

VE FRANCII VYDRAŽÍ ORIGINÁLY ASTERIXE

VÝTĚŽEK PRODEJE ČÁSTI NÁRODNÍ SBÍRKY PRO NEMOCNICE STRANA 7



metro



PRAHA

Úterý, 5. května 2020

Č. 85, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Klaudie

mojemetro | denikmetro

Vlákem či autobusem za hranice od pondělí

Rozhodnutí. Od 11. května mohou dopravci opět provozovat zahraniční linky. **Okolní státy.** Cestování musí povolit také dané země. **Sleva.** Vláda zaplatí 50 procent nájmu podnikatelům zasažených virem STRANA 5



Otevře kobka na náplavce

Lidé z projektu Tiskárna na vzduchu dnes otevírají svou zero waste kavárnu v jedné z kobek nově zrekonstruovaných na náplavce na Rašínově nábřeží. Prozatím bude prodávat přes pultík, příští pondělí už budou mít i zahrádku a 25. května budou moci návštěvníci i dovnitř. STRANA 2

Pro milovníky map i dopravy

Dopravní nadšenci mají v těchto dnech v ulicích metropole novou zábavu. Ropid aktualizoval dopravní mapy, které jsou umístěné v reklamních vitrínách u zastávek. Mapy jsou zdarma ke stažení na webu pid.cz a v tištěné podobě v Infocentrech. STRANA 4

Očkování nevydrží

Černý kašel není i přes očkování minulostí, ono totiž nemusí vydržet do dospělosti. V těchto dnech byl diagnostikován u vězňů a dozorců ve věznici Pankrác. STRANA 6

V Královéhradeckém kraji se začaly otvírat školky

Do mateřské školy v Plačicích v Hradci Králové přišlo včera šest dětí. Hradec Králové opět otevřel 15 z 21 školek. 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 těchto předškolních zařízení letos zapsaných asi 2900 dětí.

ČTK



Lab otevře kobku, zatím přes pultík

Koncept zero waste kavárny chce otestovat vlastní limonády i dezerty.

Loni v červenci se lidé z projektu Tiskárna na vzduchu dozvěděli, že jednu z kobek na Rašínově nábřeží u Palackého náměstí získají do pronájmu. K jejímu otevření ale dochází až dnes. Termíny oddalovaly dodělávky či opatření kvůli koronaviru.

„Proces byl nakonec delší, než se předpokládalo, ale bavíme se o pár měsících. Autor návrhu podoby kobek, architekt Petr Janda, o tom mluví už deset let, takže si vždycky vzpomenu s čekáním na něj,“ říká Lucie Kosová z organizačního týmu kavárny Lab.

Právě ta dnes přes okénko začíná prodávat. „Už máme hodně věcí připravených a potřebujeme kontakt s hosty, abychom zjistili, jak vše funguje. To nám umožní aspoň trochu prodej přes okénko,“ líčí Kosová pro Metro. Příští pondělí už bude i několik stolků před kobkou jako zahrádka a 25. května budou moći návštěvníci i dovnitř. Interiér navrhla designérka Lenka Hotmarová.

„Prostor byl dán povrchy, stěnami, barem a sklem. Jinak byl interiér na nás. Zero waste koncept jsme se snažili propsat i sem a uplatnit různé přístupy. Třeba desky stolků, které tu máme, ležely nepotřebné v truhlárně. Máme také židli z IKEA z odpadního recyklovaného materiálu. Dostali jsme i druhořadé zboží, které by bylo těžké prodat.



Takto vypadá interiér zero waste kavárny Lab.

2x METRO

Nebo máme ušité zástěry ze starých džín,“ vyjmenovává Kosová s tím, že se zde nesečkáte ani s jednorázovým nádobím. Další možností je, že si lidé přinesou svoje.

A proč název Lab? „Je to prostě laboratoř. Místo, kde budeme styl zero waste zkoušet,“ svěruje Kosová. Ta rovnou přidává, na co by se mohli zákazníci těšit z menu. „Máme výběrovou kávu. Nealko sortiment bude založený na domácích produktech. Nebudeme mít žádné přepravečky. Začali jsme si dělat vlastní limonády, tonic, colu i mathe. Jsme zvědaví, co na to řeknou zákazníci.“ Dále bude možné si dát pivo, víno a několik drinků. K dispozici budou i sendviče či dezerty.

Podle Kosové se chystá i doprovodný program, až to umožní vládní nařízení. Měly by se zde konat workshopy, přednášky nebo diskuze.

Investice do vybavení baru a interiéru se v Labu vyšplhaly přes půl milionu korun.



PAVEL URBAN
pavel.urban@metro.cz



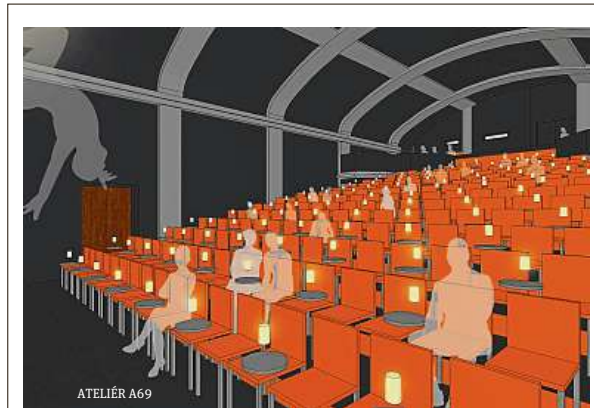
U obřího okna bude pultík.

Kobky na náplavce

Na Rašínově a Hořejším nábřeží je kobek téměř dvacet.

- V někdejších zásobárnách ledu jsou kavárny, galerie či komunitní prostory. O několik z nich se soutěžilo, kde uspěl právě i Lab. Do jiných kobek se vrátili nájemci, kteří už tam byli dříve. Například Bajkazyľ, AVOID Gallery nebo Galerie Nábřeží.

- Náklady na revitalizaci obou nábřeží se vyšplhaly na 173 milionů korun.



ATELIÉR A69

Divadlo Bravo! čeká změna

Novocirkusový soubor Losers Cirque Company bude mít vlastní domovskou scénu v Branickém divadle, které nově ponese název Divadlo Bravo!. Přes prázdniny začne rozsáhlá rekonstrukce divadla, která ho promění v moderní prostor s kabaretním sezením i příjemným zážitkem pro diváky včetně kavárny (na snímku vizualizace). Na přestavbu můžete přispět i vy ještě čtyři dny na crowdfundingovém serveru pod heslem Divadlo Bravo. MET

Lanovka. Prahu 6 a 8 propojí před tramvají

Magistrát plánuje vybudovat tramvajovou trať propojující Podbabu přes nový most v Troji s Bohnicemi. Předtím však jako dočasné řešení vznikne lanovka s obdobnou trasou, která má před dokončením tramvaje zajistit přímé spojení mezi Prahou 6 a 8. Plán včera schválili pražští radní.

Lanovka má podle dřívějších odhadů vyjít celkem na 1,5 miliardy korun a hotová by mohla být do pěti let. Město také plánuje napojit tramvajemi Bohnice na Kobylisy a Podbabu na Suchdol. I když jsou Bohnice vzdušnou čarou od Prahy 6 nedařle, není mezi nimi přímé spojení. ČTK

Krátce

Přístřešky už letos

Magistrát chce do prosince vybrat dodavatele stavek přístřešků pro MHD, které mají nahradit ty nyní provozované firmou JCDecaux. Firmě v červnu 2021 skončí smlouva a město rozhodlo, že ji neprodlouží a samo koupí nový mobiliář.

Plány pro Kyje

Radní schválili přípravu urbanistické studie území Kyje-Hutě a Hloubětína. Dokument se bude týkat území o rozloze 226 hektarů a určí podobu nové výstavby, veřejných prostranství, zeleně a dopravy. Studii vytvoří Institut plánování a rozvoje. ČTK

INZERCE

Překonáme rekordní návštěvu českého fotbalu z derby v roce 1965?

Nákupem vstupenky na virtuální derby přispějete na pomoc zdravotním sestřám.

Virtuální derby ve hře FIFA 20

Utkání se bude konat za účasti hráčů A-týmů, legend, slavných fanoušků a hráčů eSports.



Více informací
na sparta.cz



neděle
10. května



VS.



DERBY POMÁHÁ!
SPOJUJEME SÍLY PRO DOBRU VĚC.
A PŘEKONÁVÁME REKORD.

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.



Mapa radí, kudy raději pěšky

Nové dopravní schéma linkového vedení je unikátní. Vznikalo přes rok.

Dopravní nadšenci mají v těchto dnech v ulicích metropole novou zábavu. Organizátor dopravy Ropid totiž aktualizoval dopravní mapy, které jsou umístěné v reklamních vitrínách u zastávek či okolí stanic metra.



Unikátní mapy už jsou v ulicích, dají se i zakoupit. ROPID

„Snadno si můžete najít svou oblíbenou linku a prstem si projet, kam všude se s ní lze dostat. Jedná se o unikát. Takové schéma Praha ještě neměla. Jistě znáte podobná pro tramvaje, noční dopravu nebo třeba vlaky. Komplexní schéma, kde je všechno najednou a ještě k tomu rozkresleno po jednotlivých linkách, byste ale nenašli,“ říká pro deník Metro mluvčí Ropid Filip Drápal.

V menších městech jsou takto podrobné mapy běž-

ným úkazem. Rozsah, který pokrývá ta pražská, se však jen tak nevidí. „Kde to bylo možné, zobrazujeme i přilehlou oblast Středočeského kraje. Na okrajích je vždy vyznačena svou barvou. Každá zastávka pokračuje dál. Každá linka, ať už se jedná o metro, tramvaj, autobus, či přívoz, má určnou svou barvu. Každá zastávka je reprezentovaná bodem (obousměrná), trojúhelníkem (jednosměrná) nebo v případě, kdy je na malém prostoru více zastávek či složitější přestupní uzel, ji představuje tabulka,“ popisuje Drápal.

Mezi některými zastávkami je mnohdy rychlejší nebo časově srovnatelné jít místo čekání na MHD raději pěšky. I to se pracovníci organizátora dopravy snažili na mapě zobrazit.

Během zhruba rok trvajících prací tvůrce potrápila řádka změn linkového vedení. Praha se navíc rozšířila o oblasti, jakými je například Slánsko či Rakovnícko. Snahou také bylo linkové vedení nejen zjednodušovat na minimum, ale zároveň také zachovat identifikovatelná místa. Proto jsou v mapě také naznačené serpentinny, lesy, parky, mosty či vozovny. „Na schématu také zobrazujeme především trvalý stav. Množství výluk a omezení bychom nestihali aktualizovat,“ doplňuje Drápal.

Mapy jsou zdarma ke stažení na webu pid.cz a v tištěné podobě k dostání v Infocentrech. Ropid nyní vyzývá k tomu, aby lidé přicházeli s vylepšeními či hledali chyby. Zatím však sklízí jen první chválu. „Jde o absolutně nejpreciznější schéma veřejné dopravy v Česku,“ napsal na Facebooku Ropid uživatel Jan Kolařík. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Krátce

Uzavření Opatova

Z důvodu rekonstrukce stanice a stavebních úprav souvisejících s výstavbou výtahu je od pátku (od zahájení provozu) do neděle (do ukončení provozu) uzavřena stanice metra Opatov na lince C. Vlaky stanicí projíždějí.

Dohady o Máj

Památkáři na magistrátu nesouhlasí s kritikou jimi povoleného projektu přestavby obchodního domu Máj na Národní třídě. Projekt kritizuje Klub Za starou Prahu, který se v minulém týdnu dopisem obrátil na primátora Zdeňka Hříba a ministra kultury Lubomíra Zaorálka. Ministerstvo kultury uvedlo, že si rozhodnutí památkářů vyžádá a vyhodnotí. Navrhované úpravy stavby podle klubu zásadně změní tvar budovy a památku zdeformují. **ČTK**

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



LIMITED EDITION

Užijte si svou chvilku 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.

Město. Masaryčka se začne měnit

Magistrát uzavře se společností Penta memorandum o výstavbě u Masarykova nádraží v centru města. Podle dohody vzniknou oproti původnímu plánu v části projektu byty, opraveny budou ulice a přibude zeleň. Vedení města zvažovalo, že se odvolá proti nepravomocnému územnímu rozhodnutí, od toho ale nakonec ustoupilo. Dohodu s developerem včera schválili pražští radní. Svou dohodu s developerem chce uzavřít rovněž radnice Prahy 1.

Penta chce na pozemcích vybudovat administrativní čtvrť podle projektu studia zesnulé britské architektky Zahy Hadidové. Stavba má vyjít až na 10 miliard korun. Vydané rozhodnutí se týká první části projektu na brownfieldu u ulice Na Florenci, kde mají vzniknout dva propojené bloky. Podle dohody vzniknou oproti původním plánům v části projektu nové byty. To se týká území za magistrátem směrem do Karlína, kde je zástavba plánována později. **ČTK**

Před 75 lety

Cestou po Nuslích, Krči či Podolí potkáváme pomníčky upomínající na Pražské povstání z 5. až 9. května 1945. Ozbrojené boje začaly zápasem o budovu rozhlasu, kterou se nacisté pokusili obsadit. Ještě v noci na 6. května vyrostlo na dva tisíce barikád, jež hájilo přes 30 tisíc povstalců. Pražský rozhlas opakovaně žádal o pomoc, na výzvu zareagovaly jednotky generála Vlasova. Bez nich by byl počet obětí – čtyři tisíce civilistů – dramaticky vyšší. Rudá armáda dorazila ráno 9. května. **HAL**



ČTK

Brzy pojedou vlaky do ciziny

Stát podnikatelům postiženým v souvislosti s koronavirem přispěje na nájem 50 procent.

Mezinárodní železniční a autobusová doprava bude moci znovu začít fungovat od 11. května. Uvolnění vládního opatření, které od 14. břez-

na cesty dopravců do zahraničí kvůli pandemii koronaviru zakazovalo, včera schválila vláda.

Nyní platí zákaz mezinárodní dopravy pro všechny dopravce v mezinárodní silniční, železniční i vodní dopravě. Vztahuje se na přepravu cestujících, nákladní dopravu může do zahraničí i teď. České dráhy o situaci jedná s úřady, které si u nich dopravu objednávají, a s dopravními partnery ze za-

hraničí. Společnost totiž zajišťuje provoz mezinárodních linek pouze na českém území. Mluví dopravce Vanda Rajnochová upozornila na to, že klíčové budovy pro rychlost obnovení linek podmínky mezinárodní dopravy nejen v Česku, ale i v okolních státech a také zájem cestujících.

RegioJet je podle mluvčího Aleše Ondrůje připraven obnovit své mezinárodní spoje téměř okamžitě. Také dopravní společnost Leo Express je

připravena v případě zájmu cestujících obnovit své linky. Firma doufá, že Polsko a Slovensko skončí s omezeními pro vstup do svých zemí.

Vláda také rozhodla, že stát podnikatelům postiženým v souvislosti s koronavirem přispěje 50 procent na nájem. Nájemce zaplatí pětinu a 30 procent majitel. Program bude na tři měsíce od 1. dubna do 30. června. Úleva se bude vztahovat na všechny firmy, které byly kvůli vlád-

ním opatřením odstaveny od provozu a musely platit komerční nájem. Podmínkou získání příspěvku státu bude dohoda nájemce s majitelem na snížení nájmu o 30 procent. Státní rozpočet bude tato podpora stát zhruba čtyři miliardy korun. Pomoc by se podle vicepremiéra a ministra průmyslu a obchodu Karla Havlíčka, který má do týdne program připravit mohla týkat 150 až 200 tisíc podnikatelů. **ČTK**

Čísla dne

3786

V Česku je 7799 koronavirem infikovaných lidí, 3786 lidí se uzdravilo, 251 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



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



Nakupujte bezpečně 24 hodin denně.

Pandemie v Česku

Další novinky kolem šíření nákazy nemoci covid-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,“ řekla včera mluvčí FNKV Tereza Romanová. Jako covidové prsty označují lékaři červené hrboly na prstech zejména bočních končetin, které jsou bolestivé na dotek a mohou svědit.

Pacienti s takovými kožními příznaky by měli být vyšetřeni na nákazu novým koronavirem. Vyrážka pravděpodobně vzniká jako zánětlivá reakce kůže na antigen viru spojený s ischemií končetin, tedy omezením 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. Vyplývá to z šetření Hos-

podářské komory mezi jejími 796 členy. Průzkum uskutečnila od 21. do 23. dubna.

• **Nezaměstnanost v Česku se podle ministerstva práce a sociálních věcí v dubnu zvedla z březnových tří procent na 3,4 procenta.** Přibýlo 52 995 nových uchazečů o práci. Úřady práce evidovaly 254 040 nezaměstnaných, tedy zhruba o 28 400 víc než před měsícem. „Čísla jsou stále velmi slušná. Nicméně to neznamená, že se můžeme předčasně radovat,“ uvedla včera ministryně práce Jana Maláčová.

• S využitím plazmy od vyléčené-

ho 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 i Letiště Václava Havla.** Dosud byly obnoveny dvě pravidelné linky společnosti Eurowings do Düsseldorfu a KLM do Amsterdamu.

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.

Nečas. Za křivé výpovědi trest?

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 křivé svědčil ve prospěch své současné manželky Jany (dříve Nagyové). Nečas už společně se ženou čelí obžalobě z podplácení v takzvané kauze trafik pro trojici poslanců ODS. Za křivou výpověď lze uložit až tříleté vězení. Kauza zpravodajců přispěla v červnu 2013 k pádu Nečasovy vlády. **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 pro deník Metro Otakar. Počátkem roku totiž prodělal černý kašel, odborně řečený pertuse.

„Jenže ten kašel byl hluboký a suchý, až dávkový, 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

zat ještě několik měsíců, i když už jen nárazově 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 doporučil přeočkování. Je spojené ještě s očkováním proti tetanu,“ vysvětluje pro deník Metro 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 uzavřené komunitě, jako jsou právě tato zařízení, se může choroba rozšířit velmi rychle. Zdravotnické statistiky navíc zaznamenávají po ně-

kolika letech jejího poklesu nebo stagnace opětovný výskyt. „K příčinám šíření se nemůžeme vyjadřovat, není to předmět naší práce, ale to, že je černého kašle 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 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 kojeni a nemají z mateřského mléka dostatečné množství protilátek. A také když ještě nejsou očkováni. Nakazit je mohou třeba prarodiče, kteří se přišli na vnučce 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 praktický lékař Igor Karen. **PAVEL HRABICA**

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

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajišťt. Tel: 274784428

• Hledám pronájem bytu pro 2 os. - menší do 15 tis, větší do 20 tis. Potřebujeme: centrum 30 min., čisto, dobrý stav, dlouhodobost. RK nevolat. 605845088

Starožitnosti

KNIHY A NÁBYTEK z pozůstalosti koupím. Přijedu – odvezu.
Volejte prosím na tel.: 739 519 629 nebo pište na e-mail: jcortes@atlas.cz

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

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

Nemovitosti - poptávka

Koupím ihned rod. dům nebo pozemek v Praze a okolí.
Financování mám zajištěno, hotovost. Právní vady neevadí, dluhy a exekuce uhradím. Realitní kanceláře prosím nevolejte.
Kontakt: 725 719 745

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

• PENÍZE IHNEDE za nemovitost v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel: 739641969.

Byty - poptávka

Koupím jakýkoliv byt v Praze jako investici pro děti.
Právní vady, exekuce nejsou překážkou. Záloha a platba ihned. V bytě můžete dále bydlet. RK nevolat.
Tel.: 601 522 292

• PENÍZE IHNEDE za byty v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

• Hledám ke koupi byt 1+kk, 1+1 v Praze a okolí. Případně dluhy, exekuce, uhradím. v i t k a d l @ s e z n a m . c z, 607526834

• Hledám obecní byt nebo u majitele, zaplatím dluh nájmu, privatizaci, exekuci, dám náhradní byt, Volejte 776363636.

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

• Hledáme byt, Družstevní, Osobní vlastnictví, s Majitelem, Chatu. Starší osoby mohou nechat v bytě žít. Hotovost. Právní servis. J. Jurdová 725805115.

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel: 739641969.

Práce - nabídka

• Domov pro osoby se zdravotním postižením Sulická, Praha 4 přijme pracovníka v přímé péči. Výborné finanční ohodnocení, čtvrtletní odměny, příplatky, 6 týdnů dovolené, obědy 24,- Kč, Fokus Pass 1000,-Kč/čtvrtletně, příspěvek na penzijní připojištění, ochranné pomůcky, stabilní zaměstnání a velmi přátelský kolektiv! Rádi Vás zaučíme! Email: klimasova@domov-sulicka.cz, 773001293.

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE: RECEPCE A OSTRÁHA
Požadujeme invalidní důchod.
Mzda od 100 Kč/hod.
Nabízíme náborový příspěvek 10.000 Kč, vyplácíme denně.
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)

• Hledáme recepční s AJ. Dobré plat. podmínky. Příj. prostředí na Pg. Nástup 10.5. Příjemný vzhled a vystupování. Dlouhodobá spolupráce. Tel: 734154896

• Hledáme vrátné pro Ph - Jihočany. Možnost získání certifik. strážného. Vhodné pro ID, plán. směn, HPP i DPP, náborový příspěvek. Inf. na tel: 730155312

• Základní škola Dědina v Praze 6 hledá kolegy na pozici Družinářka a Učitel/ka NJ, nástup 26.8.2020
Tel: 777228616, e-mail: waldorf@zsdedina.cz

• Přijme zaměstnanec na ranní i odpolední úklid do administrativních budov v Praze. Tato pozice je vhodná pro osoby se zdravotním znevýhodněním nebo invalidním důchodem Blíží informace obdržíte na mobil 605229023 .

• Přijmeme obsluhu na čerpací stanici na Praze 9 se zaměřením na gastro a dále venkovní plošce. Nabídky na email: omnif@omnif.cz nebo tel. 777213490

• Hledáme prodejce v oddělení železářství a nářadí do sídla firmy v Radotíně, Praha 5. Náplň práce: prodej zboží, poskytování poradenství, doplňování zboží, inventury, příjem a kontrola zboží, zaslání plateb od zákazníků. Požadavky: práce v oblasti prodeje, práce na PC, komunikativnost, vysoké pracovní nasazení, čistý výpis z rejstříku. Mail: bendova.kamila@kondor.cz

Knihy a časopisy

KNIHY A NÁBYTEK z pozůstalosti koupím. Přijedu – odvezu.
Volejte prosím na tel.: 739 519 629 nebo pište na e-mail: jcortes@atlas.cz

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

VŽDY NĚCO NAVÍC



Tepelná čerpadla - pohodlnější a levnější vytápění
V nabídce máme 3 varianty **Klasik, Komfort, Max**

S nabídkou tepelných čerpadel od nás vám zajistíme technickou podporu přímo od výrobce a budete mít záruku:

- **2 roky** na regulační techniku
- **2 roky** na ostatní komponenty
- **3 roky** na práci
- **7 let** na celek tepelného čerpadla (bezplatně)

6 důvodů proč tepelné čerpadlo od Pražské plynárenské:

- ✓ Nižší náklady
- ✓ Chladí
- ✓ Levnější
- ✓ Snadné ovládání
- ✓ Kombinovatelná
- ✓ Tichá

Více se dozvíte na www.ppas.cz/tepelna-čerpadla





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.



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



* 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. „Kuratorův 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

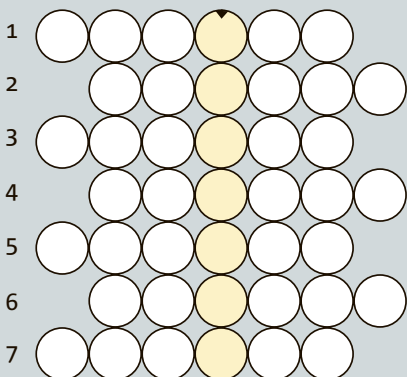
Sudoku

		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		

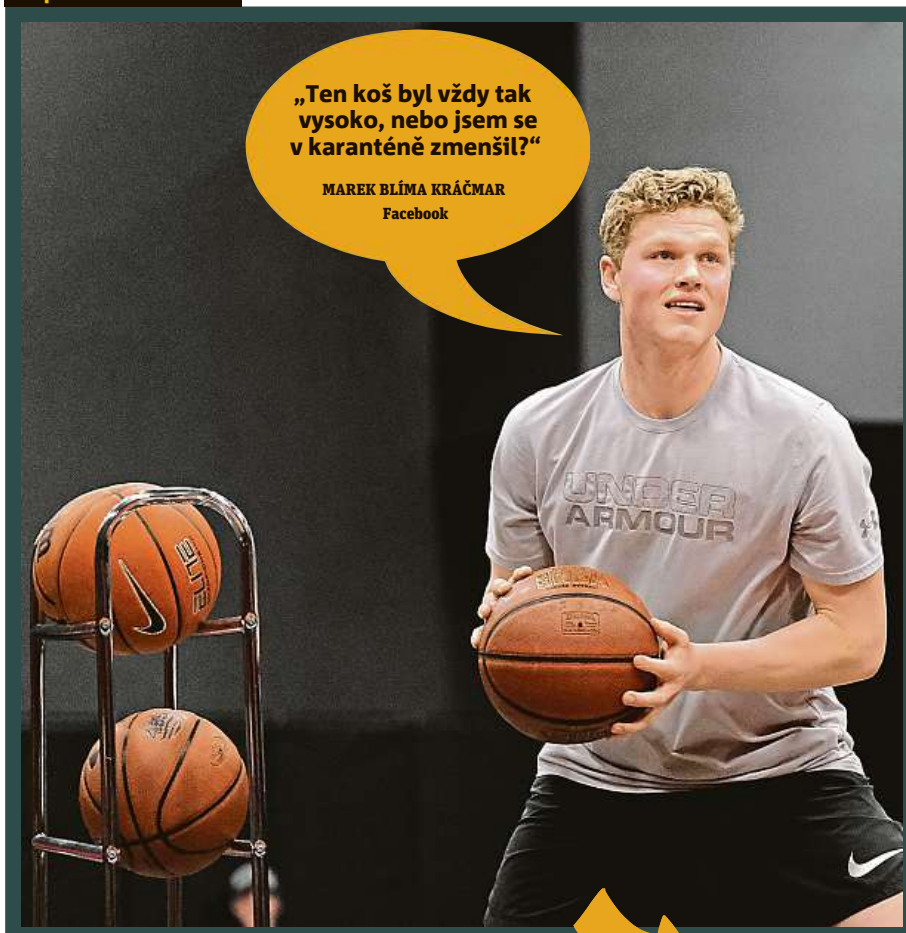
Luštěnka

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.

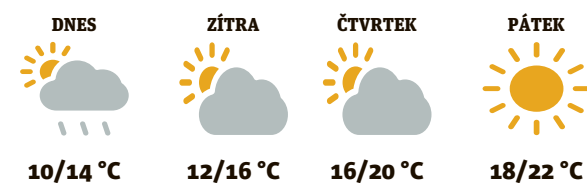
- 1. jesličky
- 2. část hokejové výbavy
- 3. autor básní
- 4. malý blok
- 5. bušit
- 6. hmyz s krovkami (-i)
- 7. plemeno psa



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 nezdar 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.

pisů (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 lahvi 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, zpišijemněte 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

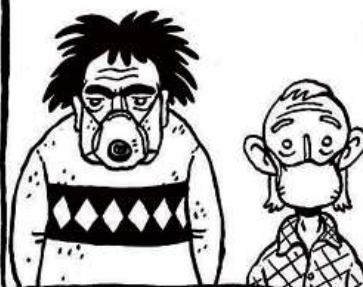
Řešení luštěnky

LUNOCHOD

Komiks

Stripoff.....Stand up

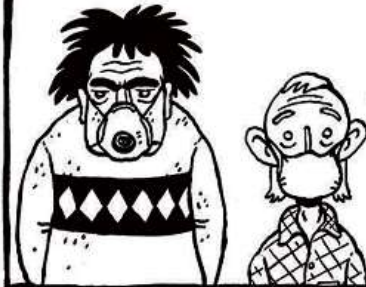
Dnes nás přišlo pobavit slavné duo Ilevonen a Perhonen z Finska.



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

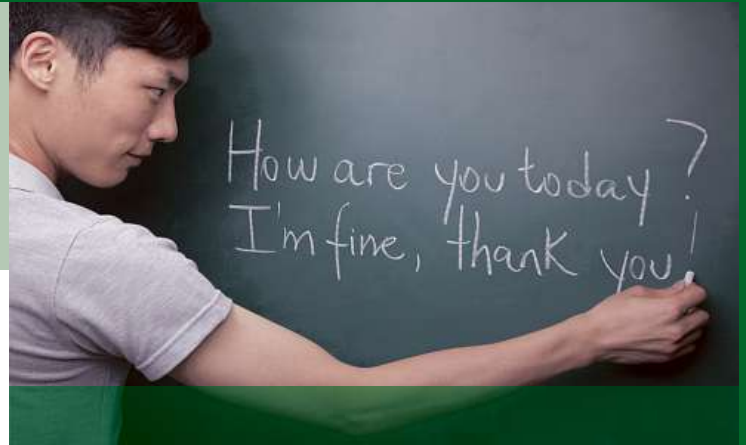
Read about where English came from, how it came to be spoken all over the world and how it is changing.

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

1. to invade
2. to settle
3. the spread of
4. vibrant
5. oppression
6. a perspective

definition

- a. to go and live somewhere permanently
- b. the increase of something in a larger area
- c. energetic and exciting
- d. a point of view
- e. to enter and take control of a country by force
- 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 chrápaním.

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 deprese 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 zdravého životního stylu Domů jógy to může být jóga a meditační techniky. „Praxe jógových pozic, dechových a meditačních cvičení pomáhá přimnout 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



**Hledáme
šikovné
kolegyně
a kolegy**

Na pozici

ZÁMEČNÍK KOLEJOVÝCH VOZIDEL

**NA VYSNĚNÉ ZAMĚSTNÁNÍ NEMUSÍTE ČEKAT ROKY,
U NÁS SE VŠECHNO NAUČÍTE.**

? Máte:

- vyučení v oboru, střední odborné nebo úplné střední odborné vzdělání

? Chcete mít:

- zajímavou mzdu a motivační odměny
- zaměstnanecké benefity v celkové výši 62 500 Kč/rok
- zázemí stabilní společnosti
- práci s moderními technologiemi a výpočetní technikou v denním nebo vícesměnném provozu
- systém firemního vzdělávání a odborných školení

800 220 020

Více na: dpp.jobs.cz



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

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 nepochybujeme, že toto rozhodnutí poskytne 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 zítra 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.

České derby v září

České derby, vrchol domácí dostihové rovinové scény pro tříleté koně, bylo kvůli pandemii koronaviru přeloženo z tradičního červnového termínu až na 6. září. **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**

INZERCE



UNIKÁTNÍ VZPOMÍNKA NA UNIKÁTNÍ

EXKLUZIVNĚ KE STAŽENÍ CELÝ SERIÁL! **ROK!**

EXKLUZIVNĚ V **KNIHY DOBROVSKÝ** **SPORTSIMO** **PROSLAVISTY.CZ**

VÍCE INFORMACÍ NA WWW.SLAVIA.CZ