

# FOTBAL. LIGA ZNOVU ZAČNE UŽ 25. KVĚTNA

SNAD SE SOUTĚŽE OPRAVDU DOHRAJÍ, DOUFÁ ŠÉF FAČR MALÍK STRANA 16



# metro



**PRAHA**

Úterý, 28. dubna 2020

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

Volný prodej 6 Kč

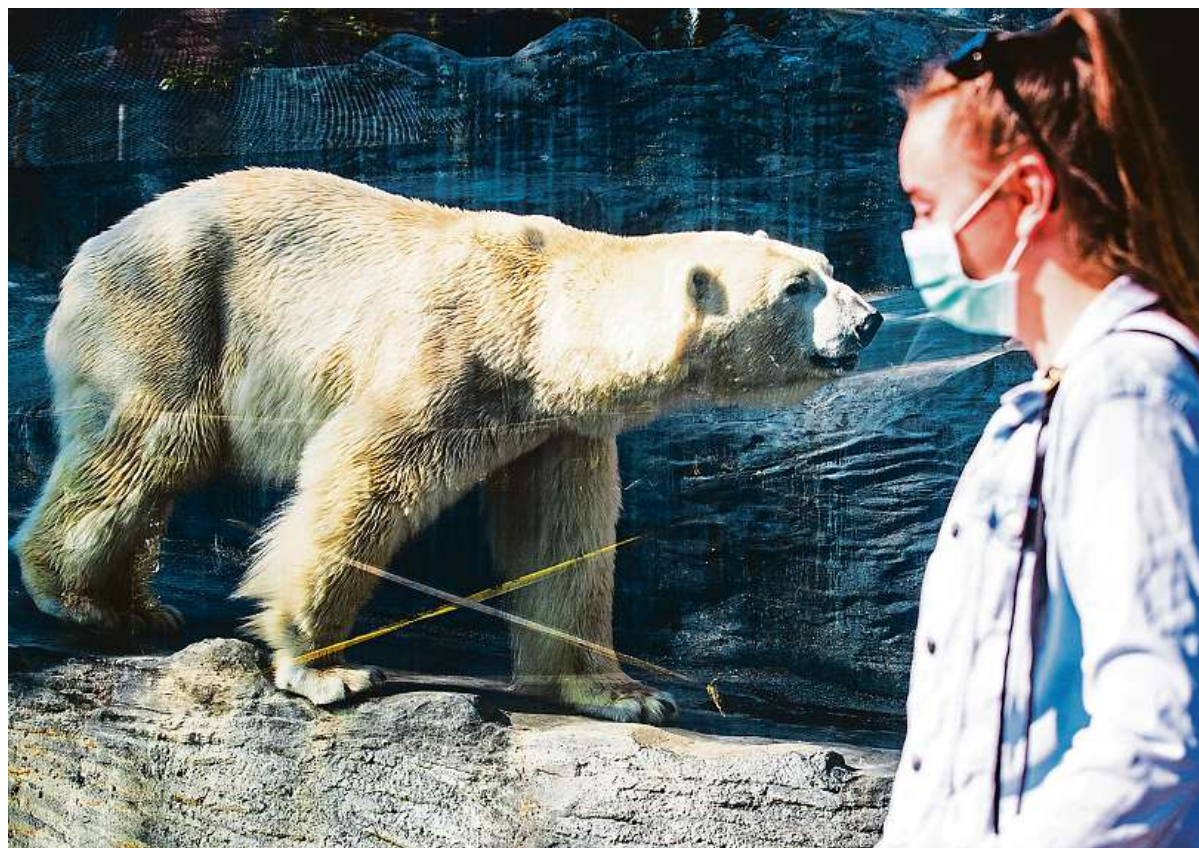
/ ostatní distribuce

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



## Konečně také za zvířátky. Pražská zoo je znovu otevřená

Po více než šesti týdnech se návštěvníkům otevřela zoologická zahrada v Praze. Podle vládní vyhlášky ji teď může denně navštívit 8500 lidí, včera jich turnikety prošlo 1329. Pokladny před vstupem zůstávají uzavřené, návštěvníci si teď musí předem zakoupit e-vstupenky. Lidé dodržovali pravidla o rozevřených a měli roušky na obličejích. Zatím lze navštívit pouze venkovní prostory. Včera otevřely i zoologické zahrady v Brně, Plzni, Jihlavě, Zlíně a Děčíně nebo Safari Park ve Dvoře Králové nad Labem. Trojská zoo včera dopoledne pokřtila své druhé odchované mládě tapíra čabrakového. Týdenní sameček tohoto ohroženého druhu dostal jméno Morse. „Byl pokřtěn u příležitosti Světového dne tapírů a také Dne Morseovy abecedy, které připadají právě na 27. dubna,“ vysvětlil ředitel Zoo Praha Miroslav Bobek. MAFRA – DAN MATERNA

## Univerzity přicházejí o uchazeče

Počet přihlášek uchazečů o vysokoškolské studium je na českých univerzitách v posledních letech nižší než třeba na přelomu století. V současnosti je větší úbytek studentů na soukromých vysokých školách. STRANA 4

## Nakupují jim roboti na kolečkách

V anglickém městě Milton Keynes během karantény kvůli nemoci COVID-19 prudce stoupla popularita robotů na kolečkách, kteří se starají o rozvážku nákupů, hotového jídla a zboží. Zdravotníkům ve městě doručují jejich zásilky zdarma. STRANA 5

## Pro seniory

Sedět nebo ležet celé dny doma a nehybat se je pro tělo nepřírodné. Nejen proto odborníci doporučují seniorům aktivní pohyb. Rady pro lidi ve vyšším věku najdete v příloze Zdraví seniorů. STRANY 11 – 15



9 772117 810021

2 00 81



# Městský developer. Pohlídá využití pozemků a výstavbu

Hlavní město zřídí novou městskou příspěvkovou organizaci Pražská developerská společnost a vloží do ní neinvestiční příspěvek 13 milionů korun. Organizace vznikne k 1. červnu a bude se zabývat zejména využitím městských pozemků, jejich rozvojem a výstavbou bytových domů.

V čele bude ředitel jmenovaný městskou radou a součástí bude tříčlenný investiční expertní výbor, který bude poradním výborem ředitele.

Organizace se bude zabývat takzvaným land-developerem, kdy bude připravovat městské pozemky a území pro výstavbu bytových domů, a to až do fáze územního řízení. Souběžně s tím vedení Prahy bude u konkrétního projektu rozhodovat, zda bude domy stavět samo město, nebo ve spolupráci se soukromým investorem. Úkoly, kterými se bude městský developer zabývat, bude muset vždy schválit vedení Prahy.

Kromě magistrátu a vedení metropole bude městský developer spolupracovat s jednotlivými městskými částmi, dopravním podnikem, Technickou správou komunikací a dalšími správci městské infrastruktury. Do konce roku 2020 má mít organizace deset až dvanáct zaměstnanců.

Praha se v posledních letech potýká s bytovou krizí a rostoucími cenami bydlení. Magistrát to chce řešit zrychleným povolováním staveb. **ČTK**



## Výstava nevšedních zátiší

Fotograf Dereck Hard představuje novou sérii minimalistických zátiší nazvanou Pandemic Still Lives. Pokusil se proměnit negativně vnímané objekty spojené s aktuální nepříjemnou situací ve vizuálně působivé fotografické dílo. Vybral šest typických předmětů, dotýkajících se pandemie, se kterými nafotil minimalistická zátiší v duchu pop-art fotografie. Vernisáž výstavy proběhne on-line zítřka od 20.20 hodin na Facebooku (A)VOID Floating Gallery. Fotografie si mohou lidé zdarma stáhnout na webu dereckhard.com. Vystavené jsou k prodeji za 33 tisíc za kus. Výtěžek pomůže několika kulturním institucím. **MET**

### Krátce

#### Revizoři jsou zpět

Ke své obvyklé práci se se začátkem týdne vrátili revizoři dopravního podniku. Ti v uplynulých týdnech plnili různé jiné práce související s bojem dopravce s nynější pandemií COVID-19 jako byla například distribuce dezinfekce.

#### Dál v hotelech

O dva měsíce prodlouží magistrát smlouvy s hotely a hostely, které poskytují na náklady města ubytování lidem bez domova. Kapacita by měla tento týden dosáhnout 340 míst. Město plánuje zajistit jim bydlení na delší dobu tak, aby se nevrátili na ulici.

#### Výstaviště ožívá

Na Výstavišti v Praze 7 začala rekonstrukce venkovních prostor. Zahájeny byly zahradnické práce či opravy cest. Bude také vybrán nový mobiliář, například lavičky nebo odpadkové koše. Dostavěno bude také vyhořelé křídlo Průmyslového paláce. **ČTK**

INZERCE

## VŽDY NĚCO NAVÍC

**BUĎTE ENERGETICKY SOBĚSTAČNÍ! STAČÍ SE OBRÁTIT NA SLUNCE A NA PPAS.**

POSTAVÍME VÁM FOTOVOLTAICKOU ELEKTRÁRNU NA MÍRU FIRMY.



Nabízíme jednoduchou a rychlou instalaci typizované fotovoltaické elektrárny, např. sestava s výkonem 10 kWp za 299 000 Kč do 4 měsíců a k tomu kompletní servis a další výhody:

- zajistíme vše od vyřízení projektu až po uvedení do provozu
- kvalitní záruční a pozáruční servis po celé ČR je samozřejmostí
- skvělá výkupní cena za případnou nespotebňovanou elektřinu

Více info [www.ppas.cz/firmy/fotovoltaika](http://www.ppas.cz/firmy/fotovoltaika)

800 134 134  
www.ppas.cz

**PRAŽSKÁ  
PLYNÁRENSKÁ**

# Masaryčka už zase pobuřuje

**Druhá Brumlovka nebo Tančící dům.** Budoucí projekt u nádraží v centru dostal zelenou.

Příběh administrativní budovy, jež má brzy vyrůst vedle Masarykova nádraží v centru hlavního města, se pomalu blíží ke své závěrečné kapitole. Vlastník pozemku – investiční skupina Penta – totiž před několika dny získala od místního stavebního úřadu kladné územní rozhodnutí. Až na pár administrativních drobností tak už nic nebrání tomu, aby se začalo stavět.

Odpůrci projektu v čele s bývalým starostou první městské části Pavlem Čížinským si však, stejně jako při předchozích posunech v projektu, stěžují na sociálních sítích až o několik dní později. „V územním řízení zahájeném jen jediný den po našem odvolání z radnice vydal stavební úřad 17. dubna potichu kladné územní rozhodnutí. Rychle a zcela bezbolestně se tak znovu o kus uzavřela cesta k tomu, aby městská část dojednala úpravy projektu ve vazbě na potřeby Pražanů z jedničky,“ uvádí PRAHA 1 SOBĚ na svém Facebooku.

Proti projektu Masaryk Centre 1 na základě návrhu oceňované architekt-

### Zastavěná Masaryčka

Podle odpůrců má komplex o sto tisících metrech čtverečních tvořit v centru tepelný ostrov a zahušťit dopravu.

- Šanci, jak projekt zastavit, je málo. Sbírá totiž jedno potřebné razítko za druhým. Jediná možnost je, aby radnice Prahy 1 či magistrát podaly odvolání proti rozhodnutí stavebního úřadu.

ky Zahy Hadid se podle zástupců Penty od počátku vymezuje nevelká skupina lidí. A to i přesto, že byl podpořen všemi úřady, organizací UNESCO i mnoha místními. Plánovaná budova bývá nejčastěji přirovnávána k Tančícímu domu, za který je mnoho Pražanů i přes někdejší protesty v současnosti rádo, nebo do dnešních dnů vlažně přijaté budově na Brumlovce.

„Velká část útoků proti našemu záměru je tady jen pro útoky samotné,“ komentoval pro Metro mluvčí Penty Ivo Mravínac. Jako příklad uvedl například osobní útoky na sociálních sítích vedené proti spolujednateli Penty Marku Dospivovi či záměrné prezentování starších návrhů části stavby u Masarykova nádraží z roku 2014. „Je to graficky upravované,“ vysvětluje Mravínac. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

## 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**



### Číslo dne

# 2826

V Česku je 7431 koronavirem infikovaných lidí, 2826 se uzdravilo, 222 zemřelo. Lékaři provedli 218 474 testů (údaje jsou k uzávěrce tohoto vydání deníku Metro).

### Krátce

## Modré zóny opět platí, ne v Praze

Ode dneška už nebudou v Česku zrušené zóny placeného parkování ve městech a obcích. Rozhodla o tom včera večer vláda. Pražský primátor Zdeněk Hřib v reakci na Facebooku uvedl: „Vyřídím neprodleně nařízení o obnově platnosti modrých zón až 11. května. Tento termín jsme chtěli po vládě a je domluvený i s jednotlivými městskými částmi.“ **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 pro server iDNES.cz 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 dní později, tedy 25. května.

Ministr zemědělství Miroslav Toman to chce urychlit a premiér Andrej Babiš není proti. „Já se budu ptát, jestli

opravdu musí být otevřeny restaurace 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 včera rozhodla o prodloužení kurzarbeitového programu Antivirus s příspěvkem na náhrady mezd, a to do konce května. Program pokrýval zatím období od vyhlášení nouzového stavu od 12. března do konce dubna.

Prodloužení nynější kurzarbeitové podpory, tedy příspěvku na mzdy, ještě aspoň

### Prodlouží nouzový stav?

**Menšínová 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.

- Vláda musí reagovat na čtvrté rozhodnutí 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.

o několik měsíců žádali odboráři a zaměstnavatelé. „Nově přibyl měsíc květen. Je to nezbytný krok. Myslím si, že to není poslední prodloužení,“ uvedla na tiskové konferenci po jednání vlády ministryně

práce a sociálních věcí Jana Maláčová. Podle ní příspěvky na náhrady mezd mají podpořit pracovní místa a bránit propouštění. Prohlásila, že nejde o poslední prodloužení programu Antivirus. **ČTK**

INZERCE

# Kde jste byli, když...

**BUĎTE U TOHO  
UŽ V NEDĚLI 18.55**

**Prima  
NEWS**



## 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 využít 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 známé 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 Bohemium 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 tedy 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 musely za posledních osm let odespat

pětačtyřicet procent uchazečů.

„Pokles studentů a absolvantů 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 ČSR 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 příhlášek 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**

# 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 napilno. 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 objedná rozvoz. 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 demokratický 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 briefíngy**

Bílý dům se rozhodl změnit podobu pravidelných briefíngů, 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 nehoršího 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 restriktcí 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 hezčí, někdy v období páření nabírají sýť 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 zvrstující 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 zabaveno 418 tisíc kusů ochranného oblečení a neúčinné dezinfekce. Hodnota zabaveného zboží dosáhla v přepočtu 26,9 milionu korun. Nizozemsko, Španělsko a další státy stáhly z nemocnic statisíce nekvalitních čínských ochranných pomůcek. **ČTK**



## Tipy na filmy. Moje kino LIVE

Projekt Moje kino LIVE vznikl v polovině března jako odpověď na uzavření kin spojené s pandemií. V současné chvíli je v akci zapojeno 34 kin. Diváci si tak sami mohou vybrat, které kino chtějí kou-

pí vstupenky podpořit. Během projekcí v reálném čase nejenže uvádí kvalitní filmovou tvorbu, ale i modelují návštěvu kina prostřednictvím chatu, živých úvodů a dalších přidružených formátů.

Novinkou je nabídka soukromých projekcí pro firmy i další organizace. Více na novém webu [mojekinolive.cz](http://mojekinolive.cz). Dnes večer se fanoušci mohou dívat na předpremiéru snímku Dokud se tančí. MET

# Mezi ploty také on-line

**Další festival mění podobu. Pořadatelé nechtějí riskovat možnost nákazy nemocí COVID-19.**



Diváci se vždy bavili. MAFRA

Multizánrový festival Mezi ploty, který se tradičně koná v areálu Psychiatrické nemocnice Bohnice, se letos uskuteční 30. května on-line. Pořadatelé po jednání s hygieniky a lékaři oznámili, že pacienti nemocí vystavovat nebezpečí nákazy koronavirem, a to ani na podzim tohoto roku.

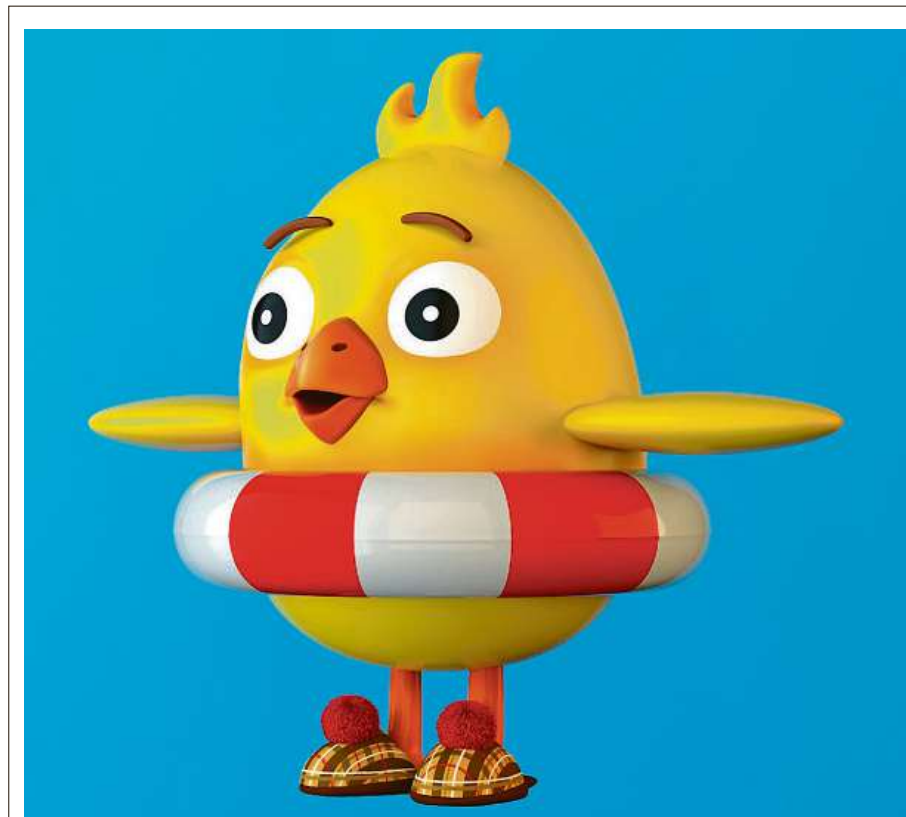
„V on-line verzi Mezi ploty se návštěvníci v různých podobách setkají se všemi 160 kapelami a divadly, které měly letos na festivalu vystoupit,“ informovala za pořadatele Miroslava Buřičová.

„Chybět nebudou ani diskuse s odborníky, na které jsou z festivalu zvyklí. Cílem bude poukázat na to, že slovo pomoc zvláště dnes nesmí být prázdné, ale musí se proměnit v realitu každodenního života, a že východisko ze současné situace existuje – skrývá se právě v hodnotách, jako jsou empatie, sounáležitost, podpora a úcta člověka k člověku, které festival Mezi ploty dlouhodobě propaguje,“ uvádějí pořadatelé.

Na 14 scénách mělo na dvoudenním festivalu vystou-

pit 30. až 31. května 160 účinkujících. Akci v areálu Psychiatrické nemocnice Bohnice navštěvují tisíce lidí. Festival nabízí kromě zábavy veřejnou sbírku na pomoc duševně nemocným.

„Projekt Mezi ploty z darů a výtěžku své veřejné sbírky každoročně věnoval finanční prostředky na pomoc duševně nemocným a navíc zprostředkoval pomoc lidem, kteří mohou být ohroženi duševními problémy Festivalu se totiž pravidelně účastní desítky odborníků na lidskou duši a kolem 60 neziskových organizací. Nyní ale ten, který nabízel pomoc, sám pomoc potřebuje. Nemožnost festivalu uspořádat pro nás totiž znamená výraznou ekonomickou ztrátu, zvláště v situaci, kdy jsme na přípravy letošního ročníku už vynaložili velkou část rozpočtu,“ uvedli pořadatelé. Více informací na [www.meziploty.cz](http://www.meziploty.cz). ČTK



## Pírko k píрку, máme velkou sbírku!

V sobotu od 20.00 hodin se na ČT1 uskuteční další z řady koncertů pro charitativní sbírku Pomozte dětem. Tentokrát nejen v netradičním termínu, ale také v trochu netradičním duchu. Koncertem z obyčků zpěvaček a zpěváků bude živě provázet Aleš Háma. Sbírkou, jejímž symbolem je známé Kuře, letos vybírá peníze na činnost 30 konkrétních organizací pomáhajících ohroženým a znevýhodněným dětem do 18 let. Na projekty je třeba shromáždit v letošním 22. ročníku částku aspoň 10 milionů korun. Pomohou 2324 dětem. MET

INZERCE

## INZERCE

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

### Pronájmy - poptávka

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

### Byty - poptávka

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

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

• Hledám ke koupi byt 1+kk, 1+1 v Praze a okolí. Případně dluhy, exekuce, uhradím. [vitka.dl@seznam.cz](mailto:vitka.dl@seznam.cz), 607526834

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

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

### Byty - nabídka

• Prodej dr. bytu 4+1/L, 97m2, P-6, Řepy, po rekonstrukci, nesplacená anuita, výhodná investice, Váš byt mohu vzít protiúčetem, cena 3 350 000 Kč. Volejte 777839786.

### Nemovitosti - poptávka

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

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

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

• Vykoupím Váš byt, dům, chatu nebo pozemek, dám zálohu, počkám na vystěhování, zaplatím exekuci, Rád poradím, seženu náhradní bydlení, slušné jednání, volejte 776363636.

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

### Práce - nabídka

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

• Kontrolor/ka drobné elektroniky, 3sm. provoz, HPP, ubytování, zálohy, svoz (M) Opatov, nutná základní znalost práce s PC. Volejte: 725426038

• Telefonní operátor. Zaučím, proškolíme. Nadstandardní výdělky, oběd, firemní paušál, příspěvek na dopravu. Praha 3. 778440512

• KOMWAG přijme závozníky, HPP 19000 + nábor. př. 30.000, 13., 14. plat, strav. aj. DPP 600-700/den čis., výpl. 1x týdně. Vol. zdarma 800566924

• KOMWAG přijme prac. na úklid ulic, HPP 16000 + nábor. př. 10.000, 13., 14. plat, strav. aj. DPP 600/den čis., výpl. 1x týdně. Vol. zdarma 800566924

• Recepční - Praha Hornoměřcholská tram. Hostivařská. Pouze pro OZP na zkrácený úvazek 28h/t. Denní směny, mzda od 12 000,-  
Tel: 377464701

### Pronájmy - nabídka

• Nabízím levné ubytování 2lůžkového pokoje v rodinném domku v blízkosti metra B Praha 5. Pokoj je zcela zařízen. Cena 180 noc/osoba. 775103924

### Starožitnosti

**KNIHY A NÁBYTEK z pozůstalosti koupím. Přijedu - odvezu.**  
Volejte prosím na tel.: 739 519 629 nebo pište na e-mail: [jcortes@atlas.cz](mailto:jcortes@atlas.cz)

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

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

### Knihy a časopisy

**KNIHY A NÁBYTEK z pozůstalosti koupím. Přijedu - odvezu.**  
Volejte prosím na tel.: 739 519 629 nebo pište na e-mail: [jcortes@atlas.cz](mailto:jcortes@atlas.cz)

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



metro

# 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? Spotřebitel 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

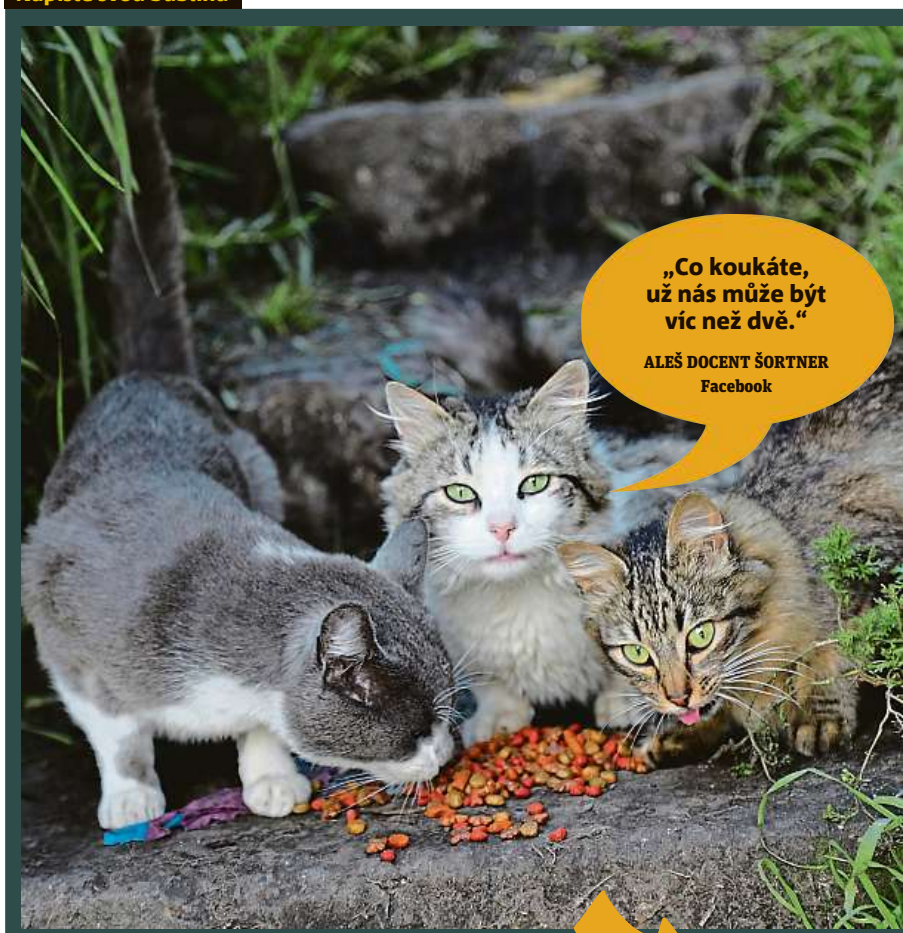
**PENNY**



**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**



**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

**Počasí**

| DNES     | ZÍTRA    | ČTVRTEK  | PÁTEK    |
|----------|----------|----------|----------|
|          |          |          |          |
| 20/24 °C | 15/19 °C | 16/20 °C | 12/16 °C |

Teplotní rekordy: ↓ -0,3 °C (1817) ↑ 29,1 °C (2012) Bio: ❤️❤️❤️

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

**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 detektivky 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 Žijesh 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> |



## JAN ŠTĚPÁNEK

ŠĚFREDAKTOR ČASOPISU NOVÝ PROSTOR



### Sloupek

# KVĚTOŠ JE ZPĚT. PROTI SVÉ VŮLI

Bezprecedentní opatření provázející koronavirovou globální pandemií s sebou nese řadu neskutečných příběhů a nepředstavitelných situací. Do jedné z nich se dostal i pan Květoš. Ten žije dlouhodobě ve Španělsku, kde má byt a přítelkyni, ale zemřel mu starší bratr, a Květoš mu přijel na pohřeb. Mezi tím byl vyhlášený nouzový stav a zavřely se hranice a on už se nedostal zpátky. Bez jakéhokoli zázemí skončil na ulici. A tak se Květoš, který před více než patnácti lety Nový Prostor prodával v Praze na Můstku, rozvzpomněl na dávné časy, vyrazil

### Citát

**Naši pracovníci obvolávali ambasády, mluvili dokonce se španělskou bankou.**

Nakonec spal venku v těch mrazech tři dny, než se spojil s dávným kamarádem a přespává u něj. Ve Španělsku Květošovi přiznali podporu, ale do Česka mu ji rozhodně posílat nehodlají, a navíc mu hrozí, že pokud se nevrátí do určitého data, přijde o svůj byt. A tak naši sociální pracovníci obvolávali ambasády, mluvili dokonce se španělskou bankou, aby se Květošova situace nějak vyřešila, ale zatím to s Květošem na žádný velký happy end nevypadá. Alespoň trochu dobrou zprávou je, že Květoš oživil své dávné prodejní umění a v těchto dnech u Globusu v Čakovicích prodává spoustu časopisů a stal se v téhle nelehké době dokonce naším nejlepším prodejcem.

### Anketa

**f Které neřesti byste se rádi zbavili?**



**Martin Nachtigall**  
Kéž bych přestal v noci navštěvovat ledničku.

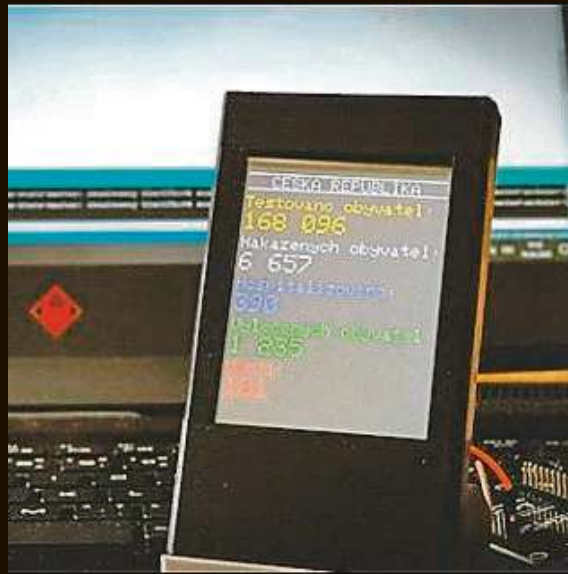


**Morty Vandales**  
Kouření. Ani 23. pokus nevyšel.



**Filip Zuska**  
Závislosti na sexu.

## @mojemetro



Vítejte v 21. století. Nápaditý tramvaják @bambajak sosá data z ministerstva zdravotnictví pomocí appky ThingSpeak, a to přímo do krabičky, kterou si vytisknul od @creativespaceprague. „Až tahle doba pomine, bude z toho pěkná on-line meteostanice či něco podobného,“ míní šikula s tagy #pankracdepot# mojemetro

# #METROTAG

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

### Dopisy a vzkazy

## Likvidace těch nejlepších

Koronavirová epidemie není mor, mnohem více škod nadělal a nadělá strach, který rozšířila i média (ustrášení lidé se lépe ovládají). A ještě větší škody nadělalo a ještě nadělá nepřijímání pacientů a někde dokonce zavřené ordinace. Jsem přesvědčená o tom, že nouzová opatření budou mít mnohem více obětí nežli koronavirová epidemie. Nouzová opatření na mě ostatně působí jako cílená likvidace živnostníků, tedy střední třídy, těch nejlepších z nejlepších, a to se mně vůbec nelíbí. Na střední třídě stojí stát, ale zdá se, že těm, kterým jde o moc nad lidmi, na tom mnoho nezáleží. Nehledě na to, že nebyť rozsudku Městského soudu v Praze, nemohli bychom se nyní volně pohybovat, přecházet hranice ani chodit nakupovat do větších obchodů.

VĚRA JELÍNKOVÁ, BRNO

dopisy@metro.cz,  
[www.facebook.com/denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

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

### Řešení sudoku

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

### Řešení luštěnky

BAŤOH

### Komiks





# The Eurovision Song Contest

Many Europeans see the Eurovision Song Contest as the best show on Earth. And now, the rest of the world is starting to discover it too. What is so special about this annual song competition?

Every year on a certain Saturday night in May, something quite unique happens in Europe. Millions of people turn on their TVs and prepare to watch their nation compete. But this is no ordinary international competition. It has no footballs, athletes or fast cars. This is a contest based on something much more important: finding the perfect pop song.

## What is the Eurovision Song Contest?

In short, the Eurovision is an enormous, televised concert which is full of fireworks, wonderful dancing, lots of colours and shiny clothes. Oh, and pop songs, of course! Each participating country sends a singer or group to perform a song live at the Eurovision semi-final. From these performances, 26 are chosen for the Saturday-night Grand Final.

## Which countries participate? How do they choose the winner?

Most of the participating countries are within Europe or are nearby (e.g. Israel, Azerbaijan, etc.).

After the performances at the Grand Final, each country votes for the best song. TV viewers can vote using their mobile phones, but each country also has an official jury who decide 50 per cent of the votes. Obviously, it is not permitted to vote for your own country. In the end, the song with the most



votes wins. The winning country will then host the Eurovision the following year.

## What are the rules?

The competition's central rule is that each song needs to be a maximum of three minutes. This is shorter than most commercial pop songs, but the organisers decided that this limit was necessary so that the entire Grand Final (including voting) can happen within three hours. Songs can be in any language, even though most countries choose to sing in English.

Perhaps international unity will finally be achieved not through governments but through three-minute pop songs.

## ACTIVITIES

### 1. Vocabulary

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

- |               |  |
|---------------|--|
| 1. to compete | a. to organise an event and provide a building and services for it |
| 2. live       | b. to get something after working hard for it                      |
| 3. a viewer   | c. to participate in a competition                                 |
| 4. a jury     | d. somebody who is watching a TV programme                         |
| 5. to host    | e. a group of people who decide the winner(s) of a competition     |
| 6. to achieve | f. performed in front of an audience (not pre-recorded)            |

### 2. What's the order?

Put the ideas in the order the topics are mentioned in the text.

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/>            | How they decide where to have the final every year       |
| <input type="checkbox"/>            | The number of countries which compete in the final       |
| <input type="checkbox"/>            | A hope for the future                                    |
| <input type="checkbox"/>            | Countries that compete but which are not European        |
| <input checked="" type="checkbox"/> | The number of people who watch the Eurovision every year |

## DISCUSSION

What is your opinion of the Eurovision Song Contest? Which singer from your country would be a good performer at the Eurovision?

1 The number of people who watch the Eurovision every year  
2 The number of countries which compete in the final  
3 Countries that compete but which are not European  
4 How they decide where to have the final every year  
5 A hope for the future  
6 The number of people who watch the Eurovision every year

## ACTIVITY 2

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

## ACTIVITY 1

## ANSWERS



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 stimulant 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 uhybnulé, 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 uhybnulý, 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?

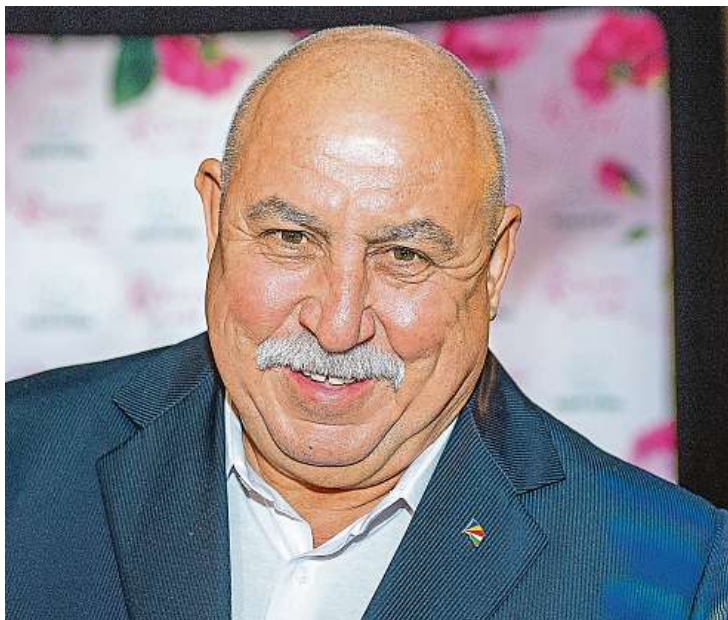
Téměř u každé pacientky s rakovinou vaječniku je to kombinace operace a chemoterapie. Od roku 2018 máme k dispozici právě pro pacientky s mutací BRCA1/BRCA2 novou léčbu, která prognózu výrazně zlepšuje. Jedná se o zástupce takzvané biologické léčby ze skupiny PARP inhibi-

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 nejhorší 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 případech, 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

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 naprostou ideální pohybovou aktivitu 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 o 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 moci 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. Čtyřiatřítiletá 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. Hrát 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.

## Virtuálně

Včera byl zahájen turnaj Mutua Madrid Open Virtual Pro. Šestnáct tenistů a stejný počet tenisek 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 žebříčku. Do turnaje se včera zapojila i Karolína Plíšková, která podlehla Fioně Ferrové z Francie 0:3 na gemy. Na tři vítězné seh jraje. **MAFRA**



INZERCE

## Překonáme rekordní návštěvu českého fotbalu v derby v roce 1965?

Nákupem vstupenky na virtuální derby přispějete na pomoc zdravotním sestřám.

### Virtuální derby ve hře FIFA 20

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



Více informací na sparta.cz



neděle  
10. května



VS.



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