

SIAN EVANS. ZPĚVAČKA SI ČESKO ZAMILOVALA

BRITSKÁ SKUPINA KOSHEEN VYSTOUPÍ V PRAZE, BRNĚ A OSTRAVĚ STRANA 7



metro



Úterý, 25. února 2020

Č. 39, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Liliana

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

Česko si premiérově zkusí i stav ohrožení

Obrana 2020. Poprvé republika procvičí reakci na takzvanou hybridní válku. **Termín.** Na začátku března.
Krizová situace. Stát by byl ohrožen ze zahraničí teroristickými a kybernetickými útoky či sabotáží STRANA 2



Dům roku 2020. Je na Vysočině, ukrývá unikátní promyšlený interiér

Absolutním vítězem ankety Dům roku 2020 se stal rodinný dům v Kraji Vysočina navržený architekty Martinem Karešem a Robertem Raisem. Vítězný dům je dvoupodlažní se zastavěnou plochou 206 metrů čtverečních (na snímku). „Dům postavený v nové čtvrti středně velkého moravského města za střizlivou elegantní architekturou ukrývá promyšlený interiér s množstvím unikátních řešení a perfektních detailů. Dokonalost provedení přidává k vysoké umělecké známce i vysokou hodnotu technickou,“ uvedli organizátoři z časopisu Můj dům, který anketu vyhlašuje. Titul Zahrada roku získal rodinný dům ze Středočeského kraje, jehož zahradu navrhli Václav Cihelka a ateliér Partero.

MŮJ DŮM





Oženil se

Herec a mím Bolek Polívka se tajně oženil. Po 24 letech si vzal partnerku Marcelu Černou. Ta je matkou jeho nejmladších dětí. Podle Blesku byla utajená svatba v Brně a herec s partnerkou si vybrali magické dvojkové datum 22. 2. 2020. Na veselku dorazil například Polívkův dobrý kamarád Jiří Bartoška s manželkou. PROFIMEDIA.CZ

Česko v ohrožení! Brzy bude v hybridní válce

Taková operace se u nás nekonala celá desetiletí. Stát si zkusí boj proti teroristům nebo hackerům, kteří chtějí Česko vyřadit z provozu.

Česká republika procvičí reakci na takzvanou hybridní válku. „Vyzkouší, jak jsou krizové orgány připraveny na vyhlášení stavu ohrožení státu. Štábní cvičení s názvem Obrana 2020 se uskuteční na začátku března,“ sdělil včera Jakub Fajnor z tiskového oddělení ministerstva obrany. Schválila ho včera vláda. Stav ohrožení státu dosud nikdy vyhlášen nebyl. Podobné cvičení se podle ministerstva obrany v Česku desítky let ne-

Je Česko připraveno na nejčernější scénář, kdy bude stát zcela ochromen?

Scénář bude představovat situaci, kdy byl napaden jeden z evropských spojenců.

- V důsledku českého zapojení do alianční obrany se ohrožení přeneslo i na samotnou Českou republiku, která se musí vypořádat s hybridními útoky, tedy třeba s teroristickými a kybernetickými útoky, sabotážemi, silnou dezinformační kampaní nebo demonstracemi. Cílem nácivku bude zmapovat proces vyhlášení stavu ohrožení státu.
- Podle získaných zkušeností pak úředníci připraví opatření, která by bylo nutné při vyhlášení stavu ohrožení

státu přijmout. Cvičení povede ministr obrany Lubomír Metnar. Zapojí se do něj orgány krizového řízení České republiky, tedy například krizové štáby jednotlivých ministerstev nebo Ústřední krizový štáb.

- Stav ohrožení státu je jednou z krizových situací, kterými stát reaguje na nebezpečí. Před ním česká vláda vyhláší stav nouze, v případě eskalace je poslední možností válečný stav.
- Stav nouze a stav ohrožení státu se můžou vyhlásit pouze na části území, válečný stav se týká celé republiky.

• Stav ohrožení státu vyhláší na návrh vlády parlament, a to pokud je bezprostředně ohrožena svrchovanost země, její územní celistvost anebo její demokratické základy.

• Vláda poté může třeba požadovat po parlamentu urychlené projednání zákonů a prezident takové zákony nesmí vetovat. Vyhlášená může být částečná mobilizace. Dosud taková situace nenastala, jde o legislativně poměrně složitý proces. Vláda se proto rozhodla proceduru procvičit.

• Výsledek bude vyhodnocen na vládě 20. dubna.

uskutečnilo. Scénář cvičení nasimuluje krizovou situaci, při které by byla Česká repub-

lika ohrožena ze zahraničí. „Důležitou roli bude hrát hybridní aspekt vnějšího působení s

ní s přímým dopadem na bezpečnost České republiky,“ uvedl Fajnor. **čtk**

INZERCE

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 uhlíčitá koupel
- 1x parafinový 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
AKČIOVA SPOLEČNOST

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

Krátce

Foldyna: kam půjde?

Poslanec a bývalý místopředseda sociální demokracie Jaroslav Foldyna oznámil odchod z ČSSD. Stranu opustí dnes. Mezi ním a stranou začaly vznikat spory, Foldyna je kritikem nevládních organizací, pohybuje se kolem lidí, kteří jsou členy extrémních

skupin. Už se spekuluje o tom, kam Foldyna zamíří. Podle Blesk.cz by se mohl objevit s SPD, mluví se také o Trikolóře, kterou vede Václav Klaus mladší. Obě strany jsou odpůrci EU a požadují vystoupení Česka ze společenství. Například Bezpečnostní informační služba považuje SPD za pravicové populisty. **čtk**



Za sametovou revolucí stojí Tonda

Kdo řídí ty, kteří tvrdí, že něco řídí. Malá kancelář uprostřed Prahy se opět stává skutečným centrem české politiky, kterým ostatně vždycky byla. A její šéf, lobbista Antonín Blaník, nejmocnějším mužem republiky. Včera se na kanále YouTube uskutečnila premiéra komediálního seriálu Republika Blaník, která navazuje na úspěšné předchozí díly. Víte, kdo byl skutečným strůjcem největšího protestního shromáždění od dob sametové revoluce? Nové příběhy profesionálního lobbisty budou uváděny vždy v pondělí na YouTube a Facebooku Republika Blaník. JAN BASET STRÁŽEŠKÝ



Pět let od tragédie

Uherské Hradiště si včera připomnělo pět let od masakru v místní restauraci Družba. Šílený střelec zabil na místě osm lidí, poté sebe. V nemocnici poté zemřel ještě jeden člověk. Je to největší tragický případ svého druhu v Česku. Policie případ vyšetřovala půl roku, vyslechla 300 svědků, ale vzhledem k úmrtí pachatele ho v létě odložila.

2x ČTK



Zátah. Policie obvinila lidi z ministerstva

Policie obvinila dva lidi v souvislosti se zadávacím řízením na veřejné zakázky ministerstva práce a sociálních věcí. Na webu to oznámil žalobce Zdeněk Matula z Vrchního státního zastupitelství v Praze. Obvinění souvisí se včerejším zásahem na ministerstvu, o kterém informoval server Lidovky.cz. Podle serveru policie zadržela náměstkyně pro ekonomiku a informační technologie Jana Baláče a vedoucího oddělení bezpečnosti ICT. Policie si kvůli zakázce vyžádala informace a podklady i od společnosti OKSystem. Ministerstvo práce se k případu zatím nevyjádřilo. Má se ale jednat o údajný zločin pleťových při zadání veřejné zakázky a při veřejné soutěži a přípravu zločinu zneužití pravomoci úřední osoby, a to v souvislosti s probíhajícím a plánovaným zadávacím řízením na veřejné zakázky ministerstva. Podle Lidovek se případ týká zakázky na informační systémy ministerstva za čtvrt miliardy korun. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka

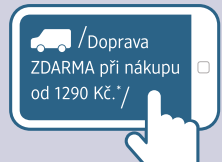
Díky obsahu bambuckého másla dodává pokožce hydrataci. Rychle se vstřebává. Vhodný pro použití na tělo, obličej a rty.



Balea
univerzální krém
lesní plody
& jasmín
30 ml

27⁹⁰ Kč
9,30 Kč za 10 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.

Krátce

Milion chviliek vyráží po Česku

Dnes v Plzni začne série protestních akcí a veřejných diskusí spolku Milion chviliek, které se posléze budou konat v dalších krajských městech. Skončí akcí 2. června v Praze. Setkání se budou konat na různá celostátní témata: politická, sociálně-ekonomická i ekologická. Akcí se zúčastní významní hosté.

Silný vítr škodí už několik dní

Po víkendovém vichru Česko sčítá škody. Ještě včera byly po vichřici bez proudu tisíce domácností. Větrm nejvíc zasaženými kraji byly Liberecký, Jihočeský, Jihomoravský. Vichr zastavil vlaky, mnohde i dopravu, padaly stromy. V Česku je poslední dny větrno. Před 14 dny ho zasáhla větrná bouře Sabine. **ČTK**

Sex na síti sdílejí i rozesílají

Více než polovinu českých rodičů vůbec nezajímá, co jejich děti sledují na internetu.

Mladší čeští teenageri (věková kategorie 15 až 16 let) se řadí k evropské špičce, co se týká času, který denně prožijí na síti. Jedná se o více než 250 minut. Vyplývá to z průzkumu, který proběhl mezi dětmi devatenácti evropských zemí, včetně Ruska. Co je ale víc zarážející, je fakt, že naše děti jsou mezi těmi, kte-

ré se nejčastěji na sociálních sítích baví o sexuálně laděných tématech – přijímají a posílají hambaté fotky. „Více takového obsahu přijímají pouze vlámské děti,“ konstatuje psycholog David Šmahel, který byl koordinátorem uvedené evropské studie internetového chování. „Podobná forma komunikace je součástí vývoje a dospívání, je ale třeba odlišit komunikaci s neznámými lidmi a komunikaci s kamarády,“ upozorňuje Šmahel.

Ukázalo se, že desetina dětí a mladších teenagerů zprávy se sexuálním nádechem nejen přijímá, ale současně i odesílá jiným lidem.

„Ohledně internetu uplatňují čeští rodiče spíše zákazy než aktivní výchovu, a tím vlastně brání dětem v rozvoji digitálních dovedností,“ uvádí psychologka Hana Macháčková z Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně.

Pokud jsou momentálně dospělí šokováni filmem V síti, který teď přichází do kin a který mapuje sexuální obtěžování dětí přes internet, je to podle odborníků částečně i jejich vina. Více než polovina dotazovaných dětí prozradila, že se s rodiči o tom, co na internetu hledají a s kým komunikují, vůbec, nebo téměř nikdy, nebaví.

Pro rady si proto děti chodí spíše za kamarády. „Aktivní přístup k výchově dítěte zahrnuje i diskusí o tom, co dítě online prožívá, a bez sdílení zkušeností je výchova méně efektivní,“ doplňuje Hana Macháčková. V případě, že si děti rodičovské rady a zkušenosti vyslechnou, na jejich doporučení ale nedá ani polovina z nich.





Na času, který děti a dospívající prožijí na internetu, se momentálně v naprosté většině podílí mobilní telefony. A to ve více než osmdesáti procentech. V Česku dostávají děti mobily od rodičů nejčastěji ve věku mezi sedmi a devíti lety. **PAVEL HRABICA**

Děti na internetu

3

Téměř tři hodiny denně zabere českým dětem sledování internetu. Před deseti lety to byly necelé dvě hodiny. Přesto jsou na tom naše děti lépe než například ty španělské. Ty visí na netu denně také tři hodiny, ale před deseti lety to byla v průměru jen hodina. Jak zjistil mezinárodní průzkum, celoevropsky se u dětí doba strávená na internetu za poslední deseti lety prodloužila dvakrát.

Moderátorka Marie Retková (63 let): „Nikdy jsem nebyla princeznovský typ, což je dáno už mou fyziognomií, že jsem (tajenka).“

|  | MDLE | ZAČÁTEK TAJENKY | ZVLÁDNOU | DECILITR | UNITED NATIONS (ZKR.) | LOŮ | DAIDALŮV SYN |  | ŘECKÉ PÍSMENO | LYŽAŘKA SUDOVÁ (INIC.) | BATOH | JMÉNO PREZIDENTA BENEŠE | SNĚNÍ | ČASOPIS PRO ŽENY | OCTOBER (ANGL. ZKR.) | MATKA ROMULA A REMA -E- | |
|--|--|--|-----------------------------|---|--|---|--|--|--|---|---|---|--|---|-------------------------------|----------------------------------|--|
| VZDUŠNÝ OBAL ZEMĚ | | | | | | | | NAKLADATEL | | | | | | | | | |
| OBAL SEMEN | | | | | | | | ČLENKA OSADY KORNEL (DOMÁC.) | | | | | | | | | |
| BÝV. LYŽAŘ A POLITIK (PAVEL) | | | | | ZÁSTAVA (ZAST.) OPAK "LYRIKA" | | | | | PÁTÁ TŘÍDA GYMNÁZIA SNADNO | | | | | | | |
| CENNÝ PAPÍR | | | | | | MADRIDSKÝ KLUB SAMOHLÁSKY SL. "PATOKY" | | | | | DRUH PEPŘE HOCH (ANGL.) | | | | DRTI | OSET ROSTLINA | |
| SPÍLAT | | | | CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO -O- NOCO VAT S BIVAKEM | | | | | ŠPANĚLSKÁ ŘEKA VĚTY (SLOVEN.) | | | | | SVĚTOVÝ POHÁR (ZKR.) KONEC TAJENKY | | | |
| ELEKTRIZACE ŽELEZNIC (ZKR.) | | | ŽIVOT (LAT.) PENALIZOVAT | | | | | VE VHDNÝ OKAMŽIK NEJASNÝ | | | | | CITOSLOVCE ŽUCHNUTÍ NĀŘADÍ (HOVOR.) | | | | |
|  | VÝPRAVNÉ POEZIE FUNKCE ZMĚ- NY OBRAZU | | | | | | POUKÁZKY NA PENÍZE POMALÝ | | | | | NAVÁTÁ (ŘIDČ.) MRAVNÍ SÍLA | | | | | |
| OPĚT | | | | | | LÉTO (SLOV.) VYSOKO- ŠKOLSKÁ JÍDELNA (LAT.) | | | | | TVRDÁ HORNINA TMAVÉ BARVY PELECH | | | | | | |
| MALÁ OSA (SLOVEN.) | | | | | ROZMĚRY KLAMY | | | | | HL. MĚSTO ŠVÝCARSKA TYP PLASTI- KOV. LAHVÍ | | | | | NE (NĚMEC.) | IRKA (SLOVEN.) | |
| OBLEČENÝ V KUKLE (ZAST.) | | | | | | | | | PRSKOT KOKRŠPANĚL | | | | | | | | |
| MALÁTNÝ | | | | | | | | GAL ZN. STAVEBNIC | | | | | KEŘ (SLOVEN.) ZVUK KROKŮ | | | | |
|  | JEHO VELIČENSTO | OZDOBA LUSTRU PATŘÍČÍ ÍRÁNU (M. R.) | | | | | STOLNÍ HRA ZVUK STŘELBY | | | | | ŘEV BEZBARVÝ HOŘLAVÝ PLYN | | | | | |
| VRBA | | | | | ATANAS (DOMÁC.) AMERICKÝ STÁT | | | | | JMÉNO RŮŽÍČKOVÉ PODVŘZENÝ BIBLIC. SPIS | | | | | | | |
| MONGOLŠTÍ PASTEVCÍ | | | | | | JEŠTĚŘÍ KŮŽE NAHÝ LIDSKÝ MODEL | | | | | SLOSOVÁNÍ CITOSLOVCE DRNČENÍ | | | | JEDNOTKA OBLOUKOVÉ MÍRY | JMÉNO ZPĚVAČKY SIMONOVÉ | |
| NASÁVAT | | | | POTÉ ZNAČKA PC PROCESSORŮ | | | | | VOJENSKÉ JEDNOTKY BIANKA (DOMÁC.) | | | | | | | | |
| ANONYM (OZN.) | | | MALÁ IDA LEDAŽE | | | | | VÝTVARNÍK ADOLF ? LOGARITMUS (OZN.) | | | | | TAVENINA (ŘIDČE) TAHLE | | | | |
| OSLEPIT SVĚTLEM | | | | | | | ROZTOK CUKRU ZNAČKA PC TISKÁREN | | | | | ZN. PRACÍCH PŘÁSKŮ DĚLKA (KNIŽ.) | | | | | |
| ZBABĚLEC | | | | | | MLADÝ ČLO- VĚK (NÁREČ.) 3,14 (PIŠ POZPÁTKU!) | | | | | PROVÁDĚT ZDANĚNÍ VEVNITŘ | | | | | | |
| DRUH NOVIN | | | | | | | | TKLIVÉ | | | | | POPRAVČÍ | | | | |
| POM.: AGRA, ANA, APOKRYF, BOY, EBRO, LIKŘ, NEIN, NYVĚ, REA, RRR, TIDE, VÁTÁ, ZOOM | | CIZOKRAJNÍ DRAVÍ PŤÁČÍ | | | | | | AFÉLIUM | | | | | KTERÁ (ZASTAR.) | | | | |

Tajemství Sziget je venku!

Festival na ostrově v Budapešti odhalil zvukná jména.

Na Sziget v létě vystoupí i rocková formace Kings of Leon.

Roztancená Budapešť od 5. do 11. srpna přivítá třeba zpěvačku Dua Lipa, v Londýně působící rodačku z Kosova. Dua Lipa je jedno z nejvyhledávanějších jmen současných streamovacích služeb a je nazývána Madonnou ge-

nerace Z. Hity jako One Kiss, New Rules nebo Electricity se hrají po celém světě. Ve svých čtyřicetiletých letech se stala už dvakrát jedničkou britské UK Chart a nic nenasvědčuje tomu, že by ve zdolávání hitparád polevila.

Další ohlášenou hvězdou festivalu Sziget je uznávaný hitmaker Calvin Harris. Tenhle skotský DJ ověnčený Grammy je známý unikátní atmosférou svých živých show. Napsal kupu tanečních hitů jako We Found Love (Rihanna), One Kiss (Dua Lipa) a Promises (Sam Smith).

Ostrovní festival také otevře svoji náruč rockerům

Kings of Leon. Kapela z Nashvillu, která působí na scéně od počátku milénia a za svoji mimořádnou popularitu vděčí vydáním několika skvělých alb, se stala jednou z nejznamenitějších sestav na světě. Na svém kontě mají kulturní hity jako Use Somebody, Sex On Fire a The Bucket.

Ozdobou Szigetů budou i dvě vystoupení trojnásobného držitele Grammy – Dipla. První sólové, druhé v rámci projektu Major Lazer. Ten rozzáří hlavní pódium svým elektronickým tanečním setem. Hudební partneři, pohybující se napříč žánry, ovlivnili svými beatsy elektroniku

poslední dekády a s ní i umělce, jako jsou Justin Bieber a Ellie Goulding. Jejich energická živá vystoupení bývají doprovázena velkou taneční show.

Newyorské indie legendy The Strokes pak představí návštěvníkům festivalu letošní nové album. I díky této kaple jsme zažili znovuoživení garážového zvuku šedesátých let na počátku nového milénia. Takle kapela si s hlavním pódium a obrovským davem fanoušků pod ním bude určitě dobře rozumět.

Kromě množství hudebních vystoupení nabídne Sziget také divadlo, kabaret, in-

stalace a mnoho dalších forem živého umění. Umístěním na ostrově Obuda v samotném srdci Budapešti se Sziget stává skutečným městem ve městě, které každoročně přiláká více než půl milionu návštěvníků z více než stovky zemí.

Sziget vyzývá k objevování i ztracení. Hlavně ale nalézání sebe sama. Na Ostrově svobody.

Celý seznam hvězd Sziget má více než 80 jmen a jsou mezi nimi také ASAP Rocky, Anna Calvi, Denzel Curry, Diplo, FKA twigs, Foals, Kaytranada, Lewis Capaldi, Mabel, Slowthai či Stormzy. **MET**



Dua Lipa

ARCHIV

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Vyživuje a hydratuje rty, udržuje je vláčné a chrání je před vysoušením a popraskáním. S vůní mandlových květů.



Balea

Rosé

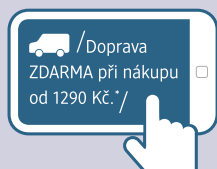
balzám na rty

4,8 g

19⁹⁰ Kč

20,73 Kč za 5 g

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.



Caleb Followill

PROFIMEDIA.CZ

Odloženo, stávkuje se

Francouzský soud včera odročil proces v ostře sledované kauze bývalého premiéra Françoise Fillona a jeho manželky Penelope. Vyhověl žádosti advokátů, kteří chtěli vyjádřit solidaritu s právními zástupci, kteří stávkují na protest proti chystané důchodové reformě. Expremiér čelí obvinění ze zpronevěry veřejných financí, manželka z napomáhání ke zpronevěře. **AP**



Krátko

Francii se turisté nyní vyhýbají

Kvůli novému typu koronaviru tam přijíždí o 30 až 40 procent méně turistů, než se očekávalo. Propad návštěvnosti tak bude mít významný vliv na francouzskou ekonomiku, řekl francouzský ministr financí Bruno Le Maire. Francie je jednou z nejnavštěvovanějších zemí světa. **ČTK**

Smrt syna. Viní Češku

Dva muži, kteří ženu a jejího syna doprovázeli, jsou zatím vedeni jako svědci.

Z usmrcení z nedbalosti obvinila včera rakouská policie Češku, jejíž šestiletý syn v sobotu zahynul při sestupu z rakouské hory Drachenwand u jezera Mondsee. S odvoláním na státní zastupitelství to uvedl list Kurier. Hoch za tmy uklouzl a zřítíl se do hloubky 60 až 70 metrů.

Čtyřlenná skupina z Česka se vydala v sobotu dopoledne na zajištěnou cestu (via ferratou) na vrchol hory Drachenwand, kam se dostala až pozdě odpoledne. Ve skupině

byla 42letá žena, její šestiletý syn, její 41letý partner a jejich 37letý známý. Z vrcholu začala dvojice sestupovat do údolí kolem 17. hodiny. Poblíž rokle Saugraben se chlapec zřítíl z příkrého srázu.

Jeho tělo poslala policie na pitvu. Obvinění zatím sdělila jen matka. Pokud se ukáže, že na tragédii nesou spoluvinu i muži, obviní policisté i je. Zatím je považuje za svědky.

Ferrata má klasifikaci obtížnosti na stupni C/D, což znamená vyšší náročnost s velmi obtížnými pasážemi, a je určena dospělým turistům s potřebným vybavením.

Podle obecného doporučení je vhodnější jí lézt v období května až října. Vedoucí záchranářů Heinz Hemetsberger, žena a její partner trasu znali, neboť ji absolvovali už několikrát. **ČTK a MET**



Otec figurek Lega odešel

Dánský vynálezce figurek Lego Jens Nygaard Knudsen zemřel ve věku 78 let. Slavnou postavku s pohyblivými rukama a nohama vymyslel v 70. letech minulého století. Knudsen zemřel již ve středu 19. února v městečku Hvide Sande na západě Dánska. Jeho skon o víkendu oznámili jeho bývalí kolegové. „Měl fantastickou představivost, měl tolik nápadů,“ řekl někdejší designér firmy Niels Milan Pedersen. Knudsen pracoval v Legu v letech 1968 až 2000. Figurku uvedli na trh v roce 1978. Firma ji ponechala neutrální výraz v obličejích a nechala ji bez rozlišení pohlaví či rasy. Vše ponechala na představivosti dětí. **ČTK**

Čína. Potíže se mzdami

Čínské firmy se kvůli epidemii nového typu koronaviru potýkají s nedostatkem peněz na mzdy a na platby faktur od dodavatelů. Peking sice vyzval banky, aby poskytovaly více půjček, miliony malých a středních podniků v Číně ale podle průzkumu stojí na pokraji kolapsu. Čínská asociace malých a středních podniků zjistila, že zhruba 60 procent firem je schopno hradit běžné výdaje jen jeden až dva měsíce, než jim dojde hotovost. Pouze desetina malých a středních podniků uvedla, že by jim hotovost vydržela minimálně na šest měsíců. Malé a střední podniky se v Číně podílejí zhruba 60 procenty na celkové ekonomické aktivitě a zhruba 80 procenty na zaměstnanosti. Mnohé musely kvůli koronaviru pozastavit provoz, což narušilo jejich příjmy. Agentura Bloomberg upozornila, že čím dál více soukromých podniků v Číně snižuje mzdy, nebo dokonce pozastavuje jejich vyplácení. **ČTK**

Krátce

Izrael udeřil proti džihádům

V noci na včerejšek podnikla izraelská armáda nálety proti radikální palestínské skupině Islámský džihád v Sýrii a v Pásmu Gazy. Nálety následovaly po nedělních potyčkách v Pásmu Gazy, odkud Islámský džihád odpaloval rakety na Izrael.

Trump je na návštěvě Indie

Americký prezident Donald Trump včera při své návštěvě v Indii ocenil pokrok, kterého země dosáhla, a premiéra Náredru Módiho označil za opravdového přítele. Trump i Módi vystoupili s projevem na největším kriketovém stadionu na světě.

Ridič najel do průvodu lidí

Do davu lidí v tradičním masopustním průvodu v německém městečku Volkmarzen poblíž Kasselu vjel včera ze zatím neznámých příčin mercedes kombi. Policie řidiče zadržela. Podle svědků dokonce cílil hlavně na děti. Zraněno bylo 15 lidí. **ČTK**

Písečná bouře. Zasáhla Kanáry

Kanárské ostrovy zahalila písečná bouře ze Sahary, kvůli naoranžovělému prachu a silnému větru musely úřady o víkendu zavřít všechna letiště a včera zrušit školní výuku. Oblaka prachu jsou vidět i z vesmíru.

Včera byla už letiště otevřena, nicméně některé lety

byly nadále odloženy. Ostrovy zaznamenaly porывy větru o rychlosti až 150 kilometrů za hodinu, které doprovázelo vlnobití. Prach, kvůli kterému byl včera odložen i program karnevalu na ostrově Gran Canaria, zanesl na souostroví u afrického pobřeží silný vítr z africké Sahary. **ČTK**

Koronavirus. Vyděsil severní Itálii

Nový typ koronaviru si v Itálii včera vyzádal již šestou oběť. Ta pocházela z města Brescia a trpěla rovněž rakovinou. Nakažených bylo podle poslední bilance italských úřadů 219.

České ministerstvo zahraničí před cestami do některých regionů severní Itálie české občany varovalo.

Koronavirus se v pěti regionech na severu Itálie začal šířit na konci minulého týdne. Nejvíce pacientů je v Lombardii, kde bylo podle šéfa civilní obrany Angela Borrelliho 167 potvrzených případů.

V Benátsku bylo včera 27 nakažených a v bohatém regionu Emilia Romagna 18. Méně než deset potvrzených případů je pak v dalších severních regionech Piemont a Trient – Horní Adíže. Jeden pří-

pad nahlásila také oblast Lazio, kde se nachází hlavní město Řím a kde se již dva lidé úspěšně uzdravili.

Italská vláda uzavřela přístup do měst, kde se epidemie šíří nejrychleji, lidé mají zakázáno do nich vejít či je opustit. Kdo by uzavěru porušil, hrozí mu trestní stíhání. „Nemyslím si, že karanténní opatření v několika následujících dnech poleví,“ uvedl premiér Giuseppe Conte. Podle něj může počet nemocných v příštích dnech vzrůst.

Nejbližší sousedé Itálie – Švýcarsko, Rakousko, Slovinsko a Francie – zatím nechystají uzavřít hranice. Omezení pohybu v schengenském prostoru nechystá ani Evropská unie. Některé země však přijaly preventivní opatření u cestujících z Itálie. **ČTK**



Italští vojáci hlídají na centrálním náměstí před milánským dómem.

Evans: Česko jsem si zamilovala

Během posledních dní už podruhé vystoupí dnes v pražském Lucerna Music Baru Kosheen, poté se vydají ještě do Brna a Ostravy. V nové rozšířené koncertní sestavě slibují pódiovou show. Více prozradila v rozhovoru zpěvačka Sian Evans.

V Česku máte za ta léta na kontě mnoho koncertů. Čím si vysvětlujete, že jste tu tak oblíbená?

Od prvního odehraného koncertu se nám dostává toho nejvřelejšího přijetí. Jsem velmi emotivní, když vystupuji, a vnímám tu reciproční energii, která zde s obecenstvem výborně funguje. Čeští fanoušci na nás nechodí jen kvůli jedné nahrávce nebo albu, ale jsou loajální a zůstávají se mnou po celá léta. Do vystoupení vnášejí lásku, vědí dobře, kdy je čas to rozbalit, a kdy je čas skončit. Dokážou ukázat svoji vášeň a je čistá radost být součástí takové oslavy.

Vracíte se sem někdy i soukromě?

Česko jsem si zamilovala a navštěvuji je často jako turistka a ráda se procházím pražskými ulicemi. Ráda se časné ráno procházím po Karlově mostě, když ještě není zaplněn lidmi, a sleduji, jak se zvedá mlha nad městem. Spouští to ve mně vzpomínky na milostnou aféru, kterou jsem měla s tímto městem před mnoha lety, v době epických vystoupení v Roxy.

Chcete v Česku navštívit i další města?

Vždy se snažím užít si co nejvíce z návštěv měst, která navštěvujeme. Vzhledem k tomu, že je náš rozvrh většinou hodně napnutý, se po sni-

daní a kafi jdu vždy alespoň projít po okolí. Možná vaši čtenáři mi mohou nabídnout nějaká doporučení. (smích)

Kapela Kosheen měla v minulosti pauzu, proč?

Koncertování v původním složení se pro mě stalo nemožným, byla jsem osamocena a necítila jsem žádnou podporu. Zpěvák musí fungovat s kapelou a mít svůj volný prostor tak, aby mohl předvést dobrý

výkon. Měli jsem neshody i během natáčení. Darren a Mark se snažili tlačit hudbu směrem k více basovému heavy underground stylu, který se mi zdál vzdalující se naší jedinečné rovnováze beatů a melodie. Bála jsem se, že tato změna odradí naše věrné fanoušky, a také jsem se nedokázala na takový styl emočně naladit. Neměla jsem ani dost prostoru jako autorka písní. Jako autorka prostě potřebuji psát.

Začala jsem tedy psát s jinými producenty. To ještě prohloubilo propast mezi mnou, Darrenem a Markem.

Jak se cítíte během vystoupení v novém složení, je něco jinak?

Nedokázala jsem se vzdát a po dlouhém, složitém a nákladném období jsem začala vyrazet na šňůru Sian Evans Kosheen live. Mám kapelu složenou ze světových klasic-



Sian Evans

ARCHIV

kých hudebníků včetně úžasného Mitchela Glovera, původního bubeníka Kosheen, který je mým přítelem z dob dávno před Kosheen. Nyní je motorem kapely, který mě táhne a povzbuzuje v tom, abych byla silná a pokračovala. A já slibuji, že budu!

Co mohou lidé očekávat od vašeho koncertu?

Během letních festivalů jsme měli set, ze kterého jsme udělali velmi silnou show. Spojila jsem největší hity Kosheen spolu s dalšími skladbami, některými úspěšnými skladbami a některými ještě nevydanými. Je to takový mix, kterým chci ukázat fanouškům, co od Kosheen mají očekávat. Pevně doufám, že to bude pohlcující zážitek.

Máte nějaké plány do budoucna, chystáte třeba nové album?

Dávám dohromady nahrávky, které jsou vytvořené ve spolupráci s dalšími autory, a mám dost materiálu, který, jak věřím, vyjádří jasně, kde jsem jako spisovatel a jako žena. Jsem sebedovědomější a silnější než kdy dříve. Jsem obklopena pozitivními vlnami a úžasnými lidmi. Je na čase dělat to, co miluji a umím nejlépe. Velice se těším a chci poděkovat všem Čechům, že jsou toho součástí. **IVETA BENÁKOVÁ**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



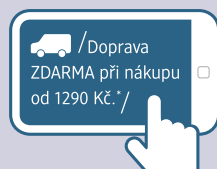
Vyživuje pokožku rukou. Snadno se vstřebává a nezanechává mastný film.



Balea
krém na ruce
broskev & vanilka
75 ml

39⁹⁰ Kč
5,32 Kč za 10 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.

Tata Bojs doprovodí České lvy

Letošní udělování filmových cen Český lev, které proběhne 7. března v pražském Rudolfinu, hudebně doprovodí kapela Tata Bojs. „Nabídka doprovodit hudebně celý slavnostní večer udílení cen Český lev nás moc potěšila, ale trochu máme podezření, že to je hlavně díky naší písničce Filmařská,“ říká s úsměvem Milan Cais a dodává: „Hudba a film jsou spojené nádoby, které si můžou pomáhat a vzájemně se podpořit. **MET**



Krátké

Mene Tekel jako memento Orwella

V Praze začal týdenní festival proti totalitě Mene Tekel. Zájemcům nabídne tematické výstavy, projekce filmů či rozhovory s pamětníky. Jako hlavní téma letošního 14. ročníku zvolili organizátoři Memento George Orwella. Festival Mene Tekel se koná vždy v týdnu kolem 25. února, kdy v roce 1948 převzala moc Komunistická strana Československa. Součástí programu bude i letos několik tematických výstav, více na webu www.menetekel.cz.

Bond na albu

O soundtrack k nejnovější 25. bondovce Není čas zemřít se tentokrát postaral proslulý filmový skladatel Hans Zimmer. Film bude do českých kin uveden 8. dubna, soundtrack však vychází již 27. března. „Pracovat na soundtracku k tak ikonické sérii, jako je 007, pro mě byla pocta,“ komentuje spolupráci Zimmer. Titulní skladbou filmu se stala píseň No Time To Die, kterou složili a nahráli sourozenci O'Connellovi, tedy Billie Eilish se svým bratrem Finneasem. **MET**

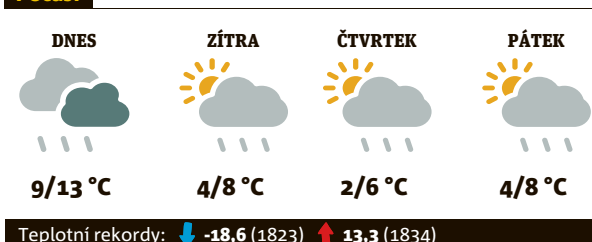
Sudoku

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

Napište svou bublinu



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -18,6 (1823) ↑ 13,3 (1834)

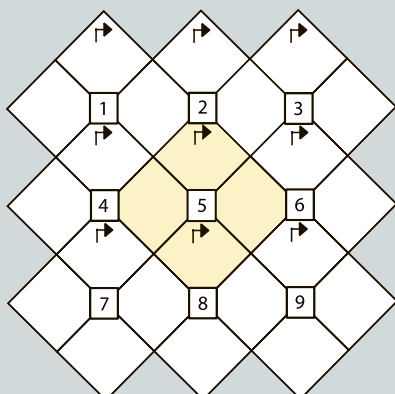


NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

Luštěnka

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

- brva
- francovka
- zástup při výuce (hovor.)
- tečka v telegramu
- tajenka
- kosmetický prášek
- ohnutí
- zimní pokrývka
- duch z láhve



TV tipy

| ČT1 | ČT2 | Nova | Prima | Óčko |
|--|---|---|---|---|
| <p>15.55 To je vražda, napsala II</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.57 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj</p> <p>21.00 Ach, ty vraždy!</p> <p>Zabíjící doktorky Kalendové. Krimicyklus (ČR, 2010)</p> <p>22.40 Columbo</p> <p>00.15 Kabinět dr. Honzáka</p> <p>01.00 AZ-kvíz</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Rajske zahrady II</p> <p>02.10 Dobré ráno</p> <p>04.40 Kočka není pes</p> | <p>16.35 Únorové variace</p> <p>17.20 Alexej Čepička – Z vojína generálem</p> <p>17.45 Neznámí hrdinové</p> <p>18.15 Putování s párou (1/10)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Příběhy z jižních moří</p> <p>19.15 Z kraje Praděda a krále Ječmínka</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Velká vlastenecká válka</p> <p>21.00 České tajemno</p> <p>21.45 České století</p> <p>23.00 Dicte – kriminální reportážka II (8/10)</p> <p>23.45 Katolická církev – tíživé mlčení</p> | <p>15.55 Dr. House II (23)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3837)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>Ordinace v růžové zahradě 2 (955)</p> <p>Záplavy. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 Víkend</p> <p>22.40 Atentát (18)</p> <p>00.00 Mentalista IV (18, 19)</p> <p>01.45 Dr. House II (23)</p> <p>02.25 Malý Sheldon (7)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (645)</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 (14)</p> <p>Zrození nepřítel. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.45 Na Pavlávka</p> <p>22.40 Poklad z půdy</p> <p>23.55 Policie v akci</p> <p>00.55 Walker, Texas Ranger IV (20)</p> <p>01.55 Námořní vyšetřovací služba IV (3)</p> <p>02.55 Jake a Tlustoch III (20)</p> <p>03.55 Prostřeno!</p> <p>05.30 Nad hladinou</p> | <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>12.00 Óčko news</p> <p>12.05 Óčko hity</p> <p>13.00 Óčko news</p> <p>13.05 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko news</p> <p>14.05 Óčko trendy</p> <p>15.00 Top 3 YouTube Chart</p> <p>15.10 Óčko trendy</p> <p>15.30 Óčko news</p> <p>15.35 Mixxxer Show</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.45 Óčko hity</p> <p>19.00 Óčko news</p> <p>19.05 Moje desítka</p> <p>20.00 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Óčko flirt</p> |

JAKUB KOHÁK

FOTBALOVÝ ROBINSON



Sloupek

ROBINSONÁDA

O víkend se stalo něco, o čem sní každý normální muž ve věku 10 až 95 let. V nejlepší a nejsledovanější hokejové lize světa došlo k raritní události. Týmu Carolina Hurricanes se během zápasu zranili oba brankáři, a neměli nikoho, kdo by dochtal zápas. Utkání probíhalo v hale Toronto Maple Leafs a podle pravidel musí mít domácí tým připravenou osobu, která je v takové situaci schopna nastoupit a zápas dochtat – ať už za domácí, nebo za hosty.

Místní rolbař chytal jako junior a sem tam prý chodí na trénink jako brankář vypomáhat. A v sobotu se na něj hokejový bůh usmál. V polovině zápasu mu umožnil nastoupit do brány soupeře a dochtat za stavu 3:1 pro hosty zápas. Malinko nezvyklé je, že muž, který dělá rolbaře pro Toronto, chytá za

Citát

Narychlo mu vyrobili dres s číslem 90 a borec najel do kisny.

hradní brankář byl vyhlášen první hvězdou zápasu. Pohádka. Mám s něčím velmi podobným zkušenost. Několikrát jsem byl účastem zájezdu s naší fotbalovou reprezentací... Já si vždy představoval, jaké by to bylo, kdyby došlo k situaci, že se zraní či budou indisponováni všichni naši brankáři. Co teď? Jako zpomalený film vidím: „Trenér se kolem sebe zoufale rozhlíží, hráči dělají, že tam nejsou – odvracejí tváře. Trenérův pohled pátrá po tribunách... Když v tom se zarazí. Není támhle Kohinho?!? Okamžitě vysílá svého asistenta... Stojím v brance, vedeme 1:0. Několika bravurními zákroky zachraňuji čisté konto, robinsonáda... Je konec! Vítězíme!“ Pravdou je, že jsem si s sebou vždy bral kopačky. Zatím nebyly třeba, ale kdo ví? Třeba jednou.

Anketa

Kolik utratíte každý den za oběd?



Kristýna Malá
Kolem stovky. Někdy o desetikorunu víc, někdy míň.



Daniel Šebek
Málo. Vařím si sám doma.



Josef Křehnáč
V průměru 130 korun za polévku a hlavní jídlo.

@mojemetro



Máte doma drobotinu? Pak budete znát Sponge Boba, dobromyslnou houbu, grilující ty nejlepší krabí hambáče v Zátoci bikin. Pětiletý Daneček vzal do ruky pastelky a svého hrdinu bravurně zvěčnil! Díky i jeho mamince [@alena.pavelkova.96](#), která kresbičku opatřila tagy [#metrotag](#) [#detitobavi](#) [#spongebob](#)

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz pro ostatní čtenáře deníku Metro. Pište, kreslete, zpijemněte někomu den. Výtvar vyfoťte a sdílejte na vašem Instagramu, tagujte [#METROTAG](#). Otskne ho v novinách!

Dopisy a vzkazy

Kde máme gentlemany?

„To se nám to hoduje...“ Tato věta ze Švejka mne napadla, když jsem si v pátečním Metru přečetl, že Hrad už zaplatil v soudním sporu s vnučkou Ferdinanda Peroutky svému právníkovi přes půl milionu korun. Což o to, sudiči byli u nás vždycky a mnozí z nich – jak známo – prokarbanili, propili či prosoudili rodný grunt nebo mlejn, aniž by jim na jejich rozmařilost někdo přispíval. Dnes je tomu ovšem jinak než v devatenáctém století, a hradního advokáta platíme vlastně všichni. Všechno je relativní, protože zatímco pro pana premiéra je půlmilion jen skromné kapesné, důchodci musí vystačit na 40 měsíců. Není to zbytečný luxus? Vždyť stačilo jen jedno slovo: „Odpusťte!“ To by ovšem na Hradě musel sedět gentleman!

VLADIMÍR ROGL

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

PRST

Komiks

Stripoff.....ZCELANA H.



honza-smolik.com



Mathematics

By Russell Evans



Activity 1

Mathematics – or maths – is all about numbers. Many people say that they are not good at maths, but understanding numbers can be fun! Before you read, are you good at maths? Why do you think maths is difficult for some people?

Activity 2

Use a dictionary to check the meaning of these words. Use them in sentences 1–4. Change the words if you need to.

fold millimetre penny seed

1. Enjoy your orange but don't eat the There are lots of them.
2. If you the paper in half, you will be able to put it in your bag.
3. It only costs 99p, so you get a back.
4. There are ten in a centimetre.

Exponential growth

If someone asked you if you would like a million pounds (£1,000,000) today, or a penny today, two pennies tomorrow, four pennies the next day, and so on for one month, which would you choose? A lot of people would choose the £1,000,000 today, but you would be richer if you took the pennies. Why is this? Well, it's because of an idea in maths called 'exponential growth'. In the pennies example, the money you are given each day is twice as much as the day before. On the first day, you have a penny. On day two, you add two pennies to your one, and you have three. On day three, you add four pennies to your three, and you have seven. Guess what? On day 27, you already have more than £1.3 million, and after 31 days you have £21 million!

Here's another fun way to understand exponential growth. Find the biggest, thinnest piece of paper you can. How many times do you think you will be able to fold it in half? Five times? Ten? Try it with a big piece of newspaper. If you can do six or seven folds, you're doing very well. But because of exponential growth, just 23 folds will give you a piece of paper one kilometre from top to bottom!

The maths of exponential growth has been very important in science for hundreds of years. It tells us how all plants and animals grow, and it is how we can start from a small dot like this [·] inside our mother, to a person that is 175 centimetres tall. It's how the giant sequoia tree – the biggest tree in the world – grows from a seed 4 millimetres long to a tree 85 metres tall. Exponential growth is why we are here, and understanding the maths of it is important.

Activity 3

Choose the best way (a–c) to finish each sentence (1–2).

- | | |
|---|--|
| <p>1. Exponential growth ...</p> <p>a. is a way to get rich.</p> <p>b. makes small numbers into very big numbers quickly.</p> <p>c. is useful for folding newspapers.</p> | <p>2. Understanding the maths of exponential growth ...</p> <p>a. helps us to understand how things grow.</p> <p>b. is useful for farmers.</p> <p>c. is a new idea in science.</p> |
|---|--|

Activity 4

Which idea (1–7) goes with which number (a–g)?

| | |
|---|--------|
| 1. how tall a person is | a) 4 |
| 2. how tall a tree is | b) 7 |
| 3. the number of days to get £1.3 million | c) 21 |
| 4. the number of folds to make paper one kilometre from top to bottom | d) 23 |
| 5. the number of millions of pounds after 31 days | e) 27 |
| 6. the number of times you can fold a newspaper | f) 85 |
| 7. the size of a seed of a tree | g) 175 |

READ MORE

You can find more interesting maths ideas here:
<http://www.sciencebuddies.org/science-fair-projects/Intro-Math.shtml>

Answers
 Activity 2
 1. seeds; 2. fold; 3. penny; 4. millimetres
 Activity 3
 1. b, 2. a
 Activity 4
 1. g, 2. f, 3. e, 4. d, 5. c, 6. b, 7. a

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

25. února 2020, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ

Zdravá tvář

Vaše denní dávka krásy

PRO KRÁSNÉ VLASY A POKOŽKU



jen za
499 Kč



Doplňek stravy se sladidly.

Exkluzivně v lékárnách a na e-shopu **Dr.Max+**

Akční cena 499 Kč na Dr.Max Collagen Drink 30 sáčků je platná v kamenných lékárnách Dr.Max pro držitele Karty výhod nebo na e-shopu www.drmax.cz v termínu od 1. 3. 2020 do 31. 3. 2020 nebo do vyprodaní zásob. 1 sáček = 16,63 Kč. Doplnky stravy nenahrazují různorodou a vyváženou stravu ani zdravý životní styl.

Poradte si s akné nebo oparem

Nečekané problémy, které se vám objevují na obličeji, většinou během chvilky nevyřešíte. Nezbyvá než je zamaskovat a léčit postupně.

Některým se dá předejít i preventivně. Jaké jsou nejčastější problémy a jak si pomoci?

Opar

Opar je infekční onemocnění způsobené virem Herpes simplex. To, že se objeví obvykle před nějakou velkou událostí, není náhoda. Virus totiž zůstává v organismu a aktivuje se při každém jeho oslabení, tedy i při stresu, delším pobytu na sluníčku, u žen často před menstruací. Projevuje se svěděním, pálením a výsevem drobných puchýřků. K léčbě se u mírnějších forem používají antivirové masti, u komplikovanějších forem se podávají antivirové tablety.



Opar

PROFIMEDIA.CZ

Popraskané rty a koutky

Mohou být způsobeny vlivem počasí, vznikají hlavně v mrazu, extrémním horku nebo ve větru. Mohou být ale také důsledkem dehydratace nebo onemocnění, jako je cukrovka či atopický ekzém.

Ukazují i na špatnou životosprávu, konkrétně na nedostatek některých složek ve stravě, jako je železo, zinek a vitaminy skupiny B, především B2 a B6 – riboflavin a pyridoxin. Na popraskané rty používáme různé ochranné

a hydratační balzámy, ideálně s obsahem UV faktoru.

Akné

Patří mezi nejčastější kožní onemocnění. Při akné dochází k ucpání vývodů mazových žlázek a následně k jejich zánětu. Projevuje se zarudlými pupínky, někdy s hnisavým obsahem, ale při těžších formách i podkožními vrřídky. Za jeho výskytem může být dědičnost i hormonální změny, ale také stres, použití nevhodných kosmetických prostředků, vysazení antikoncepce, nadměrné pobývání na slunci, kouření či nevhodný životní styl. U mírnějších forem akné je nutné hlavně pečovat o pleť správným čištěním pokožky a protizánětlivými prostředky. U těžších forem akné je nutné vyhledat kožního lékaře.

Alergie

Vyrážka, slzení očí, ekzém nebo výtok z nosu. Alergie umí potrápít v každém věku a stejně tak se může objevit kdykoliv, tedy v dětství, dospívání i dospělosti. Jedná se o nepřiměřenou reakci imunitního systému na jinak běž-

né věci, jako jsou pyl trávin, stromů, částičky roztočů, hmyzí jed, léky, potraviny či alergizující částičky zvířat. Léčba záleží na druhu alergie a závažnosti alergické reakce. U mírnějších forem vystačíme s tekutým pudrem a antihistaminiky, u závažnějších forem se nasazují kortikosteroidy v masti nebo celkové v tabletách.

Růžovka

Jedná se o poměrně časté chronické kožní onemocnění. Projevuje se zarudnutím a rozšířenými žilkami v centrálních částech obličeje, později i tvorbou zánětlivých pupíků až hrbolů. Na vzniku se podílí množství faktorů, včetně genetické dispozice. Léčba je nesnadná a dlouhodobá. V počátečních stádiích onemocnění je léčba místní, lékař předepisuje léčebné krémy, gely či pasty a protizánětlivým účinkem. Při zhoršení stavu se užívají lokální či celková antibiotika v tabletách. Růžovku lze léčit i chirurgicky. Na rozšířené cévky a začervenání kůže lze použít cévní laser či pulzní intenzivní světlo. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Betulin – přírodní zázrak

Bříza má v přírodě nezastupitelné místo. Je to houževnatá rostlina, která dokáže růst na místech, kde se jiný strom neudrží.

V léčitelství je odjakživa vyhledávaná pro vysokou využitelnost a pomoc v léčbě širokého spektra potíží – od léčby revmatismu přes péči o pleť, hojení až po boj s nadváhou.

Jistě jste se již setkali s březovým čajem, březovou vodou či šampony, jedním z nejvýznamnějších objevů využití břízy jsou však blahodárné a regenerační účinky betulinu, látky obsažené v březové kůře.

Betulin funguje jako přirozené antiseptikum, urychluje hojení ran.

Má protizánětlivý efekt, čímž zvyšuje odolnost proti infekci a urychluje obnovu tkání po zánětlivých onemocněních. Ondra L. z Chomutova nám napsal o svém dlouhodobém boji

se zlatým stafylokokem: „Již léta bojuji s touto nemocí bez úspěchu, ačkoli jsem bral autovakcínu přes čtyři měsíce, bohužel u mne medicína selhala. Měl jsem hnisavou formu v nosohltanu. Začal jsem sám hledat na netu, připravil si tinkturu z lichořeřišnice... pak jsem se dočetl o spalování kůry bílé břízy a inhalaci kouře. Nejvíce se mi však osvědčila kombinace tří kapslí betulinu a dvou lžíc čajovníkového a eukalyptového oleje. Je to o 90 % lepší.“

Účinnost betulinu byla prokázána i při léčbách



poruch imunity. Betulin indukuje syntézu interferonu perorálním podáním. Interferony se navazují na membrány okolních buněk a zvyšují jejich rezistenci k virové infekci. To je důležité pro kontrolu virových infekcí, jako je ptáčí chřipka, chřipka typu A, herpes simplex, hepatitida C, HIV-1.

V organismu se betulin chová jako přirozené gastro- a hepatoprotektivum. To znamená, že blahodárně působí na činnost zažívacího traktu a pozitivně ovlivňuje funkci jater, je účinný u akutních a chronických lézí jater včetně těch komplikovaných cholestázou.

Je silným přírodním antioxidantem, protože účinně neutralizuje volné radikály, jednu z hlavních příčin stárnutí, s čímž souvisí urychlení regenerace. Přirozeně podporuje regeneraci buněk a tkání po zátěži.

Účinnost betulinu při hubnutí byla vědecky prokázána, optimalizuje totiž metabolismus a minimalizuje negativní dopady při redukci hmotnosti.

Jednou z klíčových vlastností betulinu je obnova buněčné struktury orga-

nismu. Právě proto je jako surovina hojně vyhledávaná kosmetickými firmami. Česká firma Betulin vyvinula na bázi betulinu dva kosmetické výrobky, denní a noční krém a řadu dalších blahodárně působících potravinových doplňků s betulinem.

Není divu, že vědomosti o regeneračních vlastnostech břízy jsou předávány z generace na generaci po tisíce let: severské národy dodnes používají březové větve při saunovacím rituálu, od nepaměti se rovněž inhaloval kouř z hořících březových větvíček.

Prostředky obsahující betulin je vhodné zařadit jako prevenci a péči o tělo po zimním období, kdy je organismus vyčerpan a pleť pro obnovení zdravého a zářivého vzhledu vyžaduje mimořádnou péči.

betulacosmetic

Krásná s betulinem



morning



night

KOMPLEXNÍ JARNÍ PÉČE
pro zdravý a zářivý vzhled vaší pleti
denní a noční krém v Dámském balíčku

- zvýšení bariérové funkce pokožky
- vyplnění a redukce hlubokých vrásek až o 24,5%
- rozjasnění a hydratace
- ochrana proti volným radikálům
- s obsahem makadamiového, jojobového, bavlníkového, kokosového a mandlového oleje, kyseliny hyaluronové, komplexu vitamínu E, skvalanu a propolisového extraktu
- jemná parfemace s tóny jasmínu, cedru, fialky a vanilky

data podložená studiemí k obsaženým látkám po 28 dnech používání:

- zvýšení hydratace pleti o 34%
- rozjasnění pleti o 47%
- zvýšení bariérové funkce pokožky o 20%

NYNÍ VÝHODNĚ: 600 Kč za oba krémy

Cena za 1ks denní / noční krém – jarní akce 479 Kč- 349 Kč (platí do 31.3.2020)

 +420 771 11 90 90

betulin

Odolnější s Betulinem

Pro Vaši silnou imunitu.
Při únavě a vyčerpání.
100% přírodní.

Akční cena 199 Kč
(30 kapslí)



Pro celkovou očistu organismu,
regeneraci,
hojení a ochranu.
100% přírodní.

Akční cena 199 Kč
(30 kapslí)



Další produkty s betulinem na betulin.cz

Posviťte si na znaménko!

Piha či mateřské znaménko mohou zdobit, ale také být důvodem mnoha zdravotních komplikací. Kdy se začít obávat?

Znaménko a piha se velmi často zaměňují. „Piha vzniká pouhým nahromaděním pigmentu, kdežto mateřská znaménka, respektive pigmentové névy vznikají ložiskovým množstvím melanocytů v kůži,“ vysvětluje rozdíly lékařka Zuzana Kulíková z kliniky LaserPlastic.

Zkráceně to znamená, že piha jako taková je neškodná. Se znaménky je to ale jinak – z některých druhů může vzniknout maligní melanom, tedy zhoubný nádor kůže. Na něm se podílí hlavně UV záření a genetická dispozice.



Pihy jsou podle mnoha mužů znamením krásy.

PROFIMEDIA.CZ

„Jako prevence je velmi důležitá ochrana před UV zářením, a to jak ze slunce, tak ze solária, a také pravidelná kontrola kůže. Při odchylce ve tvaru, pigmentace nebo zvětšování znaménka je doporu-

čována vždy návštěva kožního lékaře,“ radí lékařka Zuzana Kulíková.

To, zda máte jen neškodnou pihu, nebo jde o druh nebezpečného znaménka, laicky často nepozná. Změna zna-

ménka na jakémkoliv místě proto vyžaduje kontrolu dermatologem. Nicméně některé lokalizace jsou považovány za více nebezpečné, patří mezi ně hlavně ty, jež jsou více vystavené dráždivým vlivům.

Pihu si můžete nechat odstranit bez potíží. O tom, zda si nechat odstranit mateřské znaménko, by měl rozhodnout lékař. Existuje chirurgická varianta, to znamená vyříznutí, které ale zanechává jizvu. Nebo můžete zvolit šetrnější způsob, a to laserem.

„Laserem odstraňujeme pouze projevy, u kterých jsme si jisti, že nedojde ani v budoucnosti k aktivaci, tedy zvrhnutí znaménka v melanom. Výhodou odstranění projevů laserem je rychlejší hojení bez výraznější jizvy. Odstranění laserem je velmi rychlé a lze jej provádět kdekoliv na těle,“ vysvětluje dermatoložka.

Většinou stačí jedno ošetření. U některých név se ještě provádí korekce pigmentu nebo dobroušení po několika týdnech po odstranění. Laserové ošetření nehradí pojišťovna, musíte sáhnout do vlastní kapsy. Za odstranění znaménka dáte něco přes tisíc korun, záleží na velikosti a množství. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Cestou přírody k dobré náladě i ke klidnému spánku.

V životě každého z nás přicházejí období, kdy se cítíme mizerně.

Příčinou psychické nepohody mohou být přepracovanost, obavy o budoucnost, zármutek, nemoci, dokonce i charakter počasí. Pokud se chmur zbavujeme konzumací alkoholu či nahodile zvolených léků, duševní vyrovnanosti tím nedocílíme, spíše si přivodíme stupňování psychických obtíží.

Uspěchaný životní styl a nároky současné doby dost dobře neumožňují, abychom si vyčlenili dostatek času na intenzivní

odpočinek a pravidelnou fyzickou aktivitu, k nimž jsme od přírody naprogramováni a které jsou pro psychickou vyrovnanost obzvláště důležité.

Před více než půlstoletím vědci objevili přímou spojitost mezi elementární živinou tryptofanem a psychickou rovnováhou. Z tryptofanu, který je v rozdílném obsahu zastoupen prakticky v každé potravine, kterou sníme, si totiž tělo vyrábí vedle jiného i serotonin, lidově nazývaný „hormon štěstí“. Serotonin je ve skutečnosti přenašeč nervového signálu a jeho úkolem je udržovat rovnováhu mezi nervovým napětím a útlumem. Četné studie prokázaly, že lidé trpící poruchami nálad a úzkostmi mají nízkou hladinu serotoninu v mozku, proto se vývoj moderních léků psychických poruch zaměřil na serotonin.

Proč ale dochází k poklesu hladiny serotoninu, když denně tryptofan ze stravy přijímáme? Příčin je více

a mohou se kombinovat. Nadměrná psychická zátěž serotonin rychle odbourává, jeho hladinu mohou snižovat i některé léky. Skladba potravy může být v konkrétních případech na tryptofan obzvláště chudá a v neposlední řadě se tryptofan vstřebává do těla obtížněji než jiné živiny, což platí zejména v případech poruch trávicího ústrojí. Také s vyšším věkem schopnost těla tryptofan štěpit a vstřebávat klesá a v důsledku nízké hladiny serotoninu se objevuje vnitřní neklid, úzkosti a poruchy spánku.

Jakmile se odborníkům podařilo izolovat tryptofan přírodním postupem, ihned se stal nástrojem nápravy různých psychických poruch. V nízkých denních dávkách se stal pomocníkem při překonávání mírných, časově omezených poruch nálad, psychického neklidu či problémů se spánkem, a to ve formě doplňku stravy. Ke zřejmým výhodám užívání trypto-

fanu pro znovunabytí psychické pohody a vyrovnanosti patří jeho přírodní původ i skutečnost, že je

organismus na jeho příjem naprogramován. Nežádoucí účinky či vznik návyku na užívání tedy nehrozí.

Pro život v pohodě nejužívanější L-TRYPTOFAN od roku 1998



doplňek stravy

- účinně uleví od starostí
- navrátí duševní pohodu a klid
- přirozený zdroj hormonu štěstí serotoninu
- přirozený zdroj hormonu spánku melatoninu
- vyroben v České republice

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ, na www.bwy.cz nebo na zákaznické lince **800 900 995**

Vyrábí: Brainway Inc.

Krátce

Veselý i Rosol

V nominaci na utkání tenisového Davisova poháru na Slovensku je pětice Jiří Veselý, Lukáš Rosol, Zdeněk Kolář, Vít Kopřiva a Jonáš Forejtek. Výběr kapitána Jaroslava Navrátila bude v kvalifikaci usilovat o postup na finálový turnaj v Madridu. V Bratislavě se bude hrát 6. a 7. března.

Ayres v Carolině

David Ayres, který v sobotu v pozici záložního gólmána pomohl hokejistům Caroliny k vítězství na ledě Toronta, si užije další chvíli slávy. Vedení Hurricanes jej pozvalo na domácí zápas NHL proti Dallasu, který se bude hrát v noci. **ČTK**

Pohár můžou mít Tygři

Hokejová extraliga zažije souboj prvního s druhým. Může už přinést vítěze základní části.

Bílí Tygři Liberec přivítají dnes od 18 hodin na svém ledě Plzeň a počty před utkáním jsou jednoduché. Pokud Severočeši vyhrají za tři body, můžou se radovat ze zisku Prezidentského poháru.

Před dohrávkou 11. kola vede Liberec tabulku o deset bodů právě před Plzní. Pak už zbyde ze základní části odehrát jen čtyři kola.

Indiáni měli v posledních kolech střídavé výsledky, hlavně venku se jim moc nedařilo. „Musíme zlepšit hlav-

ně pohyb, jsme příliš statictí,“ říká obránce Západočechů Lukáš Pulpán. Jeho jmenovec Kaňák dodává: „Musíme do soupeře šlapat hned od začátku a vydržet celých šedesát minut.“

Naposledy však Plzeň zvládla přestřelku s Kladnem, které porazili 8:5 a soupeře přikovali až na dno tabulky. Za Plzni jsou jen o bod zpět Sparta a Mladá Boleslav, ovšem mají odehráno o zápas víc.

Liberec si naopak v neděli přivezl tři body za výhru 4:1 z Pardubic a je odhodlán tři body proti Plzni urvat.

Na ledě Home Credit Areny se budou proháňet tři nejproduktivnější hráči soutěže. V plzeňském dresu nastoupí Milan Gulaš, který si ve 47 zápasech připsal už 74 kanadských bodů. Na druhém místě se nachází liberecký Libor



Liberecký střelec Libor Hudáček

MAFRA

Hudáček, jenž posbíral 57 bodů. O jeden méně pak má jeho spoluhráč Michal Birner. Hudáček navíc drží dva nové rekordy. Nikdy nikdo nevstřelil v dresu Liberce devětadvacet gólů za sezonu, což je zároveň i extraligový

rekord cizince v základní části soutěže.

Zajímavostí je, že oba týmy se brzy utkají znovu. V rámci 50. kola bude duel hostit Plzeň. To už ale může mít Liberec jistotu prvního místa v tabulce. **PAVEL URBAN**

Kovalčuk. Míří za Ovečkinem

Hokejisté Washingtonu získali před uzavírkou přestupů v NHL z Montrealu ruského útočníka Ilju Kovalčuka. Posila zvukného jména mění působí už podruhé během této sezony. Šestatřicetiletý kanonýr ji načas v Los Angeles, zkrájí nového roku po něm sáhli Canadiens. Ti za Kovalčuka nyní obdrželi volbu ve třetím kole letošního draftu, ale budou se nadále z poloviny podílet na hráčové platu.

Kovalčuk bude čtvrtou ruskou hvězdou v kádru Capitals vedle kapitána Alexandra Ovečkina, dalšího útočníka Jevgenije Kuzněcova a obránce Dmitrije Orlova. Mezi jeho nové spoluhráče patří také

čestí beci Radko Gudas s Michalem Kempným a útočník Jakub Vrána.

„Ilja je talentovaný ofenzivní hráč, o němž se domníváme, že nám směrem dopředu poskytne další možnosti a flexibilitu. Jde o zkušeného a šikovného útočníka, který dokáže připravovat šance a přispěje k ofenzivní stránce naší hry,“ uvedl generální manažer Capitals Brian MacLellan.

Kovalčuk už ale zdaleka tolik nezají jako před svým odchodem do Kontinentální ligy. Z ní se vrátil do zámoří v létě 2018, kdy se po pěti sezonách strávených v Petrohradu v KHL dohodl s Los Angeles na tříleté smlouvě. **ČTK**

Krupp. Povede německý Kolín

Hokejový trenér Uwe Krupp, který v lednu předčasně skončil ve Spartě, má nové angažmá. Čtyřiapadesátiletý německý kouč se vrací do Kolína nad Rýnem, se kterým podepsal smlouvu do dubna 2022. **ČTK**

Číslo dne

7,34

Sedmnáctiletý Francouz Sasha Zhoya překonal tímto časem juniorský světový rekord na 60 metrů překážek.

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

Práce - nabídka

• Hledáme pracovníky na pozici detektiv, nástup možný IHNE! Práce vhodná pro OZZ, OZP, stejně tak pro ženy i muže od 18+. Máš čistý rejstřík a příjemné vystupování? Nabízíme: zaměstnání / brigádu, pravidelný příjem, možnost plánování směn dle potřeb, zaškolení, prémie. Volej / piš na tel.: 604772844

AUTOBUSEM DO MAĎARSKÝCH LÁZNÍ
Sárvár - Hotel Park Inn****
Termín: 23. 4. - 26. 4. 2020
Cena: 8.290 Kč/os., all inclusive
7.390 Kč/os., polopenze
Zahrnuje: dopravu, 3x ubytování ve dvou lůžkových pokojích, stravování polopenze nebo all inclusive, neomezený vstup do termálních lázní, delegát
Nástupní místa: Kladno, Praha, Příbram, Sedčany, Tábor
KONTAKT: CK A.S. s.r.o. Příbram
tel.: 318 63 99 99 a 603 864 519,
po-pá 8.00 - 18.00 hod., www.ckasa.eu



Řecko vybralo kněžnu pro zapálení ohně

Přesně za 150 dní bude v japonském Tokiu zapálen olympijský oheň na start her. Ovšem pochodeň se jako tradičně vydá na cestu z řecké Olympie, a to už ve čtvrtek 12. března. Řecká herečka Xanthi Georgiouová (na snímku) bude hrát při ceremonii za dva týdny nejvyšší kněžku, která plamen zažehne. Včera při prezentaci pózovala Georgiouová s pochodní v Aténách. Tvar pochodně je inspirován sakurou, která v březnu v Japonsku kvete. Asijská pouť štafety začne 26. března ve Fukušimě, kde v roce 2011 ničivé zemětřesení a následná vlna tsunami způsobily havárii jaderné elektrárny. Štafeta skončí v dějišti her v Tokiu 10. července. V pořadí už 32. letní olympijské hry začnou v pátek 24. července a potrvají do neděle 9. srpna. **AP**

ČSR
100
LET
ROKOV

HISTORIE VE VAŠICH RUKOU

Emise:

Exkluzivní měděná replika legendární stokoruny ZDARMA

**Důležité:**

Pouze 1 replika legendární stokoruny pro každého zákazníka

Nejrychlejší způsob rezervace:

www.korunaceskoslovenska.cz; tel.: 810 50 50 20

Téma:

Výročí československé měny

Distributor:

Národní Pokladnice

Pozor:

Bezplatná replika legendární stokoruny pro každého

Cena:

0 Kč (+ 89 Kč poštovné a balné)

Exkluzivní měděná replika legendární stokoruny!



Provázela nás přes třicet let, byla zvolena čtvrtou nejkrásnější bankovkou světa. Podobu této bankovky si ve veřejném hlasování vybral sám československý lid!

Národní Pokladnice se rozhodla uctít její odkaz na věčné mědi, a to pro každého zcela ZDARMA.

Využijte proto příležitosti vlastnit trvalou upomínku na nejpamátnější bankovku, kterou všichni známe a máme s ní spjaté své vzpomínky!

| | |
|------------------------------|---|
| POZNÁMKA: | Při objednávce prosím uveďte číslo rezervace |
| VAŠE ČÍSLO REZERVACE: | 72014071 |
| CENA: | 0 Kč (+ 89 Kč poštovné a balné) |
| DŮLEŽITÉ: | Pouze 1 replika legendární stokoruny na zákazníka |
| ZPŮSOB REZERVACE: | www.korunaceskoslovenska.cz ; 810 50 50 20 |

Nejrychlejší rezervace:

Internetový rezervační systém:
www.korunaceskoslovenska.cz

Telefonní rezervační linka:
810 50 50 20

Po-Pá 9:00-18:00, So-Ne 9:00-15:00

Modrá linka – voláte za běžnou cenu místního hovoru



Vzhledem k exkluzivitě nabídky a očekávanému velkému zájmu je možné objednat pouze 1 ks repliky legendární stokoruny ZDARMA. Platíte pouze poštovné a balné ve výši 89 Kč.

Garantujeme Vám právo na vrácení repliky legendární stokoruny ve lhůtě 14 dnů od doručení. Nabídka platí pouze 10 dní!

www.korunaceskoslovenska.cz

Speciální nabídka je platná pouze 10 dní!

| | |
|------------------|---|
| Téma: | Výročí československé měny |
| Avers: | Vyobrazení družstevnice a hutníka |
| Revers: | Hradčany |
| Rozměr: | 100 x 50 mm |
| Kov: | Měď |
| Cena: | 0 Kč (+ 89 Kč poštovné a balné) |
| Důležité: | Pouze 1 replika legendární stokoruny na zákazníka |



Internetový rezervační systém
www.korunaceskoslovenska.cz

