

# FOTBAL. LIGA ZNOVU ZAČNE UŽ 25. KVĚTNA

SNAD SE SOUTĚŽE OPRAVDU DOHRAJÍ, DOUFÁ ŠÉF FAČR MALÍK STRANA 12



# metro



Úterý, 28. dubna 2020

Č. 81, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Vratislav

[mojemetro](#) | [denikmetro](#)

# Vláda: Kurzarbeit bude do konce května

**Antivirus.** Ministerstvo práce a sociálních věcí prodloužilo výplatu příspěvků na náhrady mezd. **Hospody.** Možné urychlení harmonogramu projedná vláda 7. května. **Nouzový stav.** Dnes rozhodne Sněmovna STRANA 3



## Za zvířaty. Po šesti týdnech se otevřel i Safari Park, dorazily stovky lidí

Safari Park Dvůr Králové nad Labem po odstavce kvůli pandemii koronaviru opět otevřel. Vstupenky si lidé musejí koupit předem na internetu. „Denní limit činí 4500 prodaných vstupenek,“ řekla mluvčí zoo Markéta Grúňová. Zoo, která je s více než půl milionem návštěvníků ročně nejnavštěvovanějším turistickým cílem na východě Čech, navštívily především rodiny s dětmi. Fronty ani velké shluky lidí se netvořily. Lidé dodržovali pravidla o rozestupech a měli roušky na obličejích. Zatím lze navštívit jen venkovní prostory. Včera otevřely i zoologické zahrady v Praze, Brně, Plzni, Jihlavě, Zlíně či Děčíně. ČTK



## Kubera. Co stálo v dopise z Číny?

Zesnulý předseda Senátu Jaroslav Kubera byl před smrtí pod obrovským tlakem kvůli plánované cestě na Tchaj-wan. V pořadu 168 hodin České televize popsaly jeho poslední dny manželka Věra Kuberová a dcera Vendula Vinšová. „Najednou byl úplně jiný. Nemluvil,“ popsala jeho dcera. Těsně před svou smrtí obdržel předseda Senátu Jaroslav Kubera od Číny výhrůžný dopis, ve kterém ho Peking varuje před cestou na Tchaj-wan pod hrozbou odvety. Okolnosti, za kterých dopis vznikl, jsou stále nedořešené.

Dopis Kubera dostal 14. ledna na novoročním obědě u prezidenta Miloše Zemana. Od té chvíle se jeho chování podle rodiny změnilo. „Z toho oběda se vrátil domů, jindy mi vždycky všechno líčil, tentokrát mi neřekl nic, jenom, že to proběhlo normálně. Bylo mu špatně, večer chodil po zahradě, byl nervózní, což jsem tedy byla překvapená, protože to se stalo snad poprvé v životě za těch 52 let, co jsme spolu,“ řekla Kuberová. A 17. ledna se pak Kubera společně s manželkou zúčastnili oslav čínského nového roku na ambasádě v Praze. Po-

dle Kuberové tam manžel jednal s čínským velvyslancem znovu. Podle manželky byl po tomto setkání Kubera ještě více napjatý. O tři dny později politik zemřel na infarkt.

Kubera oznámil svou plánovanou cestu na Tchaj-wan loni. Kromě Číny také Hrad hned reagoval negativně. Zeman tvrdil, že to zhorší české ekonomické zájmy. Podle Kubery se nemělo jednat o protičínskou akci. Cestu Kuberovi nedoporučovali ani premiér Andrej Babiš a předseda parlamentu Radek Vondráček.

Ministr zahraničních věcí Tomáš Petříček k dopisu řekl, že se nejedná o standardní formu komunikace. Kuberův nástupce označil dopis za „mrazivý“ a dodal, že zavání vyhrožováním. ODS kvůli tomu požadovala odvolání čínského velvyslance.

Otázka dopisu není stále vyřešena. Zabývá se jím jak zahraniční výbor Sněmovny, tak Senát a jeho nový šéf, opět z ODS, Miloš Vystrčil. Ten kvůli dokumentu psal prezidentovi Miloši Zemanovi, zatím nedostal odpověď. Bez odpovědi je i zahraniční výbor, který si na své jednání pozval hradního kancléře. Ten však odmítl přijít. **IDNES.cz**

### Krátce

#### Bude pršet

Dnes nás čeká nejteplejší den z celého týdne, teploty vystoupají až na 24 stupňů. Meteorologové ale předpovídají, že přijdou bouřky a přeháňky. Tak by mělo být až do konce týdne. Denní teplota se bude pohybovat kolem 16 až 20 stupňů.

#### Poklad století

Denárový poklad nalezený před pěti lety u Chýště na Pardubicku se stal kulturní památkou. Je nazývaný pokladem století, téměř 1700 mincí bylo v podzemí téměř 1000 let. Za jedinou takovou minci by člověk v desátém století mohl vyžít až dva měsíce.

Hodnota mincí byla obrovská i ve své době, bylo za ni možné vyzbrojit třeba i armádu. Nález obsahuje běžné i raritní ražby, u kterých je známý třeba jen jediný exemplář na světě, a také řadu dosud neznámých denárových variant. Poklad lidé uvidí letos ve stálé expozici Východočeského muzea. **IDNES.cz**



## Zpátky k miniaturám českých památek

Díky uvolňování opatření proti koronaviru se otevřel po nucené přestávce park miniatur Boheminium v Mariánských Lázních, který je čtvrtým největším parkem miniatur v Evropě. Ročně si Karlštejn, Ještěd, zámek Červená Lhota, letohrádek Hvězda či zámek Český Krumlov prohlédne přes 130 tisíc lidí.

ČTK

# Studentů ubývá, univerzity sázejí na kvalitu výuky

**Vysoké školy jsou nyní v centru zájmu. Významně se podílejí na boji s virem. Vysokoškoláků je však u nás rok od roku méně.**

Příhlášek uchazečů o vysokoškolské studium registrují české univerzity v posledních letech méně než třeba na přelomu století. Zajímavé je porovnání veřejných vysokých škol a soukromých. „Na těch veřejných představoval pokles dvacet pět procent, mnohem vyšší byl u nestátních zařízení,“ uvádí Marek Vojtěch Řezanka z Českého statistického úřadu (ČSÚ). Zatímco „státní“ univerzity přišly asi o pětinu nových studentů, soukromé nověly za posledních osm let odespat

pětačtyřicet procent uchazečů.

„Pokles studentů a absolvování koresponduje s úbytkem osob ve věku dvacet až dvacet devět let v celkové populaci,“ vysvětluje Řezanka z ČSÚ. Mezi mladými lidmi do 24 let ubylo téměř třicet procent osob, ve věkové kategorii do 29 let přibližně desetina.

Mezi těmi, které odliv studujících zaznamenaly nejvíce (podle ČSÚ přes 43 procent v letech 2010 až 2018), je Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. I když i tady se v posledních třech letech opět hlásí víc zájemců. „V roce 2017 přijala univerzita 5432 studentek a studentů, loni to bylo téměř 6200,“ řekla deníku Metro mluvčí zlínské vysoké školy Petra Svěráková. Mírný pokles zájmu zde registrují u občanů ze Slovenska, ale i tak jejich vzhledem ke geografické blízkosti studuje ve Zlíně hod-

ně přes šest stovek v každém roce. Na začátku století jich bylo jen sedm desítek.

Vyrovnaný stav evidují na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy Praha, kde jsou počty studentů v roce 2010 a 2018 téměř stejné. „V mezidobí mírně stoupaly o nějakých tři sta až pět set ročně,“ upřesňuje mluvčí fakulty Petra Klusáková. V dlouhodobém horizontu je ale zájem o studium lékařství v jejich případě stabilní.

Méně studentů ve sledovaném období 2010 až 2018, i když jen o devět procent, má brněnská Masarykova univerzita. „U nás jsme ale už před několika lety přistoupili k řízenému snižování počtu studentů,“ konstatovala pro deník Metro Tereza Fojtová, mluvčí univerzity. Škola tak s předstihem reagovala na vývoj populační křivky. Celkový počet studentů v roce 2011 byl více než 44 tisíc, v součas-

### Rekordní ČSSR

## -19,5

O tolik tisíc poklesl podle Českého statistického úřadu počet vysokoškoláků na českých univerzitách v letech 2010 až 2018. Pro srovnání: nejvíce vysokoškoláků studovalo v celém Československu ve školním roce 1981/1982 – přes 120 tisíc. Nejvíce cizinců měly tehdejší vysoké školy v roce 1989 (téměř 3400).

### Přitažlivé školství

O české univerzity měli vždy zájem zahraniční studenti.

- V ČR v letech 1918 až 1938 převažovali z cizinců ti ze slovanských zemí.
- V roce 2018 bylo u nás cizích studentů skoro 45 tisíc (z 290 tisíc). Asi polovinu tvořili Slováci, takřka šest tisíc bylo z Ruska, více než tři tisíce z Ukrajiny.

nosti se jedná o přibližně 31 tisíc. „Pokles se projevil pozitivně v počtu studentů na jednoho pedagoga, je nyní devatenáct, zatímco před osmi lety to bylo více než dvacet sedm,“ říká Fojtová. Podle počtu nových přihlášek v letošním roce v porovnání s loňskem (plus čtyři procenta) lze vysledovat stoupající křivku

v populačním vývoji. Masarykova univerzita ale s ohledem na kvalitu výuky, kdy se mohou pedagogové menšímu počtu studentů více věnovat, nehodlá počty přijímaných zvyšovat. „V této souvislosti tedy nelze počítat s větší šancí na přijetí,“ doplňuje mluvčí Masarykovy univerzity Brno. **PAVEL HRABICA**

## Už můžeme

V Česku se po uvolnění vládních opatření proti šíření koronaviru mohly otevřít další obchody a služby. Vládní restrikce kvůli koronaviru se přestaly vztahovat na provozovny s plochou do 2500 metrů čtverečních se samostatným vchodem a mimo obchodní centra. Lidé ale musejí počítat s přísnějšími hygienickými opatřeními. 2x ČTK



# Kdy otevřou hospody, budeme vědět 7. května

**Sněmovna se dnes bude zabývat** možným prodloužením nouzového stavu.

O dřívějším otevření hospod zatím vláda nerozhodla. „O dalším rozvolňování opatření rozhodne vláda 7. května, tak jsme se dohodli na vládě,“ řekl premiér Andrej Babiš. Zatím počítá s tím, že restaurace, kavárny či vinotéky budou moci začít 11. května prodávat na venkovních zahrádkách a plně se budou moci otevřít až o čtrnáct dnů později, tedy 25. května.

Ministr zemědělství Miroslav Toman chce urychlit a premiér Andrej Babiš není proti. „Já se budu ptát, jestli opravdu musí být otevřeny re-

staurace v tomto termínu, jestli to nejde dříve,“ řekl v neděli v ČT Toman. A Babiš to komentoval slovy, že pokud to Toman navrhne, on to podpoří. Záležet podle něj bude na tom, zda a jaký bude odpor epidemiologů. „Pan ministr to téma při jednání vlády otevřel, ale vláda se zatím rozhodla k tomu, že platí původní harmonogram,“ řekl mluvčí ministerstva zemědělství Vojtěch Bílý.

Vláda už podle ministryně práce a sociálních věcí Jany Maláčové schválila její návrh na prodloužení programu na ochranu zaměstnanosti „Antivirus“ do konce května. „Zaměstnavatelé, u kterých bude trvat překážka v práci z důvodu omezení či uzavření provozu, tak budou moci žádat o refundaci i za měsíc květen,“ napsala na Twitteru

### Prodlouží nouzový stav?

Menšinová vláda stále nemá zajištěnou podporu Sněmovny pro prodloužení nouzového stavu do 25. května. Poslanci o něm budou rozhodovat dnes. Komunisté, kteří vládu tolerují a podporují, jsou ochotni nouzový stav prodloužit ze 30. dubna jen o týden.

- Vláda musí získat podporu jiné opoziční strany, jinak všechny zákazy a nařízení padnou mnohem dřív, než ministři chtějí.

Maláčová. „Přispíváme firmám na mzdy, aby nemusely propouštět,“ řekla po jednání vlády Maláčová. Prohlásila, že nejde o poslední prodloužení programu Antivirus. Vláda včera projednávala také

- Vláda musí reagovat na čtrteční rozsudek pražského městského soudu, jenž zrušil část restrikcí k omezení šíření koronaviru kvůli tomu, že je místo vlády podle krizového zákona vyhlásilo ministerstvo zdravotnictví podle zákona o ochraně veřejného zdraví. Kabinet pak omezení zejména obchodu a služeb vrátil do režimu krizového zákona. Pro jejich další platnost pokračování nouzového stavu potřebuje.

Maláčová, aby byl firmám umožněn odklad odvodů na sociální pojištění na tři měsíce. K tomu se ministři za ANO a ČSSD přiklínili už po pátečním jednání, ale zatím to vláda neschválila. **IDNES.cz**

### Číslo dne

# 2600

V Česku je 7408 koronavirem infikovaných lidí, 2600 se uzdravilo, 221 zemřelo. Lékaři provedli 218 474 testů (údaje jsou k uzavěrce tohoto vydání deníku Metro).

### Krátce

## Taxikáři se daří dobře

Pacient s jedním z nejvážnějších průběhů nemoci COVID-19 v Česku, který se jako první léčil ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze (VFN) experimentálním lékem remdesivir, je v dobrém zdravotním stavu. Včera ho přeložili na standardní oddělení. VFN získala z USA další remdesivir, dorazila i zásilka z Japonska – nový experimentální lék favipiravir. **ČTK**

INZERCE

# Kde jste byli, když...

**BUĎTE U TOHO  
UŽ V NEDĚLI 18.55**

**Prima  
NEWS**

# Roboti rozvázejí nákupy zdravotníkům zdarma

**Malý pomocník pobere několik tašek i lahví s nápoji.**

Zákazník si dovoz objedná prostřednictvím aplikace.

V anglickém městě Milton Keynes během koronavirové karantény prudce stoupla popularita robotů na kolečkách, kteří se starají o rozvážku nákupů, hotového jídla a zásilek. Roboti, kteří dospělému člověku sahají zhruba po kolena a vypadají jako hladké bílé plastové krabice na šesti černých kolech, jsou ve městě důvěrně známí, protože už tu rozvázejí zboží více než dva roky.

Ale od 23. března, kdy vláda zavedla přísná pravidla společenského odstupu, mají tyto pomocníci více napílno. Nyní v první řadě zdarma doručují nákupy zaměstnan-



Robot kurýr společnosti Starship

FACEBOOK

cům ve zdravotnictví, roste i poptávka po robotickém doručení od ostatních lidí.

„Pro všechny zdravotníky v Milton Keynes nyní nabízíme doručení zdarma. Chceme jim usnadnit život v těchto velmi, velmi stresujících časech,“ vysvětluje Henry Harris-Burland ze společnosti Starship, která roboty vyrábí. „Spousta z nich pracuje 80 hodin týdně a nemají čas si jít

nakoupit potraviny, proto používají naše roboty. Je nám ctí, že můžeme být součástí tohoto řešení,“ dodal.

Roboti mají malou anténu s oranžovým praporečkem, aby je lidé při rozvážce zboží nepřehlédli. Jsou dost velcí, aby pobrali několik tašek s nákupem a také balení lahví. Společnost Starship během posledních tří týdnů zdvojnásobila svou flotilu rozvážko-

vých robotů na 70 a překonala stotisícovou hranici jednotlivých rozvážek ve městě od spuštění služby v dubnu 2018.

„Obyvatelé se na nás obrací on-line s prosbou, abychom začali rozvážet také do jejich čtvrti. Děláme všechno, co můžeme, tak rychle, jak je to možné, abychom rozšířili své služby pro co nejvyšší počet lidí, obzvláště v této velmi důležité době,“ poznamenal Harris-Burland.

Lidé si mohou rozvážkového robota objednat prostřednictvím aplikace, kde zadají, zda chtějí dovézt nákup, jídlo z některé restaurace nebo poštovní zásilku.

Zákazník musí bydlet do vzdálenosti 6,5 kilometru od místa, odkud si objednává srovnání. V aplikaci pak může sledovat pohyb robota k jeho adrese, aby věděl, kdy přijede. Když dorazí, zákazník naskenuje do aplikace kód, robot se otevře a člověk si vyzvedne své zboží. **ČTK a MET**

Krátce

## Pelosiová podpořila Bidena



Demokratická šéfka americké Sněmovny reprezentantů Nancy Pelosiová včera podpořila prezidentskou kandidaturu někdejšího viceprezidenta USA Joea Bidena. Ten se jako předpokládaný prezidentský kandidát Demokratické strany postaví v listopadových volbách republikánskému šéfovi Bílého domu Donaldu Trumpovi.

## Kritika vlády kvůli mšim

Italská biskupská konference kritizovala vládu za to, že zákaz sloužit mše má platit také po 4. květnu, kdy se začnou postupně uvolňovat omezení zavedená kvůli koronaviru. Podle prohlášení biskupů jde o zásah do svobody náboženského vyznání.

## Zrušili briefinky

Bílý dům se rozhodl změnit podobu pravidelných briefingů, na nichž dosud prezident Donald Trump spolu s experty informoval novináře o vývoji koronavirové krize. Trump při setkáních s novináři vedl dlouhé monology a občas se dopouštěl kontroverzních výroků. **ČTK**

Číslo dne

# 135

Tolik tisíc zaměstnanců evropského výrobce letecké techniky Airbus obdrželo podle agentury Reuters od vedení firmy informaci, aby se připravili na možné výrazné propouštění. Airbus za několik týdnů přišel o třetinu obchodů, protože pandemie paralyzovala cestování letadlem. Aerolinky se proto zdráhají přebírat nová letadla. Firma začala využívat vládních podpůrných programů. Ve Francii tak byly poslány domů tři tisíce pracovníků.

## Opět v práci

Británie se zdá být z nejhoršího venku, omezení zavedená v boji proti koronaviru ale musí zůstat v platnosti a jednotlivci i firmy musí být trpěliví. S takovým vzkazem včera vystoupil premiér Boris Johnson, který se po třítydenní absenci způsobené nemocí COVID-19 vrací do čela kabinetu. Varoval před unáhleným rušením restrikcí a možnými následky druhé vlny nákazy, načasování dalších kroků podle něj momentálně není možné oznámit. **AP**



## Olaf. Je žabák ze zkumavky

Ropuší sameček Olaf se drží rukavice na prstě Diane Barberové lepkavýma, čtyřprstýma nohama. Kůži má hrbolatou a vlhkou, zbarvenou jako oblázky na dně řeky, když na ně přes listí stromů dopadne kropenaté slunce. Oči má jako tmavý jantar a tělo se mu zvedá a klesá s každým nadechnutím, napsal server The Guardian.

„Samečci jsou opravdu hezcí, někdy v období páření nabarou sytě žlutou barvu,“ říká Barberová, kurátorka ex-

pozice ektotermních živočichů v zoologické zahradě v texaském Fort Worthu.

V některých ohledech by ropuší samec Olaf vůbec neměl být na světě. Je potomkem vzešlým z vajíčka matky chované v zajetí oplodněného ve zkumavce spermii samce žijícího ve volné přírodě. Oba rodiče jsou ale už dávno mrtví. Olaf není prvním obojživelníkem, který se narodil s pomocí umělého oplodnění – to se děje už celé roky. Je ale prvním naroze-

ným díky oplodnění zmraženými a opět rozmraženými spermii.

„Byli jsme tak schopni obnovit genetickou linii, která už zmizela. Vytvořili jsme potomky mrtvých rodičů,“ řekl Andy Kouba, ekolog Mississippijské státní univerzity, který se na tomto projektu podílel. „Bylo to vzrušující prvenství vrátit genetické linie zpátky do populace,“ poznamenal. Vědci mají podle něj mnoho nástrojů, jak živočišné druhy zachránit. **ČTK**

## Kontrola. Zabavili špatné respirátory

Čínská vláda oznámila, že od propuknutí pandemie koronaviru zabavila více než 89 milionů respirátorů vyrobených místními firmami, které svou kvalitou neodpovídaly normám. Podle agentury AFP se úřady po stížnostech některých zemí nyní snaží rozptýlit obavy o kvalitu čínského zboží. Zatím není jasné, jaká část zabave-

ných respirátorů byla určena na export.

Kromě respirátorů bylo zabráneno 418 tisíc kusů ochranného oblečení a neúčinné dezinfekce. Hodnota zabaveného zboží dosáhla v přepočtu 26,9 milionu korun. Nižozemsko, Španělsko a další státy stáhly z nemocnic statisíce nekvalitních čínských ochranných pomůcek. **ČTK**

# Značka Regionální potravina zaručuje, že je produkt domácí

**Výrobci, kteří chtějí v soutěži uspět, musí splnit mnoho požadavků.**

Přes čtyři stovky produktů se může pyšnit označením Regionální potravina. Ve třinácti krajích hodnotí odborná komise výrobky celkem v devíti kategoriích. Není však pravidlem, že v každé kategorii musí být vyhlášen vítěz. V minulém roce bylo oceněno 109 výrobků.

Letošní 11. ročník měl začít minulý týden, ovšem kvůli přetrvávající pandemii koronaviru a opatřením s ní spojeným byla soutěž posunuta.

„Čekáme na ukončení nouzového stavu a jednáme se zástupci ministerstva zemědělství o dalších krocích ke spuštění letošního ročníku,“ říká Petr Spisar z tiskového oddě-

lení Státního zemědělského intervenčního fondu (SZIF) za administrátora soutěže.

Jak lze vůbec značku Regionální potravina získat? Po přihlášce do soutěže hodnotí komise nejen složení výrobku či sensorické vlastnosti, ale především zohledňuje takzvané nadstandardní kvalitativní charakteristiky výrobku. „Pod tímto pojmem si můžete představit například tradiční recepturu typickou pro daný kraj, originální výrobní postup nebo využití specifické regionální suroviny. Každý přihlášený výrobek musí splnit kritérium výroby z daného regionu, 70 procent podílu surovin z kraje a hlavní surovina musí být stoprocentně tuzemského původu,“ vyjmenovává Spisar s tím, že soutěž umožňuje se účastnit pouze malým a středním výrobcům do 250 zaměstnanců.

Když výrobce značku získá, zavazuje se udržet nad-



Logo značky SZIF.CZ

standardní složení výrobku. Kvalita je kontrolována dozorovými orgány. „Značka má vysokou jakost a bezpečnost. Potvrdila to pravidelná kontrolní akce Státní zemědělské a potravinářské inspekce. Loni její inspektoři hodnotili celkem 77 šarží potravin oceněných národní značkou kvality Regionální potravina. U dvou výrobků bylo zjištěno porušení pravidel pro udělování značky z důvodu nedodržení stanoveného podílu surovin z Česka,“ uvádí Spisar.

Co znamená logo a nápis Regionální potravina na obalech výrobků pro zákazníka? Spotřebiteli zaručí, že produkt i suroviny použité při jeho výrobě pochází z domácí produkce. Díky krátkým distribučním cestám od výrobce ke spotřebiteli jsou tyto produkty čerstvější, mají lepší chuť i vůni. Na rozdíl od potravin dovezených ze zahraničí, které musí strávit dlouhou dobu na cestách.

„Nákupem potravin označených logem Regionální potravina zákazník získává nejen záruku kvality a chuti, ale podpoří také svůj kraj. Prosperující zemědělci, producenti i prodejci zaručují především v téhle nelehké době udržení počtu pracovních míst v regionech,“ připomíná Spisar ze SZIF.

Oceněné Regionální potraviny splňují nejpřísnější evropské i národní požadavky na kvalitu potravin. „Výrob-

ky oceněné zmíněnou značkou prokazují jedinečnost v porovnání s běžnou produkcí dostupnou na trhu. Ať už se jedná o tradiční recepturu typickou pro daný kraj, originální výrobní postup, nebo využití specifické regionální suroviny,“ prohlašuje Spisar.

Celá soutěž chce také v aktuální nelehké době podpořit hlavně lokální výrobce. „Již nyní máme zprávy z krajů, že se někteří výrobci musí potýkat s negativními důsledky současné situace. Můžeme jmenovat například kozí farmu Vizovice ze Zlínského kraje, která je držitelem ocenění za kozí sýr balkánského typu. Ta je současnou situací zasažena skoro až existenčně. Pro tyto příklady je dobré pamatovat, jak svým nákupním chováním můžete dále ovlivnit regionální výrobu,“ dodává Spisar. Více informací je na webu [www.regionalnipotravina.cz](http://www.regionalnipotravina.cz). **PAVEL URBAN**

INZERCE

## Žít si tady hezky česky.

Podpořme společně výrobky z naší země.

Nakupujte hezky česky

**PENNY**

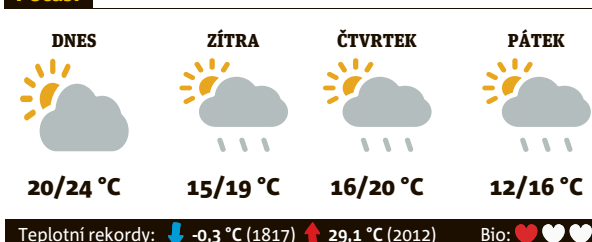
**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



**Počasí**



**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

FOTO: 2x AP

**Luštěnka**

Doplňte do obrazce všechna slova. Tajenka je v označených políčkách.

3 – RZI, ŠÁL

4 – AVOT, BAŤA, TOUŠ

5 – ANETA, HUMUS, MARŽE, VALCHA

6 – CANDÁT, EPOPEA, KLÍŠTĚ, PRODEJ

7 – JEHNĚDA

10 – POBAVENOST, STYLISTIKA

1 2 3 4 5

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.05 To je vražda, napsala IX</p> <p>16.50 Menu pro Emu</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 Vyprávěj</p> <p>21.00 Santiniho jazyk</p> <p>Mysteriózní film (ČR, 2011)</p> <p>22.35 Případy detektiva Murdocha XII</p> <p>Kriminalista III</p> <p>00.20 AZ-kvíz</p> <p>00.45 Banánové rybičky</p> <p>01.20 Krásné živé památky</p> <p>01.45 Žijš jenom 2x</p> <p>02.15 Dobré ráno</p>	<p>16.15 Válečné stroje</p> <p>17.00 Karel Koželuh</p> <p>17.25 Japonské slavnosti. Džindžin – vyzvání božstva moře</p> <p>18.15 Putování s párou (10/10)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Zatopené osudy (5)</p> <p>19.15 Cesty víry</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Velká vlastenecká válka</p> <p>20.55 Bitva o Ostravsko 1945</p> <p>21.45 Zabijte Hitlera!</p> <p>22.40 Dicte – kriminální eportérka III (7/10)</p> <p>23.25 Továrna na lži aneb Fake news z Ruska</p>	<p>15.55 Dr. House V (2)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.20 Comeback</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>Kriminálka Anděl (4)</p> <p>Krimiseriál (ČR, 2008)</p> <p>21.25 Víkend</p> <p>22.25 Smrtonosná zbraň II (10)</p> <p>23.20 Dr. House V (2)</p> <p>00.15 Můj přítel Monk II (10, 11)</p> <p>01.50 Krok za krokem (11)</p> <p>02.10 Smrtonosná zbraň II (10)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (688)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.30 Odpolední zprávy</p> <p>16.45 Policie v akci</p> <p>17.40 Prostřeno!</p> <p>18.55 Velké zprávy</p> <p>19.40 Divošky</p> <p>19.55 TOP STAR</p> <p>20.15 Slunečná (27)</p> <p>Diogenes v sudu. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>Polda (7)</p> <p>Alibi. Detekt. seriál (ČR, 2016)</p> <p>00.00 Policie v akci</p> <p>00.55 Policie v akci</p> <p>01.50 Walker, Texas Ranger VI (10)</p> <p>02.40 Jake a Tlustoch V (13)</p> <p>03.35 Prostřeno!</p> <p>05.00 Pohoda u krbu</p>	<p>14.00 Óčko news</p> <p>14.05 Óčko trendy</p> <p>14.30 Zažeň nudu s Óčkem</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Top 3 YouTube Chart</p> <p>15.10 Óčko trendy</p> <p>15.30 Óčko news</p> <p>15.35 Můj Mixxxer</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.45 Óčko hity</p> <p>18.00 Zažeň nudu s Óčkem</p> <p>18.05 Óčko hity</p> <p>19.00 Óčko news</p> <p>19.05 Moje desítka</p> <p>20.00 Óčko hity</p> <p>21.00 Anna K.</p> <p>KB Acoustic Stage</p> <p>22.00 Óčko flirt</p>

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

28. dubna 2020, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)



PROFIMEDIA.CZ

*Zdraví seniorů*

# Srdce je velkou hrozbou

**Chronické srdeční selhání se rozvíjí u každého pátého člověka nad 40 let.**

Na světě trpí srdečním selháním minimálně 26 milionů lidí a podle prognóz bude toto číslo v roce 2030 ještě o 25 procent vyšší.

Narůstající počet pacientů se srdečním selháním dal v roce 2004 vzniknout Asociaci srdečního selhání Evropské kardiologické společnosti, sdružující více než deset tisíc odborníků. Každý rok v květnu věnuje sedm dní – letos v termínu od 4. do 10. května – zvýšení povědomí o tomto velmi závažném kardiologickém onemocnění.

„Přestože by se dle názvu onemocnění mohlo zdát, že se jedná pouze o akutní infarkt, není tomu tak. Chronické srdeční selhání je onemocnění dlouhodobé,“ uvádí lékařka Gabriela Štěrbačková z Kardiologické kliniky Fakultní nemocnice Plzeň. Při chronickém srdečním selhání oslabené srdce nedokáže rovnoměrně rozvádět krev a doručit tak do těla dostatek kyslíku a živin, aby mohlo normálně fungovat. Srdce nezvládá pracovat tak, aby naplnilo potřeby těla, nejdříve při větší námaze, poté i v klidu.

„Pozdní diagnóza znamená ve většině případů také horší vyhlídky do budoucna, nižší



Srdce neohrožuje jen infarkt myokardu.

PROFIMEDIA.CZ

kvalitu života a riziko další hospitalizace,“ uvádí kardioložka.

## Něco není v pořádku

Srdeční selhání se zpravidla projevuje sedmi následujícími způsoby, přičemž se u pacienta může objevit pouze některý z nich anebo i více projevů najednou. Jedná se o: (1) dušnost, tedy zadýchávání se, někdy se projevuje více při poloze vleže; (2) únavu, která neodpovídá předěšlé námaze; (3) otoky kotníků, nohou a břicha; (4) náhlý vzestup hmotnosti o více než dva kilogramy během pár dní; (5) ztrátu chuti k jídlu; (6) náhlé bušení srdce; (7) sní-

ženou frekvenci močení během dne, a naopak častější frekvenci nucení na močení v noci. Příznaky srdečního selhání je vždy potřeba dát do souvislosti s aktivitami běžného dne a celkovým zdravotním stavem. Pokud vypijete před spaním naráz půl litru tekutin, je běžné jít v noci na toaletu a nemusí to mít spojitost s onemocněním srdce.

Je-li naopak člověk extrémně unavený z aktivit, které mu nikdy předtím nedělaly problém, je třeba zpozornět. Praktickou pomůckou pro zamýšlení nad projevy nemoci je dotazník příznaků srdečního selhání, který je k dispozici například na edukačních

webových stránkách [www.rukunasrdce.cz](http://www.rukunasrdce.cz). Dotazník lze využít i jako pomůcku při konzultaci obtíží u lékaře.

## Opatření pro spokojenější srdce, která zvládne každý

Sedm základních opatření může významně přispět ke kvalitě života pacienta se srdečním selháním. Radí se mezi ně abstinence kouření; omezení alkoholu; zdravý a přiměřený pohyb; ale také velmi potřebný odpočinek. Velký podíl má i zdravé stravování, které pomáhá dodat srdci jen ty správné živiny, jež ho posílí. Důležitá je itak redukce váhy a konzumace menších porcí jídla. Nižší tě-

## Když srdce nemůže

Chronické srdeční selhání má několik typických příčin:

- ischemická choroba srdeční, zejména stavy po infarktu
- hypertenze (vysoký krevní tlak)
- kardiomyopatie (nejčastěji dilatační – idiopatická, po myokarditidě, alkoholická)
- chlopňové vady (nejčastěji mitrální, aortální)
- srdeční arytmie (nejčastěji tachyarytmie)
- onemocnění perikardu

lesná váha a trávení menšího množství jídla méně zatěžují tělo a tím i srdce. Další podstatné, ale ne tolik známé opatření se týká denního příjmu tekutin. Při srdečním selhání totiž tělo zadržuje tekutiny a tím se tvoří otoky. Lékař proto může pacientovi doporučit, aby méně pil. Pokud se tělo zaplní větším množstvím tekutiny, je to zkrátka příliš velká námaha pro již tak oslabené srdce.

Opatření musí být přizpůsobena zdravotnímu stavu každého pacienta, proto by se měl pacient vždy poradit se svým lékařem. Nebojte se zeptat, jaké aktivity a v jaké míře jsou nevhodnější. **MEF**

## Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

Padání vlasů je nepříjemný kosmetický problém, ale většinou je projevem, respektive důsledkem nějakého jiného onemocnění. Proto by člověk měl především nejdříve zajít k odbornému lékaři, který mu provede nebo doporučí potřebné vyšetření, aby se zjistily skutečné příčiny padání vlasů. Existují však také přípravky, které podporují následnou obnovu, tedy růst vlasů. Přípravky, které podporují růst vlasů, má ve své nabídce také kosmetika australsko-maďarské firmy se značkou TH. Všechny její přípravky prošly klinickou atestací a léta používání prokázala jejich účinnost. Nejmodernější technologie výroby přípravku kombinuje léčebné účinky termální vody a vína se speciální patentovanou recepturou. Účinnými látkami jsou biosyntetické metalproteiny, které mají v buněkách důležitou regenerační úlohu. Svými hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých účinků a mají široké uplatnění.

### Přípravky musí mít také optimální PH

Celá kúra proti padání a na podporu růstu vlasů se skládá ze dvou kusů

TH krému a jednoho kusu TH šampónu.“ Thermal krém je speciálně vyroben jako stimulátor vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořínkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Thermal šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů,

při tvorbě koutů a pleše, při opakované tvorbě lupů i na silně poškozené vlasy. Podporuje růst vlasů a má optimální PH.“ Informuje spolumajitel kyjovské společnosti SENS, která u nás distribuuje kosmetiku značky TH. Krém se pečlivě vetře do pokožky hlavy a do vlhkých vlasů a nechá se 20 – 30 minut působit. Poté co se účinné

látky krému vstřebají, se vlasy umyjí Thermal šamponem, který obsahuje stejné bioaktivní látky.

### Transplantace vlastních vlasů je možná

U těžších případů je doporučováno kúru i několikrát opakovat – to pokud někomu rapidně a velmi rychle řídnou vlasy a vlasový kořínek je natolik ochablý, že vlas již vůbec nevyrostá nebo se na poškozených místech tvoří již pouze chmýří. Obtížnější situace nastává pro ty, jejichž vlasové kořínky jsou zcela uhynulé, tedy pro lidi s pleší. „Pokud má někdo již dlouhodobě pleš, má šanci v transplantaci. To je ovšem finančně náročné a ne všichni jsou ochotni tento úkon podstoupit. Jiná otázka je, pokud vlasový kořínek není zcela uhynulý, ale jen oslabený natolik, že se tvoří pleš. Tady bych viděl šanci v přípravcích na podporu růstu vlasů, neboť ty obsahují účinné látky, aktivující vlasové cibulky a obnovující růst vlasů na místech, kde jsme se s pleší smířili.“ – radí společnost SENS. Více info na: [www.thermal-sens.cz](http://www.thermal-sens.cz)

# STOP PADÁNÍ VLASŮ

**THERMAL**  
minerální kosmetika

- při nadměrném vypadávání a lámání vlasů
- při tvorbě koutů a pleše
- při opakované tvorbě lupů

Jedna kúra se skládá  
ze 2 ks krému THERMAL (1 ks 330 Kč)  
a šampónu THERMAL (330 Kč)  
Jedna kompletní kúra za 990 Kč

U těžších stavů se doporučuje absolvovat za sebou dvě tyto kúry. Přípravky si můžete přímo zakoupit nebo objednat na dobírku, s přesným návodem.

**SENS, 697 01 Kyjov**  
**Komenského 606, Tel.: 518 615 091**



# Děkujeme všem zaměstnancům lékáren Dr.Max

#SpoluToZvládneme

**Dr.Max<sup>+</sup>**



## Odhalená rakovina vaječníků

Na 8. května již tradičně připadá Světový den boje s rakovinou vaječníků, která je v Česku ročně diagnostikována u více než 900 žen. O tom, jak je možné tomuto onemocnění předcházet, jsme mluvili s lékařem Davidem Cibulou, vedoucím Onkogynekologického centra Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

### Jaké příznaky mohou znamenat onemocnění rakovinou vaječníků?

Zákeřnost této choroby spočívá právě v tom, že zpočátku nezpůsobuje žádné obtíže. Ženy většinou přivedou k lékaři až příznaky vyvolané velkými rozměry nádoru nebo tvorbou ascitu, tedy tekutiny v dutině břišní. To pak způsobuje útlak břišních orgánů, nejčastěji střev. Většina pacientek popisuje zvětšování objemu břicha, které způsobuje takzvaný syndrom malé sukyně. Dalšími příznaky jsou nechutenství, nevolnosti, úbytek váhy nebo bolesti v oblasti břicha a podbřišku. Je důležité, aby ženy žádaly z těchto problémů nepovažovaly za banalitu, a pokud se objeví, vyhledaly lékaře. Včas-

né stanovení diagnózy a časné zahájení léčby jsou zásadní pro prognózu u každé pacientky. I u rakoviny vaječníků platí, že v časném stadiu lze onemocnění vyléčit. Je tedy potřeba naslouchat signálům vlastního těla.

### Víme, co toto onemocnění způsobuje? Hraje roli genetika?

U většiny pacientek příčinu neznáme. Víme, že mezi ochranné faktory, které riziko celoživotně snižují, patří těhotenství, kojení nebo užívání kombinované hormonální antikoncepce. Riziko ale není snížené tak výrazně, abychom mohli doporučit užívání antikoncepce v populaci jen z tohoto důvodu. Genetika má ale velký význam a stále se zvyšuje podíl žen, u kterých jsme schopni nalézt změnu genetického kódu, která onemocnění způsobila. Až u jedné třetiny pacientek s karcinomem vaječníků pak onemocnění vzniká na základě vrozené dispozice, která se v rodině přenáší z generace na generaci. Nejčastěji jde o mutace genů BRCA1 a BRCA2. Nositelé



David Cibula ARCHIV

těchto mutací mají celoživotně až 50procentní riziko vzniku rakoviny vaječníků a ještě vyšší riziko karcinomu prsu. V České republice nese tuto genetickou dispozici každý 750. člověk. Je proto důležité, aby na tyto mutace byla testována každá žena s karcinomem vaječníků. Pokud se mutace potvrdí, měl by genetik nabídnout testaci všem ohroženým příbuzným. Z dat, která máme k dispozici vyplývá, že bohužel v ČR asi polovina pacientek s nově zachycenou rakovinou vaječniku v současnosti stále testovaná není.

### Když se tedy mutace BRCA1 nebo BRCA2 potvrdí u příbuzných pacientky, znamená to, že také onemocní?

Znamená to, že mají mnohem vyšší riziko, že onemocní rakovinou vaječniku a rakovinou prsu. Naštěstí jim máme co nabídnout. Rodiny, ve kterých se taková mutace přenáší, jsou pečlivě sledované. Po ukončení reprodukčních plánů jsou ženám s mutací nabídnuty preventivní operace, které spočívají v odstranění vaječníků, vejcovodů, dělohy a prsů. I když se jedná o velké zásahy do integrity ženského těla, a jejich provedení musí každá žena zvážit sama, riziko rozvoje nádoru se tak sníží na minimum.

### Jaká je tedy léčba?

Téměř u každé pacientky s rakovinou vaječniku je to kombinace operace a chemoterapie. Od roku 2018 máme k dispozici právě pro pacientky s mutací BRCA1/BRCA2 novou léčbu, která prognózu výrazně zlepšuje. Jedná se o zástupce takzvané biologické léčby ze skupiny PARP inhibi-

torů. Zatím je tato léčba k dispozici pro pacientky, u nichž se onemocnění opakuje, ale věříme, že bude brzy hrazená i pro nosičky mutace v BRCA genu, jež mají nový záchyt onemocnění.

### Mohou se nechat geneticky testovat i ženy, které nemají onkologicky nemocnou příbuznou s mutací BRCA1/BRCA2?

Takové vyšetření by si žena musela uhradit. Ale bez nádorového onemocnění u dané ženy a bez výskytu onkologických onemocnění v rodině je pravděpodobnost záchytu mutace velmi malá. Je však mimořádně důležité, aby každá rodina, u které se objevilo více nádorových onemocnění, zejména rakoviny vaječniku, prsu a tlustého střeva, konzultovala možnost vyšetření s lékařem. O konzultaci může požádat gynekologa, onkologa nebo nejlépe přímo genetika. O vhodnosti testace by měl vždy rozhodnout klinický genetik. Záchyt mutace a včasná prevence můžou zachránit život členům rodiny. **MICHAL VEČEŘA**



## Hryc potřebuje denně transfuzi

Sedmdesátiletý slovenský herec Andrej Hryc známý například ze seriálu Ulice či filmu Černí baroni trpí akutní leukémií. Jeho dcera Wanda Adamík Hrycová vyzvala své sledující na sociálních sítích k darování krve, která může otci zachránit život. „Krev A1 Rh minus je ideální, ale pokud máte jinou skupinu, pomůže i ta. Otec musí dostávat transfuze denně, nejméně jeden měsíc. Děkuji,“ uvedla. Zájemce o dárcovství Hrycová odkázala na webovky slovenské národní transfuzní služby [www.ntssr.sk](http://www.ntssr.sk), kde se dozvědí více informací. O tom, že Andreji Hrycovi byla diagnostikována akutní leukémie, informoval jako první Nový Čas.

iDNES.cz

# Alzheimer. Tělo funguje, avšak odchází mozek

**Alzheimerova choroba, Parkinsonova nemoc či roztroušená skleróza. Nemoci, které nejvíce postihují starší ročníky.**

Společně mají to, že se nedají vyléčit. Dají se pouze mírnit příznaky či oddálit nástup zhoršení, což v mnoha případech znamená, že nemocní lidé žijí roky bez příznaků a výraznějších omezení.

Ovšem i přes léky se stav neodvratně zhoršuje, až dojde do fáze, kdy se o sebe nemocný nemůže postarat sám. Zatímco roztroušená skleróza a Parkinson postihují především tělesnou schránku, Alzheimer je na tom opačně. Tělo funguje, ale „odchází“ mozek. Právě Alzheimerova choroba je jednou z nejčastějších nemocí postihujících seniory. Poškozuje část mozku řídící paměť, myšlení a jazykové schopnosti. V současné době je nejčastější a nehorší formou demence. I přesto, že je nevléčitelná, existují léky, které dokážou oddálit progresi onemocnění a zkvalitnit život nemocného.

fyzicky v pořádku, ale postižen je mozek. Člověk zapomíná, což je nejčastější projev demence, jejíž příčinou může být právě i Alzheimerova nemoc. Například opakovaně zapomená na důležité schůzky nebo brát si své léky. Problematická bývá schopnost učit se novým věcem, například zacházení s novými přístroji v domácnosti. Hůře se nemocný rozhoduje i v běžných věcech, je nejistý při vyplnění složenky či formuláře, které dříve zvládal.

„Lidé s demencí přestávají rozumět světu kolem sebe, což může vést k různým nepříjemnostem. Občas je těžké se s projevy nemoci smířit, ale člověk s demencí nedělá svým blízkým věci naschvál. Jedná se prostě o projevy nemoci, se kterými se dá pracovat. V té souvislosti je nutné připomenout, že každá naše „akce“ vyvolává u člověka s demencí nějakou reakci, která je často podmíněna i třeba dávnou minulostí nemocného a jeho chápáním. Rozklíčovat, proč se nemocný chová, jak se chová, může být těžké, ale stojí to za to,“ říká Lucie Hájková z České alzheimerské společnosti.

Kouření, nadváha, vysoký krevní tlak, cukrovka či vysoký cholesterol zatěžují cévy a mohou být rizikem

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.

150 let  
Dr. Willmar Schwabe  
From nature. For Health.

Schwabe Czech Republic s.r.o.  
Pod Klítkovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov  
tel.: +420 241 740 447, e-mail: [info@schwabe.cz](mailto:info@schwabe.cz),  
[www.tebokan.cz](http://www.tebokan.cz)

EGb761



Kouření může zvyšovat i rozvoj demence.

PROFIMEDIA.CZ

Některou z forem demence trpí zhruba 50 milionů lidí na celém světě. Podle nejnovějších předpokladů bude za třicet let toto číslo více než trojnásobné. Zatímco ve věku 60 až 70 let se výskyt onemocnění pohybuje mezi 0,5 až 1,5 procenta, mezi 70. a 80. rokem života už je to přibližně osm procent. V období mezi 80 a 90 lety Alzheimerovou chorobou trpí čtvrtina seniorů, nad 95 let pak už celá polovina.

Jak se Alzheimer pozná? Člověk se může zdát na počátku onemocnění

mrtvice či infarktu. Jak ukazují mnohé výzkumy, tyto zdravotní problémy mohou zvyšovat i rozvoj demence. Zejména zdravý životní styl – vyrovnaná zdravá skladba jídelníčku a dostatek fyzického i duševního cvičení toto riziko můžou pomoci snížit. Na zdravý životní styl není možné rezignovat ani v případě, že už je Alzheimerova nemoc diagnostikována. Naopak – procházky, tanec či jakýkoliv jiný příjemný pohyb, stejně jako duševní cvičení, by měly být součástí každého dne. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

# Autobusem nebo Selvem?

**Aneb Otestovali jsme pro vás cestování elektrovoztíky bez „řidičáku“ namísto autobusem. Vhodná alternativní doprava v době „koronavirové“.**

Před časem jsme se dozvěděli, že údajně nějaká značka seniorských elektrických vozítek prodá největší počet elektromobilů v ČR. Bylo to natolik překvapivé, protože jsme vůbec netušili, že existují. Zkrátka jsme je museli otestovat.

Jedná se o českou značku SELVO, která má 48 prodejních míst po celé České republice a ročně prodá podle oficiálního vyjádření několik tisíc elektrických skútrů. V testu nás zajímalo, pro



však i dojíždí do práce nebo za zábavou.

Jak jezdí? Vzhledem k maximální rychlosti 25km/h a opravdu úžasné stabilitě jde o relativně bezpečný dopravní prostředek. Překvapila i schopnost vyjet extrémní kopec. Může se pohybovat po cyklotrasách, takže obvykle jedete kratší trasou než třeba autobus. Například po trase od pražské Plynárny Michle k Žižkovské televizní věži jsme s modelem Selvo 31000 cestovali jen 16min. Pomocí MHD a od zastávky pěšky trvala stejná trasa 28min. Podobné to bylo i na jiných trasách po Praze. Parkovali jsme na místech pro jízdní kola. Za zmínku také stojí

koho jsou vhodné, jak jezdí a porovnání s cestou autobusem nebo obecně MHD.

**Pro koho jsou vhodné? Opravdu nepotřebuji „řidičák“?**

I když vypadají spíše jako skútr (tříkolka nebo čtyřkolka), v provozu jsou jízdním kolem. Hodí se tak i pro seniory bez řidičského průkazu nebo pro hendikepované, kterým nabídnou výrazně rychlejší přesun než invalidním vozíkem. Řada lidí na nich

celá řada možných výbav, například s automatickým brzděním elektromagnetickou brzdou a ovládním jedním prstem, s lepší lithiovou baterií nebo třeba stříškou proti dešti. I v základní výbavě ale poskytuje dostatek místa pro dvě nákupní tašky a překvapil i dojezd, který se u některých výbav reálně blížil 50km na nabití.

**Závěr:** Nejde o stroje pro sportovně založené jedince, ale můžeme jejich účel jednoduše shrnout, jako jedno z nejzajímavějších přibližovadel. Právě přibližovadel pro seniory a hendikepované, které by oplývaly vysokými užit-

nými vlastnostmi, krásou a zajímavým pocitem z jízdy na trhu opravdu moc není. SELVO toto splnilo na jedničku a to při cenách cca v rozmezí 30-55 tisíc Kč. Takže značku SELVO hodnotíme vysokou známkou 98%. Jsme přesvědčeni, že řadu seniorů vrátí do aktivního života, třeba i přes jejich pohybové obtíže nebo jiný hendikep.

[www.selvo.cz](http://www.selvo.cz)



# Pohyb je zdravý i ve vyšším věku

**Sedět nebo ležet celé dny doma a nehybat se je pro tělo nepřírodní. Odborníci doporučují seniorům aktivní pohyb.**

Ani ve vyšším věku byste se neměli pravidelné pohybové aktivity vzdát. S vyšším věkem samozřejmě přicházejí určité zdravotní omezení, která je třeba respektovat.

„I s onemocněním srdce nebo plic je možné se pravidelně vydat na svižnější vycházku nebo vyjet na kole. Pokud si nejste jistí, zda můžete se svým zdravotním stavem sportovat, poraďte se s ošetřujícím lékařem,“ radí Monika Ballyová z Vo2max Kliniky celostní terapie a sportu.

Kolem padesátého roku života přichází u mnoha lidí zlom, kdy i vlivem hormonálních změn (zejména u žen) dochází k postupnému úbytku množství svalové hmoty a přibývání tkáně tukové. Tento proces je do jisté míry



Chůze je nejpřírodnější pohyb.

fyzilogický, ale jsou s ním spojena zdravotní rizika.

„Nejlepší prevencí je právě pravidelná pohybová aktivita – chůze, cvičení, jízda na kole, přičemž je důležité zařadit i posilování. Nemusíte chodit zrovna do posilovny, existuje mnoho cviků, které lze cvičit doma s vlastní vahou, případně za použití levných pomůcek, jako jsou míče, expandéry či lehké činky. Právě posilování zbrzdí ztrátu svalové hmoty a pro-

spěje i vašemu srdci. Snížíte tím také riziko dalších onemocnění, jako je například ateroskleróza nebo diabetes 2. typu,“ vysvětluje Jan Krušák, odborný fyzioterapeut Rehabilitační kliniky Malvazinky v Praze.

Aktivní způsob života také ovlivňuje psychiku – přináší potěšení a radost, ale i dobrý pocit z toho, že jsem něco dokázal.

„Nemusíme lámat rekordy, abychom měli z pohybu

radost a prospívali svému zdraví, za naprosto ideální pohyb pro všechny generace považují svižnou vzpřímenou chůzi. Je člověku přirozená a zatěžuje všechny svalové skupiny rovnoměrně. Dvakrát denně 20 minut stačí,“ říká Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Chůze jako pohyb je naprosto ideální. Je pro člověka přirozená a má mnoho benefitů. Při správné chůzi posílujeme dolní končetiny, svalstvo lopatek, ramen, šíje a další. Napomáhá prokrvení celého těla a tím i odplavování odpadních látek z tkání a jejich detoxikaci. Jako anaerobní aktivita je ideální pro spalování kalorií a v neposlední řadě má kladný vliv na psychiku a podporu peristaltiky. Příznivě působí proti vzniku křečových žil a urychluje tok lymfy, jelikož aktivní svaly na nohách působí jako pumpa, která čerpá krev i lymfu proti gravitaci zpět k srdci.

Zásadní je nehybat se pravidelně, ne nárazově. Proto je na místě vybírat podle svých zálib, aby vás sport bavil a z pohybu jste si udělali běžnou rutinu. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Jaký sport je správný?

Výběr pohybové aktivity je individuální. Každý by měl volit takový pohyb, který mu bude přinášet dobrou náladu a radost. Pokud tedy nemáme žádné zdravotní omezení, je volba na každém z nás.

- Jestliže zdravotní omezení máte, vyhněte se aktivitám, které přinášejí zhoršení stavu nebo zvýšená rizika s ohledem na onemocnění. Poradte se s lékařem nebo jinými odborníky.

- Nejuniverzálnější pohybovou aktivitou je chůze. Ideálně svižnější, souvislá alespoň 40 minut. Svižnější znamená do pocitu lehkého zadýchání a lehkého zpotení.

- Další možností je zdravotní cvičení nebo lehké posilování doma. Tady už je třeba přihlídnout k výkonnosti každého z nás a našim omezením. Ideální je tedy poradit se s fyzioterapeutem.

Zdroj: Monika Ballyová, Vo2max Kliniky celostní terapie a sportu

# Fotbalová liga se rozjede v květnu

**Ligové grémium musí ještě schválit prodloužení sezony po 30. červnu.**

Vše už je posvěceno. Nejvyšší dvě fotbalové soutěže v Česku se opět rozběhnou od 25. května. Na včerejším zasedání to schválil Ligový výbor Ligové fotbalové asociace (LFA). „Dohodli, že využijeme možnost, kterou nám dává uvolňování opatření, a sice, že od 25. května znovuzahájíme ligový soutěžní ročník. S tím, že budeme žádat Ligové grémium LFA o to, aby bylo umožněno prodloužení stávající sezony přes datum 30. června. Je to především z důvodu toho, že v případě startu 25. května není možné ročník do konce června dohrát,“ řekl předseda LFA Dušan Svoboda.

Podle něj bude třeba ještě dohoda a souhlas většiny klubů první a druhé ligy. „Věřím, že ho získáme a zvítězí možnost dohrát stávající ligový ročník na hřišti, a ne u kulatého stolu,“ dodal Svoboda. Ligové grémium bude svoláno na 12. května.

V případě, že by došlo k dalšímu uvolňování opatření, je LFA připravena flexibilně reagovat a jednat o odpovídajících úpravách termínové listiny. Shodně s pokyny a doporučeními UEFA a European Leagues je prioritou pokusit se soutěžní ročník dokončit ve stávajícím herním formátu s nadváhou.

Fortuna liga byla přerušena po 24. kole. Tabulku vede Slavia u osm bodů před druhou Plzní. Prvoligové týmy opět trénují, zatím ve skupinkách, jako poslední včera zahájilo přípravu Slovácko.

Druhá nejvyšší soutěž byla přerušena po 17. kole.

## Reprezentace v září

Podle předsedy Fotbalové asociace ČR Malíka UEFA počítá s tím, že první reprezentační akcí po znovuzahájení soutěží bude na začátku září nový ročník Ligy národů.

- Pokud by vinou odložených zápasů vznikly další problémy s nedostatkem termínů, mohly by se příští rok na jaře hrát v jednotlivých oknech tři utkání místo dvou.

Dohrán také není domácí pohár, kde zbývá ještě semifinále a finále. Ten organizuje Fotbalová asociace ČR. Její předseda Martin Malík věří, že se profesionální soutěže v Česku dohrají. „Věřím, že se brzy budeme moct fotbalem opět bavit, byť zpočátku v omezené formě, pokud jde o fanoušky,“ dodal Malík. **PUR**



## Vytrvalkyně má dceru

Česká vytrvalkyně a bývalá běžkyně na lyžích Eva Vrabcová Nývtlová se stala včera matkou. Bronzová medailistka v maratonu z předloňského mistrovství Evropy oznámila na Instagramu, že v trutnovské nemocnici porodila dceru Adélu. Čtyřiatřicetiletá Vrabcová plánuje po porodu pokračovat v úspěšné atletické kariéře. Po odložení olympiády v Tokiu na příští rok kvůli koronavirové pandemii dostala česká rekordmanka v maratonu možnost představit se po třech startech na ZOH i na letní olympiádě. **MAFRA**

## F1. Francii ruší, start v Rakousku

Velká cena Francie formule 1 se podle očekávání 28. června kvůli vládním nařízením proti šíření koronaviru neuskuteční. Grand Prix na okruhu v Le Castellet poblíž Marseille byla pro letošek zrušena, nepojede se tedy ani v náhradním termínu.

Šéf seriálu Chase Carey včera uvedl, že plán je začít ročník 5. července v rakouském Spielbergu, kde by se mohl

jet hned týden nato druhý závod. To zatím Carey nepotvrdil, stejně jako další uvažovaný „double“ v britském Silverstonu, jenž by mohl hostit závody 19. a 26. července. Ani na jednom okruhu by vzhledem k současné světové zdravotní situaci nesměli být diváci. V prosinci by měl pak celý seriál skončit po 15 až 18 závodech v Bahrajnu a v Abú Zabí. **ČTK**

## Čísla dne

# 8. 6.

Vedení anglické fotbalové ligy jedná s britskou vládou, že soutěž znovu začne 8. června. Hráti se má s maximálně 400 lidmi na stadionu.

# 1,5

Tolik milionu korun vynesl v přepočtu dres Diega Maradony v aukci na pomoc postiženým COVID-19 v Neapoli.

## Atletika. První závody chystají na Den dětí

Atletická sezona by měla začít 1. června na nejméně stovce stadionů po celém Česku. Na první červnový den je mimo jiné naplánovaný závod na kladenském Sletišti, který bude prvním ze šesti červnových svazových malých mítinků pro reprezentanty. Zúčastnit by se ho měli Barbora Špotáková, Tomáš Staněk nebo Pavel Maslák. Další závody budou určeny dětem a mládeži v rámci iniciativy pod heslem „Spolu na startu“. Zatím atleti počítají s omezeným počtem padesáti osob. **ČTK**

## Krátce

### Coe chce diváky

Sportovní akce bez diváků šéf Světové atletiky Sebastian Coe nepovažuje za dlouhodobé řešení. Bez přístupu fanoušků by měly začít první turnaje, zápasy a soutěže, až se uvolní opatření proti šíření koronaviru. V exhibičním formátu budou závodit v červnu i atleti v Oslu, kde se měl uskutečnit mítink Diamantové ligy.

### Uhrin skončil sám

Dušan Uhrin mladší už není trenérem fotbalistů

Dinama Bukurešť. Dvaapadesátiletý kouč deníku Sport řekl, že v rumunském klubu dal výpověď a před uzavřením hranic kvůli koronavirové pandemii se vrátil domů.

### Až pět střídání?

Světová fotbalová federace FIFA chce na očekávané hektické období po uvolnění koronavirové krize údajně zavést krátkodobou změnu v pravidlech. Podle britského listu The Sun by týmy mohly během zápasů vystřídat pět hráčů místo tří. **ČTK**



## Tenis hrají aspoň virtuálně

Včera byl zahájen turnaj Mutua Madrid Open Virtual Pro. Šestnáct tenistů a stejný počet tenistek je rozděleno do čtyř skupin a u herních ovladačů svádějí bitvy o celkový triumf. Prize money činí 150 tisíc eur pro každou kategorii. Vítězové určí, kolik peněz chtějí věnovat pro tenisty z nižších pater žebříčků. Do turnaje se včera zapojila i Karolína Plíšková, která podlehla Fioně Ferrové z Francie 0:3 na gemy. Právě na tři vítězné gemy se hraje. **MAFRA**