

STAŘÍ MAZÁCI NESTOJÍ O BEZPEČNĚJŠÍ TAXIS

ÚPRAVA SLAVNÉHO SKOKU VADÍ TŘEBA ŽOKEJI CHALOUPKOVI STRANA 15



metro



Úterý, 27. dubna 2021

Č. 79, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Jaroslav

mojemetro f denikmetro

Uvolnění. Jarní sestřih ano, ale jen s testem

Od pondělí. Otevírají se kadeřnictví, pedikúry, manikúry nebo masážní salony. **Podmínka.** Zákazníci si s sebou budou muset přinést negativní test nebo potvrzení o očkování či o prodělaném covidu-19 STRANA 4



Oscary si podmanila Země nomádů. Překvapil Hopkins

Snímek Země nomádů ovládl většinu hlavních kategorií cen americké filmové akademie Oscar. Odesl si hlavní ocenění za nejlepší film, režisérka snímku Chloé Zhao (na snímku) dostala zlatou sošku za režii. Akademie rovněž ocenila Frances McDormandovou, která ve filmu ztvárnila hlavní roli. V hlavní mužské herecké kategorii zvítězil Anthony Hopkins za výkon ve filmu The Father, což média označují za největší překvapení večera. Třiaosmdesátiletý herec se stal dosud nejstarším výhercem nejprestižnějšího hollywoodského ocenění v jeho třiadvadesátileté historii. Vítězný film by měl mít českou premiéru 13. května, kina jsou ale kvůli koronaviru od loňského 12. října uzavřena. Více strana 7. AP

„Dospěláci, budte o něco hodnější“

Sociální izolace dětí i dospělých – i to je jeden ze znaků lockdownu. Nuda se však dá zahánět také pozitivně. Z průzkumu třeba vyplývá, že některé děti si zlepšily kulinářské dovednosti. A nejvíce by si přály, aby rodiče tolik neřešili své starosti. STRANA 6

Kam se poděla tma?

Někde září světla moc, jinde se zase svítí zbytečně. Právě proto apelovala Odborná skupina pro tmavé nebe při České astronomické společnosti na Prahu, ať během zákazu vycházení vypne osvětlení památek. Může metropole bojovat se světelným smogem i jinak? STRANA 2

Vrbětice

Prezident Miloš Zeman svým nedělním projevem k výbuchu muničního skladu ve Vrběticích nahrál ruské propagandě. Říká to i místopředsedkyně Evropské komise Věra Jourová. STRANA 3





Samsonova kašna plná mincí a kamínek

Zaměstnanci firmy Čevak včera provedli po zimě pravidelnou údržbu a čištění barokní Samsonovy kašny v Českých Budějovicích. Vypustili z ní 250 metrů krychlových vody, ze dna vysbírali odpadky, mince a desítky putovních kamínek, které se tam přes zimu nahromadily.

ČTK

Krátce

Rybáře vyděsil oběšenec, byla to jenom figurína

Dvacet policistů a hasičů zaměstnal údajný oběšenec visící na železničním mostě přes orlickou přehradu. Když se k němu lezci dostali, zjistili, že je to jen figurína. Policisté, kteří případ dále vyšetřují, pracují i s verzí, že jde o protestní akci, protože historický most čeká demolice, proti níž bojuje řada lidí z okolí.

Policii pomáhali honit zloděje

Policisté v Ostrově na Karlovarsku honili muže, který před nimi ujížděl na kole, neboť se vyhýbal nástupu do věznice. Při tom jim pomáhali kolemjdoucí i ostatní řidiči, kteří jim ukazovali směr, kudy na kole ujíždí. Nakonec ho hlídka vypátrala schovaného pod nájezdovou rampou u skladů.

Řidič vyskočil z hořícího auta

Krušnou chvílku zažil dopoledne řidič tahače s ná-

věsem na průtahu Přeloučí na Pardubicku. Ze zatím neznámých důvodů mu začala hořet kabina. Stihl však sjet k okraji vozovky a hasiči to neměli daleko, ve městě mají profesionální stanici.

Muž se obrátil na Brusel kvůli trestu za marihuanu

Dušan Dvořák, který pěstoval konopí, aby pomáhal nemocným lidem, dostal šestiletý trest. Protože jeho odvolání u Ústavního soudu bylo zamítnuto, obrátil se nyní k Evropské komisi do Bruselu.

Hotel v Krušných horách dostane původní podobu

Rozsáhlou přestavbou projde oblíbený turistický cíl na vrcholu hory Bouřňák v Krušných horách. Stejnomený hotel, jenž byl původně první českou turistickou chatou v Krušnohoří, dostane původní podobu z roku 1930 a zároveň se promění v moderní zařízení, které bude splňovat současné nároky na ubytovací služ-

by. IDNES.cz

„Když se zhasnou lampy, v ulicích rozhodně není tma“

Někde září světla moc. Jinde se zase svítí zbytečně. Právě proto apelovala Odborná skupina pro tmavé nebe při České astronomické společnosti na Prahu, ať během zákazu vycházení vypne osvětlení památek. Než ale došlo k dohodě, skončil nouzový stav. Může metropole bojovat se světelným smogem i jinak? Odpověď pro deník Metro hledal Pavel Suchan, místopředseda České astronomické společnosti.

Proč podle vás Praha nezhasla osvětlení památek během zákazu nočního vycházení?

Praha to vysvětluje tím, že nechtěli občanům v době uzavření společnosti kvůli covidu přidat jakési další omezení, aby to nepřispělo k jejich negativnímu vnímání situace. Do určité míry to chápu, ale logiku to nemá. Když byl zákaz vycházení, na památkách

se stejně nikdo neřval. A spánek ve tmě je důležitější než pocit, že se někde nezhaslo.

K dohodě s Prahou však přece jen došlo. Na Den Země město nerozsvítilo osvětlení u 50 památek. To byl váš nápad?

Vzešlo to z prezentace odborníků na světelné znečištění na jednání pražského výboru pro životní prostředí. Tam jsme ten námět vyslovili. Proč se má svítit na památky, když to stejně nikdo nevidí? A Praha se toho ujala a zhasla aspoň symbolicky na Den Země. To oceňuji.

Může město se světelným smogem bojovat i dál? Máte nějaké nápady?

Mám, a velmi pozitivní je to, že je sdílí i Praha, její představitelé, kteří mají v gesci agendu, která to skutečně může ovlivnit. Už nyní se řeší osvětlení budoucích mostů



Pavel Suchan ARCHIV P. S.

a dopravních staveb tak, aby omezovaly světelné znečištění. Základem je, a to Praha ví a u nových instalací to dělá, svítit pouze účelně, svítit teple bílými barvami, neoslňovat a v době nočního klidu snižovat intenzitu světla. Je také třeba začít řešit soukromé subjekty, které ke světelnému znečištění také přispívají – průmyslové podniky,

obchodní centra, výlohy obchodů osvětlené v noci.

Technologie hl. m. Prahy postupně upravují lampy. Některé v noci například snižují intenzitu záření. Z toho máte asi radost.

Je vždy potěšitelné, když na místě, kde někdo rozhoduje, je zároveň někdo, kdo tomu rozumí. Technologie hlavního města Prahy začínají instalovat veřejné osvětlení odpovídající trendům ve světě, které se snaží světelné znečištění snížit. Jsme v kontaktu a spolupracujeme. Občan možná tu změnu tak rychle nepozná, protože životnost osvětlovacích soustav je desítky roků, ale směr je určen správně. Veřejné osvětlení Prahy má za cíl svítit dobře. A dobře znamená účelně, jen tehdy, kdy je potřeba, a jen tam, kam je potřeba, a samozřejmě nikoliv na oblohu, ale do dolního poloprostoru.

Proti světelnému znečištění bojuje i Brno. Nedávno se tam odehrál zajímavý experiment. O co v něm šlo?

Brno se rozhodlo na dvě a půl hodiny zhasnout veškeré veřejné osvětlení. Ve spolupráci města, Vysokého učení technického v Brně a dalších subjektů se měřilo, jaký podíl na světelném znečištění má veřejné osvětlení. Předběžné výsledky ukazují na to, že je to zhruba polovina. Že když se zhasnou lampy, v ulicích rozhodně není tma. S nadsázkou bych tedy poznamenal, že by Brno mohlo ušetřit za osvětlení, protože to zajišťují výlohy a reklamy. Nebo naopak, a to už je myšleno vážněji – musí soukromá světla svítit i ve dvě ráno? Jsme ve 21. století a na zabezpečení objektů máme technologii, takže už nemusíme do přírody a lidem do oken nesmyslně svítit celou noc. MAH

Jourová: Zeman znejistěl spojence a jen nahrál Rusku

Česko bude muset vysvětlit, o co v kauze jde, řekla eurokomisařka.

Prezident Miloš Zeman svým nedělním projevem k výbuchu muničního skladu ve Vrbětčích na Zlínsku v roce 2014 neulehčil situaci české diplomacie vůči spojencům a nahrál ruské propagandě. V rozhovoru pro Deník N to řekla eurokomisařka a místopředsedkyně Evropské komise Věra Jourová. „V takovýchto situacích se očekává, že ze země, která žádá o podporu, bude zaznívat jistota postoje,“ uvedla Jourová. Podle ní budou všichni, kteří jednají



Citát

Je to vidět na reakcích, které jsou daleko masivnější. Mrzí mě to, protože dezinformace jsou zbraň, kterou Rusko dlouhodobě používá proti českým zájmům.

VĚRA JOUROVÁ,
ČESKÁ EUROKOMISAŘKA

se spojenci v NATO a Evropě, možná muset znovu vysvětlit, o co v kauze jde, a potvrdit, že české bezpečnostní složky mají dostatek důkazů a důvodů pro diplomatickou akci proti Ruské federaci. Jourová nicméně věří, že se jim podaří spojence ujistit, že situace je vážná a Česko si zaslouží podporu.

Česko v návaznosti na odhalení bezpečnostních složek, podle nichž jsou ze dvou explozí muničních skladů důvodně podezřelí ruští agenti GRU, vyhostilo 18 pracovníků ruské ambasády, kteří podle českých úřadů pracovali pro tajné služby. Rusko angažmá odmítá a v odvetném kroku vyhostilo 20 zaměst-

nanců českého velvyslanectví v Moskvě.

Prezident Miloš Zeman v televizním projevu řekl, že podle zprávy Bezpečnostní informační služby (BIS) neexistují důkazy ani svědectví, že by ruští tajní agenti byli ve vrbětčickém areálu, kde v roce 2014 explodovala munice. Podezření jsou podle Zemana

ale vážná. Současně uvedl, že se pracuje se dvěma vyšetřovacími verzemi. Ministr vnitra a vicepremiér Jan Hamáček ale prohlásil, že v kauze existuje jedna vyšetřovací verze spojená s pohybem příslušníků jednotky ruské vojenské zpravodajské služby GRU.

S odvoláním na Zemanův nedělní projev včera kritizoval Prahu Kreml. Jeho mluvčí Dmitrij Peskov před novináři podle agentury TASS prohlásil, že Česko bez důkazů obvinilo Rusko, čímž napáchalo mimořádnou škodu ve vzájemných vztazích. **ČTK**

Podpora. K ČR se přidali další

Premiéři Polska, Slovenska a Maďarska vyjádřili solidaritu s Českem kvůli ruskému zapojení do výbuchu v roce 2014 na českém území a zároveň odsoudili jako nepřiměřená ruská opatření, přijatá v odvetě za vyhoštění ruských diplomatů z Česka. „Společně odsuzujeme nezákonné a násilné počínání ruských zpravodajských agentů. Nedovolíme, aby tyto akce rozdělily Evropu,“ vyjádřili se v jednotném postoji proti chování Ruska vůči Česku a Evropě. K podpoře Česka se připojilo i Rumunsko, které vyhostilo ze země ruského diplomata. Na znamení solidarity s ČR již minulý týden vypovědělo ruské diplomaty také Slovensko, Litva, Lotyšsko a Estonsko. Celkem bylo v této čtveřici zemí prohlášenno za nežádoucí osoby sedm ruských diplomatů. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Pomáhají předcházet problémům se zubním plakem a dásněmi. Ideální každodenní odměna pro vašeho psa, která současně pečuje o jeho chrup.



Dein Bestes
dentální žvýkací
tyčinky pro psy
7 ks

19⁹⁰ Kč

2,84 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 13.07.2017 19,90 Kč

dm.cz
DORUČENÍ
ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

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

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

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NÁKUPÍM

Reakce zahraničních médií. Zeman nevěří českým tajným službám

Český prezident Miloš Zeman v kauze výbuchu muničního skladu ve Vrbětčích varuje před hysterií, žádá důkazy a upozorňuje, že podíl ruských tajných služeb není prokázán. Tak německá média informují o největší roztržce mezi Českem a Ruskem za poslední desetiletí.

- **List Süddeutsche Zeitung** čtenářům vysvětlil, že Zeman je znám sympatiemi vůči Rusku a že kritizuje práci českých tajných služeb, za což ho někteří zákonodárci označují za vlastizrádce.
- „Nevyloučil, že aféra může ve skutečnosti být jen zpravodaj-

skou hrou s vážnými následky pro vnitřní politický život,“ napsala německá mediální skupina RND.

- **Rozhlasová stanice NDR** si v odvysílaném příspěvku povšimla, že Zeman v projevu vyslovil důvěru jen práci policie a státního zastupitelství. „Za tajnou službu, proti které má roky výhrady, se ale nepostavil,“ uvedla NDR.
- Nedělní projev neušel pozornosti saského deníku **Sächsische Zeitung**, který dění v Česku sleduje podrobně. „V Česku nikoho nepřekvapilo, že si prezident Miloš Zeman dal celý týden načas, než aby

se vyjádřil k nejzávažnější diplomatické roztržce mezi Prahou a Moskvou za poslední desetiletí,“ napsal saský list. „Zeman nyní zasel jisté pochyby o vyšetřovatelské práci bezpečnostních složek vlastní země. Existuje totiž jen podezření proti ruským vojenským špiónům, ale žádný dostačující důkaz, řekl prezident v projevu,“ uvedl Sächsische Zeitung. Prezident také podle deníku chce potrestat Rusko až tehdy, pokud se podezření potvrdí. „Zeman nijak nezastírá, že vlastní tajné službě BIS nevěří,“ dodal.

- „Prezident Miloš Zeman se postaral o to, že Česko je terčem posměchu,“ napsal **slovenský**

list Pravda v reakci na výroky hlavy českého státu o kauze výbuchů v muničním skladě.

- „Kontrarozvědka tvrdí, že má neprůstředné důkazy, ale prezident tomu nevěří. Hovoří o podezření, ne o jistotě. A jak je možné, že jsou najednou dvě zprávy? První z tajné služby a druhá, kterou se ohání Zeman. Nedůvěřuje oficiálním vyšetřovatelům, a proto se rozhodl, že si zahraje na soukromého detektiva?“ položil si list Pravda řečnické otázky. Vyjádření Zemana týden po propuknutí kauzy zaznamenala i další slovenská média. **Deník Plus Jeden deň** napsal, že Zeman má dvě verze vyšetřování vý-

buchů. Tou první a původní podle Zemana je to, že munice explodovala v důsledku neoborné manipulace, a druhou, že to byla akce cizí rozvědky.

- Ruská média naopak Zemanův projev chválí. V podstatě většina z nich se shoduje na tom, že by také mohlo jít o nehodu.
- Ke kritice se připojil i samotný Kreml. Opakuje, že Česko obvinilo Rusko bez důkazů. „Rozhlašování takových obvinění bez důkazů, bez důvodu je neobvyklé, nepřátelské a odporuje zájmům obou zemí,“ řekl například šéf ruské diplomacie Sergej Lavrov.

Další kroky k návratu do normálního života v Česku

Od 3. května budou moci jít lidé ke kadeřníkovi či na pedikúru.

Česko má plány, jak se navrátit do normálního života. Vláda včera schválila, že se chys-

Vakcíny. Jen ty schválené

Česko by mělo zvládnout očkování proti covidu schválenými vakcínami. Jejich dávky se postupně zvyšují. Nebude tak třeba hledat alternativní očkovací látky jako Sputnik V. Řekl to vicepremiér a šéf koaliční ČSSD Jan Hamáček. „Pokud bude dostatek schválených vakcín, asi nemá cenu hledat nějaké alternativy. Měli bychom to zvládnout s vakcínami, které jsou schválené,“ řekl Hamáček. Podle něj o očkování jednala vládní rada pro zdravotní rizika. Vicepremiér uvedl, že dávky do Evropy „postupně akcelerují“ a plány na proočkování 75 procent lidí se posouvají do července. Zmínil, že USA jsou v očkování dál, takže vyšší část tamní výroby vakcín se bude moci využít v evropských státech. V ČR jsou zatím čtyři druhy vakcín. Tři se podávají ve dvou dávkách, u čtvrté stačí dávka jedna. Podle původního harmonogramu dodávek, který vláda schválila v lednu, mělo Česko dostat do konce srpna téměř 11,4 milionu dávek vakcín od pěti výrobců. **ČTK**

tá návrat kadeřníků, kosmetiček a pedikérek. Ale za přísných pravidel – s nejdéle tři dny starým testem. „Od 3. května definitivně uvolňujeme holičství, kadeřnictví, pedikúry, manikúry, masérské, kosmetické nebo regenerační služby, lázeňské léčebně rehabilitační péče. Podmínkou jsou PCR testy, které

budou platné sedm dnů nebo antigenní testy ne starší než 3 dny, nebo očkování nebo 90 dní po covidu. Dále se uvolňuje péče o zvířata,“ uvedl pro iDNES.cz vicepremiér Karel Havlíček.

Ministr zdravotnictví Petr Arenberger potvrdil, že při cestě ke kadeřníkovi či na pedikúru bude stačit nejdéle tři

dny starý antigenní test či PCR test ne starší než sedm dnů. „Nebo po ukončeném očkování za 14 dnů od druhé dávky, respektive první dávky, pokud je jednodávkové schéma, či během 90 dnů po prodělaném onemocnění od prvního pozitivního testu na covid-19,“ uvedl Arenberger. Zatím se nemají otevřít služ-

by, při kterých dochází k narušení integrity kůže. Ministři řeší i návrat dalších žáků do škol, druhého stupně základních škol i do škol mateřských.

Na harmonogram postupného rozvolňování opatření proti šíření koronaviru kývla vláda již minulý týden. Nyní v souvislosti s vývojem epidemie nemoci covid-19 řeší podrobnosti naplňování plánu návratu k běžnému životu. **iDNES.cz**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Efektivně chrání před vznikem zubního kazu, kamene a plaku. Jemné čistící mikročástice obsažené v zubní pastě pomáhají ze zubů odstraňovat skvrny a usazeniny způsobené kouřením, kávou, čajem nebo jinými potravinami. Zároveň zubům navrací jejich přirozenou bělost.



dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

Dontodent
Brilliant Weiss
zubní pasta
125 ml

24⁹⁰ Kč

19,92 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 03.12.2020 24,90 Kč

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

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

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Krátke

Obnovení praktické výuky bez problémů



Začátek na VSCHT **ČTK**

Obnovení praktické výuky pro poslední ročníky výrazně nezvýšilo provoz na vysokých školách. Zahájení výuky se včera podle jejich zástupců obešlo bez větších potíží. Školy vše organizují podle opatření ministerstva zdravotnictví a doporučení ministerstva školství. Praktická výuka se může konat ve skupinách do 25 lidí. Vyplývá to z vyjádření zástupců pražských vysokých škol. **ČTK**

Krátke



Skupina Zuby nehty

INDIES SCOPE

Legendární kapela s novým albem

Dámy z legendární kapely Zuby nehty vydávají nové album Srdce ven. Bude to po sedmi letech od posledního řadového alba. Obsa-

huje třináct nových autor- ských písní. Opět tu je nezaměnitelná poetika, a to nejen v textech, ale i v rockových beatech, které hnětou folkové melodie s punkovým feelingem do originálního tvaru. Zkrátka Zuby nehty. **MET**

Výstava. Pražská kultura reaguje na své uzavření

Venkovní výstava 30 let svobodné kultury, která bude do 24. května v pražské ulici Na Příkopě blízko Václavského náměstí, vznikla jako reakce na nekončící období zavřených koncertních sálů, klubů, výstav, divadel, kin, zrušených festivalů, koncertních turné a společenských akcí, které nás léta obohacovaly, vzdělávaly a přinášely radost. Výstava chce připomenout, že kultura patří do našich životů a je vyjádřením naší svobody.

Za 30 let vzniklo v České republice nespočet skvělých a umělecky výrazných kulturních projektů, koncertů, představení, výstav, performancí i architektonických nebo literárních děl. Přijely hudební hvězdy všech žánrů ze všech kontinentů, vydaly se tisíce knih, odehrály se stovky divadelních představení, uspořádaly se stovky jedinečných výstav. „Už jsme nechtěli sedět se založenými rukama, jsme zvyklí pracovat a svojí prací lidi bavit. Uspořá-

dali jsme proto tuto venkovní výstavu, která všem návštěvníkům připomíná alespoň část z velkých kulturních akcí, které se tady po revoluci konaly,“ řekla o výstavě Romana Jedličková, marketingová ředitelka JVS GROUP, která akci pořádá.

Akce je součástí apelu na vládu, ve kterém kulturní asociace prosí o zveřejnění jasných podmínek, za kterých se lidé pracující v kultuře mohou vrátit zpět k svému řemeslu. **MET**

Objednej online, vyzvedni hned na prodejně

 **alza.cz**



O krok napřed



Xiaomi Mi Smart Band 6

Fitness náramek s měřením tepu
Větší a lepší 1,56" displej, 30 sportovních aktivit
Výdrž baterie až 14 dní, magnetické nabíjení
Monitoring spánku a saturace krve kyslíkem



Novinka

1 190,-

obj. kód: XI6000a

S POCO budete spoko

POCO

POCO X3 Pro

6,67" IPS displej s Full HD rozlišením
8jádrový procesor, RAM 8 GB, NFC čip
Úložiště 256 GB, Micro SD, 33W rychlé nabíjení
Fotoaparát s rozlišením 48 Mpx, čtečka otisků



~~7 499,-~~

6 999,-*

*s kódem CHCIPOCO

Blýskněte se s novým



Xiaomi Redmi Note 9T G5 128 GB

6,53" IPS Full HD+ displej bez rámečků
Trojitý fotoaparát 48 + 2 + 2 Mpx, selfie 13 Mpx
RAM 4 GB, interní paměť 128 GB, 5 000mAh baterie
Čtečka otisků, podpora 5G, Android 10



6 999,-

obj. kód: XI226c2

Budoucnost ve vašich rukou

 **motorola**

Motorola Moto G100

6,7" IPS displej s FHD+ rozlišením
8jádrový procesor, RAM 8 GB, micro SD až 1 TB
64Mpx fotoaparát s umělou inteligencí
Baterie 5 000 mAh, výdrž až 2 dny



-23 %

~~12 989,-~~

9 999,-

obj. kód: SMTR5062b

Vykouzlí dokonalou hostinu



CATTARA PARTY POINT

Zahradní plynový gril se dvěma nerezovými hořáky
Plynulá regulace plamene, piezoelektrické zapalování
Regulace plamene, odkapávací nádoba na tuk
Pojízdná kolečka, zabudovaný teploměr



3 699,-

obj. kód: CMP190a

Užitečný robůtek



Xiaomi Mi Robot Vacuum Mop Pro

Robotický vysavač s mopem na všechny typy podlah
Objem prachové nádoby 550 ml, hlasitost 60 dB
Ovládání přes mobilní aplikaci, Wi-Fi
Přesný laserový navigační systém, výdrž 110 minut



-11 %

~~8 499,-~~

7 599,-

obj. kód: XIAR0d08

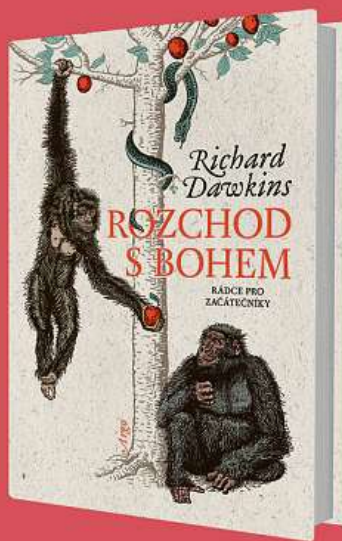
Více na [alza.cz/nakupovani-budoucnosti](https://www.alza.cz/nakupovani-budoucnosti)

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 27. 4. 2021 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz.
*Slevový kód dává možnost uplatnit slevu na daný produkt při vložení kódu do nákupního košíku na Alza.cz. Akce platí do 2. 5. 2021.

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Měli bychom věřit v Boha? Rádce pro začátečníky



ROZCHOD S BOHEM RICHARD DAWKINS

KNIHU POKOHDNĚ ZAKOUPÍTE TAKÉ
V INTERNETOVÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ

Mladí hudci. Pandemie se přes ně hnala jako uragán

Mladí umělci

500

V Česku je kolem pěti set základních uměleckých škol, ve kterých se děti vzdělávají ve čtyřech základních oborech (literárně-dramatickém, výtvarném, hudebním a tanečním). Celkově navštěvuje „lidušky“ asi čtvrt milionu dětí. Některé děti přestaly nyní školy navštěvovat, jejich rodiče nemají na školné.

Co Čech, to muzikant? Talenty to mají při zavřených školách složité. Epidemie možná nedá vyniknout budoucím geniům. Současná nouze možná nenaučí Dalibora housti.

Experti na umělecké vzdělávání dětí doufají, že ano. Rok v životě mladého začínajícího umělce však znamená celé století, co se učení správným technikám, postojům a návykům týče.

Rok „ladem“ je z hlediska vývoje zásadní především u dětí mezi sedmým a desátým rokem věku. Ne vše lze „opravit“ později – říkají odborníci. Některé děti ztratí motivaci, disciplínu, úroveň jejich umu klesá, někdy se kvůli pandemii musí rodina uskromnit a dítě z uměleckých škol a z individuálních lekcí odhlásit.

„Pandemie se přes tyto obory přehnal jako uragán. V umění je přechod na on-line výuku mimořádně obtížný – u nástrojů se dítě těžko naučí techniku držení nástroje na dálku, tóny či obra-

zy a barvy, které učitel na druhé straně obrazovky slyší a vidí, jsou deformované přenosem, emoce, výraz nebo strukturu materiálu nelze přenést vůbec. Učitelé jsou neuvěřitelně vynalézaví, chtějí mladé talenty u oboru udržet, ale zásoby energie nejsou bezedné,“ říká Dana Syrová, zakladatelka stipendijní Akademie mentoringu uměleckého vzdělávání MenART. Ta sdružuje výběr z talentovaných dětí, které spo-

lečně se svým učitelem prochází profesionálním mentoringem osobností, jež ve svém oboru dosáhly vrcholu.

V letošním roce je v programu 170 stipendistů pod vedením jedenácti mentorů. I tento program koronavirus zasáhl, především proto, že skupinová výuka byla po většinu roku nemožná a že plánované výstupy v podobě výstav a koncertů, například Pražské jaro nebo Smetanova Litomyšl, přešly do on-line prostoru, rušily se či opakovaně odkládaly na neurčito.

„Kromě toho jsou děti celodenním zíráním do obrazovky unavené, pletou si levou a pravou. Nejhorší jsou na tom začátečníci,“ konstatuje Miloš Tengler, ředitel pražské ZUŠ Břevnov. Jako pozitivní ale vidí, že pedagogové hledají, leckdy originální, řešení patové situace. „Jedna pedagožka si v zimě vytáhla pult na dvůr a žáci hráli na flétnu v rozestupech venku, další mě žádala, abych přes celou třídu natáhl plexisklo,“ dodává Miloslav Tengler. PH

Děti v lockdownu chtějí, aby dospělí na sebe byli hodnější

Své spolužáky a učitele znají už rok většinou jen z komunikační aplikace. Víc než 12 měsíců trvající epidemie neleze „na mozek“ jenom rodičům.

Skupina teenagerů na školním hřišti honí svého evidentně africky vyhlížejícího, ale česky hovořícího kamaráda. Ještě před chvílí byl součástí party, teď je z něho „lovená zvěř“. Ze srandy na něj podstatně mohutnější kámoš jakoby skáče. To, co začalo jako sranda, končí útekem a nářkem slabšího jedince.

Co se mládeži zvrtilo v hlavě? Vysvětlení dává možná oznámení jednoho z dospívajících. „Dneska má narozeniny Adolf Hitler!“ vykřikuje kluk z party s replikou helmy wehrmachtu na hlavě a postavou spíše jako Hermann Göring.

Obtížný bývá hlavně souboj s vlastní leností

I to je jeden z projevů značné sociální izolace dětí a dospívajících. Naštěstí ne všechny děti vyjadřují nekonečně dlouhá omezení života negativně. Nuda se dá zahánět i pozitivně. „Řekl bych, že jsem se naučil, jak zabít nudu něčím, co mi může být později prospěšné. Jako je četba knih, sport, samostudium o tématech, která mě zajímají,“ cituje Eva Buriánková, mluvčí Generali České pojišťovny, ze sondy, kterou společně udělala na dálku mezi více než tisícovkou dětí ve věkové skupině dvanáct až sedmáct let.

Asi desetina odpovídajících přiznala otevřeně, že těžce bojují s vlastní leností. I to je ale nutí k předsevzetím po skončení pandemie smysluplněji trávit volný čas, víc sportovat, zdravěji jíst a zaměřit se na lepší vztahy se svými vrstevníky.

Děti vylepšily své kulinářské dovednosti

Že jídlo není jen kyblík z fastfoodu nebo namazaný

chleba s plátky šunky, případně mražený oběd ohřátý v mikrovlnce, to si začaly děti uvědomovat víc než předtím. Protože jsou zavřené školní jídelny a mnoho rodin se stravuje doma, jsou víc v permanenci varné desky nebo trouby.

Téměř polovina z dotazovaných přiznala, že začala vařit, nebo podstatně prohloubila své znalosti z vaření. Lockdowny a jiné formy omezení zasáhly také do ekonomického uvažování nejmladších. „Více než třetina dětí přiznává, že během pandemie přestala utrácet za zbytečnosti,“ cituje z odpovědí Buriánková.

Řekněte nám, co bude dál, a buďte na sebe hodnější!

Pokud měli mladí vyhodnotit situaci vlastními slovy, často v sondě zaznívaly pojmy související s únavou, s tím, že lockdown trvá příliš dlouho. Vyčerpávající je pro mnohé distanční výuka, ale také soužití s ostatními členy domácnosti. Mladí si všímají, že jsou lidé obecně více ve stresu a náchylnější ke konfliktům. Kdyby si mohli vybrat

Únava, kluk v jiném okrese, jedna sušenka denně

České děti byly v průzkumu upřímné.

- Máma má přítele, ten má dceru a jsou u nás. Vše dělám jen já a máma, oni nemusí nic. Jeho dcera dělá jen problémy.
- Ani bych neřekla, že se budu někdy tolik těšit do školy.
- Mamka šílí a dezinfikuje větší věci, které měla s sebou mimo domov.
- Přestěhovali jsme se z okresu Břeclav do okresu Hodonín. Nikoho tu neznám, kluk mi zůstal v Břeclavi.

- Sedím od rána do večera na Facebooku a odpovídám lidem na otázky ohledně zvířat. Orientuju se dobře v granulích a krmení králíků a morčat.
- O tom, že jim jednu sušenku denně z důvodu nízké fyzické aktivity a minimálního přehledu o čase, nemluvě.
- Jsem společenský člověk, je pro mě horor, že jsem se narodila do rodiny introvertů.
- Mám pocit, jako by to bylo celoroční domácí vězení.

jednu věc, kterou by na chování dospělých změnili, nejčastěji by to byly hloupé názory, případně by si přáli, aby dospělí tolik neřešili své starosti, a především, aby na sebe byli hodnější.

Brigády, ale také častější návštěvy prarodičů

Starší ze skupiny dotazovaných dětí uvedli, že si během

„volna“ našli, pokud to bylo možné, nějakou brigádu, například v domovech seniorů. Děti začaly také víc navštěvovat své prarodiče, kteří byli především v loňské jarní vlně výrazněji izolovaní. „Jsou neustále zavřeni a nemají žádnou pořádnou zábavu kromě televize a rádia,“ vysvětluje jedna z účastnic sociologické sondy. PAVEL HRABICA

Země nomádů naráží na Velkou čínskou zeď

Rodačka z Pekingu má Oscara. Miliarda jejich krajanů se o tom asi nedozví.

Historický úspěch Chloé Zhaoové, která se svým snímkem Země nomádů zabodovala na udílení cen americké filmové akademie v Los Angeles, v Číně provází mlčení.

„Čínskou stopu na Oscarech ignorují státní média a v některých případech zasáhla i cenzura,“ píše agentura AP.



Chloé Zhaoová AP

Země nomádů letos získala jako teprve druhý snímek režirovaný ženou v historii Oscarů hlavní cenu. Chloé Zhaoová, narozená v Číně, je také první nebělošskou ženou a druhou ženou, která získala cenu za nejlepší režii. O jejím úspěchu však neinformovaly ani čínská státní agentura Nová Čína, ani státní televize CCTV. „Naopak příspěvek o vítězství Zhaoové, který na čínskou sociální síť Weibo umístil časopis Watch Movies, byl pár hodin po přidání cenzurován,“ dodává AP.

Zhaoová čelila odporu čínských nacionalistů už v březnu, kdy za stejný snímek získala Zlatý glóbus. Uživatelé sociálních sítí zpochybňovali, zda se vůbec rodáčka z Pekingu může nazývat Číňankou, a další tvrdili, že urazila svou rodnou zemi kritickými komentáři vůči čínskému politickému režimu.

Čína na internetu blokuje stránky a média, jejichž obsahy nejsou v souladu s politikou čínské vlády. Cenzurní systém známý jako Velká čín-

ská zeď brání přístupu k některým západním médiím, ale také k sociálním sítím jako Facebook či Twitter.

O Zemi nomádů, road movie z prostředí současných Spojených států, se nedá v Číně nic dohledat ani na recenzních stránkách.

V pevninské Číně měl být snímek do kin uveden 23. dubna, premiéra však byla odložena. **ČTK**



THELOADSTAR

Trápí je ožehavé nesnáze

Čínský výrobce elektroniky Vivo řeší problém, jenž bude mít patrně dopad na dostupnost jeho produktů na zahraničních trzích. Stále více leteckých společností totiž odmítá přijmout do přepravy zásilky této značky. Mají k tomu pádný důvod. Při včerejší naložce na letišti v Hongkongu se vznitila paleta naložená smartphony Vivo. **iDNES.cz**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka

Antibakteriální a zklidňující složení s kyselinou salicylovou a s tea tree olejem zaručuje účinnou péči v boji proti pupínkům a dalším nedokonalostem pleti. Vhodné také na bradu a čelo.



Balea
Hautrein
náplasti na nos
3 ks

47⁹⁰
Kč

15,97 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 29.04.2020 47,90 Kč

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

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

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Krátko

Navalného tým má další potíže

Moskevský soud vyhověl požadavku prokuratury a nařídil pozastavení činnosti štábu opozičního představitele Alexeje Navalného. Agentuře Ria Novosti to řekla právní zástupkyně Fondu boje s korupcí (FBK), další struktury spjaté s Navalným. Soud rozhodl o zákazu činnosti štábu po dobu, kdy posuzuje, zda je FBK extremistickou organizací.

Zádrhel v USA

Více než pět milionů Američanů, tedy asi osm procent z těch, kteří dostali první dávku vakcíny, zmeškalo termín pro podání druhé dávky. Nejméně jednu dávku obdrželo 140 milionů Američanů, což je 42 procent populace. Přes 94 milionů lidí dostalo obě dávky, to je 29 procent populace USA. **ČTK**

Léto. Mělo by se obnovit spojení s USA

Američané očkování proti covidu-19 by v létě mohli cestovat do zemi Evropské unie. V rozhovoru s listem The New York Times to sdělila předsedkyně Evropské komise Ursula von der Leyenová. Kdy přesně EU k uvolnění více než rok trvajících cestovních omezení přistoupí, však neupřesnila. Podle Leyenové uvolnění restrikcí souvisejících s cestováním bude záviset na epidemické situaci, která se však „ve Spojených státech, a doufejme i v Evropské unii, zlepšuje“. **ČTK**



PROFIMEDIA.CZ

Svědék osmi set úmrtí

Byla to zřejmě nejhorší námořní tragédie ve Středomoří v historii. Při potopení rybářské bárky u břehů Libye zemřelo před šesti lety asi osm set migrantů mířících do Evropy. Nyní by se oprýskaný vrak nazývaný Barca Nostra měl stát pomníkem v sicilském přístavu Augusta. **iDNES.cz**

Řím a Varšava. Povolují proticovidové opatření

Italská vláda včera přeřadila regiony, jež pro to splňují podmínky, do nižšího, takzvaného žlutého, stupně opatření. V žlutých regionech budou smět bary a restaurace otevřít zahrádky. Vláda umožnila i otevření kulturních zařízení při snížené kapacitě. Římská vláda také otevřela cesty do a z regionů, jež budou ve vyšším stupni opatření. Lidé se ale budou muset prokázat negativním testem či zeleným certifikátem, který bude prokazovat prodělání covidu-19 či dokončené očkování.

Uvolnění protiepidemických omezení naplánovalo rovněž Polsko. V 11 z celkem 16 polských vojvodství se děti v prvních třech ročních základních školách vrátily do škol, kde probíhá střídavá prezenční výuka. Otevřela se také kadeřnictví a salony krásy. Opatření se netýká všech tří vojvodství na hranicích s Českem. Po celé zemi i přes chystané dílčí rozvolnění budou nadále uzavřena nákupní centra, kde smí fungovat pouze obchody s potravinami, drogerie a také lékárny. **ČTK**

Sudoku

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

Napište svou bublinu

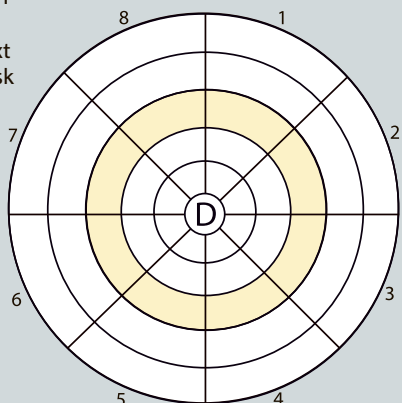


„Téhle masky se každý vir zalekne.“
ZDENĚK STEHNO
Facebook

Luštěnka

Výrazy vpisujte od středového písmene D ke kraji kruhu. Tajenka je od čísla 1.

- dokončit spánek
- dcera (zdrob.)
- dravý živočich
- nezkrocený
- diktovaný text
- dodatečný tisk
- do dnešního dne
- druh generátoru



Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
10/14 °C	13/17 °C	14/18 °C	13/17 °C

Teplotní rekordy: ↓ -1,1 °C (1888) ↑ 27,9 °C (1800) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.55 To je vražda, napsala XII</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Doktor Martin 2 (16)</p> <p>21.00 Černí baroni (4/11)</p> <p>21.55 Marta a Věra (5, 6/8)</p> <p>22.55 Komici na jedničku</p> <p>23.50 Kriminální</p> <p>00.50 AZ-kvíz</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Na stopě</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Móda s Terezou Vu</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>16.05 Království divočiny. Psouní préríovní</p> <p>16.30 Psi – úžasná zvířecí rodina (2/3)</p> <p>17.20 Bavorsko, země hor a jezera</p> <p>18.15 Českem nejen za sportem</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>19.00 Cyklotoulky</p> <p>19.15 Cesty viry</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Blokáda Leningradu</p> <p>21.00 Zemřel vestoje aneb Partyzáni bez legend</p> <p>21.55 Vlak smrti</p> <p>22.40 Grantchester III (4/6)</p> <p>23.30 McMařie (7/8)</p> <p>00.30 Hledání lilie</p>	<p>15.55 Dr. House IV (15)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (4042)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Anatomie života (16)</p> <p>Havárie. Seriál (ČR, 2021)</p> <p>21.30 Mise nový domov II</p> <p>22.45 Víkend</p> <p>23.40 Dr. House IV (14)</p> <p>00.35 Dr. House IV (15)</p> <p>01.25 Castle na zabiti VIII (4)</p> <p>02.05 Mise nový domov II</p> <p>03.05 Krok za krokem</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (933)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>15.55 Policie v akci</p> <p>16.55 Krimí zprávy</p> <p>17.15 LIKE HOUSE</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.15 Slunečná (100)</p> <p>Nenechat se dojmout. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.45 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.55 Ano, šéfe!</p> <p>00.00 LIKE HOUSE</p> <p>00.35 Policie v akci</p> <p>01.35 Námořní vyšetřovací služba XIII (7)</p> <p>02.30 Policie Hamburg (5)</p> <p>03.30 Policie Hamburg (6)</p> <p>04.30 Prostřeno!</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>11.00 Tattoo Fixers</p> <p>11.30 Óčko hity</p> <p>13.30 Óčko trendy</p> <p>14.30 FORMUJ SE S MOTLICI</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 Top 5</p> <p>18.30 Óčko hity</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

27. dubna 2021, www.metro.cz



PROFIMEDIA.CZ

Zdraví seniorů

Naše paměť funguje jako sval, je potřeba ji neustále trénovat

Zapamatovat si něčí telefonní číslo, hesla do nejrůznějších aplikací či PIN kódy ke kartám? Před pár lety brnkačka, nyní už je to problém.

S paměti je to jako se svaly. Když je používáme a posilujeme, jsou silné, pokud je nepoužíváme, atrofují a zmenšují se. S paměti to je stejné. Používáním a trénováním nervových zakončení udržujeme celý systém plasticity mozku v dobré kondici. Platí proto, že používáním a trénováním paměti si vytváříme rezervu pro případné onemocnění v budoucnu.

S přibývajícím věkem se paměť horší, to je dokázáno.

Starší lidé si hůře pamatují i vybavují. Proto se například říká, že čím dřív se člověk začne učit cizí jazyk, tím lépe. Protože v pokročilém věku je to už mnohonásobně těžší než v dětství.

V České republice je zhruba 130 tisíc lidí trpících demencí, tedy poruchou paměti a dalších mozkových funkcí, která je takového stupně, že narušuje běžné denní fungování. Přibližně každý pátý trpí mírnou kognitivní poruchou, tedy lehkým stupněm zapomínání. Tato porucha je běžná a neovlivňuje nijak výrazně normální fungování člověka ani jej neomezuje v denních aktivitách. U většiny seniorů zůstává tento stav neměnný nebo se může i částečně zlepšit, u části takto postižených lidí ale může dojít v průběhu let ke zhoršení až do stadia demence.

Jak si tedy paměť zlepšit? Přinášíme několik rad:



Luštěte křížovky. PROFIMEDIA.CZ

Hýbejte se

Snažte se hýbat. Nemusíte běhat, stačí 30 až 45 minut rychlé chůze denně nebo alespoň třikrát týdně. Vhodné jsou i protahovací cviky či lehké posilování.

Luštěte, čtěte, učte se

Vyhledávejte aktivní zábavu. Navštěvujte vzdělávací přednášky a kurzy, učte se cizí jazyk, luštěte křížovky a trénujte paměť a další

mozkové funkce. Vyberte si aktivity, které jsou vám blízké, baví vás a přinášejí radost. Důležité je vyhnout se nadměrnému stresu.

Vyhledávejte kolektiv

Společenské kontakty, komunikace s ostatními a vzájemné sdílení jsou velmi důležité. Kdo z nás vydrží sám doma hodinu cvičit nebo se přinutí učit se slovíčka a věnovat se studiu nového jazyka? Až to pandemie dovolí, zapíšte se do programů celoživotního vzdělávání v rámci vysokých škol, zúčastněte se akcí Společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, zajděte do klubu seniorů. Dostačující ale může být také hlasitá četba s partnerem nebo setkání s přáteli.

Jezte zdravě

Důležitý je zejména dostatek zeleniny, ovoce, omezení konzumace uzenin. Do jídel-

níčku zařaďte celozrnné pečivo, kvalitní tekutiny ve formě ovocných či zeleninových šťáv, čajů a vody.

Omezte léky na spaní

Pozor na ně. Užívejte je obzvláště, raději ne pravidelně a vždy po konzultaci s lékařem. Při dlouhodobém užívání mohou tyto léky vést k závislosti a ke zhoršení paměti i dalších mozkových funkcí.

Přestaňte kouřit

Nekuřte a alkohol požívejte jen střídavě.

Zkuste léky na lepší paměť

V lékárně i na internetu je k dispozici mnoho potravinových doplňků a léků, které pomáhají zlepšit paměť. Raději než po potravinovém přípravku sahněte po léku. Má jasně určené složení, prokázanou účinnost a prošel dlouholetým klinickým testováním. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Nemůžete si vzpomenout?
Špatně se soustředíte?

Tebokan®

Energie pro Váš mozek



Tebokan® se používá k léčbě:

- Poruch paměti a demence
- Poruch prokrvení končetin
- Závratí a ušních šelestů



1x denně

Tebokan 120 mg potahované tablety je lék k vnitřnímu užití. Před zahájením léčby je vždy třeba vyšetření Vašich příznaků lékařem. Účinná látka: extrakt z jinanu dvoulaločného (ginkgo biloba) EGb 761. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Lék můžete zakoupit v lékárně i bez receptu.



Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klíkovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz,
www.tebokan.cz

EGb 761

Vhodné pohybové aktivity

Kategorie 1

Plně mobilní senioři, většinou žijící ve vlastní domácnosti: nordic walking a chůze, jízda na kole a elektrokole, skupinové zdravotní cvičení pro seniory v místě bydliště, cvičení v bazéně, individuální cvičení podle instrukce vašeho fyzioterapeuta.

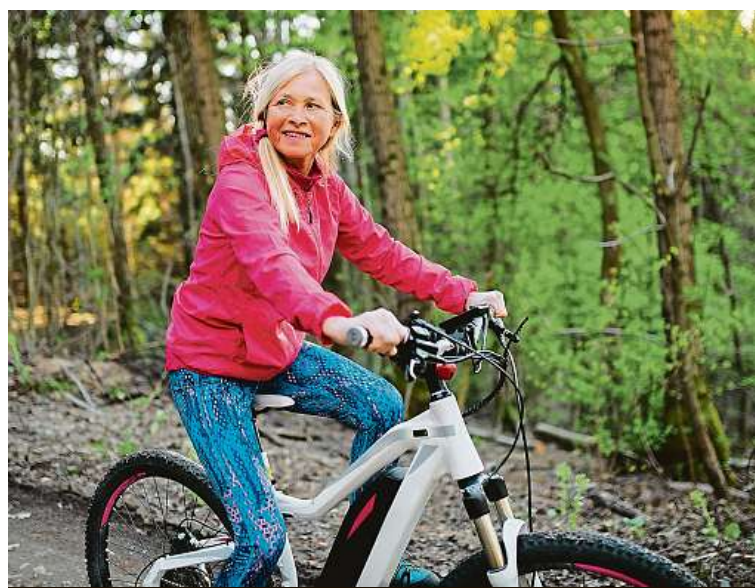
Kategorie 2

Senioři se zhoršenou pohyblivostí, žijící ve vlastní domácnosti: chůze, případně nordic walking, jízda na kole se stabilizačními prvky, kondiční cvičení na židli či na lůžku (nejprve vedené pod dohledem zkušeného fyzioterapeuta z domácí péče, posléze samostatně).

Kategorie 3

Senioři se zhoršenou pohyblivostí, žijící v zařízení typu domov pro seniory: individuální a skupinová léčebná tělesná výchova jako součást programu zařízení pro seniory, nácvik chůze (samostatně či s kompenzační pomůckou, v závěsném aparátu a podobně – pod dohledem), nácvik stability, kondiční cvičení na židli – prostná i s nářadím typu overball, theraband, tyče, procvičování jemné motoriky s ergoterapeutem či aktivizačním pracovníkem.

• **Zdroj:** Nezatititsevestari.cz



Zkuste se projet na elektrokole.

PROFIMEDIA.CZ

Na světě trpí demencí padesát milionů seniorů. A číslo roste

Babička byla vždy vitální, uměla spoustu věcí, pamatovala si téměř vše včetně detailů. Pekla, vařila bez receptů a při nákupu nepotřebovala nákupní seznam.

To se ale změnilo. Zhruba kolem 75. roku věku se začala měnit. Nyní je jí 81 let a je plně odkázaná na pomoc druhých. Nepoznává lidi kolem sebe, jen s obtížemi si pamatuje jejich jména. Vařit ani nakupovat už nedokáže. Pamatuje si, co bylo v mládí, ale co dělala před chvílí, neví. Vždycky hodná babička změnila i chování. Někdy je zlá a vzteklá, i když není důvod.

Co to všechno zaviniolo? Alzheimerova choroba, pro kterou jsou výše jmenované symptomy typické. Jedná se o onemocnění mozku vedoucí k řadě změn, v jejichž důsledku odumírají mozkové buňky. Nemoc se projevuje postupně se zhoršujícími poruchami paměti, úsudku, myšlení, orientace v prostoru i v mezilidských vztazích.

Alzheimerova choroba je jednou z nejčastějších nemocí postihujících seniory. Poškozuje část mozku řídicí pa-



Alzheimerova choroba postihuje mnoho lidí. PROFIMEDIA.CZ

měť, myšlení a jazykové schopnosti. V současné době je nejčastější a nejhorší formou demence. I přesto, že je nevyléčitelná, existují léky, které dokážou oddálit progresi onemocnění a zkvalitnit život nemocného.

Některou z forem demence trpí zhruba padesát milionů lidí na celém světě. Podle nejnovějších předpokladů bude za třicet let toto číslo více než trojnásobné. Jen v České republice žije přes 130 tisíc lidí s touto diagnó-

zou. Odhaduje se ale, že v polovině století toto číslo stoupne na čtvrt milionu. Zpravidla postihuje starší lidi – ve věku nad 65 let jí trpí každý dvacátý člověk, nad 85 let věku už polovina.

Proč někdo onemocní a jiný ne, je zatím trochu ve hvězdách. Pravděpodobně jsou genetické dispozice, ale i životní styl. Kouření, nadváha, vysoký krevní tlak, cukrovka či vysoký cholesterol zatěžují cévy a mohou být rizikem mrtvice či infarktu.

Deset příznaků

Co by vás mělo varovat před nastupující Alzheimerovou chorobou? Máme pro vás nejobvyklejší symptomy.

1. Ztráta paměti, která ovlivňuje schopnost plnit běžné pracovní úkoly.
2. Problémy s vykonáním běžných činností.
3. Problémy s řečí.
4. Časová a místní dezorientace.
5. Špatný nebo zhoršující se racionální úsudek.
6. Problémy s abstraktním myšlením.
7. Zakládání věcí na nesprávné místo.
8. Změny v náladě nebo chování.
9. Změny osobnosti.
10. Ztráta iniciativy.

Lék na úplné vyléčení neexistuje, nemoc se dá pouze zpomalit, a to v případě, že se léky nasadí včas. Kromě farmakologické léčby však existuje mnoho dalších metod, psychosociálních intervencí, které mohou zásadním způsobem zlepšit kvalitu života pacientů i pečujících.

Odborného lékaře by měl navštívit každý, pokud on sám nebo jeho okolí pojme podezření, že se jeho mentální výkonnost horší. Přesnější doporučení možné není. Záleží na vrozených faktorech, míře dosaženého vzdělání, životosprávě, osobnosti, ale i na sociálním prostředí, ve kterém se dotyčná osoba pohybuje. Významné je zejména to, pokud člověk přestává zvládat běžné denní úkony, jako je sebeobsluha, hygiena, úklid či vaření, shodují se lékaři.

V souvislosti s demencí ve stáří a s Alzheimerem se často zmiňuje trénování paměti. Samotný trénink paměti může mít význam zejména ve chvíli, kdy se díky lékům paměť dočasně vylepší. Je třeba jej však dávkovat opatrně a přísně individuálně – jinak naopak pacienta může frustrovat a demotivovat.

V žádném případě však trénink paměti u skutečné Alzheimerovy nemoci nemůže zabránit konečnému vyústění v plnou ztrátu soběstačnosti. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

STOP PADÁNÍ VLASŮ

Je velmi obtížné se v dnešní době velkých reklam orientovat tak, aby byl kupující absolutně spokojen. Za kvalitu a účinnost výrobků firmy SENS však hovoří velký ohlas spokojených klientů, kteří si nemohou vynachválit zejména přípravku na podporu růstu vlasů. Proto jsme se zeptali zástupců firmy SENS, aby nám sdělili něco bližšího o svých výrobcích.

R: Prosim Vás, můžete nám říct něco bližšího o Vašich výrobcích, týkajících se růstu vlasů, na něž je v současné době takový ohlas?

S: Naše firma se zabývá distribucí přírodní kosmetiky australsko-maďarské firmy zn. THERMAL. Všechny výrobky samozřejmě prošly klinickou atestací.

R: Co říkáte neuvěřitelnému ohlasu zejména na výrobek, který podporuje růst vlasů?

S: Tento výrobek je připraven vylučně na přírodní

bázi. Obsahuje minerální látky, proteiny, vlnu, včelí produkty, olej z kukuřičných klíčků, vitaminy E, D, B a jiné přírodní látky. Výsledky jsou, jak jste podotkl, téměř neuvěřitelné.

R: Jak se Vaš přípravek aplikuje?

S: Aplikace je velmi jednoduchá. Jedna kúra se skládá ze dvou částí - a to z 2 ks krému TH, který se vtírá k vlasovým kořínkům, a 1 ks šampónu TH, kterým se vlasy po 20 minutách působení krému umyjí. U těžších případů u mužů i žen někdy doporučujeme absolvovat více těchto kompletních kúr. Přesný návod k použití je přiložen u každého z výrobků.

R: A poslední otázka - kde lze zakoupit Vaše výrobky a v jakých cenových relacích?

S: Jelikož v současnosti nejsou výrobky běžně k dostání v lékárnách, může si každý zákazník přípravek koupit nebo objednat u firmy SENS - 697

01 Kyjov, Komenského 606, tel.: 518 615 091 a to TH krém za 330 Kč a TH šampón také za 330 Kč, jedna kúra za 990 Kč.

R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů. připravil M.K.

www.thermal-sens.cz



Málo vitamínu D teď mají až tři čtvrtiny seniorů

Češi obecně trpí nedostatkem vitamínu D. Ovšem mnoho z nich to vůbec netuší.

Vitamin D je přitom zásadní pro posílení imunity především v době koronavirové pandemie. A také je nepostradatelný pro mineralizaci kostí.

Nejvíce postiženou skupinou s nedostatkem vitamínu D jsou senioři, málo ho má více než 75 procent z nich. Přitom o tom, že jim právě tento vitamín chybí, nemusejí vědět. Jsou jen často nemocní nebo trpí na častější zlomeniny. Vitamin D totiž udržuje správnou hodnotu vápníku a fosforu v krvi. Je potřebný nejen při tvorbě a mineralizaci kostí, ale i při hojení zlomenin.

Nedostatek vitamínu D může způsobit celou řadu zdravotních problémů. Kromě měknutí kostí a u dětí vzniku křivice je to u starších

žen osteoporóza, zvýšená kazivost zubů, kožní problémy, poruchy imunitního systému, zvýšení rizika vzniku nádorového onemocnění, diabetu a kardiovaskulárních chorob, ochablost svalstva a možný rozvoj autoimunitních chorob, například roztroušené sklerózy.

„Jeho nedostatek také nahrává neurologickým chorobám, migrénám, epilepsii, alergiím a výrazným poruchám plodnosti,“ zdůrazňuje MUDr. Marek Antoš z laboratoře Synlab.

Děčko je také nepostradatelné pro správné fungování imunity a pomáhá lidskému organismu lépe čelit infekcím dýchacího traktu, což je zásadní i s ohledem na současnou pandemii koronavirem. Proto je naprosto nezbytné, aby se doplňoval, ať již v přírodní, přirozené formě ze stravy, nebo ve formě umělé, tedy medikamentů.

Nejpřirozenějším zdrojem vitamínu D je však sluneční záření. Dospělý člověk je ze slunce schopen získat až 95 procent potřebné denní dávky a pět procent pak z potravin.

Sluníčko by za normálních okolností tedy mělo stačit. Ochranné krémy a opalovací

prostředky množství vytvořeného vitamínu D ale snižují, stejně jako časté koupání, zahalování těla nebo vysušená pokožka u starších osob. Mezi dostatečným sluněním a ochranou proti negativním vlivům slunečního záření je vždy třeba najít rozumnou hranici.

„Pokud bychom se chtěli chránit před škodlivým vlivem UV záření a vystavovali se slunci pouze ráno a večer, kdy jsou paprsky méně silné, vitamin D tělu zrovna moc nedodáme. Lidský organismus potřebuje k jeho vytváření především UVB záření, které se k nám při zatažené obloze vůbec nedostane. Intenzivní, ale krátké denní opalování na přímém slunci mezi desátou a šestnáctou hodinou po dobu patnácti minut je pro dostatečnou tvorbu vitamínu D ideálním řešením,“ uzavírá lékař Antoš.

Mimo sluneční záření je možné vitamin D do těla dostat konzumací vybraných potravin, jako jsou tresčí játra nebo tučné mořské ryby. V menší míře je vitamin D obsažen ve vejcích a játrech dalších živočichů. Dále je možné si zakoupit v lékárně přípravky, jež pomohou vitamín D doplnit. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Sluneční záření, nejpřirozenější zdroj vitamínu D PROFIMEDIA.CZ

Pozitivní zprávy. Jsou účinnou formou duševní hygieny, shodují se odborníci

V době pandemie, která je pro starší generaci obzvláště stresující, se objevuje nový trend, který vítají i odborníci. Senioři na internetu intenzivněji vyhledávají pozitivní zprávy. Dokazuje to návštěvnost stejnojmenného zpravodajského serveru, která se meziročně zvýšila pětadvacetkrát. Většinu čtenářské základny přitom tvoří právě věková skupina 55+.

„Psychické zdraví je v současné době pandemie pod značným náporom mnoha stresujících zpráv. Senioři navíc čelí častému upozorňování na fakt, že náleží do rizikové skupiny, a pandemie se jich tak může dotýkat víc než zbytku populace. Vyhledává-

ni, čtení a sdílení pozitivních novinek se jeví jako vhodná a účinná forma každodenní duševní hygieny,“ vysvětluje psychoterapeutka Tamara Vařešová Kunčarová.

Pozitivní zprávy prospívají zdraví (nejen) seniorů

Mnohé výzkumy potvrzují, že se naše nálada může takřka okamžitě změnit pouze tím, jaké zprávy sledujeme. V kontextu stárnutí se navíc o vlivu pozitivního myšlení mluví čím dál častěji. Mezinárodní studie se shodují na tom, že pozitivní naladění mysli ve stáří napomáhá dobré psychické i fyzické kondici. Neblahý vliv negativních myšlenek se naopak proká-

zal například ve spojitosti s rozvojem demence nebo Alzheimerovy choroby.

„Mezi všudypřítomnými dezinformacemi a takzvanými fake news, s jejichž nekritickým přijímáním se senioři často potýkají, nabízí ryze pozitivní zpravodajský server bezpečný on-line prostor pro načerpání psychické pohody a dobré nálady. Senioři, izolovaní od vnějšího světa a společnosti, si tak připomenou, že dobro nezmizelo a lepší vyhlídky jsou před námi. Každá pozitivní zpráva je nyní pro seniory lékem na samotu a pocity osamělosti,“ potvrzuje Renáta Chlebková z humanitární organizace ADRA, která se zaměřuje především na

pomoc seniorům, dětem a zdravotně postiženým.

Nutnost pečovat v této době o psychickou pohodu potvrzují i samotní senioři. „Děkuji za váš zpravodajský server i facebookovou stránku. Jste přesně to, co potřebuji, pokud mě přepadne splín nebo znechucení ze všech ostatních událostí,“ říká Bedřich Kyndl z Vraného nad Vltavou, pravidelný čtenář Pozitivních zpráv.

Pozitivní zprávy vyhledává 25krát více lidí

Rostoucí zájem starší generace o pozitivní zprávy dokazují údaje ze statistik stejnojmenného zpravodajského portálu. Zhruba 44 procent

všech čtenářů je starších 55 let. Rozložení mezi muži a ženami je takřka vyrovnané – čtenářky převažují jen mírně (54,3 procenta). V době pandemie vzrostla meziroční návštěvnost Pozitivních zpráv 25krát. Každý měsíc přitom čte tento zpravodajský server přes půl milionu Čechů. Přímou úměrně tak roste počet starších lidí, kteří vyhledávají pozitivní novinky.

„Přál bych si, aby naše výsledky inspirovaly redakce jiných zpravodajských serverů v tom, že i pozitivní zprávy jsou atraktivní a nemusí se psát jen o tom, co vyvolává strach,“ říká Libor Hoření, který nyní projekt Pozitivní zprávy vede. **MET**

Dobře spát, zlepšit zdraví a předejít Alzheimeru: pořídte si psychowalkman.

„10 let jsem brala léky na spaní a antidepressiva, ale nic se nelepšilo.

Tak jsem se začala více zajímat o zdravý životní styl a narazila na psychowalkman – přístroj AVS, s těmi brýlemi a sluchátky.

Po několika vyzkoušeních jsem si ho pořídila. Spánek mi zlepšil výborně a všechny léky postupně vysazuju.“ říká paní Snopková z Prahy.

„Chodí k nám čím dál tím víc lidí se stresy, depresemi a nespavostí. AVS přístroj na toto funguje velmi dobře. První psychowalkman jsem si přivezl z ciziny před 25 lety a v našem středisku je od té doby používáme.“ říká Prim. MUDr. Jan Cimický, Csc.

AVS přístroj eliminuje stres a únavu, nespavost, deprese, úzkosti, migrény, bolesti či vysoký krevní tlak. Zlepšuje činnost mozku a kognitivní funkce, takže pomůže s horší pamětí, koncentrací, ADHD a také s Alzheimerovou a Parkinsonovou chorobou.

Nasadíte si speciální brýle a sluchátka, na přístroji si zvolíte program, například „Hluboký spánek“ a zapnete start. O víc se nestaráte a za 15-30 minut usnete hlubokým odpočinkovým spánkem. Když nemůžete usnout nebo máte mělký spánek, tak je frekvence vašich mozkových vln rychlá.

AVS přístroj pomocí světla a zvuku mozkové vlny zpomalí do pomalé spánkové hladiny „delta“ – tím organismus automaticky „zapíná“

spánek. Podobně funguje AVS přístroj i pro další účinky, kterých nabízí kolem čtyřiceti. Navodí potřebnou frekvenci mozku, ve které

probíhá náprava a léčení. Většina lidí začíná vysazovat léky na spaní už po měsíci používání AVS přístroje – to je ale brzy. Pokud nespavost vznikala roky a další léta užíváte léky, není kam spěchat. Lékaři tak doporučují pravidelně používat psychowalkman 2-3 měsíce, než se kvalitita spánku výrazně zlepší a až poté měnit zaběhnuté lékové rituály. Novou biotechnologií AVS doporučují lékaři zejména kvůli vysoké účinnosti, snadnému ovládní pro laiky a bezpečnosti: nemá totiž prakticky žádné vedlejší účinky. Jen pozor na omezení: AVS metodu nesmí používat epileptici a lidé po úraze hlavy.
PhDr. Ivan Michálek



Neдавно byla vydána speciální sada programů k AVS přístroji, která obsahuje programy na prevenci i domácí léčbu ALZHEIMEROVY a PARKINSONOVY choroby, vysokého krevního tlaku, kardiopatií a regeneraci po infarktu. Na vzniku se podílelo několik vědeckých institucí. Sada programů se prodává i v České republice (www.galaxy.cz).

Další informace získáte z tištěné brožury a katalogu AVS – objednání je snadné a zdarma. Pošlete běžnou SMS se svojí adresou a slovem METRO na telefon 778 035 563. Zásilku dostanete do 7 dní.

AVS přístroj

Rychle, zdravě a přirozeně vrátí tělu a mozku optimální fungování:

- rychlé zrušení stresu a únavy, hluboká relaxace
- rychlá eliminace nespavosti, depresí, úzkostí
- lepší funkce mozku - učení, paměť, ADHD
- pomoc při syndromu vyhoření, bolestech
- další desítky možností

40 let světového klinického vývoje a 25 let medicínské praxe v ČR: garance účinnosti.

Tištěnou brožuru + katalog objednáte přes SMS!



Pošlete běžnou SMS s vaším jménem, poštovní a emailovou adresou a slovem METRO na telefon: 774 444 795. Zásilku obdržíte zdarma do 7 dní.

K zásilce dárek: CD relaxace a čarky

Prodejny - vyzkoušení účinku zdarma!

PRAHA: 774 444 795 ● BRNO: 778 035 563 ● OPAVA: 725 580 686
● JABLONEC n. N.: 777 310 622 ● OSTRAVA: 603 412 424 ● TŘEBÍČ,
JIČÍN: 606 802 935 ● K. VARY: 607 276 994 ● PLZEŇ: 733 614 538

Mimořádné slevy v květnu: 10-70%!

AVS přístroje + 100 dalších výrobků pro lepší psychiku.

Galaxy

ESHOP: www.galaxy.cz



TEST: elektro čtyřkolky a tříkolky Selvo nejsou jen pro seniory

Vyzkoušeli jsme pro vás tříkolku Selvo 31000 a čtyřkolku Selvo 41000, které v poslední době vidáme na téměř každé procházce parkem nebo ve městech. Čekalo nás velké překvapení. Tyto stroje se hodí pro toho, kdo hledá pohodlný venkovní dopravní prostředek a to bez ohledu na věk. Některé modely Selvo jsou vhodné dokonce i pro osoby s těžším pohybovým postižením.

Dnes jsme se ale zaměřili na vzhledově velmi pěkné a skútrům velmi podob-

pěšin na pražském Petříně, které se blíží místy až ke sklonům okolo 30° (výrobce



vota, protože se jim vrátila soběstačnost např. i přes pohybové obtíže. Troufáme si říct vzhledem k našemu testu, že toto je velice vhodné

více než jen dvě kola, je svezení stejně důstojné jako na spalovacím skútru. Selvo má však řadu výhod v čele se snadnější ovladatelností



použití. Za stroj se ale vůbec nemusí stydět ani žádné mladší ročníky. I přesto, že stroje jsou stabilní a mají

a vyšší mírou bezpečnosti. Také samozřejmě mnohem nižší provozní náklady a tichý provoz.

né modely, které patří na trhu mezi nejoblíbenější. Oba modely jsou osazeny stejným 1000W motorem doplněným o převodovku se silovým převodem, což bylo velmi znát hlavně v kopcích. Prakticky není kopec, který by stroje nevyjely. Bez problému si poradily i s nejprudšími sklony

deklaruje 20°). Oba mají nastavenou maximální rychlost 25km/h, aby splňovali v provozu kategorii jízdního kola a byly bezpečné. Oba testované stroje také překvapily úložným prostorem. Prostor pod sedadlem a box za sedadlem pojmuly dohromady 4 objemné nákupní tašky a ani velký

nákup v supermarketu tak nebylo problém dopravit domů. Překvapil i USB konektor k nabíjení mobilu a příruční schránka, kam se vejde mobil i kelímek s nápojem. A teď to nejdůležitější. Jde o elektrické stroje osazené buď gelovou nebo lithiovou baterií (podle výbavy) a vyzkoušeli jsme si, že i v chladném počasí nebyl problém dojezd až přes 40km. Výrobce na pravidelné dlouhé dojezdy doporučuje spíše lithiovou baterii vzhledem k dlouhé životnosti. Jednorázově to však nebyl problém ani s levnější gelovou baterií. Nabíjení přitom vyšlo přibližně jen na 7Kč.

Společenská úloha: Slyšeli jsme, že díky strojům Selvo se řada lidí vrátila ve vyšším věku do aktivního ži-

Shrnutí testu Selvo 31000 a Selvo 41000:

Výhody:

- + důstojný vzhled
- + stabilita a výkon
- + nízké provozní náklady
- + úložné prostory
- + řada výbav
- + bez řidičáku a helmy
- + tradiční stabilní výrobce

Nevýhody:

- rychlost jen 25km/h
- vyjímatelná baterie jen u lithiové varianty
- omezená životnost gelových baterií
- nutné včasné dobíjení gelových baterií
- vyšší pořizovací cena (vyvážená levným provozem)
- komplikované použití v zimním období
- nevhodné pro osoby s postižením rukou

Celkové hodnocení 98%



Nyní je až dvanáctá

Tenistka Petra Kvitová (na snímku) vypadla po vyřazení ve čtvrtfinále ve Stuttgartu, kde obhajovala vítězství z roku 2019, z první desítky světového žebříčku a je dvanáctá. Karolína Plíšková skončila na halovém turnaji v Německu ve stejné fázi a zůstala v pořadí WTA Tour devátá. Novou českou trojkou je Karolína Muchová. Olomoucká rodačka sice ve Stuttgartu při návratu na kurty po dvouměsíční pauze prohrála hned v prvním kole, přesto se posunula na životní 20. pozici o jedno místo před Markétu Vondroušovou. Náskok na první příčce zvýšila Ashleigh Bartyová z Austrálie. AP



ČOV. Vyjdou volby na čtvrtý pokus?

Předseda Českého olympijského výboru (ČOV) se bude volit 24. května. Volby vedení se uskuteční parlamentní formou, tedy tajným hlasováním v pražském sídle ČOV. S tímto formátem nesouhlasí Filip Neusser, protikandidát současného předsedy Jiřího Kejvala. Požaduje svolání řádného pléna. Bude to čtvrtý pokus o uspořádání voleb. Loni na podzim dvakrát chystal ČOV klasické plénum, ale ani jednou se kvůli epidemické situaci v Česku nemohlo uskutečnit. Na únor vzhledem k pokračujícím koronavirovým opatřením naplánoval ČOV samostatné volby vedení bez pléna, ale pár dní před jejich konáním je zakázal Městský soud v Praze. **ČTK**

„Jako snížit Everest.“ Slavným žokejům vadí úpravy Taxisu

Velká pardubická má být pro koně bezpečnější. Část jezdců to kritizuje.

Bývalí vítězové a někteří trenéři protestují v prohlášení nazvaném „Tak nám zabili Velkou pardubickou...“ proti zamýšleným či už probíhajícím úpravám slavného dostihu. Pod dokumentem jsou mimo jiné podepsaní čtyřnásobný šampion Václav Chaloupka či kouč Čestmír Olehla, který připravoval slavného Železníka. „Jsme přesvěd-



Václav Chaloupka MAFRA

čení, že úpravy povedou k trvalému znehodnocení, ke ztrátě věhlasu, který nejlépe a oprávněně vystihoval známý slogan – nejtěžší dostih na evropském kontinentu,“ stojí v textu podepsaném devatenácti lidmi.

Dostihový spolek provozující pardubické závodíště letos v březnu oznámil, že na základě jednání expertní skupiny a České asociace steeplechase projde změnami hlavně Taxisův příkop, slavný a nejnáročnější skok Velké pardubické. Měl by se změnit příkop, čímž se vytvoří pozvolná plocha bez doskové hrany. Upravovat se bu-

dou i další skoky. Čtrnáctičlenná expertní skupina vznikla po loňském 130. ročníku a smrtelném zranění koně Sottoventa na Taxisu. Jsou v ní mimo jiné osminásobný vítěz dostihu Jovsel Váňa, žokejové Josef Bartoš, Martin Liška a Jaroslav Myška, veterináři, správce dráhy či zástupce zemědělské univerzity.

Proti úpravám se nyní ozvali vedle Chaloupky i další někdější vítězové dostihu Pavel Liebich, František Vítek, Karel Benš, Josef Vavroušek, František Zobal, Vlastimil Knápek a Petr Vozáb. Z trenérů Olehla, který byl v expert-

ní skupině, ale s úpravami nesouhlasí, rovněž František Holčák a Martina Růžičková. A také Václav Bruna – bývalý majitel trojnásobného vítěze Peruána. „S jistotou porcí nadsázky lze snahu o zásahy do Velké pardubické přirovnat k názoru, že by nebylo špatné snížit výšku Mount Everestu na úroveň Řípu. Vysoké Tatry zhublovat na mnohem méně náročnou a pozvolnější Českomoravskou vrchovinu, nebo rychlost, které dosahují jezdci formule 1, omezit na padesát km/hod a Velkou cenu Monaka raději ještě snížit o deset km,“ píše odpůrci změn. **ČTK**

Krátce

Nejistá budoucnost

Bývalá úspěšná hokejistka a členka komise sportovců Mezinárodního olympijského výboru (MOV) Hayley Wickenheiserová se domnívá, že by o osudu olympijských her v Tokiu měli rozhodovat odborníci z oblasti zdravotnictví, nikoliv MOV. Členka čtyř zlatých kanadských olympijských týmů, která se při lékařské praxi starala i o pacienty s covidem-19, má stále pochybnosti, jestli by se olympijské hry v současné situaci měly uskutečnit.

Dostali Oscara

Hvězdný basketbalista Kevin Durant z Brooklynu a jeho kolega z NBA Mike Conley z Utahu slavili v neděli prestižní úspěch mimo palubovky. Oba hráči byli součástí skupiny producentů filmu Vzdálené světy, jenž dostal Oscara za nejlepší krátkometrážní hraný film. V roce 2018 získal cenu akademie loni zesnulý Kobe Bryant za krátký animovaný film Drahý basketbale, jenž byl založen na jeho básni oznamující konec s kariérou.

Real vs. Chelsea

Semifinále fotbalové Ligy mistrů odstartuje dnešním zápasem mezi Realem a Chelsea. Madridský tým se s londýnským soupeřem utká po 23 letech a poprvé v rámci elitní soutěže. Real v předchozích třech pohárových soubojích Chelsea nedokázal porazit, naposledy Blues podlehl v srpnu 1998 v Superpoháru UEFA 0:1. V druhém semifinále a dalším souboji gigantů zítra Paris St. Germain vyvze Manchester City. Oba duely začnou ve 21.00. **ČTK**



Slovinská mise je u konce

Trenér Jiří Jarošík skončil po čtyřech měsících na lavičce slovinského fotbalového mistra Celje. Vedení ho odvolalo kvůli neuspokojivým výsledkům. MAFRA

LÁZEŇSKÁ KÚRA BONUS

Užijte si lázeňskou péči o 4 000 levněji

7 nocí již od 6 745 Kč vč. státního příspěvku

7 NOCÍ
(možnost prodloužení)

PLNÁ PENZE
(snídaně, oběd a večeře)

**ALL INCLUSIVE
NÁPOJE ZDARMA**
neomezená konzumace
vybraných alkoholických,
nealkoholických, teplých
a studených nápojů během
snídaní, obědů a večeří



CENY OD:

6 745 Kč

PLATNOST NABÍDKY:

16.05. - 20.06.2021

**VSTUPNÍ LÉKAŘSKÉ
VYŠETŘENÍ**

**18 LÉČEBNÝCH
PROCEDUR** (kombinaci
procedur určuje ošetřující
lékař při vstupní prohlídce)

**NEOMEZENÝ VSTUP DO
AKVAPARKU A@UAFORUM**
Pawlik - Aquaforum: pondělí - neděle
Belvedere, Dr. Adler, Luisa:
pondělí - pátek

CENY ZA POBYT VČETNĚ STÁTNÍHO PŘÍSPĚVKU NA LÁZNĚ 4 000 Kč

PŘÍSPĚVEK NA LÁZNĚ 4 000 Kč	16.05. - 20.06.2021	
	Dvoulůžkový pokoj	Jednolůžkový pokoj
Lázeňský hotel JESENIUS **	od 6 745 Kč	od 8 495 Kč
Lázeňský hotel LUISA ***	od 9 475 Kč	od 11 225 Kč
Lázeňský hotel Dr. ADLER ***	od 9 475 Kč	od 11 225 Kč
Lázeňský hotel BELVEDERE ***	od 10 595 Kč	od 12 345 Kč
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova B)	od 12 520 Kč	od 14 270 Kč
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova A)	od 16 090 Kč	od 17 840 Kč

Uvedené ceny jsou v Kč, včetně státního příspěvku, a vztahují se na osobu a pobyt v pokoji bez rozdílu kategorie, vyjma kategorií Superior, Deluxe a Apartmá, které je možné rezervovat za příplatek. V ceně je započítána sleva pro klienty českých zdravotních pojišťoven (VZP, ZPMV, OZP, ČPZP, ZPŠ, RBP, VOZP). Při příjezdu na pobyt je nutné předložit kartičku zdravotní pojišťovny. Cenu se státním voucherem je možné potvrdit až po předložení/zaslání platného státního voucheru na lázeňský pobyt. Pobyt začíná v den příjezdu večer a končí v den odjezdu snídaní. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednání Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. / Lázně Františkovy Lázně a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť.



INFORMACE A REZERVACE

Tel.: 351 012 345

info@frantiskovylazne.cz

www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci uveďte prosím
kód: 217293