

VE FRANCII VYDRAŽÍ ORIGINÁLY ASTERIXE

VÝTĚŽEK PRODEJE ČÁSTI NÁRODNÍ SBÍRKY PRO NEMOCNICE STRANA 7



metro

mojemetro | denikmetro

Úterý, 5. května 2020

Č. 85, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Klaudie

Vláda: EET chceme odložit do prosince

Premiér. Ministři přijali jeho návrh, který o víkendu avizoval v médiích. **Sněmovna.** Schvalovat návrh budou dnes poslanci. **Vakcína.** Čeští vědci zadarmo pracují na vývoji očkování proti covidu-19 STRANA 4



V Královéhradeckém kraji se začaly otevírat školky. Dorazilo 180 dětí

Do mateřské školy v Pláčicích v Hradci Králové přišlo včera šest dětí. Hradec Králové opět otevřel 15 z 21 mateřských škol. Přišlo do nich dohromady 180 dětí. Radnice odhadovala, že by jich mohlo být až 300. Zbýlých šest mateřských škol chce radnice otevřít postupně ve dvou vlnách 11. května a 18. května. Celkem je do mateřských škol letos zapsaných asi 2900 dětí.

ČTK



Krátké

Obrovský zájem o chaty a chalupy

Češi si chtějí dovolené užívat doma a investují do chalup a chat miliony korun. Podle portálu Valuo.cz, který analyzuje veřejné nabídky nemovitostí, strmě roste zájem o domy v přírodě. Prioritou jsou chalupy po rekonstrukci, s pozemkem, ideálně mimo hlavní zástavbu obce.

Malí sokoli na komíně fabriky

V areálu chemičky Unipetrol v Litvínově na Mostecku se na komíně vylíhla tři mláďata kriticky ohroženého sokola. Sledovat první týdny jejich života mohou zájemci v přímém přenosu. V Česku se vyskytuje zhruba sto párů. Populaci sokola stěhovavého se podařilo zachránit před vyhubením. **ČTK**



Je to radost. UNIPETROL



Problém

Letošní sucho bude největší za posledních 500 let. Vyplývá to z údajů shromážděných týmem vědců z celého světa z projektu InterSucho. Alarmující je úbytek vody za posledních pět let v horských a podhorských oblastech. Letošní škody na českém zemědělství budou ohromné. Vodohospodáři se připravují na sucho plněním přehrad na maximální možný stav. Na snímku nahoře je přehrada Fláje u Českého Jiřetína na Mostecku v Krušných horách. Suchou nohou je možné přejít řeku v Ústí nad Labem (na snímku dole). **2x ČTK**

Černý kašel není minulostí, očkování z dětství nevydrží

Pertuse. Nemoc, která teď rádí (nejen) v českých věznicích. Byla tu už před koronavirem.

„Myslel jsem, že je to jen obyčejné nachlazení, provázené kašlem,“ vzpomíná Otakar. Počátkem roku totiž prodělal černý kašel, odborně řečený pertuse.

„Jenže ten kašel byl hluboký a suchý, až dáivý, budil jsem se několikrát za noc. Měl jsem pocit, jako by se mi v krku nafukoval nějaký balonek nebo tam měl knedlík a dusil mě, byl to pocit, že vykašlu plíce naruby, měl jsem strach zase usnout,“ vybavuje si horké chvíle s nemocí. Doktorka mu odebrala vzorky krve. Za týden se dozvěděl nepříjemnou diagnózu – byl

to černý kašel. „Myslel jsem, že je to nemoc, která patří dávno do minulosti, jako dítě jsem byl proti ní přece očkován,“ říká Otakar. Antibiotika ho zbavila bacilu, samotný kašel však, jak mu lékařka řekla, může přetrvávat ještě několik měsíců, i když už jen narazově a mnohem mírněji. I to je jeden z důvodů, proč začal uvažovat o přeočkování.

„Očkování proti černému kašli z dětského věku v podstatě vyvane v dospělosti a po čtyřicátém roce věku se kašel v populaci zase objevuje,“ říká Igor Karen, praktický lékař z Benátek nad Jizerou. To, že se v Česku černý kašel stále objevuje, přičítá právě absenci očkování, respektive přeočkování v dospělosti. „Už jsem na případy tohoto onemocnění narazil i ve své praxi, určitě bych doporučoval přeočkování. Je spojené ještě s očkováním proti tetanu,“ vysvětluje Karen. U lidí

nad čtyřicet let podle něho stačí jedna dávka, která je pak po zbytek života už dostatečně chrání.

V těchto dnech konstatovali lékaři a hygienici černý kašel u více než dvaceti vězňů a také u jednoho dozorce v pražské Vazební věznici Pankrác. Právě v uzavřeném komunitě, jako jsou právě tato zařízení, se může choroba rozšířit velmi rychle. Zdravotnické statistiky navíc zaznamenávají po několika letech jejího poklesu nebo stagnace opětovný výskyt. „K příčinám šíření se nemůžeme vyjadřovat, není to předmět naší práce, ale to, že je černý kašel zase víc, zaznamenáváme,“ říká Jiří Tráva, mluvčí Ústavu zdravotních informací a statistiky České republiky. „Poslední velkou vlnu zažilo Česko před šesti lety. Tehdy se u nás objevilo více než dva a půl tisíce případů,“ konstatuje Tráva. Nejvíce případů

Nahoru a dolů

2616

Toolik případů černého kašle evidují statistiky v roce 2014. V roce 2018 se jednalo „jen“ o 839 onemocnění. To ale postihlo nejvíce věkovou skupinu dětí do jednoho roku. Více než sto nakažených pacientů všech kategorií měla Praha a severní Morava.

tehdy bylo v kraji Vysočina. Pak se onemocnění pohybovalo kolem šesti až sedmi set za rok. Předloni však opět překročil počet zaznamenaných případů černého kašle cifru osm set.

Nemoc se přenáší kapénkovou nákazou. Lékař Bedřich Karen varuje, že dospělý člověk na něj už většinou neumře, ohrožení jsou ale novorozenci. Zvláště když nejsou

Vrchol byl po válce

Pertuse (ale i černý, zádušní či zajíkový kašel) je akutní bakteriální onemocnění respiračního traktu.

- Statistiky u nás sledují jeho výskyt od roku 1880. Vrchol dosáhla nemoc v roce 1956 – 49 144 případů. Nejméně případů černého kašle, pouhých pět, bylo v roce 1989.

kojení a nemají z mateřského mléka dostatečné množství protilátek. A také když ještě nejsou očkováni. Nakažit je mohou třeba prarodiče, kteří se přišli na vnuče podívat a mají bacil v sobě, aniž by se u nich projevovaly příznaky. „Proto jim řeknu, když se zeptají, co mohou pro to malé udělat, ať se hlavně nechají přeočkovat,“ říká lékař Karen. **PAVEL HRABICA**

Křišťálově čisté detaily

Podívejte se na svět novou optikou



~~7 799,-~~
6 999,-

Huawei P30 Lite 256 GB

Mobilní telefon specializovaný na focení
Realistické podání barev a široké úhly
6,15" IPS displej, RAM 6 GB, interní paměť 256 GB
Slot na paměťovou kartu, čtečka otisků prstů

Tisíce produktů
ihned k odběru

 **alza.cz**

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí do 8. 5. 2020, do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob.
Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz.



Celá EET je kvůli viru u ledu

Pozastavení celé EET na dobu stavu nouze a následující tři měsíce vláda schválila. Dnes se jím bude zabývat Sněmovna.

Vláda na včerejším zasedání schválila odložení elektronické evidence tržeb (EET) pro

všechny vlny do konce letošního roku. V tiskové zprávě to uvedlo ministerstvo financí. Dnes by se návrhem podle nedělního vyjádření ministryně financí Aleny Schillerové měla zabývat Poslanecká sněmovna ve stavu legislativní nouze. Zatím Sněmovna schválila pozastavení celé EET na dobu stavu nouze a následující tři měsíce.

Žádný podnikatel tak nyní nemusí evidovat své tržby a úřady tuto povinnost ani ne-

kontrolují. Nouzový stav je prozatím schválen do 17. května. Od 1. května měla být EET spuštěna v další vlně pro ty, kteří dosud neevidovali tržby. Jde například o řemeslníky nebo lékaře. „Musíme pružně reagovat na závažnost krize a nechat ekonomiku pořádně nadechnout. V tuto chvíli je důležité, aby podniky vůbec fungovaly. Na priority řádného výběru daní a zajištění rovných podmínek pro byznys určitě nere-

zignujeme, ale s ohledem na vývoj situace považují za rozumné s nimi několik měsíců počkat,“ uvedla Schillerová. „Ti, co již tržby evidovali, získají čas na případné aktualizace certifikátů. Ti, kteří měli začít evidovat v poslední vlně, budou mít více času na přípravu,“ dodala. Menší nový kabinet hnutí ANO a ČSSD na začátku dubna nesouhlasil s návrhem opozičních poslanců z řad Pirátů, TOP 09, SPD, KDU-ČSL, ODS

a STAN na odklad zavedení EET do dalších odvětví z letošního 1. května na 1. leden příštího roku. Sněmovní opozice s EET nesouhlasí. Část zákonodárců z řad Pirátů, ODS, SPD, TOP 09 a STAN se kvůli nesouhlasu s novelou zákona o EET obrátila v lednu na Ústavní soud. Evidence začala platit 1. prosince 2016 pro restaurace a ubytovací zařízení. Od března 2017 je povinná pro podnikatele ve velkoobchodu a maloobchodu. **ČTK**

Číslo dne

3592

V Česku je 7781 koronavirem infikovaných lidí, 3592 lidí se uzdravilo, 249 lidí zemřelo. Lékaři provedli 261 548 testů (údaje jsou platné k uzavěrce tohoto vydání deníku Metro).

500

Společnosti s ručením omezeným postižené šířením covidu-19 budou mít nárok na příspěvek 500 korun denně.

10,7

Finanční správa přijala 476 924 žádostí o vyplacení příspěvku OSVČ. Vyplatila 10,7 miliardy korun.

18

Žáci budou muset mít do školy dvě roušky. Rodiče žáků 1. stupně musí jejich docházku nahlásit do 18. května.

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



LIMITED EDITION

Užijte si svou chvíli uvolnění s vůní kokosu, se kterou si budete připadat jako v exotickém ráji. Sprchový gel dopřeje pokožce potřebnou výživu. Dermatologicky testováno.



Balea*
Caribbean Feelings
sprchový gel
300 ml

19⁹⁰
Kč
6,63 Kč za 100 ml

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



* Tato nabídka je kusově omezena.

Vakcína. Čeští vědci pracují

Státní zdravotní ústav, Ústav hematologie a krevní transfuze a Institut klinické a experimentální medicíny začaly společně vyvíjet vakcínu proti covidu-19. Zatím je v první, laboratorní fázi, budou další dvě. Vývoj bude trvat měsíce a stát nižší desítky milionů korun. Informace zazněly na tiskové konferenci ministerstva zdravotnictví. O vývoj vakcíny se snaží v mnoha zemích, ve fázi studii je i příprava léku. „Vývoj nemoci může být takový, že nás čeká druhá nebo třetí vlna. Je lepší být připraven,“ řekl ministr zdravotnictví Adam Vojtěch. **ČTK**

Ve volném čase, zdarma

Vědci na vakcíně pracují bez finančních nároků.

- Pokud přijde další vlna pandemie, bude o vakcíně obrovský zájem. **Vakcína by měla být připravená z usmrčených virů**, které si lidský organismus zapamatuje a v budoucnu umí s jejich živými formami bojovat.

Pandemie v Česku

Další novinky kolem šíření covidu-19.

- **Jediným příznakem onemocnění covid-19 mohou být „covidové prsty“.** S informací přišli lékaři Dermatovenerologické kliniky Fakultní nemocnice Královské Vinohrady (FNKV) a 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy. Je to vyrážka, která se objevuje zvláště u dětí a mladistvých pacientů jako první příznak onemocnění. Informovala o tom dnes mluvčí FNKV Tereza Romanová. Jako covidové prsty označují lékaři červené hrboly na prstech zejména dolních končetin, které jsou bolestivé na dotek a mohou svě-

dit. Pacienti s takovými kožními příznaky by měli být vyšetřeni na nakažení novým koronavirem. Vyrážka pravděpodobně vzniká jako zánětlivá reakce kůže na antigen viru spojený s ischemií končetin, tedy onemocněním tepen v končetinách nebo krevními sraženinami. Kožní příznaky covidové infekce se objevují obvykle třetí až pátý den onemocnění a posléze samy odezní.

- **Firmy věří, že se situace na trhu práce po pandemii uklidní.** Více než polovina českých firem nepropouštěla a ani nyní neplánuje propouštět zaměstnance. Ve stovebnictví je tako-

vých podniků 71 procent, v restauračních službách ale 28 procent. Vyplývá to z šetření Hospodářské komory mezi jejími 796 členy. Průzkum uskutečnila od 21. do 23. dubna. Dvě třetiny z firem, které propouštěly nebo budou propouštět, propustí až pětinu svých zaměstnanců. Více než polovinu zaměstnanců propustilo či propustí 11 procent firem. Jde ale o mikrofirmy, malé firmy a spíše výjimečně firmy střední velikosti.

- **Nezaměstnanost v Česku se podle ministerstva práce a sociálních věcí v dubnu zvedla z březnových tří procent na 3,4**

procenta. Přibylo 52 995 nových uchazečů o práci. Úřady práce evidovaly 254 040 nezaměstnaných, tedy zhruba o 28 400 víc než před měsícem. „Číslo jsou stále velmi slušná. Nicméně to neznamená, že se můžeme předčasně radovat,“ uvedla včera ministryně práce Jana Maláčová.

- **Vicepremiér Karel Havlíček sdělil, že vláda kývla na jeho návrh, aby byla od 11. května znovu možná mezinárodní vlaková a autobusová doprava.**
- S využitím plazmy od vyléčeného z koronaviru se lékaři FN Ostrava snaží zlepšit zdravotní

stav pacienta s covidem-19. Vytváří i seznam dárců plazmy. **Lékaři se snaží 14 dní s pomocí krevní plazmy člověka vyléčeného z koronavirové nákazy zlepšit stav pacienta s těžkým průběhem covidu-19.** Muž je hospitalizovaný přes měsíc. Jeho zdravotní stav zatím zůstává vážný, i když lékaři vidí postupně mírné zlepšení.

- **Do normálu se postupně vrací také pražské Letiště Václava Havla.** Dosud byly obnoveny dvě pravidelné linky, které byly kvůli pandemii zrušeny. Jde o lety společnosti Eurowings do Düsseldorfu a KLM do Amsterdamu.

„Spolu je víc než každý sám“

V Domě seniorů v Liberci-Františkově se o dvě stovky klientů stará 138 zaměstnanců. Jeho ředitel Jan Gabriel odpovídal deníku Metro na to, jak s klienty a zaměstnanci prožívali předchozí dny.

Když jste zjistil, co se na vás hrne, jak jste vy a vaši spolupracovníci reagovali?

Nejde odpovědět úplně krátce s ohledem na to, čím jsme prošli. Prvotní je obava, ať nemáme COVID-19 v domě. Řešili jsme ochranné pomůcky, kolik, kde je sehnat, jak je zajistit. K tomu mnoho opatření a nařízení ředitele – nepřijímání balíků pro klienty, zákaz návštěv, zákaz dovolených pro zaměstnance a další a další... Příprava krizového plánu pro případ, kdyby se nemoc u nás vyskytla. Dohoda se zaměstnanci, kdo je ochoten jít do krizového plánu, zavřít se v budově a pracovat. Myšlenky na to, co chybí, co jsme zapomněli, co můžeme udělat navíc. Starost o klienty... jsou smutní, neklidní... je třeba je v klidu informovat, vysvětlovat. Stejně jako zaměstnanci i klienti jsou úžasní, přes smutek se snaží, chápou... skvělá generace.

Vyskytl se u vás někdo pozitivní na koronavirus?

Bohužel vyskytl. Zjistili jsme nákazu v jednom domě. Informace od zaměstnance, že mají virus v rodině, přijetí opatření, sledování situace, informace, že zaměstnankyně je pozitivní. Přes opatření byla zjištěna nákaza také u dvou klientů. V tu chvíli člověk žije jen a pouze tím domem, klienty a zaměstnanci, tím, co je třeba. Jak ochránit ostatní, jak zajistit, aby se to nedostalo dál. Zaměstnankyně skončila doma v izolaci, klienti v nemocnici, testování, část zaměstnanců v karanténě. Pak čekání na výsledek,

kdy v hlavě běží milion otázek a scénářů. K tomu volají a jezdí média – místo klidu na práci se snažíte v rámci možností odpovídat, snažíte se působit klidně, nevyvolat paniku. Zajistit informace pro všechny zaměstnance, informace pro klienty a rodiny. Odměna – první vydechnutí – všichni další negativní. Dům v částečné karanténě, jedno oddělení dokonce v plné, zajištění provozu. Každá další zvýšená teplota jakéhokoli klienta vás děsí, další a další testy, další čekání, obava. Následně po zvládnutí situace dohoda se zřizovatelem o vyčlenění jednoho z domů pro

případné klienty ze všech zařízení kraje s COVID-19. Jen málo zařízení může zřídit vlastní infekční pokoje. Sestěhování klientů, příprava infekčního domu. Zjistíte, že den má málo hodin. Následně hotovo, připraveno. Až zde mi došla chyba, kterou jsem udělal – málo informací pro rodiny, za to se jim všem dnes zpětně moc omlouvám. Nakonec jsme ale vše zvládli a od dnešního dne jsme v obvyklém provozu.

Co jste dělali, aby klienti nepodléhali strachu?

Snažili jsme se, aby měli dostatek informací předaných

v klidu a bez vyvolání paniky. Bez strašení, ale naléhavě. Víte, tahle generace zažila mnohé útrapy a bolesti. Když vědí, o co jde, jsou nesmírně stateční. Neumím nalézt jiné slovo. Snažili jsme se pokračovat alespoň v některých aktivitách jakkoli uzpůsobených krizovému období.

Spí se vám teď jinak než v době „normální“?

Spím o něco málo lépe, ale přiznávám, že byla doba, kdy jsem moc nespál, potil se, budil, uvědomoval si ve tři ráno, co je ještě třeba udělat. Stále mám však obavu. Logicky se rozvolňují opatření, což



Ředitel Jan Gabriel ARCHIV

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Díky každodennímu čištění bude pleť vypadat svěže a mladě. Čisticí gel účinně odstraňuje make-up, nečistoty a usazeniny na pokožce. Receptura s aloe vera a hydro-komplexem chrání pleť před vysoušením. Gel navíc podporuje přirozenou hydratační rovnováhu pleti.



Balea
pleťový čisticí gel
150 ml
29⁹⁰ Kč
19,93 Kč za 100 ml

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
[instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)



se snažím pochopit, ale obavy mám neustále, každou vteřinou. Někdy, když vidím záběry z obchodů nebo z parků, přiznávám, že jsem strašně naštvanej, vzteklej. Tak se snažím se na televizi ne dívat. Na jednu stranu chápu, na druhou mi to hlava nebere.

Více najdete na

WWW.METRO.CZ

Až to skončí, zjistíme, co jsme ztratili a co získali?

Nevím, jestli jsme něco ztratili. Naši klienti ztratili cenné chvílky se svými blízkými, ale i oni získali zkušenost a ukázali odvalu a statečnost. A my ostatní? Mnoho lidí možná našlo sama sebe, zjistili jsme, že umíme dělat svoji práci, že umíme držet pohromadě a umíme se semknout nejen v situaci, kdy se staneme mistry světa v hokeji. Zjistili jsme, že umíme pomáhat. Každý jeden člověk i firmy, pro něž to období bylo také složité, a přesto pomohly. Zjistili jsme, že společně je víc než každý sám.

 JOSEF ŠKVR
josef.skvor@metro.cz

Petr Nečas. Obžalován kvůli křivé výpovědi

Státní zástupce podal obžalobu na bývalého předsedu vlády Petra Nečase. Uvedl to server Aktuálně.cz. Někdejší premiér se bude u soudu zpovídat kvůli dvěma výpovědím, které učinil v kauze zneužití Vojenského zpravodajství. Podle vyšetřovatelů křivě svědčil ve prospěch své současné manželky Jany (dříve Nagoyové). Nečas už společně se ženou čelí obžalobě z podplacení v tzv. kauze trafik pro trojici poslanců ODS. „Trestní věc obviněného RNDr. Petra Ne-

čas padla ke zdejšímu soudu dnešního dne,“ sdělila včera serveru místopředsedkyně Obvodního soudu pro Prahu 1 Dana Šindelářová. Za křivou výpověď lze uložit až tříleté vězení. Nečase v případu hájí stejně jako v kauze „trafik“ advokát Adam Černý. Samotný Nečas svá stíhání dlouhodobě nekomentuje.

Kauza zpravodajců přispěla v červnu 2013 k pádu Nečasovy vlády. Někdejší ředitelka Nečasova kabinetu Nagoyová podle pravomocného roz-

sudku nezákonně zaúkolovala o rok dříve vojenského zpravodajce, aby sledovali premiérovu tehdejší manželku Radku. Justice ji za to potrestala tříletou podmínkou a maximálním, tedy desetiletým, zákazem působení ve vedoucích funkcích státní správy. Nečase policie obvinila z křivého svědectví loni v listopadu. Soudnímu senátu totiž opakovaně tvrdil, že se na zpravodajce obrátil sám, protože se obával o bezpečí své rodiny. V odůvodnění verdik-

tu však zaznělo, že nemluvil pravdu a že jeho verze je v rozporu s nashromážděnými důkazy. „Dne 15. dubna 2015 a dne 13. září 2017 v hlavním líčení u zdejšího soudu při projednání trestní věci měl vědomě nepravdivě uvést skutečnosti ve prospěch tehdejší obžalované Jany Nečasové, dříve Nagoyové, ve snaze pomoci jí vyvinutí se z trestní odpovědnosti v uvedené trestní věci,“ popsala podstatu obžaloby Šindelářová. V druhé z Nečasov-

ých obžalob státní zástupci tvrdí, že Nečas s manželkou a někdejší náměstkem ministra zemědělství Romanem Bočkem přislíbili v roce 2012 občanskodemokratickým poslancům Marku Šnajdrovi, Petru Tluchořovi a Ivanu Fuksovi lukrativní funkce za to, že se vzdají mandátu, a nechají tak projít vládní daňový balíček. Nečasovi za to hrozí až šestileté vězení. Nečas je zatím jediným předsedou české vlády, jehož kauzy se dostaly až k soudu. **ČTK**

Šviháci lázeňští jsou opět vítáni, ale bude jich pomálu

Kolonády přetékající turisty i lázeňskými hosty. To je pro většinu českých i moravských lázní zatím hudba budoucnosti.

Kapacita Horských lázní Karlova Studánka na Bruntálsku se pohybuje kolem 460 lůžek. Za současných hygienických opatření, kdy vláda provoz takových zařízení umožnila, se dostanou v příštích dnech možná na necelou polovinu. Svým způsobem však mají štěstí. Na rozdíl od měst například v západních Čechách patří mezi jejich klientelu buď lidé přijíždějící jako klienti zdravotních pojišťoven, nebo domácí samoplátci. Vedení lázní věří, že k nim lidé co nevidět najdou cestu.

Naproti tomu naše nejznámější lázně, Karlovy Vary, jsou bezesporu silně závislé na zahraniční klientele včetně tradičních hostů z Ruska a dalších zemí bývalého Sovětského svazu. Jak vyplývá z reakcí, některá velká zařízení letos už s provozem nepočítají vůbec.

Nesnadnou situaci připouští i karlovarský magistrát. Letos se musí vyrovnat s absencí světově známého filmového festivalu, ale hlavně zahraničních hostů. „Město intenzivně jedná se zástupci lázeňských zařízení a také hotelů. Je pravda, že některé již oznámily, že tuto sezonu v podstatě vynechají,“ řekl deníku Metro Jan Kopal, mluvčí Magistrátu města Karlovy Vary.

Jeho slova potvrzují i zástupci jednoho z největších karlovarských hotelových zařízení. „Momentálně je naplánováno znovuotevření hotelu Imperial až na 1. dubna

2021,“ řekl deníku Metro Alexandr Stanka, marketingový ředitel hotelu, který poskytuje ubytování a lázeňskou péči právě ruským hostům.

V jiných hotelech a lázeňských domech ve městě se na příchod hostů přece jen připravují. „Společnost otevírá 12. května,“ potvrdila deníku metro Štěpánka Černá ze společnosti Bohemia – Lázně, která provozuje v Karlových Varech tři hotely. To dává naději, že Karlovy Vary nebudou přes léto prázdné.

„Všichni samozřejmě čekají, včetně města, jak se k obnově cestovního ruchu a lázeňství postaví Česká republika. Zasedání našeho zastupitelstva minulý týden řešilo otázku, jaké způsoby podpory může použít město. Co by bylo neefektivnější,“ vysvětluje mluvčí magistrátu. To, k čemu město po konzultacích s lázeňskými a ekonomickými odborníky dojde,

Žijí z cizinců

240

Téměř tolik tisíc hostů se ubytovalo v loňském druhém čtvrtletí ve všech českých a moravských lázeňských ubytovacích zařízeních. Během dubna až června si největší přírůstek v porovnání se stejným čtvrtletím v roce 2018 připsal Karlovarský kraj. A to přes deset procent. Cizinci tvoří v tomto kraji více než devadesát procent všech lázeňských hostů.

„Lázeňský“ COVID

Po vyhlášení nouzového stavu uzavřelo své podnikání zhruba 95 procent všech lázeňských zařízení v Česku.

- V modelových variantách vlivu epidemie na cestovní ruch (včetně lázeňského ruchu) se předpokládá propad až o 85 procent. V případě, že se opatření začnou uvolňovat v červnu.
- Propad příjezdové turistiky se odhaduje na 82 procent.

bude projednávat ve čtvrtek mimořádná schůze karlovarského zastupitelstva.

Otevírání západočeských lázní je postupné. Například ve Františkových Lázních, které mají lůžkovou kapacitu kolem dvou a půl tisíce hostů, zahajuje tento týden pro-

voz jediný lázeňský dům – Belveder. Ten může v plné sezoně nabídnout přibližně sto míst. Mariánské Lázně by měly první hosty, především kvůli rehabilitacím pacientů po operacích a s chronickými nemocemi, uvítat 25. května. **PAVEL HRABICA**

Číňané. „Roušky používají při nachlazení, Češi myslí jinak“

Epidemie koronaviru zasáhla prakticky celý svět. V Česku vláda zavedla mezi prvními zeměmi povinné nošení roušek nebo alespoň zakrytí nosu a úst. Další státy se přidávaly. Přesto mají Češi co dohánět. Jana Mücková žila a studovala v Číně několik let. V deníku Metro nabízí nevhodné porovnaní chování Čechů s Číňany, tedy s obyvateli země, odkud se koronavirus do světa rozšířil.

Prevence vs. lehkovážnost

„V Česku roušky nebyly na začátku opatření k sehnání. Češi totiž běžně roušky doma nemají. V Číně je situace opačná. Většina tamějších obyvatel má roušky běžně doma, používají je i při obyčejném nachlazení, aby chránili ostatní. Dokonce se prodávají i jako módní doplněk,“ říká Jana Mücková, ředitelka P2P investiční platformy Bondster, a doplňuje: „Ve velkých čínských městech je značná hustota obyvatelstva a bez prevence by i z chřipky jednoho člověka mohla být rychle rozsáhlá epidemie. V tomto se aktuální situace

v Česku od té čínské výrazně liší, přemýšlíme totiž trochu jinak.“

Podle Mückové si zejména mladí Češi myslí, že se jich nářez netýká, a tak někdy ani nemají ústa a nos zakrytá. „Přitom si neuvědomují, že to mohou být oni, kteří jsou nejtědřějšími přenašeči nákazy a ohrožují méně odolné spoluobčany, mezi nimiž mohou být třeba i jejich prarodiče,“ diví se Mücková.

S chřipkou do práce hromadnou dopravou

Ta má také vysvětlení, proč se tak někteří lidé u nás chovají. „Češi nejsou zvyklí myslet na ostatní a často i při respiračním onemocnění chodí do práce a jezdí veřejnou dopravou bez jakékoli prevence šíření nákazy. Češi v tomto podle mě musí co nejdříve změnit svůj přístup,“ zamýšlí se Mücková.

Podle ní čínská kultura reflektuje především společenské hodnoty a priority. „Už Konfucius definoval pět základních společenských vztahů, mezi kterými nechybí ani vztah mezi vládcem a podda-



Jana Mücková

ARCHIV

ným. Ten do jisté míry zůstal v Číňanech zakořeněn dodnes. Tímto si já konkrétně vysvětluji čínskou organizovanost a poslušnost směrem k úřadům a vládě. Je to jeden z předpokladů pro úspěšné zvládnutí krize, ať už se jed-

ná o pandemii, zemětřesení, nebo povodně,“ zmiňuje žena, která čínskou povahu dobře zná, protože při studiu absolvovala dvě stáže na tamních univerzitách. Nejdříve v Hongkongu a pak také na Číťangské univerzitě.

Organizace kvůli omezení

Těmito názory však nechce podle svých slov nijak legitimizovat režim, který potlačuje lidská práva a je prolezlý korupcí, a především nedemokratický. „Organizace v Číně je do velké míry vykoupena omezením osobní svobody, které si zejména v Česku tak vážíme,“ dodává Mücková.

Během svých pobytů v Asii absolvovala i pracovní stáž na šanghajské pobočce české agentury CzechTrade a stala se spoluautorkou knihy Obchod s Čínou bez rizika a se ziskem. Právě na finanční trhy a makroekonomiku se zaměřuje a nabízí výhled, jak může zlepšující se situace v Číně pomoci Evropě. „Předpokládám, že organizovaní budou Číňané i při znovunastartování ekonomiky a obnově průmyslové výroby. Pro Evropu může být toto načasování výhodou. Než Evropani zkrátí koronavirus, Číňané budou mít vlivem nižších objemů z Evropy prostor a čas obnovit zásoby a naplnit sklady, aby byli připraveni na evropské oživení ekonomiky,“ dodává Mücková. **PUR**



EXPO 2020 je odloženo

Mezinárodní výstava EXPO 2020, která měla v říjnu začít v Dubaji, byla kvůli koronaviru o rok odložena. Při hlasování členů Mezinárodního úřadu pro výstavnictví se pro to vyslovily dvě třetiny zemí. Zahájení bylo odsunuto na příští podzim. Podle původního plánu měla akce začít letos 20. října a trvat do 10. dubna příštího roku. Rezoluce o odkladu počítá s novým termínem od 1. října 2021 do 31. března 2022. ČTK

Itálie. Lidé opět mohou do práce

Milióny Italů se včera v relativním klidu poprvé po více než dvou měsících domácí izolace vydaly do práce. V ulicích Milána se objevilo o něco více aut, stanice metra byly ale téměř liduprázdné. Na vlakových nádražích se lidé čekající na první spoje do Říma a Neapole v rozestupch řadili do dlouhých front. Na dodržování bezpečné vzdálenosti dohlíželi zaměstnanci drah, kteří cestují-

cím měřili teplotu a ptali se na důvod cesty.

Od včerejška mohou obyvatelé v rámci stejného regionu navštívit příbuzné, jít na procházku či si zaběhat do znovuotevřených parků. V počtu do 15 lidí jsou povoleny pohyby. V uzavřených veřejných prostorách musí lidé nosit roušky. Obchody se otevrou nejdříve 18. května, kavárny a restaurace teprve 1. června. ČTK

Krátce

Kuřáků také díky koronaviru ubylo

Obavy spojené s šířením koronaviru způsobily, že v Británii přestalo kouřit až 300 tisíc lidí. Vyplývá to z průzkumu institutu YouGov. Podle něj se dalších 550 tisíc kuřáků pokusilo se svým zlovykem přestat. Dalších zhruba 2,4 milionu jich denní spotřebu cigaret snížilo.

Dělníci chtějí z Kuvajtu domů

Policisté včera v Kuvajtu slzným plynem rozehnali egyptské dělníky, kteří se bouřili proti podmínkám, v nichž v zemi zůstávají. V době uzávěry tam uvízli a přišli o práci. Egyptský velvyslanec řekl, že Káhira připravuje repatriční lety a že letadla by měla být k dispozici koncem týdne. Egyptských dělníků je v zemi asi 6500. ČTK

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Zpřijemněte si první letní dny exotickou vůní kokosu. Tělový sprej osvěží pokožku a dodá jí i potřebnou péči. Obal je vyrobený ze 100% recyklovaného materiálu.

LIMITED EDITION



Balea*
Caribbean Feelings
tělový sprej
200 ml

49⁹⁰
Kč

24,95 Kč za 100 ml

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

www.dm.cz

Nakupujte bezpečně
24 hodin denně.

* Tato nabídka je kusově omezena.



Nacvičovali

Nad centrem ruské metropole Moskvy včera přeletělo na 70 vojenských letounů a vrtulníků. Jednalo se o nácvik letecké přehlídky, která se uskuteční 9. května. Prezident Vladimir Putin rozhodl o odkladu plánované přehlídky na Rudém náměstí. Nicméně oslavu 75. výročí konce války v Moskvě zajistí alespoň elita ruské armádní letecké techniky. AP

Dražba pomůže nemocnicím

Do aukce půjdou také originální kresby komiksu Asterixe a Obelixe.

Francie se chystá prodat část své národní sbírky starožitného nábytku a výtěžek předat místním nemocnicím, jež jsou vyčerpány kvůli péči o pacienty s covidem-19. Zatím není jasné, jaké kusy půjdou do aukce. Nicméně takto velký a veřejně oznámený prodej je výjimečnou událostí.

Dražbu plánovanou v termínu oslav francouzského dědictví mezi 20. a 21. zářím organizuje úřad Mobilier National, který zařizuje vybavení francouzských oficiálních budov, včetně Elysejského paláce, kde sídlí prezident.

Podle francouzských médií by měla být k dispozici asi stovka kusů nábytku převážně z 19. století z období vlády Ludvíka Filipa Orleánského. Výtěžek z aukce případně nadací zřízené na podporu francouzských nemocnic, které předsedá první dáma Brigitte Macronová.



Brigitte Macronová AP

Ředitel Mobilier National Hervé Lemoine zatím sdělil, že k prodeji bude určen jen takový nábytek, který tvoří

součást francouzského kulturního dědictví a který nevyužíval nikdo výjimečně. „Kurátoři organizace budou muset každý nabízený kus jednoduše schválit, aby nedošlo k prohrání rodinného stříbra“, řekl Lemoine.

Mobilier National spravuje více než 130 tisíc kusů koberců, lustrů, židlí, stolů, keramiky či nádobí a dalších předmětů. Kromě aukce se chystá podpořit také francouzské umělecké řemeslníky tím, že zadá zakázky na zrestaurování celé své sbírky. Vyhlásí rovněž soutěž pro mladé designé-

ry a umělce, kteří budou moci přihlásit své návrhy – úřad následně vybere ty nejlepší a zaplatí jejich realizaci.

Francouzské nemocnice také získají finance z prodeje kreseb od Alberta Uderza, nedávno zemřelého spoluautora populárních komiksů o Asterixovi. Při aukci na konci května se budou dražit tři originální stránky z příběhů o známém Galovi a dvě další z jiných komiksů. Hodnota stránek z Asterixe se přitom odhaduje na 80 tisíc až 100 tisíc eur (2,17 až 2,71 milionu korun). ČTK a MET

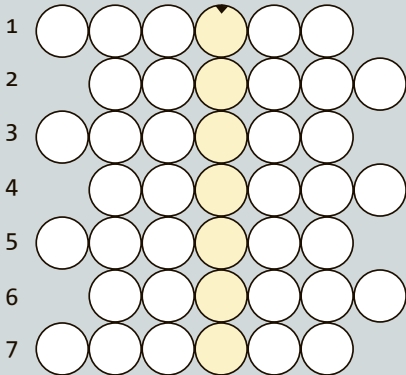
Sudoku

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

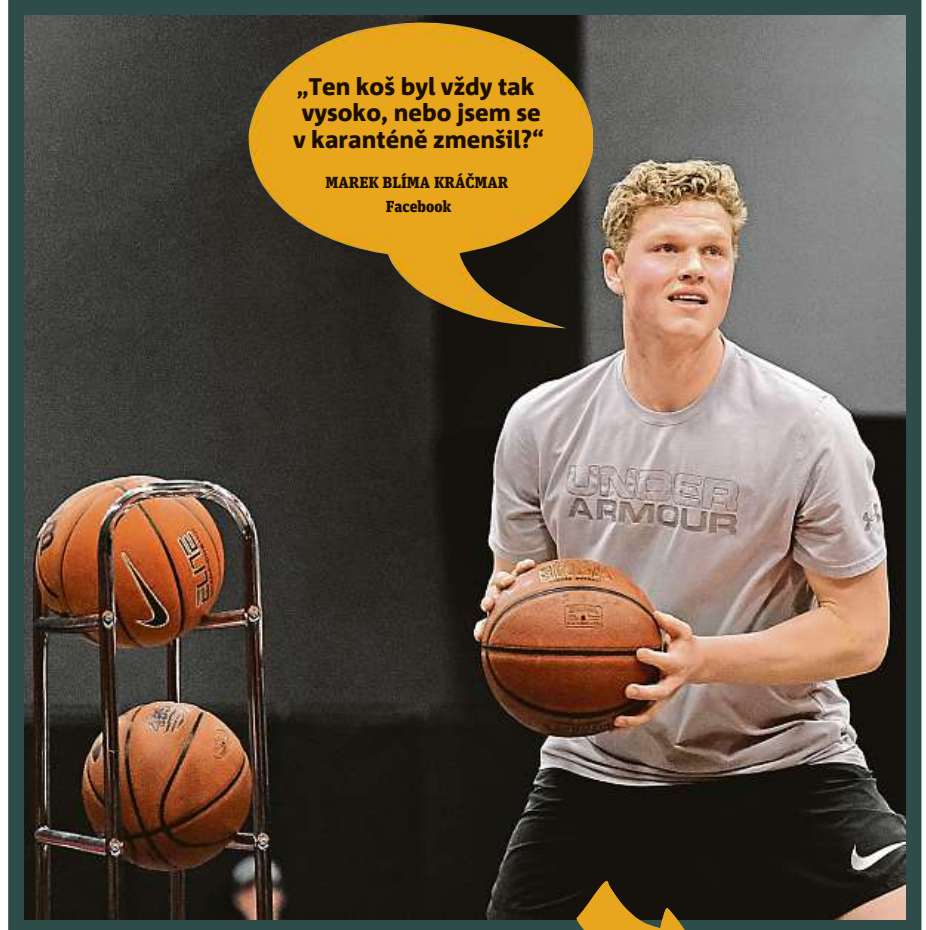
Luštěnka

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.

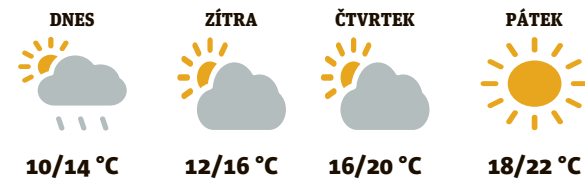
- 1. jesličky
- 2. část hokejové výbavy
- 3. autor básní
- 4. malý blok
- 5. bušit
- 6. hmyz s krovkami (-i)
- 7. plemeno psa



Napište svou bublinu



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -0,5 °C (1864) ↑ 28,4 °C (2003) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
16.00 To je vražda, napsala IX 16.50 Menu pro Emu 17.15 AZ-kvíz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.10 Vyprávěj 21.00 Dnes před 75 lety 21.55 Dívka a kouzelník Drama (ČR, 2008) 23.30 Případy detektiva Murdocha XII	16.30 Útěk na Papuu Novou Guineu 17.25 GourmetLab (1/6) 18.00 Bohoslužba za mír 19.15 Kaple – duše rodů (1/5) 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Bazén Krimidrama (Fr./It., 1969) 22.05 Manželství po italsku Komedie (It./Fr., 1964) 23.45 Dicte – kriminální reportážka III (8/10)	16.00 Dr. House V (6) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.25 Co na to Češi 18.20 Comeback 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Kriminálka Anděl (6) 21.20 Víkend 22.15 Smrtonosná zbraň II (13) 23.05 Dr. House V (6) 23.55 Můj přítel Monk III (2, 3) 01.25 Smrtonosná zbraň II (13) 02.15 Krok za krokem (14) 02.40 Střepiny 03.05 Co na to Češi 03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (691) 04.45 Novashopping	16.30 Krimí zprávy 16.50 Policie v akci 17.40 Prostřeno! 18.55 Hlavní zprávy 19.55 Showtime 20.05 Počasí 20.15 Slunečná (28) Jeden z nás. Seriál (ČR, 2020) 21.35 7 pádů Honzy Dědka 22.50 Jak se staví sen – extra 00.00 Policie v akci 00.55 Policie v akci 01.45 Walker, Texas Ranger VI (14) Akční seriál (USA, 1997) 02.30 Jake a Tlustoch V (17) Krimiseriál (USA, 1987-1992) 03.20 Prostřeno! 04.40 Pohoda u krbu	10.00 Óčko hity 12.00 Óčko news 12.05 Óčko hity 13.00 Óčko news 13.05 Óčko hity 14.00 Óčko news 14.05 Óčko trendy 15.00 Top 3 YouTube Chart 15.10 Óčko trendy 15.30 Óčko news 15.35 Můj Mixxxer 17.00 Óčko hity 17.30 Smartmania 17.45 Óčko hity 19.00 Óčko news 19.05 Moje desítka 20.00 Óčko hity 21.00 CZ & SK 22.00 Óčko flirt

JAKUB KOHÁK

NEZAHÁLEL



Sloupek

SKOROÚSPĚCHY

Tak se nám to pomalu uvolňuje, šrouby nouzového stavu povolují! Je tedy možné si trochu zabilancovat. Pokud se nic nezmění, vyrazíme s hochy v pátek 15. května na fotbal, přičemž to bude po více než dvou měsících nekopání! Poslední nákop jsme měli 6. března, takže jsme přišli o devět fotbalů! Znamená to zároveň, že nám uteklo devět pozápasových sezení, rozborů a dalších nádherných kratochvílí. K tomu mohu přidat nezdár v podobě neukliditelného pokoje. Máme jeden pokojík, do kterého se dávají nepotřebné či překážející věci – kolo, koloběžka, prázdné tašky, dva stoly, židle, knihy, věci na odvezení (netuším kam), stará televize a další nádhery. Už samo označení pokoje „neukliditelný“ mě mohlo varovat, ovšem já na to nedbal a dal se s bes-
tíí do křížku.

Citát

Už samo označení pokoje „neukliditelný“ mě mohlo varovat.

Mám ale i několik úspěchů – roztřídil jsem v počítači jeden soubor plný fotek! Sice jsem si potom uvědomil, že se na ně stejně už nikdo nepodívá... ale nevdá! A také jsem probral spoustu časopisů (většinu jsem si nechal, jen jsem je přeskládal). A odznaky! Ty jsem přendal ze staré rozdrbané papírové krabice do dvou nových, také papírových. To bylo velmi užitečné! Ale stejně nejlepší výsledek zaznamenal můj otec. V sobotu 21. března se měl konat ples spolku Zlatá Praha, jehož je členem. Jeho kamarád na tu slávu přivezl někdy v únoru 100 lahví vynikajícího vína z Moravy. Ples se samozřejmě nekonal a lahve uvízly v „meziskladu“. No a jak bylo seniorům doporučováno, aby vůbec nikam nechodili, tak tatínek si to vzal k srdci a svědomitě to dodržel. Závěrem chci vyjádřit přesvědčení, že i se sedmdesáti lahvemi se dá udělat pěkný, důstojný ples.

Anketa

f Co pro vás znamená Pražské povstání?



Standa Doležal
Významnou událost ze začátku května roku 1945.



Martin Churavý
Doklad, že svoboda není nikdy zadarmo.



Michaela Kadlecová
Předci těch, kdo se dnes bojí viru, vzali zbraně do ruky.

@mojemetro



DONÁŠKA

Před našimi dveřmi
jsme našli mrtvého ševce.
Nesl nám opravené boty,
ale protože měl plné ruce práce,
tak zaklepal bačkorama.

„Najednou mi nadbíhají holky, které mě dřív nechtěly,“ mne si ruce [@petsoukup.cz](https://www.instagram.com/petsoukup.cz), jehož básně na Instagramu sleduje víc než 24 tisíc fanů (a hlavně fanynek). Máme dobrou zprávu. Nyní jsou Petrovy verše připíchnuté každé pondělí na instagramovém profilu [@mojemetro](https://www.instagram.com/mojemetro). Premiérovou báseň dnes otiskujeme.

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Zemanův den

Někteří si pamatujeme, že svátek osvobození republiky od německého fašismu se za socialismu slavil 9. května. Někdy na začátku 90. let přišel jistý Miloš Zeman s tím, že k osvobození došlo o den dříve, a navrhl slavit konec války již tento den. Jeho návrh byl schválen, a tak zcela dlouho slavíme Den vítězství – konec druhé světové války 8. května. Nepamatuji se, zda také tenkrát ruská ambasáda protestovala, jelikož nepochybnitelným historickým faktem je, že Rudá armáda s maršálem Koněvem se do Prahy dostavila 9. května. Tak bych se chtěl Hradu zeptat, jak hodnotí tehdejší čin svého nynějšího šéfa a zda neoslavujeme 8. května vlastně spoluúčast na osvobození Prahy Ruskou osvobozenecou armádou? A zda by pomník 300 padlým vlasovcům neměl být místo v Řeporyjích na náměstí Interbrigády v Praze 6?

PETR RÁDL

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

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

Řešení sudoku

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

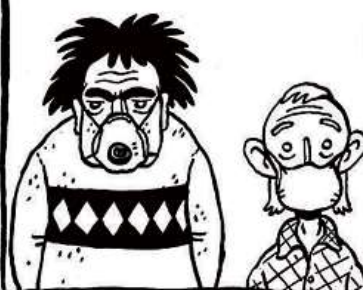
Řešení luštěnky

LUNOCHOD

Komiks

Stripoff.....Stand up

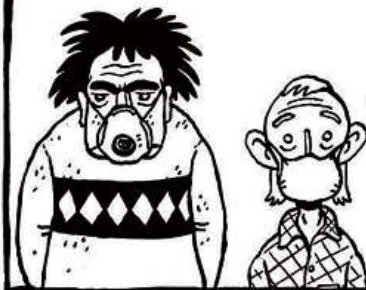
Dnes nás přišlo pobavit slavné duo Ilevonen a Perhonen z Finska.



Žádný strach, jazyková bariéra nehrozí, jsou to mimové.



Tak pozorně sledujte jejich mimiku a užijte si poctivou porci mrazivého severského humoru.



honza-smolik.com



Origins of the English Language

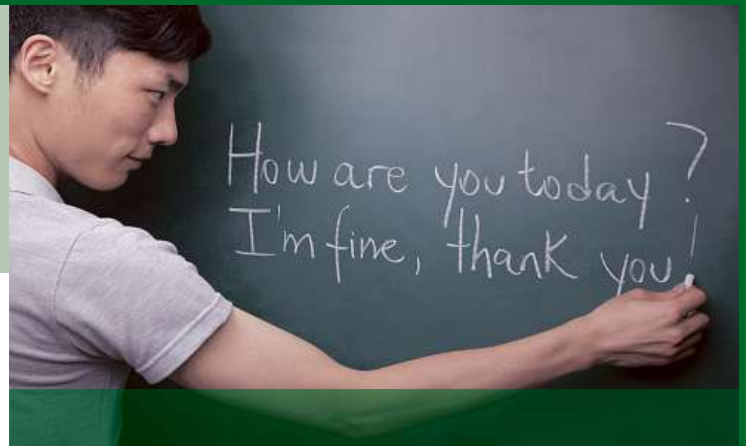
Read about where English came from, how it came to be spoken all over the world and how it is changing.

The origins of English

The story of the English language began in the fifth century when Germanic tribes invaded Celtic-speaking Britain and brought their languages with them. Later, Scandinavian Vikings invaded and settled with their languages too. In 1066 William I, from modern-day France, became king, and Norman-French became the language of the courts and official activity. People couldn't understand each other at first, because the lower classes continued to use English while the upper classes spoke French, but gradually French began to influence English. An estimated 45 per cent of all English words have a French origin.

The spread of English

The spread of English all over the world has an ugly history but a rich and vibrant present. During the European colonial period, several European countries, including England, competed to expand their empires. They stole land, labour and resources from people across Africa, Asia, the Americas and Oceania. By the time former British colonies began to gain independence in the mid-20th century, English had become established in their institutions. Many brilliant writers from diverse places across Africa, the Caribbean and Asia had started writing in English, telling their stories of oppression. People



from all over the world were using English to talk and write about justice, equality, freedom and identity from their own perspectives. The different varieties of English created through this history of migration and colonisation are known as World Englishes.

International English

More than 1.75 billion people speak English worldwide – that's around 1 in 4 people around the world. English is being used more and more as a way for two speakers with different first languages to communicate with each other, as a 'lingua franca'. For many people, the need to communicate is much more important than the need to sound like a native speaker. If you're reading this, English is your language too.

Source: www.un.org/en/events/englishlanguageday

ACTIVITIES

1. Vocabulary

Match the definitions (a–f) with the vocabulary (1–6).

- | | |
|-------------------|--|
| vocabulary | definition |
| 1. to invade | a. to go and live somewhere permanently |
| 2. to settle | b. the increase of something in a larger area |
| 3. the spread of | c. energetic and exciting |
| 4. vibrant | d. a point of view |
| 5. oppression | e. to enter and take control of a country by force |
| 6. a perspective | f. unfair or cruel treatment of a group of people |

2. True or false

Are the sentences true or false?

1. In the fifth century, French was the official language in Britain.	True	False
2. English came to be spoken in many countries of the world because of migration and colonisation.	True	False
3. People from former British colonies took English and used it to describe their own experience.	True	False
4. About a quarter of the people in the world speak English.	True	False
5. Everyone agrees that it's a bad thing to have many varieties of English.	True	False

DISCUSSION

Who do you speak English with?

1. False; 2. True; 3. True; 4. True; 5. False

ACTIVITY 2

1. e; 2. a; 3. b; 4. c; 5. f; 6. d

ACTIVITY 1

ANSWERS

Chybějící spánek snižuje imunitu

Dobře se vyspat znamená druhý den lépe fungovat. Akutní nedostatek spánku se projeví nejdříve na zhoršení činnosti mozku.

ischemické choroby srdeční. Velmi častým důvodem toho, že se ráno cítíte nevyspalí, jsou poruchy dýchání – spánkové apnoe, při nichž dochází ke snížení nebo úplné zastavě dechu, a tudíž zhoršenému okysličení krve.

Kolaps dýchacích cest může být důsledkem zvětšeného jazyka, měkkých tkání nebo ochabnutí svalového napětí, které drží dýchací cesty otevřené.

Za spánkovou apnoei se považuje přerušení dechu delší než deset sekund, ve výjimečných případech se může jednat až o minuty. K tomuto přerušení dýchání může dojít pět- až 30krát za hodinu, ale výjimkou nejsou ani případy přerušení 100krát za hodinu. Spánková apnoe může být zapříčiněna i chrápáním.

Pokud špatně spíte, zkuste se před spaním vyvarovat některých návyků. Mezi negativní faktory můžeme zařadit například konzumaci kávy či alkoholu před spaním, kouření, ale i nevhodné aktivity provozované před usnutím, třeba náročné cvičení nebo

Po probdělé noci nebudete unavení jen fyzicky, ale především psychicky. Zvýší se množství chyb a zpomalí se výkonnost. Nedostatek spánku též zhoršuje imunitní obranyschopnost. Může změnit některé řídicí mechanismy v organismu.

Pokud špatně spíte delší dobu a nespavost se u vás dostala do chronické fáze, hrozí vám riziko metabolických onemocnění, jako je ateroskleróza, může to u vás vyvolat i depresi nebo úzkostné poruchy.

Zkrácený spánek také zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, zejména



Pokud nemůžete usnout, naučte se před spánkem relaxovat.

PROFIMEDIA.CZ

práce do pozdních nočních hodin. Znesnadnit usínání ale může i četba napínavého románu.

Každopádně v ložnici byste se měli věnovat výhradně spánku, případně intimnímu životu, ale v posteli byste v žádném případě neměli pracovat nebo z ní sledovat televizi.

Co má na kvalitu spánku naopak pozitivní vliv? Podle Terezy Novotné z centra zdravotního stylu Domů jógy to může být jóga a meditační techniky. „Praxe jógových pozic, dechových a meditačních cvičení pomáhá přijmout naši aktuální životní situaci, prožít i negativní emoce, kterým se někdy zbytečně

bráníme a pak nám nedovolují usnout, a zároveň se k nim neupínat,“ vysvětluje.

Spánek navozuje večerní relaxace – pusťte si hudbu, meditujte nebo si lehněte do vany s heřmánkovým či levandulovým olejem. S nespavostí pomáhají i čaje – třezalka či kozlík lékařský nebo meduňka. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Kompletní přehled dění za 15 let na 120 stranách

Časopis je možné objednat také prostřednictvím SMS zprávy.

SMS ve tvaru:

**ORDUL JMENO PRIJMENI ULICE C.P.
MESTO PSC** zašlete na číslo **90211**.

Text pište bez diakritiky. Cena služby je 60 Kč včetně DPH. Technicky zajišťuje společnost ATS. Infolinka 296 363 199 (po-pá 9-16 hod), www.platmobilem.cz.

Šampionát odloží, plavci jsou rádi

Mistrovství světa v Japonsku bude až na jaře 2022.

Závodníci i trenéři si oddechli, že příští rok nebudou v plaveckých sportech dva vrcholy. Světový šampionát se měl ve Fukuoce konat příští léto, ale na něj jsou přeloženy olympijské hry v Tokiu, a tak se nejen čeští reprezentanti utkají o světové medaile až od 13. do 29. května 2022.

„Po konzultaci se všemi zúčastněnými stranami a jejich zpětných vazbách nepochybně poskytneme pro všechny účastníky nejlepší možné podmínky. V době bezprecedentní nejistoty doufáme, že oznámení termínu umožní všem jasné plánování,“ uvedl předseda Mezinárodní plavecké federace (FINA) Julio Maglione.

Druhou možností, kdy se mohli plavci utkat na mistrovství světa, byl podle agentury AP podzim olympijského roku 2021. To by však měli dva vrcholy brzy za sebou, odklad až na jaro 2022 proto preferoval například i kouč českých bazénových plavců Vlastimír Perna. „Pokud plavecká část olympiády skončí 1. srpna 2021, tak by zbývalo jen osm týdnů do mistrovství světa. Vzhledem k tomu, že po olympiádě ze všech spadne obrovský psychický stres, ale i fyzické vyčerpání, je logické, že si budou chtít odpočinout. Nedovedu si představit, že by měli pokračovat po návratu z Tokia další přípravou,“ řekl Perna.

V nejbližších dnech by také evropská plavecká federace měla potvrdit odložení letošního ME v Budapešti na příští rok. „Je to smutná zpráva, byť prozatím pouze ze zdrojů pořadatele. Ale vcelku

Kozubek bez obhajoby

Matěj Kozubek přišel o šanci obhájit triumf v Evropském poháru dálkových plavců, který loni vyhrál jako první Čech.

- Zbývající závody seriálu totiž evropská federace kvůli pandemii koronaviru zrušila. Úvodní podnik Evropského poháru se na začátku března konal v Ejlatu v Izraeli, ale Kozubek tam kvůli počínající pandemii chyběl. ME v Budapešti je odloženo.

logická. V současné době je ještě mnoho evropských zemí, včetně plavecky elitních, kde nemůže probíhat plavecká příprava. Ale jakkoliv tím jsme nyní zklamáni, je lépe mít jasno. Několik týdnů se o tom pouze spekulovalo, plavci a jejich trenéři byli v nejistotě,“ dodal Perna. **ČTK**



Basketbal dál s otazníky

První liga basketbalistů by mohla zitra poznat vítěze předčasně ukončené sezony. Na svém zasedání se tím bude zabývat výbor České basketbalové federace. Vítěz základní části Nymburk vedl i po pěti kolech nadstavby. Potvrzený mistr ženské ligy USK Praha má na podzim dohrávat Evropskou ligu na závěrečném turnaji pro osm čtvrtfinalistů. Jedna z opor USK Kateřina Elhotová (na snímku) si ale není jistá, že to vůbec bude možné. **MAFRA**

Krátce

Bez lidí i za rok?

Anglický fotbal se podle BBC připravuje na možnost, že by se kvůli pandemii koronaviru musel dohrávat bez diváků nejen zbytek této sezony, ale dokonce i celý příští ročník.

Téměř půl milionu

Už skoro půl milionu korun vybrali golfisté na charitativní účely. Do akce nazvané Hrajeme a pomáháme, která je společným projektem České golfové

federace a Asociace golfových hřišť ve spolupráci se společností TeeTime SE, se zapojili přední profesionální, sportovci z dalších odvětví i osobnosti.

Semifinále nebude

Evropské pohárové soutěže ve stolním tenisu zůstanou nedohrané. Semifinále Poháru ETTU se tudíž nedočkají muži pražského El Niña, kteří se v něm původně měli na počátku dubna utkat s rakouským Welsem.

Deset pozitivních

Testování na koronavirus mezi 36 týmy první a druhé německé fotbalové ligy před možným obnovením sezony odhalilo deset pozitivních případů z 1724.

Peníze dal dětem

Americký tenista Taylor Fritz vyhrál virtuální turnaj a prémii ve výši milionu dolarů (25 milionů korun) věnoval organizaci starajícím se o hladovějící děti v USA. **ČTK**

Softbal. Mistryně vyhlásí dvakrát

Kalendář softbalistek doznal změn. Aby mistrovství světa v příštím roce nekolidovalo s olympijským turnajem v Tokiu, Světová baseballová a softballová konfederace (WBSC) šampionát přeložila na rok 2023. Šampionky budou vyhlášeny také v roce 2022 po turnaji na Světových hrách. „Softbalistky tak čekají tři vrcholné akce v každém z nadcházejících tří let,“ řekl prezident WBSC Riccardo

Fraccari a dodal: „Chtěli jsme sladit náš kalendář a zároveň ctít nový termín olympijských her, které budou symbolem návratu.“

Světové hry se uskuteční od 7. do 17. července 2022 v americkém Birminghamu. Jistý start mají týmy USA, Japonska, Kanady, Mexika, Číny, Tchaj-wanu a Austrálie. Osmým účastníkem budou mistryně Evropy, teoreticky to tedy můžou být Češky. **ČTK**

Logo i barvy

Hokejisté extraligových Karlových Varů vstoupí do příští sezony s novým logem i novou barevnou kombinací dresů. Energie opustí zelenou barvu a dresům budou nově dominovat černá, bílá a šedá. Za změnami stojí majitel klubu Karel Holoubek. Energie mění logo po 18 letech, základem nového je symbol hokejky, doplněný o písmeno E. Nejvýraznějším prvkem je zkosení písmene E, které podle klubu značí dynamiku, rychlost, pohyb a energii. **HOKEJKV.CZ**

