUS** SE SLEVOU AŽ **45 %** A BONUSOVÝMI SLUŽBAMI NAVÍC!

14 nocí již od 14 990 Kč

14 DENNÍ LÉČEBNÝ POBYT ZAHRNUJE:

- garantovanou kvalitu Františkolázeňské léčebné kúry
- 18 léčebných procedur týdně předepsaných lékařem dle aktuálního zdravotního stavu
- vstupní a výstupní lékařské vyšetření
- ubytování ve vybraném lázeňském hotelu
- plnou penzi (snídaně, oběd a večeře)

BONUSOVÉ SLUŽBY NAVÍC!



nebo



nebo



**NEOMEZENÝ VSTUP
DO AQUAFORA**
po dobu lázeňského pobytu¹⁾

VLAKEM I. TŘÍDOU
tam i zpět za 299 Kč²⁾

14x NÁPOJ
k obědu či k večeři³⁾

1) AQUAFORUM - největší a nejkrásnější akvapark českých lázní. 2) Vlaková jízdenka je platná odkudkoliv z České republiky až do Františkových Lázní a je platná na jakýkoliv vlakový spoj Českých drah včetně Pendolina, na které je nutné si zakoupit místenku. Poukázku na přepravu je možné si objednat pouze u společnosti Lázně Františkovy Lázně a.s. v rámci pobytu Bonus, jízdenka vám bude zaslána po zaplacení zálohy. 3) Vybírat si můžete z nealkoholických nápojů, vína či piva.

14 NOCÍ	AKČNÍ NABÍDKA		12.04. - 26.04. 26.04. - 10.05. 10.05. - 24.05.
	29.03. - 12.04.	05.04. - 19.04. 19.04. - 03.05.	
LÁZEŇSKÝ HOTEL	Akční nabídka není kombinovatelná s jinými slevami včetně VIP Clubu Františkovy Lázně.		CENA SE SLEVOU*
2* hotel Flóra ** (pokoje bez WC)	•	14 990 Kč	•
2* lázeňský hotel Jesenius ** (pokoje s WC), Radbuza (Tourist)	17 330 Kč**	•	19 250 Kč
2* lázeňský hotel Royal ***, Jesenius **, Radbuza **, Tři růže (Tourist Plus)	19 220 Kč**	•	21 350 Kč
3* lázeňský hotel Metropol ***	21 480 Kč	•	23 870 Kč
3* lázeňský hotel Luisa ***	22 240 Kč	•	24 710 Kč
3* lázeňský hotel Dr. Adler ***	22 240 Kč	•	24 710 Kč
3* lázeňský hotel Belvedere ***	24 380 Kč	•	27 090 Kč
Spa Resort Pawlik - Aquaforum **** - budova B	26 960 Kč	•	29 960 Kč
Spa Resort Pawlik - Aquaforum **** - budova A	33 260 Kč	•	36 960 Kč

Doplatek za jednolůžkový pokoj na celý pobyt

na poptávku

*Uvedená cena se vztahuje na osobu ve dvoulůžkovém pokoji bez rozdílu kategorie vyjma kategorií Superior, Deluxe a Apartmá, které je možné rezervovat za příplatek. **Nabídka je platná pouze pro lázeňský hotel Jesenius **. V ceně je započítána sleva pro klienty partnerských zdravotních pojišťoven (VZP, OZP, ČPZP, ZPŠ, ZPMV, RBP, VOZP), při příjezdu na pobyt je potřeba předložit kartu zdravotní pojišťovny. Pobyt začíná v den příjezdu obědem a končí snídaní v den odjezdu. K ceně pobytu bude u povinných osob připočítán místní poplatek z pobytu dle aktuální vyhlášky města Františkovy Lázně a kulturní poplatek ve výši 35 Kč/osoba a den. Akční nabídka není kombinovatelná s jinými slevami včetně slevy VIP Clubu Františkovy Lázně, „Doporučte nás“ aj.



INFORMACE A REZERVACE:

Tel.: 351 012 345

info@frantiskovylazne.cz

www.frantiskovylazne.cz

Nabídka platí
pouze pro klienty
českých
partnerských
pojišťoven.

Při rezervaci
uveďte prosím
kód: 217055

