

NEZÁVISLÉ NOVINKY = KORVIR IV =



Poučení z pandemie

Zdraví a svoboda,
ty mají přednost,
myšleno doslova,
jsou naše cennost

Rodina, přátelé, kultura příroda,
není to zmatené – toť naše výhoda

Obsah celkový:

První strana + fotografie

Obsah

Úvod

1,4 milionu nakažených ?
V USA se neposlouchá

Nové ohnisko nákazy v Liberci
Švédský experiment

Čas na Změny hodnot
ČR zachránil matematický model

Říha Martin: Uvolňování a systém předběžné opatrnosti
Lékárnice se nakazila v práci

Favipiravir – lék ?
Umírají i mladí

Zeman Jan: Koronavirové bomby
Nedostatek epidemiologů

Epigramy

Zajímavý nápad pro spravedlnost
Není senior jako senior

Na kondici stačí chůze
Vitamín K

Nejvíce ohrožené skupiny
Náměstek Prymula doporučuje

Co platí od 22. června ?

Jak si zpříjemnit život

Závěr
Vydal

Úvod

Vážení čtenáři, žijeme stále ve zdravotně, ekonomicky a ekologicky problematické době. Situace se sice lepší, ale vyhráno nemáme. Nicméně problémy každé doby se dají řešit, a příslušná řešení se dají realizovat. Opatření mohou být účinná i nikoliv. Ale ze zkušeností s pandemiemi plyne, že je lépe udělat devět opatření zbytečně, než jedno zanedbat !

Rozhodl jsem se pomoci tápajícím a neinformovaným občanům tím, že o opatřeních v boji proti koronaviru (zkráceně korviru) je budu informovat. Toto by sice měl dělat stát, kraje a obce, jenže.....

Počítám s tím, že každý čtenář bude brát toto číslo novinek jako inspiraci k tomu, aby se co nejlépe proti viru bránil, a také k tomu, aby nenakazil další občany. A také k tomu, aby byli lidé k sobě ohleduplní a aby si pomáhali. Ale i k tomu, aby se zamyslel nad smysluplností nastavených životních hodnot. Uvítal bych, kdybyste i Vy přispěli svými názory a zkušenostmi do dalšího čísla Nezávislých novinek Korvir V. Články, úvahy, foto...posílejte na adresu joukl@joukl.cz

Novinky se neřídí „politickou korektností“ ani strachem ze šíření paniky. Snaží se psát pravdu, i když může být někdy nepříjemná. Ale bez pravdivého popsání problému se problém nedá dobře řešit. Dá se jen vysvětlovat, proč to nejde. Což je doména některých úředníků a politiků. Podnikatelé, živnostníci a aktivní politici se snaží problémy řešit.

jkl

S koronavirem se setkalo přes milion Čechů, nemají příznaky, míní epidemiolog

10. května 2020

Podle profesora epidemiologie Jiřího Berana je v Česku 1,4 milionu lidí, kteří se s koronavirem setkali. Nevykazují však jakékoliv měřitelné příznaky, protože jejich buněčná imunita nemoc zastavila. Podle něj je tak studie promořenosti populace nepřesná. To, že se nemoc projevuje skrytě, podle Berana naznačuje, že covid-19 je lehká forma onemocnění.

14% Čechů se již s koronavirem setkalo, míní uznávaný český virolog | (4:04) | video: [iDNES.tv](https://www.idnes.tv/)

„To, co se zkoumalo na masivním odebrání vzorků, byla nemoc v klinické fázi s pomnoženými viry,“ řekl profesor epidemiologie a ředitel Centra očkování a cestování medicíny. Právě pomnožený vir vytvoří příznaky, které jsou testy schopné změřit.

Projekt kolektivní imunity tedy nebral v potaz nakažené, kteří žádné měřitelné příznaky nevykazovali. Lidé, u kterých onemocnění proběhlo skrytě bez jakýchkoliv příznaků, virus nevyklučují a trvalé měřitelné protilátky se u nich nevytvoří.

Parametr měření použitý při studii kolektivní imunity není proto podle Berana přesný. Epidemiologové ho však budou nadále vyšetřovat a zkoumat na devíti a půl tisících krevních vzorcích, které v Olomouci lékaři uschovali.

Podle něj je jednoduché zjistit, v jakém vzorku nejsou protilátky patrné, ale vykazují náznak buněčné imunity. „Je takovou značkou, která nám ukazuje, že tam probíhala nějakým si způsobem celulární imunita,“ popsal Beran, jak lze z krve poznat boj imunity proti viru.

Jaký vir se do vnitra buňky chtěl dostat můžou epidemiologové podle Berana zjistit díky sliznici, která vytvoří protilátku proti danému viru. To je podle něj nepřímý, ale velmi silný důkaz. K validování testu také slouží specializovaný institut v Německu.

U zdravotníků je promořenost nižší

„V Česku je podle mého odhadu 1,4 milionu lidí, kteří se s virem potkali, a jsem přesvědčen o tom, že rozvolnění, které přijde, výsledek ještě zvýší,“ myslí si epidemiolog.

Kdo ještě chybí? Podrobnější pohled na výsledky velkého testování

Masivní odebrání vzorků by se proto mělo podle něj udělat ještě jednou. Pokud nové testování po osmi týdnech uvolněnějších protiepidemických opatření prokáže stejný počet lidí, kteří se s virem setkali, opatření byla zbytečná. Pokud po uvolnění dojde k nárůstu případů, měla vládní opatření podle Berana smysl.

Promořenost populace je podle Berana přibližně čtrnáct procent. „Zajímavým faktorem je, že u zdravotnických pracovníků je kontakt s virem nižší o tři procenta, mají promořenost kolem jedenácti procent. Dá se zatím spekulovat, jestli to je tím, že se více chrání nebo člověk z běžné populace má víc kontaktů,“ sdělil Beran.

•

„V každém případě těch 1,4 milionu je v tuhle chvíli vysoce nadějně číslo, protože to hovoří o tom, že onemocnění probíhá ve vysokém procentu skrytě. Je to lehká forma onemocnění. A jen u vybraných jedinců ve vyšším věku a s přidruženým chronickým onemocněním může probíhat velmi závažně,“ popsal nemoc epidemiolog.

Hygienické stanice v dohledávání kontaktů podle něj udělaly výbornou práci. „Můžeme předpokládat, že by tu mohlo pobíhat daleko více nakažených, ale nepobíhá. Což je výsledek výborné práce epidemiologů a hygieniků na hygienických stanicích,“ pochválil práci Beran. Pokud epidemiolog pracuje poctivě, nepotřebuje chytrou karanténu, dodal.

VIDEO: Jeden z krve, jiný z nosu. Takto dělají testy na koronavirus:

Zdroj: https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/epidemiolog-jiri-beran-koronavirus-promoreni-meritelny-priznak-populace-covid-19.A200507_172554_domaci_kane

V USA SE NEPOSLOUCHÁ

/ROZHOVOR/ Zuzana Vejražková, dcera známého spisovatele, publicisty, ale také horolezce a cestovatele Lubomíra Vejražky, žije už čtyři roky v USA. Jak vidí současnou Ameriku? V Kalifornii s kroky prezidenta Trumpa nesouhlasí.



Zuzana Vejražková | Foto: archiv Zuzany Vejražkové

V zemi, která patří spolu s Ruskem a Brazílií k trojici nejvíce postižených nemocí [COVID-19](#) a kterou navíc zmítá vlna rasových nepokojů. Přístup úřadů k dodržování nařízení proti šíření koronaviru je podle ní benevolentní. „Kromě nedávno zavedeného povinného nošení roušek v obchodech ostatní pravidla nikdo nekontroluje,“ tvrdí.



Ohnisko nákazy v Liberci

Nakažení pracovníci firmy Magna v Liberci

„Od potvrzení prvního případu jsme začali testovat v pátek (19.6.) v noci a v sobotu ráno a odhalili jsme dalších jedenáct nakažených,“ řekl ředitel Krajské hygienické stanice Libereckého kraje Vladimír Valenta.

Nemocní jsou v izolaci a aktuálně probíhá zjišťování kontaktů. „V [karanténě](#) je nyní osmdesát lidí, kteří přišli do styku s nakaženými a postupně je testujeme,“ doplnil Valenta.

Celkový počet případů v Libereckém kraji 218

počet uzdravených 195

počet nemocných 19

počet zemřelých 4

Celkový počet indikovaných osob k vyšetření v LK 10098

počet osob v karanténě z rozhodnutí KHS LK 14

počet případů v okrese [Česká Lípa](#) 7

počet případů v okrese [Jablonec nad Nisou](#) 86

počet případů v okrese Liberec 75

počet případů v okrese Semily 37

Cizincům žijícím ve Švédsku došla trpělivost, po pandemii chtějí odejít

7. června 2020 15:00

Švédská strategie, v rámci které vláda nepřijala tak přísná omezující opatření proti šíření koronaviru jako jiné státy, rozněvala část cizinců trvale žijících v zemi. Někteří se rozhodli ze země odejít, protože čelili výhrůzkám úředníků, škol nebo neadekvátním opatřením v nemocnicích. „Nikdo nenese odpovědnost a nikdo nepřijme vinu,“ říká epidemioložka, která zemi rovněž opouští.



Lidé popíjejí na zahrádce restaurace ve švédském Stockholmu. (22. dubna 2020) | foto: [AP](#)

Eva Panareseová vyrostla v Itálii, její matka ale pocházela ze Švédska a Panareseová dlouho snila o tom, že se tam jednou přestěhuje. Před dvěma lety se jí přání splnilo a společně s manželem a dětmi se ve Švédsku usadila. Podobně jako mnoha dalším, jim ale pandemie obrátila život vzhůru nohama.

Když se Panareseová v únoru vrátila do Švédska z pracovní cesty v Itálii, její syn a manžel onemocněli. „Byla jsem z chování nemocnice v šoku. Zdravotníci neměli žádné roušky, žádné respirátory, nic. A přitom jsme jim tam možná přivezli koronavirus,“ říká. Nakonec se ukázalo, že její příbuzní mají zápal plic.



-

Její syn se vyléčil, ale muži se nemoc protáhla. Aby ho uchránila před možnou nákazou, rozhodla se Panareseová nechat děti doma. Škola ale protestovala a denně rodině volala a psala. „Je jim jedno, jestli máte doma ohroženého člověka. Pokud je vaše dítě zdravé, musí chodit do školy,“ líčí Panareseová.

Neposlat zdravé dítě na vyučování je v zemi nezákonné. Podle stanice [Deutsche Welle](#) švédská média informovala o tom, že řada škol a místních zastupitelstev vyhrožovala rodičům, kteří nechali své děti doma. A to pokutami, zhoršením známek nebo zavoláním sociálních pracovníků.

Následkem bude odchod zahraničních talentů

Panareseovou toto jednání vedlo k rozhodnutí z vysněné země odejít. „Nechám si práci ve Švédsku, ale přestěhujeme se s rodinou do Dánska, které je třicet minut jízdy daleko a jsou tam citlivější vůči ohroženým rodinám,“ líčí.

Míříme ke katastrofě. Mrtvých ve Švédsku přibývá, klid dostává trhliny

Ačkoli většina evropských zemí zavedla kvůli šíření koronaviru mnohá bezpečnostních opatření, [Švédsko se vydalo opačnou cestou](#).

Nechalo otevřené restaurace, kavárny i školy a požádalo obyvatele o zodpovědné chování. Švédská strategie vyvolala doma i v zahraničí kritiku ze strany odborníků.

Podobně jako Panareseová, také další cizinci se švédskou politikou nesouhlasí a chtějí se po pandemii odstěhovat jinam. „Následkem pandemie bude odchod zahraničních talentů,“ předpovídá Emanuelle Floquetová ze švédského think tanku [WFC Matters](#) zaměřujícího se na kulturní rozmanitost v podnikání.

Jedni švédskou strategii podporují, jiní nenávidí

Floquetová si mezi uživateli Facebooku všimla dvou hlavních tendencí. Jedni švédskou strategii silně podporují a druzí chtějí raději odejít. Více než 350 zahraničních rezidentů uvedlo, že odchod zvažují nebo s ním už začali.

Kde se stala chyba? Švédský experiment produkuje příliš mnoho mrtvých

Po osmi letech chce odejít i belgická epidemioložka Nele Brusselaersová z prestižního Institutu Karolinska, která byla hlasitou oponentkou švédské strategie.

„Čelím urážkám, protože se obávám o bezpečí svých studentů, přátel, kolegů a jejich rodin,“ říká s tím, že důvěra mnoha cizinců ve Švédsku je nyní ta tam.

„Každá nemocnice nebo pečovatelské zařízení na světě se obává o zdraví a bezpečnost svých zaměstnanců, pacientů a obyvatel, kromě Švédska. Každá škola se bojí o bezpečí svých učitelů a studentů, kromě Švédska. Nikdo nenese odpovědnost, nikdo nepřijme vinu, nikoho to nezajímá,“ uzavírá Brusselaersová .

Zdroj: https://www.idnes.cz/zpravy/zahranicni/koronavirus-nakaza-pandemie-covid-19-svedsko-cizinci-zahranicni-rezidenti-stehovani-strategie-politi.A200603_150807_zahranicni_dtt

ČAS NA ZMĚNY HODNOT

Každá převratná doba (bohužel většinou v něčem tragická) dává šanci na hlubší zamyšlení. a na změnu pořadí životních hodnot. Stalo se tak po první světové válce, po hospodářské krizi 1930, po druhé světové válce, po uchopení moci komunisty u nás r. 1948, při Pražském jaru, po srpnové okupaci 1968, při normalizaci, po sametové revoluci a teď při koronavirové pandemii.

Bylo by jistě škoda, kdybychom tuto šanci k zamyšlení a ke změnám nevyužili. Zatím to ale vypadá tak, že vláda usiluje jen o návrat do starých kolejí, k obnovení výše HDP, k rozvoji automobilového průmyslu, ke stavbě dálnic a ke stavbě „dalšího“ Temelína. To je ale ukázka špatného směru, který byl u nás zaveden již v devadesátých letech.

Víme, že existují nějaké hodnoty EU? (Jsou uvedeny ke konci článku)

Odhaduji, že je nezná 95 % občanů, kteří v EU žijí. Proč? Možná proto, že by občan zjistil, že EU se těmito hodnotami neřídí – že většinou zůstaly jen na papíře.

Dnes je tedy vhodná doma k zamyšlení, takže se zamysleme.

Životní hodnoty jsou různé:

- v různých zemích
- v různých národech
- v různých profesích
- v různých politických stranách
- v různých kulturách
- v různých náboženstvích
- v různých filozofiích atd.

V takovéto situaci se pouštět do sjednocování životních hodnot je opravdu velmi odvážné a velmi optimistické. Nicméně, proč to alespoň nezkusit.

Život podle hodnot je totiž mnohem jednodušší. Víte, co je správné, a tak nemusíte přemýšlet a strachovat se nad každým svým skutkem (jste – li odpovědní). Vypadá to zatím tak, že by životní hodnoty měly být stejné (nebo podobné) v určitých celcích, ve kterých lidé žijí:

- obyvatelé Země
- obyvatelé EU a podobných celků
- obyvatelé jednoho státu
- příslušníci jednoho národa
- obyvatelé jednoho kraje
- obyvatelé jednoho města (jedné obce)
- příslušníci jedné rodiny
- občan sám

Čím větší shoda na hodnotách v jednotlivých skupinách bude, tím také tyto skupiny budou pevnější a odolnější.

Jak získat důvěryhodné vyjádření občanů ohledně jejich názorů na pořadí životních hodnot? Jednoduše, volbami. Tedy souběžnými demokratickými volbami s volbami klasickými. Volbami, ve kterých nebude velký vliv peněz (na volební kampaň), jako je tomu doposud. Na volebním lístku budou podle abecedy sepsány životní hodnoty. Vedle nich číslice od jedné do deseti. -10-

Volič pak zakroužkuje u každé hodnoty jednu číslici, a tím zvýší důležitost příslušné hodnoty. Možné je také o hodnotách pro město uspořádat místní referendum.

Příklady hodnot:

zdraví, bezpečnost, HDP, rodina, svoboda, demokracie, národ, tolerance, zaměstnanost, kultura, sociální smír, závodní sport, automobilový průmysl, stavba dálnic, soběstačnost státu (energetická, zemědělská ...), móda, vztahy osobní, životní prostředí, spokojenost občanů,
V první řadě je nutno se zamyslet nad tím, zda má být HDP (hrubý domácí produkt) u nás politickou hodnotou číslo jedna.

Kdy roste HDP?

Když se vyrábí zbytečné věci (osobní auta ...)

Když se plýtvá (místo oprav se některé věci vyhazují do odpadu).

Když se likvidují škody po povodních a podobně

Když se likvidují škody po požárech

Když se likvidují škody po pandemii koronaviru

Když se likvidují škody po celostátním suchu

Prostě, čím větší katastrofa, tím potom více roste HDP !

HDP také roste tím, že se od něj neodečítají škody, které při tom vznikají na zdraví a na životech lidí a také škody na životním prostředí.

Problém je v tom, že výrobní a stavební firmy se zuby nehty brání tomu, aby HDP nebylo jedničkou v hodnotách. A že za nimi stojí slušné finance, o tom není možno pochybovat.

Hodnoty EU

„Unie je založena na hodnotách úcty k lidské důstojnosti, svobody, demokracie, rovnosti, právního státu a dodržování lidských práv, včetně práv příslušníků menšin. Tyto hodnoty jsou společné členským státům. Jejich společnosti se vyznačující pluralismem, nepřipustností diskriminace, tolerancí, spravedlností, solidaritou a rovností žen a mužů.“

Přihlášení k těmto hodnotám je totiž základní podmínkou pro zemi, která chce do EU vstoupit (čl. 49 SEU). Lisabonská smlouva pak posiluje hodnotový základ EU a především vyjasňuje neurčitý pojem „společné hodnoty“.

Více zde: <https://lisabonskasmlouva.webnode.cz/hodnoty-eu/>

Přijde našeho myšlení změna, nebo šance bude promarněna ?

Co dále? Je potřeba změnit tok peněz na smysluplnější. Například investovat do solárních panelů, do akumulátorů elektrické energie, do opatření proti suchu.....

Zdeněk Joukl, praktický sociolog, nestraník, Senior roku 2013 atd.

29.4.2020

Česko od katastrofy pomohl zachránit jediný muž, prozradil Hamáček

14. května 2020 11:39

Vládě v rychlé reakci na koronavirus v zemi pomohl nejmenovaný odborník, který upozornil na potenciální hrozbu velkého rozšíření nákazy. Uvedl to ministr vnitra a vicepremiér Jan Hamáček v rozhovoru pro Info.cz. Sám přiznává, že on sám si uvědomil, že Česko čelí hrozbě až poté, co mu tento člověk ukázal matematický model toho, co se v Česku může stát.

Vicepremiér, ministr vnitra a předseda Ústředního krizového štábu Jan Hamáček vystoupil na tiskové konferenci po jednání krizového štábu, který projednával další opatření v boji proti šíření nového typu koronaviru. (1. dubna 2020) | foto: Vít Šimánek, [ČTK](#)

„Ten moment, kdy jsem si uvědomil, že se na nás valí vlak v protisměru, byl, když jsem viděl matematický model, který na základě křivek z Itálie a možná už ze Španělska namodeloval, co by to znamenalo v počtu nakažených u nás a kdy dojde ke kolapsu zdravotnictví,“ popsal [v rozhovoru pro médium](#).

„Když mi to ten autor prezentoval na ministerstvu vnitra, bylo ticho. Uvědomili jsme si, že v horizontu týdnů se na nás řítí obrovský průšvih,“ uvedl Hamáček při rekapitulaci dnů, kdy se v Česku poprvé objevily případy nákazy a kdy on pochopil, že je nutné jednat rychle.

Podle Hamáčka si však tento člověk nepřeje být znám veřejně a nestojí ani o veřejné poděkování.

Zdroj: https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/jan-hamacek-ministerstvo-vnitra-koronavirus-prvni-dny-pomoc-muze.A200514_104427_domaci_lre

Uvolňování omezení zabraňujících šíření koronaviru a princip předběžné opatrnosti

Ing. arch. Martin Říha

Pandemie koronaviru trvá ve světě dál, ale u nás už jako by přestala bavit a zajímat sdělovací prostředky i prostý lid. Už těch omezení provozu škol, obchodů, hospod, kin a divadel, nošení roušek a používání dezinfekcí mají mnozí dost. Nerespektují už ani ta, která ještě zrušena nebyla. Omrzelo je i nošení roušek do uzavřených prostorů a prostředků hromadné dopravy. Už mnohým otrnulo, i když lokální a regionální výskyty nových nakažených trvají i u nás. Nebýt v dnešní MF Dnes zmínky o koronaviru v článku o dostupnosti Chorvatska a dalších zemí pro prázdninové rekreanty na titulní straně, je další kratičký příspěvek na toto téma až na straně 5. Už to jako titulek „netáhne“, jako v minulých měsících.

V článku „O konci roušek budou jednat lékaři za týden“ citují názor pověřené hlavní hygieničky Jarmily Rážové ze střeďečního rozhovoru pro deník Právo, že další vlny uvolňování nás čekají 15. června a poslední 30. června 2020. Epidemiolog a šéf pracovní skupiny pro uvolňování karantény při MZd Rastislav Maďar je ale opatrnější a říká, že se o ukončení teprve bude příští týden jednat, takže rozhodnuto ještě není. Oba se shodují, že nejdéle bude nošení roušek povinné v hromadných dopravních prostředcích. Vláda se bude řídit doporučeními lékařů, sděluje k tomu redakci MF Dnes premiér Andrej Babiš.

Je zřejmé, že politici a jejich prostřednictvím i lékaři – hygienici a epidemiologové jsou pod tlakem skupin, kterým omezení ztížila nebo na čas zastavila podnikání, a kterým rostou zejména ekonomické ztráty. Trpí ale i kulturní a společenský život, vzdělávání, sport, možnosti rekreace a cestování, takže nejde jen o peníze, ale i o jiné hodnoty a požitky. Politická opozice a všelijaká ta hnutí „proti všem“, jako je Milion chviliek pro(t)i demokracii, dokonce nařkla vládu, že těmito omezeními ukrajuje občanstvu svobodu, mimo jiné i ústavní právo na vlastní názor, na svobodu shromažďování a projevu.

Soudní lidé si ovšem nepředstavují svobodu jako anarchii, jako možnost pro vlastní pohodlí a pocit svobody neomezované státní mocí ohrozit svou ignorancí zdraví, svobodu a zdraví spoluobčanů v uzavřených prostorech občanské vybavenosti nebo v hromadných dopravních prostředcích. Soudní lidé ctí princip předběžné opatrnosti. Není jim zatěžko vzít si roušku všude, kde dochází k zhuštěnému provozu pěších nebo kde není zajištěn dostatečný odstup, dostatečné větrání. A budou to dělat v těchto případech i tehdy, pokud vláda a MZd pod politickými a soukromými či skupinovými tlaky podnikatelů omezení zruší, i když pandemie koronaviru ve skutečnosti nebude zažehnána. To není projev ustrašenosti či servility k vládě. Je to žádoucí, dokud ta nákaza nezmizí nebo se výskyt neomezí jen na marginální hodnoty nejen u nás, ale v celé Evropě. Neboť by věru nebylo šťastné, aby se virus vrátil v druhé vlně jen proto, že někdo vyznává právo zůstat bezohledný, sobecký a ještě „blbej“, podobně jako odpírači očkování a vakcinace u dětí i dospělých proti jiným nakažlivým nemocem, a pokud bychom si museli to martýrium s karanténou a s několikaměsíčními omezeními zopakovat ještě jednou, třeba na podzim.

Lékárnice se nakazila v práci. Jen rouška nestačila

Dnes 10.6.2020 9:43

Stáňa Sedřová, [Právo](#)

V době, kdy středočeská záchranářka Veronika Brořová psala dopis o nedostatku ochranných prostředků, byla na tom podobně jiná zdravotnice ve Středočeském kraji. Každý den v lékárně přicházela pouze v roušce do kontaktu se stovkou nemocných. Bohužel se nakazila covidem-19. Jen pár dní předtím, než vyzvedla ochranné pomůcky pro sebe a své kolegy od úředníků z kraje.

„Od státu jsme v začátcích pandemie žádné ochranné pomůcky nedostali. Postaral se o ně náš zaměstnavatel, zařídil, co mohl. Respirátorů bylo ovšem málo, takže jsme pracovali v rouškách,“ vzpomínala na těžké chvíle v začátcích šíření viru paní Aneřka, jejíř jméno redakce změnila.

„Pak nás také chránilo plexisklo, které nám nechali nainstalovat do míst, kde komunikujeme s pacienty. První ochranné prostředky od kraje včetně respirátorů, které chrání nás před šířením viru z okolí, jsem vyzvedávala v pátek 3. dubna,“ dodala.

První příznaky

Lékárnice s více než dvacetiletou praxí chodila každý den jen do práce a domů. O nákupy se starali její manžel a syn, kteří pracovali z domova.

„Jinam než do práce jsem nechodila, protože manžel a syn vše zařizovali on-line, takže jsem se musela nakazit v lékárně, někdy ke konci března,“ řekla Právu lékárnice.

První příznaky onemocnění začala paní Aneřka pociťovat paradoxně jen pár dnů po tom, co si s kolegyněmi oddechly, protože pracovaly v dodaných ochranných prostředcích.

„Osmého dubna se u mě projevilo pálení nosohltanu, což jsem přisuzovala nošení roušek a respirátorů,“ popisovala Právu lékárnice.

„Pálení se druhý den změnilo v bolest, to už jsem zůstala doma, přidala se rýma, a tak mi lékařka po telefonu naordinovala antibiotika, že jde o zánět nosohltanu. V té době se psalo, že u covidu-19 rýma není, a tak jsem byla v klidu,“ dodala lékárnice.

Po několika dnech, kdy se rozvinuly i další příznaky, ale pojala podezření, že by se mohlo jednat o covid-19. „Sama jsem lékařku poprosila, aby mě poslala na testy. Hned následující den mi volali, že je výsledek pozitivní. To bylo po pěti dnech,“ dodala žena.

V tu chvíli si ovšem uvědomila, že ještě než se objevily první příznaky, byla v blízkém kontaktu se dvěma kolegyněmi v lékárně a doma se synem i manželem.

„Nejhorší byla rýma a ucpaný nos, kdy žádné nosní přípravky neúčinkovaly. Musela jsem dýchat pouze ústy a bylo to namáhavé. Teplotu jsem měla pouze dva dny, žádná bolest kloubů ani suchý kašel se neobjevily. Po celou dobu nemoci jsem byla doma a samozřejmě se mnou v karanténě i moji nejbližší.

Povolání by neměnila

Tím, že jsem první dny vůbec netušila, že jsem pozitivní, jsem se absolutně nijak neizolovala, a tak jsem později jen pevně věřila, že jejich imunitní systém je odolný a nenakazím je. Tak se i stalo, všichni okolo mě zůstali zdraví a testy na protilátky u nich byly negativní,“ popisuje paní Anežka úlevu.

„Žádnou negativní reakci jsem nezaznamenala, i když i kolegyně musely do karantény. Naopak, všichni mě litovali, nabízeli pomoc a přáli brzké uzdravení,“ uzavírá své vyprávění lékárnice s tím, že ani po této zkušenosti, kdy pracovala bez dostatečné ochrany své osoby, a nechtíc tak ohrozila svou rodinu, by se své práce nevzdala.

„Své povolání, které mám moc ráda a je o tom pomáhat lidem, beru trochu jako poslání a vím, že se musím stýkat i s nemocnými lidmi. A protože jsem optimista, věřím, že druhá vlna nepříjde. Každopádně o změně profese neuvažuji,“ dodala.

FAVIPIRAVIR

Favipiravir je experimentální lék vyvinutý v roce 2014 pro boj s ebolou. Vyrábí ho japonská farmaceutická společnost Toyama Chemical. | foto: [Reuters](#)

Podle údajů ministerstva zdravotnictví z pátku dostalo favipiravir celkem 12 osob, v Praze 10, v Moravskoslezském kraji 2.

„Favipiravir jsme doposud distribuovali do FN Bulovka, Thomayerovy nemocnice, nemocnice v Ostravě a Opavě. Vždy se jednalo o dávku pro jednoho pacienta,“ uvedla mluvčí Všeobecné fakultní nemocnice v Praze Marie Heřmánková.

Sama VFN doposud podala favipiravir dvěma pacientům. „Oba pacienti, kterým byl lék podán, jsou již propuštěni z VFN domů. Podání léku mělo rozhodně smysl a efekt,“ popsala mluvčí. Dodala, že před podáním byli oba pacienti ve středně vážném stavu.



Nyní má nemocnice zásobu ještě přibližně 80 balení, které vystačí pro 60 pacientů. Další várka léků je podle mluvčí na cestě a měla by dorazit příští týden. Podle Heřmánkové nyní ve VFN leží jeden pacient s covid-19.

Zdroj: https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/favipiravir-koronavirus-covid-19-osetreni-nemocnice-cesko-vseobecne-fakultni-nemocnice-praha-brno.A200521_083848_domaci_lre

Na nový typ koronaviru umírají děti i mladí lidé plní sil.

Odborníci mají několik teorií

Už několik měsíců bojuje prakticky celý svět se zákeřnou pandemií koronaviru. Vědci se hromadně shodují na tom, že nejohroženější skupinou jsou lidé, kteří trpí nějakým chronickým onemocněním a jsou starší šedesáti let. Bohužel koronavirus si nevybírá a obětí se stávají v několika případech děti nebo mladí lidé plní sil. Odborníci ze všech zemí přichází s teoriemi, co by mohlo stát za smrtí mladých jedinců.

20.04.2020 - 15:00

Autor: **Markéta Kučová** marketa.kucova@seznam.cz



Foto: Pixabay.com

Děti postihuje koronavirus sice méně, ale samozřejmě je to vždy obrovská tragédie

[Zobrazit fotogalerii \(2\)](#)

Před zhruba měsícem obletěla Evropu smutná zpráva. Teprve šestnáctiletá francouzská dívka Julie podlehl nemoci COVID-19. Mladá dívka byla v pařížské nemocnici Necker hospitalizována s dýchacími problémy. O pouhý den později se ale její zdravotní stav natolik zhoršil, že už jí nebylo pomoci. Pro [deník Le Parisien](#) promluvila její sestra Manon, která tvrdila, že Julie kromě mírného kašle a dýchacích obtíží netrpěla žádnými jinými příznaky.

„Musíte si přestat myslet, že to postihuje jen starší lidi. Před tímto virem není v bezpečí nikdo,“ říká zdrcená sestra. Lékaři jsou v tomto případě přesvědčeni, že Julii postihla velmi agresivní forma viru, které se nedokázalo její tělo bránit. „Především u některých virových infekcí ve výjimečných případech vidíme velice extrémní formy,“ nechal se následně slyšet zástupce francouzského ministerstva zdravotnictví Jerrome Salomon.

Zemřel mladý futsalista

Zanedlouho po Julii se objevila další smutná zpráva, tentokrát o skonu čtrnáctiletého nadějného futsalisty Vitora Godinho z Portugalska. Chlapec byl ve vynikající kondici, ale začaly ho trápit dýchací potíže. Lékaři provedli chlapci test na koornavirus, který vyšel pozitivní, a den na to Vitor v nemocnici ve městě Santa Maria da Feira zemřel.

Lékaři si v tomto případě myslí, že na vině bylo onemocnění lupénkou, které se řadí mezi autoimunitní nemoci. Šikovný futsalista a školák podobně jako Julie netrpěl žádnými dalšími příznaky kromě dýchacích problémů. Začátkem března přišla smutná zpráva také z Birtánie, kde nejmladší oběti koronaviru bylo pouhých pět let.

Proč umírají na koronaviru mladí a zdraví lidé?

„Normální koronaviry napadají děti i dospělé rovnoměrně, ale tenhle – ať už z jakéhokoliv důvodu – postihuje spíše dospělou populaci,“ sdělil pro televizní [stanici NBC](#) Frank Esper, pediatr a specialista na infekční nemoci z nemocnice v americkém Clevelandu. Podle odborníků je důležité, zda mladí lidé a děti, kteří podlehli koronaviru, netrpěli nějakým dalším závažným či chronickým onemocněním.

U dětí a mladých lidí se ve většině případů projeví mírné příznaky nemoci. Nedávná studie publikovaná v magazínu Pediatrics, na niž odkazuje americký deník The New York Times, však jasně dokazuje, že u některých mladších pacientů může mít nemoc velmi těžký průběh.

Polovina z testovaných dětí měla velice mírný průběh nemoci. Trápil je kašel, únava nebo horečka. Zhruba 39 procent dětí mělo těžší průběh nemoci a k výše zmíněným problémům se přidal zánět plic a dýchací obtíže. Čtyři procenta dětí neměla žádné příznaky a zhruba šest procent se potýkalo s velmi vážným průběhem.

"Vzhledem k nezralosti imunitního systému může být riziko nákazy u kojenců a dětí předškolního věku vyšší. Pokud dosud nebyli vystaveni virům, nedokážou vytvořit účinnou imunitní odpověď," uvedla pediatrička Baylor College v Houstonu Andrea Cruzová pro [NY Times](#). -18-

Koronavirové bomby, Halo n., Naše pravda 19, 18. 5. 2020

Velkou koronavirovou bombou se stalo fotbalové utkání v italském Bergamu 19. února 2020, kde se nakazil bezpočet fanoušků obou stran a odkud se do Valencie vrátila nakažená třetina španělského týmu. Covid 19 začal zaplavovat Itálii a Španělsko. Podobně účinkovalo fotbalové utkání v Liverpoolu ve Velké Británii. Druhou epidemiologickou bombou ve Španělsku se stala demonstrace asi 120 000 feministek 8. března v Madridu, po níž se epidemie Covid 19 ve Španělsku prudce rozjela. Ve Francii se koronavirovou bombou staly místní volby 15. března, podobně v Bavorsku ve stejný den či jim předcházející slavnosti piva v městečku Mitterteich poblíž našich hranic. Organizátoři i odpovědné úřady těchto a dalších akcí zcela ignorovali nebezpečí pandemie Covid 19. Šíření koronaviru výrazně urychlují epidemiologické bomby.

Z rakouského lyžařského střediska v Ischgl odjelo za 10 dní do celé Evropy na tisíce lyžařů nakažených Covid 19. Nakazil je tam infikovaný prodáváč občerstvení.

Česko zatím velkou koronavirovou bombu nemá. Pokusili se o ní chvilkaři demonstrací 1. března, kterou neodvolali ani po oznámení prvních tří nemocných Covid 19 v ČR. Naštěstí neuspěli. Podruhé se o ni pokusili opět chvilkaři 29. dubna v Praze na Letné. Prý dodrželi požadované rozestupy. Takovou písničku zpívali někteří naši západní přátelé jinde a po té tam vypukla epidemie nemoci Covid 19.

Máme ale mnoho malých koronavirových bombiček, za kterými stojí obvykle lidské sobectví, lhostejnost a bezohlednost. Asi 75 % Covid 19 nakažených u nás obstarali přímo či nepřímo čeští lyžaři, kteří si s podporou neodpovědných cestovek a novinářů v počtu asi 7 500 (dle operátorů mobilů) lyžovačku v italských Dolomitech neodpustili ani v době, kdy již bylo známo, že je celá severní Itálie zamořená koronavirem. Další přenos byl z ohnisek Covid 19 v Německu a v Rakousku, zejména těch poblíž našich hranic. Po proniknutí do Česka se Covid 19 už šíří od člověka k člověku. I zde ale platí, že lhostejnost a nekompetentnost vlády (neplatí pro ČR) a neukázněnost občanů významně přispívá k jeho šíření. U nás nejde jen o nenošení roušek, zvláště bezohlednou částí cyklistů a běžců v přírodě, ale zejména o nedodržování odstupů dva metry jeden od druhého, chození vedle sebe místo za sebou tam, kde potkáváme druhé, o různých rizikových party či návaly nadržených kupujících v otvíraných obchodech nemluvě.

Ano, máme jedince, kteří nedodržovali pravidla karantény ani v době, kdy šlo „do tuhého“. Mnohem víc je těch, kteří si myslí, že když jsme z nejhoršího venku a přistupuje se k rozvolňování karantény, že se na ní můžou vykašlat. Takové uvažování v sobě nese bombičky koronaviru, bohužel nejen pro ony neukázněné. Chtějí si někteří vykoledovat další vlnu nemoci Covid 19 v Česku? Asi ano. Přitom v televizi viděli hromady mrtvých před nemocnicemi nejen v Itálii a ve Španělsku. Mnozí nemocní Covid 19 tam byli ponecháni bez pomoci pro přehlcenost tamních nemocnic.

Umírání na koronavirus

Na rozdíl od jiných virových onemocnění zřejmě ani proděláním nemoci Covid 19 nezískává člověk imunitu. Jižní Korea má nejméně sto z koronaviru vyléčených pacientů, které jím onemocněli znovu, mnozí další mají poškozený mozek. Protilátka IgM se dosud u žádného vyléčeného pacienta s Covid 19 nenašla, protilátka IgG má podle dosavadních poznatků v krvi vyléčených jen krátkou životnost. Záměr části epidemiologů, lékařů, podnikatelů, politiků a ekonomů nechat obyvatelstvo svých států promořit koronavirem s cílem dosažení „kolektivní imunity“ je nejen nesmírně cynický vůči zbytečným obětem na životech, ale také nevychází z hlediska dosažení cíle dosažení kolektivní imunity. Jistě ekonomické a jiné ztráty způsobené pandemií koronaviru jdou do závratných výšek a vytváří jednak pocit beznaděje, jednak stimulují návrhy na velmi riskantní řešení, spadající do koncepcí učení Malthuse (přežijí jen silní a vitální), tzv. sociální darwinismus.

Může se stát, že koronavirus časem sám vymizí, že se na něj najde účinný lék nebo účinné očkování. Je tu ale také vysoké riziko, že koronavirus nevymizí a že dřív než se vyvine účinný lék či očkování (snad za 1,5 roku), zmutuje a pracně vyvinutý lék či očkování nepomůžou.

Samotné zjišťování nemoci Covid 19 je značně obtížné. Tzv. jednoduché testy mají chybovost 80 %, selhávají ale i tzv. kvalitní (genetické) testy. Asi u 80 % nakažených probíhá onemocnění bez příznaků. Podle některých polských lékařů se dá Covid 19 určit spolehlivě jen rentgenem plic, neboť plíce člověka napadeného koronavirem jsou značně změněná proti plicím zdravým i proti plicím napadeným jinými dýchacími chorobami. Rentgen je metoda vyšetření plic stará a levná, ale vyžaduje naučit se příslušné snímky plic správně vyhodnotit.

Máme občany, kteří zemřeli přímo na koronavirus, obvykle na selhání plic. Máme občany, kteří zemřeli na jinou nemoc, kterou zásadně zhoršilo onemocnění koronavirem (astma, nemoci srdce, rakovina apod.).

Máme občany, kteří zemřeli v důsledku karantény, zavedené s cílem omezit šíření koronaviru.

V Česku je známý případ zpěváka skupiny Spirituál kvintet pana Vančury. Báł se jít k zubaři, aby u něj nechytł koronavir, a zemřel na sepsi v důsledku infekce šířící se mu z nemocného zubu.

Problémem je zanedbávání různých preventivních prohlídek, protože i české zdravotnictví je vážně zatíženo pandemií Covid 19. Situace žádá dohnat všechna zanedbaná preventivní vyšetření v co nejkratším čase, jaký umožní vývoj nákazy.

Víc chudých než bohatých

V Indii je bezpočet obětí karantény kvůli šíření Covid 19, která připravila milióny Indů „přes noc“ o práci i příjem. Úspory většinou nemají, domů to mají nejednou 500 km a při zrušené veřejné dopravě musí jít domů pěšky a cestou mřou hladem a vedrem.

Řada západních firem, klasicky v USA, nutí své pracovníky pracovat i v podmínkách, kdy na pracovišti řadí koronavirus, s rizikem, že ho chytanou a třeba na něj i zemřou. Mít peníze na obživu, nebo odmítnout pracovat, přijít o výplatu a skončit nejednou jako bezdomovec? Opravdu nezáviděníhodný výběr. I když si koronavirus nevybírá, onemocní jím a umírají na něj mnohem víc chudí než bohatí.

Máme i občany, kteří nezemřeli v důsledku zavedení karantény. V důsledku pandemie koronaviru se snížil počet obětí dopravních nehod kvůli podstatného omezení dopravy, zastrašení občané se méně věnují hazardu všeho druhu aj. Problém je, že těch na v důsledku pandemie zemřelých, je dosud řádově víc.



pískové sousoší obětí covidu-19 na pláži Copacabana v Riu de Janeiro

NEDOSTATEK EPIDEMIOLOGŮ

Nikoli onkolog nebo chirurg, ale epidemiolog a hygienik byli lidé, k nimž se upínaly naděje veřejnosti v posledních měsících. Pohříchu jde o profesi, která je prakticky na vymření. Na 14 krajských hygienických stanicích pracuje 170 lékařů z celkového počtu 2094 zaměstnanců. „Koronavirus řešilo 17 procent z nich,“ uvedla hlavní hygienička Jarmila Rážová. Tři čtvrtiny lékařů v hygienické službě jsou starší 50 let.



Koronavirus - Ilustrační foto | Foto: Shutterstock

Vedoucí Katedry hygieny, epidemiologie a preventivního lékařství 3. lékařské fakulty UK Pavel Dlouhý dodal ještě hrozivější číslo: „V oboru hygiena každoročně atestují jeden až dva lékaři, ačkoli v ČR je osm lékařských fakult.“ Šéf Krajské hygienické stanice Libereckého kraje Vladimír Valenta na včerejší tiskové [konferenci](#) zdůraznil, že v rámci [zdravotní péče](#) jde na prevenci jen devět procent finančních prostředků.

červen 2020

E P I G R A M Y (Zdeněk Joukl)
Koronaobavy k 25.5.2020

To, co jsme si vytvořili,
začneme zase ztrácet,
abychom se promořili
a opět mohli bát se

Vždyť nejsou zatím léky,
a není ani vakcína,
proč nechat zmírat Čechy,
proč bez roušek se začíná?

Dvě deci vína

Napiji se napiji,
ať se máme dobře,
ať podzimu dožiji,
a korvir ať pomře

Od 25.5.2020

Tak nás začnou promořovat -
odnesou to staří,
kam se mají jenom schovat?
Dožijí se září?

Jak to právě vidím -
staří ať se nakazí,
za vládu se stydím,
v zádech z toho zamrazí

Mladý cyklista v květnu 2020

Bez přilby a bez roušky
jede si mladý cyklista,
ovšem také bez zkoušky -
pravidla zná dozajista?

Pandemie v Itálii

Itálie vyvážela
desinfekční gely,
sama jich pak málo měla,
došlo tak na scherry

Staří lidé po rozvolnění

Ven budou chodit jenom v noci
neb to jindy nepůjde,
to, díky bezohledné moci -
za to ji snad celujme?

Ven budou chodit jenom v noci,
skoupí nám všechny čelovky,
pro vládu jistě blahý pocit -
zlaté budou mít jmenovky

Přání otcem myšlenky

Poručíme viru, dešti,
od dnešního datumu,
v hospodách se kliky leští,
dáme přednost konzumu

Omezí se nosit roušky,
staří riziko ponesou,
proč nekonat tyto zkoušky,
vždyť jen oni to odnesou

Míň se budou nosit roušky,
staří, ať vir vdechnou,
klidně i plnými doušky,
ať si potom zdechnou

Nebudem jim platit penzi,
bude také méně hovoru,
nebudou už říkat „hemzy“,
zbude víc na lemplů podporu

Ohniska nákazy

Do Prahy já nejedu
a k Darkovu také ne,
jdu vytrhat lebedu
na políčko „kamenné“

Korvir 2020

U někoho jenom lehká chřipka,
u někoho potom těžká smrt,
říkala mi včera jedna pipka:
přežiješ to, možná, jako „prd“

Karanténa

Volá svojí ženě,
že přijede příště,
teď je v karanténě,
teď má jiné „hřiště“

Tak i tak

Pro jednoho chřipčička,
pro druhého smrtka,
pro někoho rýmička,
druhý kosu potká

Covid

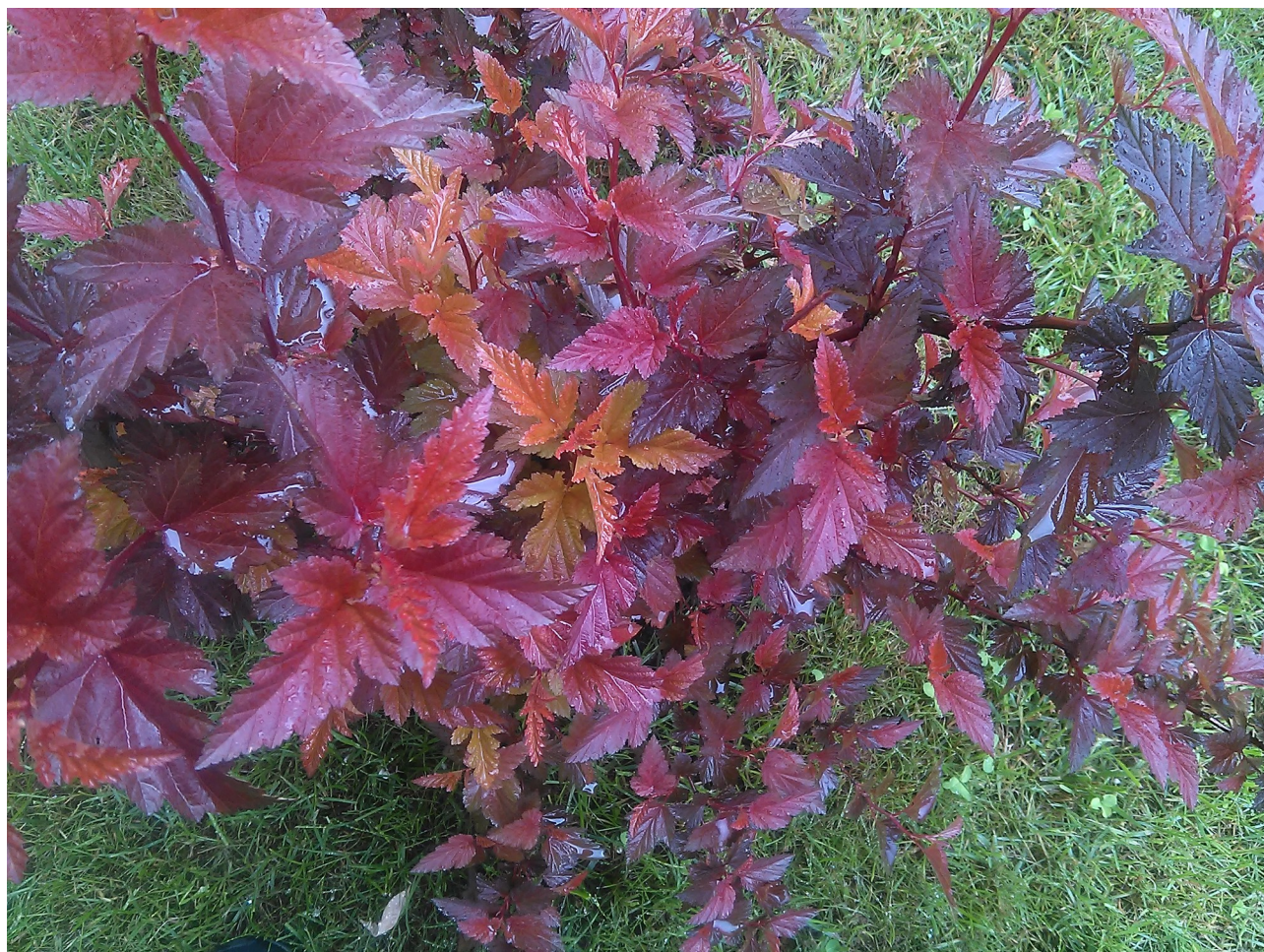
Nemusím se denně holit,
máme teď přece roušky,
sic nás zlobí nemoc covid,
jsou však i chutné doušky

Viroví pendleři

Vláda lidu nevěří,
ale je tomu tak,
vir přinesli pendleři,
tak, ať je trefí „šlak“

K čemu?

K čemu je mi promoření,
když covid dostanu znovu?
K čemu je mi ochoření,
když za nemoc sám nemohu?



Ilustrační foto koronavirus Zdeněk Joukl

ZAJÍMAVÝ NÁPAD

DEJME STARŠÍ LIDI DO VĚZENÍ A ZLOČINCE DO DOMOVŮ DŮCHODCŮ

< nápad pochází z Německa, ale naše reálie se zase tolik neliší >

* * * * *

Následkem toho by naši senioři měli denně přístup ke sprše, volný čas, procházky, léky, pravidelné zdravotní a stomatologické kontroly.

Dostávali by peníze, místo, aby za ubytování platili.

Navíc by měli nárok na trvalý kamerový dohled, a v případě potřeby by se jim tedy dostalo okamžité pomoci.

Jejich postele by byly dvakrát týdně převlékány, jejich prádlo a oblečení by jim bylo pravidelně práno a žehleno.

Každých 20 minut by měli návštěvu dozorce a jídlo by dostávali až na pokoj.

Měli by zvláštní místnost, ve které by přijímali návštěvy své rodiny.

Měli by přístup do knihovny, tělocvičny, k fyzické i psychické terapii a také do bazénu a dokonce právo na další bezplatné vzdělávání.

Měli by nárok na kolečková křesla, na žádost by měli legálně bezplatně k dispozici pyžama, boty, pantofle a další pomůcky.

Soukromé pokoje pro všechny s vlastní venkovní plochou obklopené velkorysou zahradou.

Každý senior by měl právo na vlastní počítač, televizi, rádio a neomezené telefonování.

Existovala by ředitelská rada, která by vyslechla a řešila stížnosti, dohled by musel dodržovat kodex chování!

Zločinci v domově důchodců, by dostávali většinou studené, v lepším případě vlažné jídlo, byli by osamoceni a bez dohledu (za odměnu.)

Světla by se vypínala ve 20 hodin, měli by nárok na jednu koupel týdně (pokud vůbec).

Žili by v malém pokojíku a platili za to 2.000 € nebo 13 – 20 000,-Kč měsíčně, bez naděje, že se z toho dostanou živí.

< A KONEČNĚ BY BYLA SPRAVEDLNOST PRO VŠECHNY >

NENÍ SENIOR JAKO SENIOR

24. května 2020 12:00

Odborníkům na stárnutí vadí, že se během koronavirové pandemie prezentují všichni senioři jako nemohoucí starci a stařenky, které je třeba přednostně chránit. „Současným extrémně ochranným přístupem v době koronavirové způsobíme seniorům škody na duši,“ říká socioložka Lucie Vidovičová.

Skupina expertů proto zformulovala výzvu k zastavení ageismu a věkové diskriminace. Vyzývají v ní vládu, veřejné instituce a média, ale i veřejnost, aby nesměšovaly různé jedince do jedné kategorie definované kalendářním věkem. Podle jedné z iniciátorek výzvy, socioložky Lucie Vidovičové, totiž hrozí, že tento nezdravý pohled přetrvá.

Zdroj: https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/lucie-vidovicova-senori-koronavirus.A200522_173609_domaci_jum?zdroj=patro

Jak se udržet v kondici? Chodit každý den

[Kateřina Hájková](#)

Být ve formě znamená cítit se dobře a plní energie. Potom se vše tak nějak přirozeně daří. Také by se vám to líbilo? Začněte na sobě pracovat klidně hned. Chůze představuje skvělý způsob, jak se dostat do kondice a udržet si ji. Abyste toho dosáhli, musíte ale chodit denně. Proč a jak na to?

Sedavý způsob života vás do formy zrovna nedostane. Zřejmě také tušíte, že zvyšuje riziko obezity i potíže se srdcem. Chcete to změnit? Pomoci může pravidelný pohyb. Začněte zvolna chůzí.

Stačí 30 minut, ale každý den

Chcete-li se dostat do formy a udržet si ji, je nejlepší lehké a pravidelné cvičení, které snadno zařadíte do svých denních rituálů. Ideální je dopracovat se na půl hodinku chůze denně.

„Přemýšlejte nad malými cíli, nejde vám hned o to natrénovat na maraton. Důležité je udělat něco pro zdraví a k tomu stačí mnohem méně,“ říká výživová poradkyně a trenérka Lucie Tvrdoňová.

Odborníci nedoporučují kombinovat sedavý životní styl s občasnými náročnými tréninky – náhlé změny by natropily více škody než užitku, mohly by třeba nadměrně [zatížit srdce a způsobit jeho selhání](#). Proto začínejte pozvolna.

Chůze zlepší nejen fyzickou kondici, ale i náladu a mozků dodá více kyslíku

Co přinese půl hodiny chůze denně

Alespoň půlhodinová procházka denně má pro organismus celou řadu výhod. Rozšiřuje cévy, což zlepšuje krevní oběh, [posiluje srdce](#) a [plíce](#). Také [zmírňuje úroveň stresu](#), vyrovnává psychickou pohodu, dodá mozku více kyslíku a zlepší jeho rozumové funkce. Kromě získané kondice snižuje [vysoký krevní tlak](#) a mírní [cukrovku](#).

Kolik kroků ujít

Nemusíte přitom vůbec splnit často doporučovaný limit 10 tisíc kroků – to je totiž jen šikovně vymyšlený marketingový mýtus: číslo 10 tisíc údajně náhodně určil jistý japonský obchodník v 60. letech pro propagaci počítadla kroků. Vědci se shodují na tom, že počet kroků, které byste měli denně zvládnout, je individuální a pohybuje se mezi 5–8 tisíci.

Pokud je ovšem vaším **cílem zhubnout**, a nejen udržovat kondici, budete muset denně chodit alespoň 45 minut. Tuky uložené v těle se totiž při mírném aerobním tempu (kdy už se mírně potíte, ale pořád můžete normálně mluvit) začínají spalovat až po 20 minutách fyzické aktivity.

Foto: Stuart Jenner, Shutterstock.com

Dámy, na podpatky zapomeňte. Pokud chcete jít z práce domů pěšky, nechte je v kanceláři a nazujte pohodlnou sportovní obuv

Hlavně pohodlné boty

Chůze je nepřírozenější aktivita, kterou můžete svému tělu dopřát. „Největší výhodou chůze je, že je bezpečná a nepotřebujete speciální náčiní či vybavení, jen kvalitní boty,“ říká MUDr. Marie Skalská, zakladatelka a lektorka Pro Fit Institutu.

„Je zbytečné kupovat drahou trekovou obuv,“ souhlasí Lucie Tvrdoňová. „Potřebujete pohodlné sportovní boty, které drží kotník a jsou měkké na došlap,“ vysvětluje. Takovou obuv není nutné nejprve vyšlápnout, takže se nemusíte bát, že by vás od dalších procházek odradily první puchýře či bolest klenby.

Jak začít

Vyhrad'te si čas - Chod'te každý den, aby si mozek a tělo na novou rutinu zvykly. Začn'te tím, že budete chodit pěšky do práce a z práce.

Začín'jte pomalu - Rychlost chůze a dobu, délku trasy i její obtížnost zvyšujte postupně.

Nechod'te sami - Parták vás motivuje, chůze s ním je zábavnější a lépe utíká.

Množství kroků zvýšte i v práci - Vynechte výtah, netelefonujte do vedlejší místnosti, vyříd'te vzkaz ústně. Zařad'te procházku o obědové pauze.

Chod'te pěšky na nákup - A ne jen jednou týdně autem. Budete mít čerstvé potraviny a zvýšíte pohybovou aktivitu. Vezměte si batoh, aby vás netrápila těžká taška.

Kde hledat motivaci

Schází vám motivace? „Zapisujte si své úspěchy: nachozené kilometry, dobu chůze, spálené kilokalorie nebo cokoli jiného, co vás bude motivovat k dalšímu vyšlápnutí,“ radí Lucie Tvrdoňová. Stáhn'te si aplikaci, která vám bude počítat kroky, vzdálenost, měřit tep i tlak, a dá tak k dispozici přehledy, podle nichž budete moci sledovat, jak se zlepšujete.

ŠPENÁT, VEJCE, TVRDÉ SÝRY, BROKOLICE = VITAMÍN K

Tyto potraviny obsahují totiž vitamin K, který podle vědecké studie, o níž informoval v těchto dnech deník The Guardian, pomáhá při nákaze [koronavirem](#).

Jak ve studii tvrdí nizozemští vědci, pacienti, kteří zemřeli nebo se ocitli na jednotce intenzivní péče, měli nedostatek vitaminu K, který se nachází například ve špenátu, vejcích či v tvrdých a modrých sýrech.

Domnívají se, že změna jídelníčku by mohla přispět v boji proti onemocnění.

Klíčový pro produkci proteinů

Studie se zaměřila se na pacienty z nemocnice Canisius Wilhelmina ve [městě](#) Nijmegen. Na projektu spolupracuje i Ústav kardiovaskulárního výzkumu v Maastrichtu. Vědci studovali během 134 pacientů hospitalizovaných s [covid-19](#) mezi 12. březnem a 11. dubnem, a také skupinu 184 zdravých lidí stejného věkového složení.

Uvedli, že covid-19 způsobuje krevní sraženiny a vede k degradaci elastických vláken v plicích. Vitamin K, který se nachází v jídle a absorbuje se v trávicím traktu, je klíčový pro produkci proteinů potřebných pro regulaci srážlivosti a ochranu proti plicním chorobám.

Vedle již zmíněných sýrů či borůvek obsahuje mnoho vitamínu K i japonské jídlo natto. V oblastech Japonska, kde je tento pokrm populární, nedošlo údajně k žádným úmrtím na covid-19.

Autor: [Luboš Palata](#)

OHROŽENÉ SKUPINY OBČANŮ:

_Vyhledky na zlepšení či vyléčení svých aktuálních nemocí a výrazné snížení rizika komplikovaného průběhu nákazy koronavirem zajistíme, když se aktivně a hned začneme starat o své zdraví. | Foto: Shutterstock

Nové je, že máte-li jednu nebo více těchto nemocí, máte také bez ohledu na věk vyšší [riziko](#), že v případě [onemocnění covid-19](#) bude u vás průběh komplikovanější a delší. Dá se tomu ale předejít.

O novém typu [koronaviru](#) SARS-CoV-2 toho stále nevíme dost, jisté však je, že vyvolává vysoce infekční onemocnění, svými příznaky podobné chřipce, které však může mít nejen u starších, ale též u obézních či chronicky nemocných osob velmi vážný průběh.

„Nová chřipka“ tak zdaleka neohrožuje „jenom“ seniory, ale také, mimo jiné, „pacienty XXXL“, diabetiky a hypertoniky. Tedy statisíce až milion Čechů. Ti všichni podle dosavadních zkušeností epidemiologů a podle již provedených studií patří v souvislosti s [nákazou](#) koronavirem mezi rizikové skupiny. To je ta špatná zpráva. Dobrá je, že vlastním přičiněním můžeme rizika zmírnit.

Životní styl jako jed i lék

Jak diabetes 2. typu, tak obezita či vysoký tlak jsou v drtivé většině případů potíže, které si mnoho z nás způsobí dlouhodobě nevhodným životním stylem. [Česká](#) společnost pro hypertenzi odhaduje, že vysoký tlak má u nás zhruba 2 miliony osob, diabetiků je v celé zemi asi milion a podle loňských průzkumů se obezita týká čtvrtiny českých žen a přibližně 20 procent mužů. Všechny tyto potíže prokazatelně zhoršují průběh nemoci Covid 19. Podle poslední britské studie obezita zdvojnásobuje riziko horšího průběhu nemoci, riziko úmrtí je dokonce o 37 procent vyšší.

„Obezita je nahromadění tuku v tukové tkáni, nejčastěji v oblasti břicha. Tento tuk obaluje vnitřní orgány a působí i jako endokrinní tkáň, ovlivňuje hormonální systém a může být spouštěčem zánětlivé reakce,“ říká specialistka na zdravotní výživu a prevenci Margit Slimáková. Platí, že čím vyšší hmotnost, respektive BMI, člověk má, tím horší vyhlídky jsou, zejména pokud se kila navíc zkombinují ještě s diabetem nebo s vysokým tlakem.

Zbavte se zátěže!

Jsou nemoci, jejichž vznik ovlivnit nelze a mnohdy ani neovlivníme jejich průběh. To ovšem neplatí pro diabetes II. typu, vysoký tlak a obezitu. Bez ohledu na to, jak moc jsme si tyhle obtíže „zavinili“, všechny můžeme zmírnit, některé i zcela vyléčit. A nepotřebujeme k tomu ani zázračné pilulky, ani high-tech [medicínu](#). Ve všech třech případech totiž platí, že zcela zásadní je zhubnout „do normálu“, hýbat se, nestresovat se a zdravě jíst. Snížení hmotnosti má vliv jak na snížení [hodnoty](#) krevního tlaku, tak na snížení hladiny glykemie v krvi. Držet cukr pod kontrolou je přitom zásadní.

„Nedostatečně kompenzovaná cukrovka může být příčinou těžkého průběhu jakéhokoliv akutního onemocnění, tedy i COVID 19,“ říká MUDr. Johana Venerová z diabetologického centra Ústřední vojenské nemocnice v Praze a dodává, že v době pandemie proto doporučují diabetikům zaměřit se vedle všeobecných preventivních opatření i na to, aby měli glykémie co nejvyrovnanější.

„U pacientů s cukrovkou, kteří onemocní COVID19, se dá očekávat rozkolísání glykemií. Doporučujeme tedy časté samostatné měření glykémie (4-6x denně), dostatečný příjem neslazených tekutin a po konzultaci s ošetřujícím diabetologem upravit léčbu cukrovky tak, aby i v průběhu nemoci byla glykémie v cílovém rozmezí nejlépe 6-10 mmol/l,“ uzavírá MUDr. Venerová.

Praktické rady

Vyhlídky na zlepšení či vyléčení svých aktuálních nemocí a výrazné snížení rizika komplikovaného průběhu nákazy koronavirem zajistíme, když se aktivně a hned začneme starat o své zdraví. Jak na to?

- 1) Často se hýbejte, pokud možno na čerstvém vzduchu. Slunce vám dodá vitamin D, důležitý pro celkovou imunitu. Poříd'te si krokoměr a zkuste zvládnout denně 3000-6000 kroků.
- 2) Zredukujte svoji hmotnost. Pomoci vám k tomu můžou chytré knížky, obezitolog nebo [výživový](#) poradce, případně podpůrné facebookové skupiny nebo šikovné aplikace.
- 3) Výrazně omezte nebo zcela vynechejte ve stravě prozánětlivý jednoduchý cukr. A vyřaďte také všechny sladkosti a průmyslově upravené potraviny. Máte-li diabetes, spolupracujte s odborníky a snažte se držet hladinu glykémie v doporučených mezích.
- 4) Nekuřte, přehnaně nesolte a omezte alkohol. Všechny tyto tři „neřesti“ poškozují cévy a zhoršují váš zdravotní stav.
- 5) Vyhýbejte se stresu! Ten zvyšuje tlak, škodí cévám a srdci a ohrožuje vaše celkové zdraví. Změňte svůj život na klidnější, je-li to jen trochu možné.
- 6) Dostatečně spíte. To znamená ani málo, ani moc, tak akorát, což je zhruba 7 hodin denně. Večer dodržujte spánkovou [hygienu](#), dvě hodiny před ulehnutím nejezte, necvičte, nedívejte se do mobilu nebo na monitor počítače a věnujte se klidnějším činnostem.

Když tohle všechno zvládnete, nejen, že se budete lépe cítit, zvedne se vám nálada i výkonnost a celkově posílíte své zdraví, ale také bude vaše tělo lépe připraveno na případnou druhou vlnu koronavirové nákazy.

Autor: [Šárka Adámková](#)

Náměstek ministra zdravotnictví a epidemiolog Roman Prymula

na úvod tiskové [konferenci](#) vyzval k zodpovědnějšímu přístupu, než je v Česku běžný. Upozornil totiž, že Češi jsou zvyklí chodit do [práce](#) i s chřipkou.

Pokud budou mít lidé nějaké respirační či jiné příznaky, jednoznačně by měli být od zaměstnavatele instruováni, ať zůstanou doma a volají svého lékaře," uvedl Prymula s tím, že tento přístup je jakýmsi prvním filtrem. Za druhý filtr pak označil opatření zavedená při vstupu do zaměstnání, mezi něž patří například měření teploty.



Třetím filtrem jsou opatření přijatá ve vlastním podniku. "Zaměstnance je nutné rozdělit buď prostorově, nebo časově," upozornil náměstek ministra zdravotnictví. "Cílem je zajistit, aby se jednotlivé skupiny nestýkali například ani ve chvílích, kdy jdou na oběd," dodal.

Opatření na několik měsíců

Jak dlouho bude nutné přijatá opatření dodržovat není v tuto chvíli jasné. "Virus tady stále je a nikdo neví, kdy zmizí. Opatření musíme dodržovat po dobu, kdy hrozí možnost, že by mohl vyvolat nějakou epidemii - byť lokální. Nemohou ale trvat do nekonečna, protože i používání [dezinfekce](#) má své limity. Pár měsíců ovšem nejspíše zůstanou," odpověděl Prymula na dotaz jednoho z novinářů.

Nezbytné ovšem není nošení respirátorů. "Ve standardních provozech bude stačit standardní rouška. Výjimkou jsou extrémní provozy, kde vzniká větší množství aerosolu," vysvětlil Prymula. Vzhledem k hroziící druhé vlně epidemie by Prymula doporučil firmám, aby se předzásobili ochrannými pomůckami. "Může se stát, že celosvětově naroste poptávka po ochranných prostředcích," varoval.

A jaké provozy jsou nejrizikovější? "V České republice se rozšíření nákazy týkalo zejména prodejen, Mc'Donaldů či menších firem. Obecně je to [riziko](#) tam, kde je nějaké větší nakupení, ale to se dá zvládat," konstatoval náměstek ministra zdravotnictví.

CO PLATÍ OD 22. ČERVNA ?

Jak se zvýší povolený počet účastníků na hromadných akcích?

Ministerstvo zdravotnictví od 22. června povoluje, aby se hromadných akcí jako jsou koncerty účastnilo až tisíc lidí namísto dosavadních pěti stovek.

Čím si pořadatelé ještě mohou navýšit celkový počet účastníků?

V případě, že organizátoři vybudují od sebe neprůchodně upravené sektory vybavené vlastním zázemím včetně toalet a občerstvení, bude v každém takovém sektoru smět být také tisíc lidí. Takových sektorů, oddělených od sebe nejméně čtyři metry, bude na jedné akci smět být až pět, takže se programu celkem bude moci účastnit až pět tisíc lidí.



Češi odloží roušky. Od července budou povinné jen v lokálních ohniscích

[Přečíst článek >](#)

Počítá ministerstvo zdravotnictví i s dalšími úlevami z dosavadních přísných pravidel?

Ano, od 22. června se také povoluje provoz koupališť, zoologických a botanických zahrad bez limitu návštěvnosti a ruší se také rovněž povinné odstupy mezi návštěvníky muzeí, galerií, hradů, zámků a podobných zařízení. Budou se tak moci vrátit k běžnému provozu. Návštěvníci by přesto měli nadále dbát na důslednou [hygienu](#).

Bude nadále povinné nosit na veřejnosti roušky?

Od 1. července úřady ruší plošnou povinnost nosit roušky ve všech [venkovních](#) i vnitřních prostorách. Výjimkou zatím zůstanou regiony se zhoršenou epidemiologickou situací, kde například v hromadné dopravě bude nadále povinné roušky nosit. Pokud se situace nezmění, zřejmě by se to počátkem července mělo týkat Prahy a okresu Karviná.

Kde budou muset v těchto postižených regionech roušky nadále nosit?

Roušky přes ústa a nos v nich budou povinné na vnitřních hromadných akcích a také na vnějších hromadných akcích, kde bude mezi účastníky menší rozestup než 1,5 metru. Bude je také potřeba nosit v kinech, divadlech a dalších kulturních i sportovních akcích, stejně jako ve zdravotních a sociálních zařízeních. Povinné budou také v prostředcích hromadné dopravy včetně taxislužby. -35-



Protikrizový balíček přehledně: komu pomůže, jaké výhody skýtá

[Přečíst článek >](#)

Které profese se v oblastech s trvajícím povinností nosit roušku bez ochrany nosu a úst nadále neobejdou?

Roušky tam budou muset nosit kadeřnice, zaměstnanci ve stravovacích [službách](#) a také v provozovnách, kde jsou pracovníci v kontaktu s klienty na nižší vzdálenost než 1,5 metru a nemají jinou ochranu, například bariéry z plexiskla na pultu.

Jaká další pravidla ministerstvo zdravotnictví nově upraví?

Od začátku července se také ruší dosavadní omezení pro restaurace, bary, diskotéky a kluby, které nově budou smět fungovat i mezi 23. hodinou večer a šestou hodinou ranní, povolen v nich bude i prodej [nápojů](#) a jídel. Od stejného data bude rovněž povolena konzumace nápojů a jídel v hledištích a sálech kin a kulturních zařízení. Výjimkou také v tomto případě budou regiony se špatnou epidemiologickou situací.

Jak se změna pravidel dotkne [studentů](#)?

Pokud studenti budou mít roušku, mohou při přijímacích zkouškách na vysoké školy u sebe od zítřka sedět v bližší než dvoumetrové vzdálenosti. Kromě toho si na konci školního roku budou moci všichni žáci osobně přijít pro vysvědčení.

Autor: [Jiří Janda](#)

Jak si zpříjemnit život.

Příjemno je stav, kdy má člověk příjemné pocity. Pro něj někteří lidé žijí a někteří umírají. Pro příjemno, bez negativních účinků, stojí za to žít (třeba na vozíčku). Ale naopak příjemno s negativními účinky na zdraví může vést až k předčasné smrti.

Již staří Řekové (Aristippos) v první polovině 4. století před naším letopočtem začali holdovat hédonismu. Jedná se o filozofický směr, který spatřuje cíl života a nejvyšší štěstí v duševních a tělesných slastech a požitcích, kterých jednotlivec rozumně užívá, aniž však touží po bohatství, slávě a moci.

Bohatství, sláva a moc sice také vedou k příjemným pocitům, ale zároveň při jejich dosažení vzniká velké nebezpečí onemocnění "nemocí z moci". Ta se projevuje pýchou, arogantním chováním, snahou o diktaturu, ztrátou soudnosti a podobně. Bohatství, sláva a moc s sebou přinášejí též strach o jejich udržení. Potíž je v tom, že málokdo, kdo poznal jejich pozlátko, je dokáže opustit. Proto také zřejmě sokolové dospěli ke svému heslu "Ni zisk, ni slávu".

Jak tedy příjemně žít?

Celá "stavba" je postavena na třech pilířích: 1) snaha 2) ohleduplnost k okolí 3) ohleduplnost k sobě.

ad 1. Kdo i jen krátce podnikal, jistě pochopil, že chci-li něco získat, musím něco obětovat (peníze, čas, námahu....). Pokud mám totiž zájem žít příjemněji, musím pro to něco udělat. To něco sice snižuje hodnotu příjemna, ale je-li i pak celkový výsledek kladný, stojí za to to zkusit.

ad 2. Naše příjemné prožitky by neměly vznikat na úkor spoluobčanů, našich potomků a ani na úkor přírody.

ad 3. Příjemno by nemělo být v rozporu s našimi životními hodnotami.

Osobně vytvořená nabídka příjemností umožňuje vybrat si dle svých finančních možností. Méně nákladný prožitek může být příjemnější než ten dražší. Například může být příjemnější jízda na vypůjčené kánoí než plavba na vlastní jachtě. Je krásné umět se radovat z maličkostí (i zdánlivých).

Zkusme si zaznamenat, kolik času prožijeme denně příjemně. Ten, kdo dosáhne více jak hodiny, může se považovat za spokojeného člověka. Právě hodina příjemna denně by měla být naším cílem. Ale dosáhnout toho není vůbec jednoduché! Mimo výše uvedených pilířů je vhodné též nenechat si den kazit malými neúspěchy a nepříjemnostmi, na které v první chvíli většinou reagujeme jako na velké. Když nejde o život a o čest.....

ZÁVĚR

Nastává čas rozvolňování protivirových opatření. Jenže také čas tradičního rozvolňování disciplíny při dodržování opatření stávajících. Přitom také čas stále velké tolerance policie a obecních úřadů. Ono totiž dodržovat disciplínu delší dobu dokáže jen málo lidí. Vzpomenu na rok 1968, kdy po několika měsících okupace se normalizaci začali přizpůsobovat nejprve komunisté, potom nepřizpůsobiví občané atd. atd. Podobně se časem přizpůsobovali lidé i komunistické diktatuře po roce 1948. Jestliže policie není schopná, a nebo nemá zájem nedodržování nařízení vlády řešit, tak je řešení jednoduché: je potřeba prostě vyměnit její velitele. Asi tak, jako se mění trenér neúspěšného fotbalového družstva. Jenže u občanů je to problematičtější. Disciplína dnešní mládeže (ale mládeže obecně) není právě na vysoké úrovni, proto také „bezrouškových“ je nejvíce mezi mládeží. K disciplíně u ní nepřispívá ani „volná výchova“, která se k nám vkrádá z USA. Nebudou – li se dodržovat protivirová opatření, přibude nakažených, a posléze i mrtvých. A odnesou to hlavně senioři. A jelikož jsem sám již v seniorském věku, tak se mi jistě nebude nikdo divit, že jsem toto napsal. Velké nebezpečí v šíření viru vidím v těch, kteří si nedokáží odpustit dovolenou v zahraničí (není-li to ze zdravotních důvodů, v pendlerech, v nepřizpůsobivých občanech, v drogově závislých, v bezrouškových řidičích autobusů, v domovech pro seniory....) Někteří „hrdinové“ nenosí nařízenou roušku, a ohrožují spoluobčany. Toto vše přímo přivolává druhou vlnu koronaviru !

jkl

I

Vydal: Zdeněk Joukl – EKOL Desná, Poštovní 621

Desná červen 2020

© Zdeněk Joukl 2020