

HAŠEK JE NACISTA, PÍŠE SOVĚTSKIJ SPORT

RUSŮM SE NELÍBÍ HOKEJISTŮV TWEET O OVEČKINOVĚ STRANA 6



metro



Úterý, 1. března 2022

Č. 42, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Bedřich

mojemetro | denikmetro

„Prokremelská média opakují stále to samé“

Putin. Ruský prezident výrazně zostril slovník, říká socioložka Hejlová. **Velké digitální společnosti.** Selhaly, jejich postup je směšný. **Politická rétorika.** Také Miloš Zeman papouškoval teze ruské propagandy STRANA 2



Desítky uprchlíků z Ukrajiny se přišly v Hradci Králové informovat o pobytu v České republice. Více o válečném konfliktu čtěte i dnes uvnitř deníku Metro. ČTK



Na čem staví prezident Putin rétoriku a politický marketing

„Prezident Miloš Zeman dlouhodobě papouškoval základní teze ruské propagandy,“ říká Denisa Hejlová, vedoucí katedry marketingové komunikace a public relations z Fakulty sociálních věd Univerzity Karlovy v Praze, jejíž specializací je strategická komunikace a propaganda. Pro deník Metro se vyjádřila k politickému marketingu ruského prezidenta. Proč používá na adresu ukrajinského vedení například výrazy „narkomani“ a další drsná slova?

Putin výrazně zosílil slovník, zařadil do něj nejen fašisty, říká, že je třeba zničit narkomany, kteří vedou Ukrajinu. Na jaké posluchače a čtenáře míří?

Je velký rozdíl v tom, jak jeho výroky vnímají lidé, kteří nemají přístup k jiným informačním kanálům. Protože všechna prokremelská média, nástroje státní propagandy, opakují pořád to samé. Ale už i v Rusku někteří lidé, kteří mají přístup k jiným informačním zdrojům, začínají pochybovat o tom, je-li reálné to, co jim říkají, protože ty lži jsou příliš vzdálené od reality.

Rusové, kteří hledají jiné zdroje, potvrzují, že například na Facebooku se jim nezobrazují některé informace, fotografie a další zdroje. A že ne všichni se dostanou ke všem zprávám. Oficiální média tahají za delší konec provazu?

Je to tak. V každé takové situaci ale každý, kdo má nějaké povědomí o historii, ví, že když útočící strana přizná, že má nějaké ztráty a nějaké oběti, tak je potřeba to několikrát vynásobit. Že její ztráty jsou mnohem větší. Žádná z útočících stran, v tomto případě Rusko, to nikdy nechce přiznat. Selhaly tu ale také velké digitální společnosti, zejména skupina Meta, kam patří Facebook, Instagram a WhatsApp, a Alphabet, který spadá pod Google. Jejich postup je směšný, Facebook odstranil kolem čtyřiceti účtů a Google nabídl dva miliony dolarů v reklamě. Přitom by bylo jednoduché například jejich prostřednictvím zobrazit objektivní zprávy z bojiště. Mnozí Rusové mají mezi vojáky své příbuzné a netuší, na čem se podílejí, protože mají k dispozici jen státní propagandu. Myslí si, že jedou osvobozovat, a oni



Denisa Hejlová upozorňuje na dlouhodobé působení ruské propagandy u nás. ARCHIV

místo toho vraždí civilisty. Bojuje se tu také o to, co si myslí obyčejní Rusové.

Vidíte nějakou paralelu v historii k osobě Vladimíra Putina? Hitler, Chruščov, Kim Ir-sen? Že Putin má možná odlišný slovník daný dobou, ale současně je stejně agresivní jako ti, které jsem zmiňoval? Že si říkáme, že tomu teď přece už nikdo neuvěří?

Základní pravidla propagandy jsou pořád stejná. Vybudujete vlastní ideologii a vybudujete její jazyk. A ten jazyk stále opakujete. Putin válečné agresivní říká osvobození a opakuje to neustále. Zcela obrací situaci naruby. Opakuje to stále a stále. To jsou pravidla pro tento typ propagandy.

Oficiální ruské zpravodajské weby, například Segodnja.ru, používají právě výrazy jako narkomani, fašisté a podobně na adresu Ukrajiny. Používají to, co říká Putin, nebo od nich Putin tento slovník přejímá? Ptám se proto, že když to píše web, tak se nedivím, ale když na tuto úroveň přejde vrcholný představitel Ruska...

Internet to bere od politika, ne naopak. Součástí propagandy je zajistit maximum všech možných zdrojů, aby se to stejné sdělení šířilo k jejich vlastním lidem. Ale i do zahraničí. Na tom Rusko pracovalo a pracuje už dlouho. Více než deset let. Týkalo se to nejen webů, které působí

ly také u nás. Bylo to také působení za zahraničí, na zahraniční politiky, bylo to budování vztahů. U nás to bylo zejména budování vztahů s prezidentem Milošem Zemanem a okruhem lidí kolem něj, kteří podporovali Rusko. Nebo také zpochybňovali roli Západu, roli Evropské unie. Kladli důraz na to, že jsou dvě strany sporu.

Překvapuje vás, že taková politická rétorika, která sem míří z východu, nachází ohlas zřejmě ne u zcela malých skupin lidí v Česku?

Určitě mě to nepřekvapuje. Ruské informační a vlivové operace na území České republiky byly velice významné, silné a také dlouhodobé. Naposledy se hodně projevíly kolem kauzy Vrbětice. Co mě

těší, je to, že poměrně hodně lidí je schopno veřejně přiznat – věřil jsem tomu a mylil jsem se. Teď jsem zrovna něco takového četla na jednom našem zpravodajském portálu. Koneckonců to řekl i prezident Zeman.

Zmiňujete Miloše Zemana. On v minulosti také používal výrazy hodící se spíše do hospody čtvrté cenové skupiny. Na podobný slovník najel i ruský prezident. Je v tom snaha naklonit si tu část společnosti, která je nedostatečně informovaná a snadno zmanipulovatelná?

Zeman dlouhodobě papouškoval základní teze ruské propagandy. Jedním z hlavních cílů ruské propagandy směrem na západ bylo znejistit,

Putinovy ideje v Česku

S příchodem Miloše Zemana na Hrad zesílila v Česku ruská propaganda.

- Zemanův přítel a poradce Martin Nejedlý, který má silné vazby na Rusko a Kreml, vlastnil diplomatický pas, aniž byl na Hradě zaměstnán. Na krytu svého mobilu se dokonce chlubil fotografií s Putinovým portrétem.



co je pravda a co je lež. To je složitá a dlouhodobá operace, trvá dlouho a Rusové se o to snažili hodně dlouho a na různých úrovních. Nejen na politické úrovni, viděli jsme to i na příkladu očekování. Znejistit lidi v tom, že si řeknou, že je to vlastně realita, že na každém šprochu je pravdy trochu. Díky konfliktu, který nyní probíhá, teď lidé hledají skutečnou pravdu a jednoznačně odmítají lži. Prohlédli, co je to co je pravda. Co ještě ale trvá a v čem se lidé, kteří politiku tak dopodrobna nesledují, mýlí a co se stále drží i v české populaci, je tvrzení, že se jedná o boj Ameriky s Ruskem. Tady je potřeba říct, že to je naprostá lež a je to jeden z hlavních příběhů ruské propagandy. PAVEL HRABICA

Pravda se nemění

Když v éře SSSR proběhla na Západě sebemenší akce v neprospěch Západu, informovala o tom sovětská Pravda na prvních stránkách, přebíralo to i naše Rudé právo. V neděli 27. února vyšlo v Neapoli několik desítek italských komunistů, aby podpořili Rusko. Deník Pravda, s odkazem na TV Rossija24, uvedl, že se v mnohých evropských metropolích konají masové mítinky na podporu Ruska a jeho „speciální operace“.

PRAVDA.RU

Под гимн СССР: в Италии вышли на улицу в поддержку России

МОСКВА

В Италии люди вышли на улицу в поддержку России и Донбасса.



Sberbank zřejmě přijde o licenci

Výplatu si raději nechte poslat jinnam. Klienti se na účty nedostanou.

O čem se dlouho mluvilo, přichází v těchto dnech. Ruská banka Sberbank CZ v Česku zřejmě skončí, a to v souvislosti s významným odlivem vkladů. Deník Metro má informace, že už před několika dny firmy, které měly účty u této banky, začaly odcházet jinam. Tvrdily, že hrozí, že peníze za proplacené faktury už nikdy neuvidí.

Po pátečním uzavření všech poboček v Česku se problém banky více projevil včera. Česká národní banka (ČNB) zahájila kroky k odebrání licence. Bance zamezila nakládat s aktivy a pasivy, včetně poskytování nových úvěrů a přijímání vkladů. **ČTK a MAP**

O peníze nepřijdete, ani o hypotéky

Klienti Sberbank CZ by si měli podle expertů otevřít účet v jiné bance.

- O své vklady se bát nemusejí, protože ty jsou ze zákona pojištěny. Hypotéky by měli splácet dál.
- Sberbank Europe, mateřská společnost Sberbank CZ, je podle evropských regulačních úřadů v úpadku nebo jí úpadek hrozí. Zhoršila se jí likvidita vlivem války. „Pro klienty je naprosto nezbytné otevřít si účet v jiné bance a tam přeměrovat všechny své příjmy a odtamtud následně platit své závazky. Hradit závazky je přitom stěžejní, neboť zdaleka ne všichni dodavatelé se ptají, co stojí za vaši platební neschopností. I když v tomto případě předpokládám mnohem větší shovívavost dodavatelů, i tak je důležité

té ještě před prodloužením kontaktovat dodavatele a komunikovat s nimi o vzniklé situaci,“ řekl šéfredaktor portálu Poradci-sobě.cz Petr Zámečník.

- Na osudu hypoték se po odebrání licence nic zásadního nemění. Klient by ji měl splácet dál, protože banka bude spravována nuceným správcem. Při likvidaci banky ji její správce prodá jiné bance a proces bude pokračovat dál.
- Spořicí účet ve Sberbance má také hlavní město Praha. To ještě z dob jejího předchůdce – Volksbank. Na účtě leží 160 milionů korun, 620 milionů si minulý týden nechalo město převést na jiný účet. Přes dvě miliardy má u Sberbank kraj Vysočina. K žádosti o proplacení zatím nemá od banky žádnou zpětnou vazbu. **ČTK a iDNES.cz**

Krátce



Protest proti válce u olomoucké univerzity **ČTK**

Chce do Unie

Předseda vlády Petr Fiala podporuje snahu Ukrajiny o vstup do Evropské unie. Je podle něj třeba dát jasné najevo, že Ukrajina je vítána v evropském společenství demokratických zemí. Řekl to v reakci na slova ukrajinského prezidenta Volodymyra Zelenského, který uvedl, že Ukrajina žádá o okamžité přijetí do EU.

Kdo je pro útoky?

Generální inspekce bezpečnostních sborů monito-

ruje veřejná prohlášení na demonstracích i sociálních sítích, která schvalují útok Ruska na Ukrajinu, vyjadřují podporu vedení Ruska nebo šíří dezinformace.

Školy končí

České vysoké školy postupně končí se spolupracemi škol z Ruska. Koná se také řada studentských protestů. Univerzity nebudou ani přijímat nové studenty z Ruska a Běloruska a přestanou tam vysílat své zaměstnance nebo studenty. **ČTK**

INZERCE

BENU

Vaše zdraví si bereme na starost!

Zvolili jste nás
7. nejoblíbenější značkou na trhu*

Děkujeme

Velmi si vážíme toho, že jsme se jako **jediný lékárenský řetězec** obsadili pozici v **první desítce**. Toto umístění je pro nás ale i silným závazkem do budoucna.

Věříme, že náš individuální přístup, osobní zájem a empatie, jsou tou správnou cestou, kterou se chceme ubírat.

CX
7. místo
BENU
100 nejlepších zákaznických zkušeností v Česku
www.nejlepsi.cx

*Dle studie společnosti KPMG pro rok 2021 pod názvem "Co stroje neumi, 100 nejlepších zákaznických zkušeností v Česku."

www.benu.cz

Nad Kyjevem se vznáší hrozná síla termobarických zbraní

Deník Metro se spojil s fotoreportérem Vojtěchem Dárvíkem Mácou. Fotil uprchlickou krizi v roce 2014, drama ta syrského konfliktu, Černobyl. Nyní se nachází ve válečné zóně na Ukrajině.

Zastihli jsme vás v jiho-ukrajinském Mariupolu, kam jste přiletěl v neděli 20. února. Čtyři dny poté spustila Putinova vojska invazi...

Mé první dny byly klidné, dělal jsem reportáž o nejstarší škole v Mariupolu, lidé ještě fungovali vesměs normálně. Byly otevřené restaurace, kavárny, veřejné kluziště. Ve čtvrtek se rozeběhlo masivní ostřelování města. Já měl zázemí v centrální západní čtvrti, tam to bylo vesměs bezpečné, fotit jsem jezdil do východního předměstí na Levobřežní distrikt, kam dopadaly i rakety a kde probíhala největší část ostřelování včetně toho salvovými raketami Grad. Lidé začali hekticky vybírat peníze z bankomatů, do pozdních nočních hodin se u nich tvořily velké fronty, snažili se také vykoupit vše potřebné z lékáren a potravin z nákupních center.

Vloudila se panika?

S panikou a zoufalostí jsem se nesetkal nikde, oni přece jenom už něco stejného zažili v roce 2014, tedy myslím, že věděli, co je čeká. V hlavě mi uvízla jedna situace, kdy stojím na ulici asi dvě hodiny po dopadu několika raket, fotím ohořelá auta, hořící plynovou přípojku a vystřílené paneláky s rozbitými okny do sedm-



Vojtěch Dárvík Máca

ho patra a všimnu si, že v jednom z nižších přízemních pater je v okně paní, která kyblíkem vyhazuje střepy a úlomky ze svého bytu ven. Prováděla to koncentrovaně, odhodlaně a s jakousi samozřejmostí, jako když vytíráte podlahu. Ale v tom obličej nebyl náznak rezignace, zlomení, nebo zoufalosti. S touhle neuvěřitelnou hrdosťou a houževnatostí „jít dál“ jsem se už setkal dříve a je obdivuhodná až nepochopitelná.

Vnímáte rozdíl mezi reakcemi ruskojazyčných Ukrajinců a Ukrajinců hovořících ukrajinsky?

Ano, to určitě. Vzhledem k tomu, že na Ukrajinu jezdím léta a byl jsem na stejném místě i vloni, mohu říct, že toto se změnilo. Už je prostě lepší říkat „dyakuyu“ místo „spasibo“, stejně jako namísto „do svidánja“ se loučit „do pobachennya“. Tyhle rozdíly jsem třeba ještě vloni nikde od Kyjeva po Mariupol nazaznamenal. Samozřejmě neumím tak dobře rusky a ukrajinsky, abych mohl poskytnout větší sondu do problematiky, ale toto je v ulicích v komunikaci s lidmi



Mariupol. Zbytky rakety Grad zaryté v zemi.

3x VOJTECH DÁRVÍK MÁCA

zřejmé. Před pár dny jsem byl svědkem, jak ukrajinská vojenská hlídka rozpoznala malou rusky hovořící skupinu mladých mužů a velmi rychle s namířenými samopaly je zadrželi a kontrolovali. Přímou nějakou nenávisťou brutalitu mezi oběma národy, kdy by se lidé střídali přímo na ulici mezi sebou jen na základě jazykových a národnostních rozdílů, jsem zatím neviděl. Bohužel k tomu s narůstajícím vyčerpáním z konfliktu určitě také dojde.

Jak Ukrajinci vnímají své představitele v čele s prezidentem Zelenským?

Silně pozitivně, i v zahraničí se píše a mluví o tom, že se zrodil lídr světového formátu. Myslím, že k tomu přispívá i Zelenského věk, přece jenom prezident šedesátník, nebo dokonce sedmdesátník na vozíku, by takto energicky

s neprůstřednou vestou k občánům nepromlouval a nemělo by to ten silný mobilizační efekt. Lidé ať prezidentovi, nebo starostovi Kyjeva Ključko, či ministři obrany Reznikovovi věří. Hlavně proto, že oni zde zůstali a neutekli, je jdu sami příkladem a vzorem bojovat do první linie. To dodává Ukrajincům ohromnou energii a odhodlání vydržet.

Co vše očekáváte od nejbližších dnů?

To jen stěží odhadovat, nicméně mám pár scénářů, které jsou možná pravděpodobné. Putin potřebuje dát svým vojákům pocit, že dosáhli nějaké mety, že dobyli nějakou kótu, zároveň nemůže konflikt protahovat. Čeho se všichni obávají, je použití termobarických zbraní v Kyjevě. Vytváří drtivou tlakovou vlnu. Ony sice mají relativně malý dostřel, takže se

musí dostat velmi blízko k městu, ale kdyby se to povedlo, tak je ve hře opravdu decimující zničení Kyjeva, jehož následky můžou být rozhodující. Nedělám si iluze, že konflikt z ničeho nic utichne a Rusko se začne stahovat, na to je ješitnost některých vládců příliš veliká. Putin nemůže prohrát, nemůže prohrát minimálně před svým vlastním lidem. Je otázka, co způsobí nové sankce, odstřižení od systému SWIFT a zmrazení ruských rezerv. Buď Rusko Ukrajinu rychle dobyje, nebo se Ukrajina ubrání a Rusko finančně vyčerpá, nebo se může stát, že se vzeprou samotní Rusové, až na ně dolehne tíha sankcí, ale to může trvat přespříliš dlouho.



DAVID HALATKA

david.halatka@metro.cz

INZERCE



Portmonka


TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA S AKČNÍMI LETÁKY

NYNÍ NA



Stáhnout v





PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD



Obyvatelka Mariupolu vyhazuje střepy ze svého bytu.

Domácí magnetoterapie – i vy můžete překonat bolest

Koleno jako nové během 3 týdnů? Je to možné!

Průkopnický obvaz pomáhá odstraňovat bolest kloubů, otoky a loupání v kostech už od 1. užití

Zjistěte, jak můžete získat **BEZPLATNÝ** magnetický obvaz

Vaše koleno bolí, je oteklé a ztěžuje vám pohyb? Teď můžete účinně podpořit regeneraci poškozených a přetížených kloubů a nakonec se nenávratně rozloučit s bolestí a pocity ztuhlosti. Přesvědčte se, jak funguje průkopnický magnetický obvaz, který si oblíbilo už víc než 475 000 Evropanů!

Uvědomujete si, že koleno je nejvytíženější kloub ve vašem těle? Díky němu se hýbete, držíte vaši váhu a stabilizuje celý pohybový aparát, všechny kosti a klouby. Není nic divného, že o sobě dává často vědět. Naštěstí teď máte šanci zregenerovat poškozené klouby a 4krát zvýšit produkci kolagenu v kloubní chrupavce – a to za méně než měsíc. Přestože inovativní stabilizátor vládne v britských, francouzských a německých domácnostech, na český trh se dostává až nyní. Podle odborníků je přesně tohle důvod, proč jsou senioři ze západní Evropy aktivní do vysokého věku, jsou vzpřímení a mají menší ortopedické potíže než my. **96 % uživatelů potvrzuje, že už po cca 20 minutách nošení obvazu ustoupila bolest v kolenu a páteři.** Následně z končetin zmizel otok a po několika dnech byli schopni samostatně chodit na dlouhé procházky, jezdit na kole a chodit po schodech.

Podpora nejen pro kolena...

Přestože stabilizační magnetický obvaz používáte na koleno, působí na celý pohybový aparát. Podle odborníků magnetoterapie urychluje proces regenerace pojivové tkáně a podporuje produkci kolagenu v kostech. Díky tomu budou vaše klouby „naolejované“, zvýší se jejich pohyblivost a vy získáte dřívější svobodu pohybu.

Účinně podporuje regeneraci kloubů už od 1. užití

Pokud vás bolí koleno a tento problém bagatelizujete, je to podle odborníků velká chyba. Mnoho lidí si neuvědomuje, že neléčená zraně-



George Walsh vytvořil obvaz, který pomáhá regenerovat kloubní chrupavku už za 21 dní.

„Bolest kolena ustoupí během 20 minut“

Obvaz působí na buňky svým magnetickým polem a díky tomu okamžitě posiluje kloub, šlachy a dokonce 2násobně zrychluje proces regenerace kloubní chrupavky. Během tohoto procesu mizí příznaky jako bolest, otok nebo neurčité píchání. Stabilizátor pomáhá jak na sportovní zranění, tak i na revmatické degenerace, protože obnovuje kloubní tkáň na buněčné úrovni.

Převratný magnetický obvaz vám pomůže:



- ✓ **Odstranit bolest a otok kolena za 20 minut**
- ✓ **Zbavit se loupání v kříži, zádech, ramenou a zápěstí**
- ✓ **Zregenerovat kloubní chrupavku za 30 dní**
- ✓ **Procházet se bez nepohodlí a chodit po schodech**

ní chrupavky mohou vést k úplné ztrátě pohyblivosti v kloubu. Tehdy stabilizace těla padne na vaši páteř, ramena a záda, což vám po čase znemožní chodit, sedat si na bobek nebo dokonce chodit po schodech. Nenechte se zastavit a jedněte preventivně. Průkopnický obvaz díky tomu, že působí na buňky magnetickým polem, podpoří proces hojení tkání ve vašich kloubech a navíc může působit proti bolesti, zánětu a otokům. Navíc povzbudí váš organismus k větší produkci kolagenu, zlikviduje tření v kostech a tím způsobené nepohodlí. Navíc se k vašim buňkám dostane velké množství kyslíku a živin. Takhle v poškozených nebo starých kloubech začne proces obnovy chrupavkové tkáně. **Cím rychleji začnete používat inovativní ortopedický obvaz, tím větší šance, že se vrátíte k úplné pohyblivosti dokonce už během 21 dní.**

Zaručená podpora pro neaktivnější kloub

Jak přesně funguje „ortopedický zárazek“? Pokud se jedná o zlomeninu, obvaz zaručuje podporu při regeneraci poškozených šlach, svalů a kolenních vazů. Zajistí také stabilizaci kolenního kloubu, aby získal dřívější funkčnost. Pokud se problém týká degenerace nebo revmatismu, obvaz s využitím magnetoterapie obnoví klouby na buněčné úrovni. Odborníci tvrdí, že se vyplatí používat stabilizátor preventivně, abyste předešli vzniku úrazů a zajistili účinnou podporu pro pohybový aparát.

Můžete získat plný rozsah pohybu už za 21 dní

Revoluční obvaz každý den pomáhá lidem rozloučit se s bolestí a získat pohyblivost. Vezměte věci do svých rukou a přestaňte ztrácet čas metodami, které nemají výsledky. Vyberte si pohyb a užijte si života!

Příchod jara je ideálním okamžikem začít se starat o své zdraví! - využij speciální slevu už dnes!

Zavolejte: **519 790 344**

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 11.03.2022 obdrží **100% NÁHRADU VÝROBCE!**

Zavolejte: po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00.
Běžné místní spojení bez příplatku



Pro starší i mladší

Bez ohledu na váš věk, druh zlomeniny nebo degenerativních potíží, inovativní obvaz vám pomůže poradit si s bolestí a tuhnutím končetin a problémy s pohyblivostí, už od prvních minut po aplikaci. Je navržena pro každodenní nošení a díky univerzálnímu tvaru se přizpůsobí každé velikosti kolena – jak u žen, tak i u mužů. Navíc zapínání vyrobené ze silných suchých zipů udrží obvaz na místě a zajistí vám maximální pohodlí.

„Vrátil jsem se ke sportu“



Kliment, 39 let, Cheb

Sport je můj život, který mi úraz vzal. Díky tomuto obvazu můžu znovu trénovat, zbavil jsem se bolesti a tuhnutí za několik dní a moje koleno je jako nové!

„Znovu můžu bez potíží pracovat“



Eva, 42 let, Liberec

Jsem kadeřnice, takže jsem v práci pořád v pohybu. Bolest, tuhnutí a píchání v končetinách mě doprovázely den co den, nemohla jsem se ani ohnout a sednout si na bobek. To všechno zmizelo už po týdnu nošení obvazu. Teď ho nosím každý den a cítím se skvěle!

„Dominik Hašek je nacist“

Ruské noviny Sovětskij sport se nevybíravě opřely do hokejového hrdiny z Nagana.



Dominik Hašek PROFIMEDIA

Legendární Dominik Hašek se o víkend prostřednictvím sociální sítě vyjádřil k aktuálnímu dění na Ukrajině, kde zuří válečný konflikt.

Haška zejména rozlítilo počínání Alexandra Ovečkina na tiskové konferenci. Ruská hvězda Washingtonu se totiž ohradila proti probíhající válce až po nátlaku, navíc se netají tím, že má s tamním prezidentem Vladimírem Putinem dobrý vztah. „Není to jen alibista, posera, ale také lhář! Každý dospělý člověk v Evropě ví, že Putin je šílený zabiják. NHL musí okamžitě pozastavit smlouvy ruských hráčů. Žádný sportovec nereprezentuje jen sebe a svůj tým, ale také svou zemi a její hodnoty,“ hřímá někdejší vynikající gólmán, který Českou republiku dotá-

hl ke zlatu na olympijských hrách v Naganu. Ve finále v roce 1998 udržel čisté konto mimochodem právě proti ruské reprezentaci.

Následně Hašek projevil soucit s ruskými sportovci, kteří odsuzují Putinovo válečné počínání. Dodal však, že vyloučení všech Rusů z mezinárodních soutěží probíhajících v zemích NATO a Evropské unie je podle jeho názoru momentálně nezbytné.

Putin a „impérium lží“

Ruská vláda posiluje bojovou pohotovost a řeší dopad nových sankcí.

- U strategických raket, v Severní a Tichomořské flotile a také na velení strategických bombardérů drží nyní ruští vojáci bojovou pohotovost s posílenými obsluhami. Včera to oznámilo ruské ministerstvo obrany, jež tak učinilo na základě rozkazu prezidenta Vladimíra Putina. Ten na poradě o dopadech západních sankcí označil Západ za „impérium lží“.

- Ruský rubl včera na nové sankce v čele s odstřížením od systému SWIFT zareagoval oslabením asi o třicet procent vůči západním měnám, centrální banka ve snaze o stabilizaci situace zvýšila klíčovou sazbu na dvacet procent.

- Premiér Michail Mišustin ohlásil nová opatření na podporu ekonomiky v podobě daňových úlev, grantů pro zemědělce a rozsáhlé kapitálové amnestie.

Ovečkin a Panarin

Brankář se rázem stal terčem ostré kritiky. Deník Sovětskij sport jej dokonce označil za nacistu. „Za současnou situaci na Ukrajině mohou v jeho očích zřejmě i naši kluci, kteří hrají řadu let v severoamerické lize. Ale je velmi těžké najít jakoukoliv jinou vinu kromě toho, že jsou Rusové. Změnil se v nácka, obyčejného fašistu,“ hřímá autor textu Dmitrij Kuzněcov.

Ruskému novináři se nelíbí, že Hašek vnímá všechny tamní hokejisty stejně, a jako příklad uvádí rozdíl mezi Ovečkinem a Artěmijem Panarinem. Zatímco první jmenovaný Putinovu vládu podporuje, ten druhý ji dlouhodobě kritizuje. „Je chyba, že k Putinovi vzhlížíme jako k supermanovi. Myslím, že sám už nechápe, co je dobré a co špatné. Ale ono je to těžké, když jste dvacet let obklo-

peni lidmi, kteří vás jen chválí,“ vykládal útočník New York Rangers v rok starém rozhovoru.

Brankářem díky Rusům

Novinář Kuzněcov vyčítá Haškovi, že pohrdá ruskými lidmi, přestože poslední sezonu své aktivní kariéry odehrál před více než deseti lety v dresu Spartaku Moskva. „Dostal dobrou smlouvu, mimochodem toho ale moc nepředvedl,“ píše s nádechem hořkosti novinář. „Dnes nás však všechny nenávidí.“

Sovětskij sport se dále odvolává na druhou světovou válku, kdy podle svých slov ruský národ zachránil Haška a jeho lid před nacistickým Německem. „Miliony ruských vojáků položily život za to, aby mohl Dominik hrát v klidu hokej. Na základech, které vznikly v socialistickém Československu, se stal vynikajícím brankářem. Pokud ale člověk v tomto věku nepochopí, že politici a ostatní lidé nemají vždy stejný názor, nepochopí to asi nikdy,“ končí vyčítavý článek. **IDNES.cz**

Psi, kočky. Mohou z Ukrajiny do ČR

Situace na Ukrajině je extrémně krizová nejen pro lidi, ale také pro zvířata. Ta jsou v ukrajinských útulcích na pokraji přežití. „Největší problém je nedostatek krmení a v některých případech je problém s vodou. Zvířata se bojí explozí,“ informuje na svých sociálních sítích ukrajinská organizace na ochranu zvířat UAnimals.

Psi, kočky i fretky můžou se svými páničky vstoupit na území ČR bez pasu, ale čeká je karanténa, během které je vyšetří soukromý veterinární lékař, vydala oznámení Státní veterinární správa (SVS).

„Chápeme mimořádně těžkou situaci lidí na Ukrajině, kteří opouštějí svou zemi. Chápeme také, že si řada z nich s sebou chce vzít své domácí mazlíčky, k nimž má vztah a povinnost se o ně postarat. Nechceme je proto zatěžovat zbytečnou byrokracií či jim vstup se zvířaty do České republiky znemožňovat,“ uvádí k celé situaci ředitel SVS Zdeněk Semerád. „Nicméně je na druhou stranu nutné minimalizovat riziko zavlečení vztekliny či dalších nebezpečných nákaz do země,“ doplňuje Zdeněk Semerád. **MET**

Jak můžete pomoci vy?

Jelikož je situace nepřehledná, není vhodné oslovovat jednotlivé útulky a organizace. Jsou zahlceny.

- V současnosti jsou nejvhodnější tři možnosti. Pokud máte zkušenost s dočasnou péčí nebo máte prostor přijmout k sobě domů zvíře v nouzi, vyplňte dotazník na stránkách bit.ly/docasna_pece pro organizaci Vegan Fighter, která je v kontaktu s některými

z ukrajinských útulků. Uloží si vás v databázi, a jakmile budou zvířata připravena k převozu, budou vás informovat.

- Pro dlouhodobější pomoc se запиšte také do databáze na www.pesweb.cz/cz/databaze-dobrovolniku.
- Zvířata, která zatím musí zůstat na místě, můžete podpořit finančním darem na www.darujme.cz/projekt/1205979.

Krátce

Termobarické nebezpečí

Při ruském raketovém útoku na Charkov včera zahynuly podle ukrajinského ministerstva vnitřní věci desítky lidí, stovky utrpěly zranění. Druhé největší město Ukrajiny ležící zhruba třicet kilometrů od hranice s Ruskem je jedním z hlavních cílů invazních sil. V Ochtyrce v Sumské oblasti pak podle tamního starosty Rusové odpálili vakuovou bombu. Jde o termobarickou zbraň, která je obecně považována za nejsilnější nejadernou zbraň na světě. V uzavřených prostorech může mít až dvojnásobnou účinnost.

Kyjev chce do EU

Ukrajina žádá o okamžité přijetí do Evropské unie podle nové speciální procedury, uvedl ve včerejším projevu ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskyj. Předsedkyně Evropské komise Ursula von der Leyenová uvedla, že Ukrajina patří do Evropské unie a blok by si přál, aby se časem stala její součástí. **čTK**



„Vaří“ Molotovy místo piva

Pivovar Pravda v západoukrajinském Lvově se rozhodl přispět k boji výrobou Molotovových koktejlů v lahvách s etiketami, na kterých je vyobrazen ruský prezident Vladimir Putin. Ukrajinské ministerstvo obrany již v pátek vyzvalo občany, aby vyráběli Molotovovy koktejly na obranu země, a na svém webu zveřejnilo návod. **IDNES.cz**

Odra. Počet mokřadů a tůní roste

Mokřady, tůně i nové nádrže stále častěji vytvářejí vodohospodáři v povodí Odry; na nich i starších vodních plochách budují biotopy. Za deset let

tak podnik Povodí Odry upravil třetinu malých vodních ploch na spravovaném území. „Vytváříme lokální biotopy, které poskytují stanoviště

pro rozmanité druhy fauny a flóry. Zóny podporujeme výsadbou vhodných druhů vodních rostlin, vzniká tak mikroklima se zásobou vody pro

zvěř a další živočichy. Speciální pásma navíc sama čistí vodu,“ řekla mluvčí podniku Šárka Vlčková. Vodohospodáři maximálně využívají poten-

ciál míst, která jsou určena k zachycení většího množství vody a jejímu rozliti po okolí. Biotopy upravují na starších nádržích. **IDNES.cz**



„Udržoval jsem se v závodní formě. Trochu se bojím lékařů,“ říká Kopta

Kdo je nejlepším amatérským pekařem v Česku? Další souboj o titul odstartuje už v sobotu 12. března ve 20.10 hodin, kdy se na ČT 1 divákům představí aktuální finálová dvanáctka druhé řady soutěže Peče celá země. Hodnocení jejich výkonů se zhodnotí Miša Landová a Josef Maršálek, v roli moderátorů se i tentokrát představí Tereza Bebarová a Václav Kopta. „Po úspěšném odvysílání první řady se ukázalo, že pečení diváky opravdu hodně baví,“ říká kreativní producent Petr Mühl. „Na natáčení jsem trénoval průběžně dva roky. Jedl jsem pravidelně každé tři hodiny. Takže se dá říct, že jsem se udržoval v závodní formě. Během natáčení jsem k tomu přidal sladké, takže katastrofa byla na spadnutí. Děsím se chvíle, kdy nade mnou lékařka pozdvihne obočí a zvýší dávky léků na snížení krevního cukru,“ komentuje v nadsázce Kopta.

M. KRÉPELKA

Klimatolog: Už polovina lidstva žije v ohrožení

Změny jsou zřetelnější a závažnější, říká například klimatolog Tolasz.

Je třeba zrychlit snižování emisí skleníkových plynů a urychlit adaptační opatření na změnu klimatu. Zároveň je však nutné provádět adaptační opatření dostatečně a správně. Včera to sdělili experti z akademické sféry, ekologických organizací a Českého hydrometeorologického ústavu na konferenci v Praze.

Podle zprávy klimatické změny pořadí zrychlují a jejich následky jsou stále zřetelnější a závažnější, než se dříve předpokládalo. Čas na zajištění bezpečné a udržitelné budoucnosti se podle zprávy

krátí. Michal Broža, který vede kancelář OSN v Česku, označil fakta za alarmující.

Problém v Česku, přinese ho také válka

Klimatolog Radim Tolasz z ČHMÚ upozornil, že v oblastech potenciálně ohrožených vysokou mírou klimatické zranitelnosti žije na 3,5 miliardy lidí. Podotkl, že zranitelné mohou být i části České republiky, například oblasti opakujících se povodní. Zmínil i informaci, že násilné konflikty a migrace budou v nejbližší době více než změnou klimatu ovlivňovány socioekonomickými podmínkami a politikou. Zároveň však konstatoval, že právě oběti válečných konfliktů budou mít výrazně horší možnost bránit se dopadům změny klimatu a samotné války mohou zhoršovat

změnu klimatu jako takovou. „Výrazný pokrok se udělal v oblasti takzvané atribuce. Znamená to, že velmi rychle a relativně spolehlivými metodami lze určit, v jaké míře jsou konkrétní projevy spoluzapříčiněny změnou klimatu,“ uvedl Miroslav Trnka z Ústavu výzkumu globální změny Akademie věd ČR.

Povodně u měst

K potenciálně zranitelným oblastem v Česku Trnka řekl, že u ohrožení povodněmi jde typicky o nížiny a města na velkých řekách. „Ale já bych to rozšířil i o oblasti, které jsou ohroženy takzvanými bleskovými povodněmi. A to je velká část území Česka, kde máme vyšší svažitost pozemku v těch povodích, takže to může zapříčinit velkou energii povodňové vlny,“ po-

psal vědec. Podle Jitky Martínkové z Klimatické koalice zpráva přináší jasný vzkaz, že je třeba rychle snížit emise skleníkových plynů, a to mnohem rychleji, než slibují současné závazky a trendy.

Vědci debatovali v rámci hodnotící zprávy Mezivládního panelu pro změny klimatu (IPCC) při OSN. Panel více než 200 vědců vydává sérii rozsáhlých zpráv každých pět až sedm let. V první zprávě loni v srpnu IPCC konstatoval, že nyní jsou k dispozici nesporné důkazy o tom, že lidé oteplují klima planety a že takto způsobené změny jsou hlavním hnacím mechanismem změn v extrémních počasích. Včera vyšla druhá část zhodnocení vědeckého poznání, týká se zranitelnosti, adaptace a dopadů změny klimatu. **ČTK**

Krátce

Muzeum modelů

Muzeum nostalgie v Terezíně na Litoměřicku láká návštěvníky na stovky retro předmětů z druhé poloviny 20. století i na dvě místnosti určené pro modeláře. Muzeum vzniklo pod Spolkem poválečné historie v roce 2016 a od roku 2019 funguje i jako prostor pro modeláře nebo pro ty, které modely zajímají.

Každý Čech „dluží“ 231 tisíc

Státní dluh loni stoupl na rekordních 2,47 bilionu korun. Na konci roku 2020 byl státní dluh 2,05 bilionu korun. Na každého Čecha tak hypoteticky připadl dluh zhruba 231 tisíc korun. Za nárůstem státního dluhu stojí hromadění schodků státního rozpočtu. **ČTK**

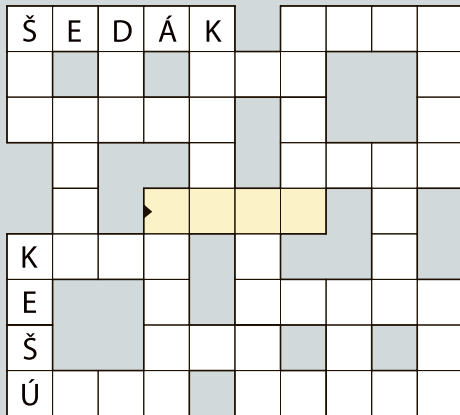
Sudoku

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

Luštěnka

Doplňte do obrazce všechna slova.

- 3 – AKR, ČAS, DAR, KAL, OSY, ŠOS
- 4 – DLUH, KRUH, KUTÁ, TOFU, UNCE, ÚBOR, ZNAK
- 5 – FÁBOR, KAPLE, NÁSYP, POSEL, SÁČEK, STROP, ZRADA



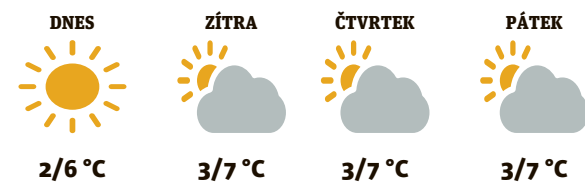
Napište svou bublinu



„Fakt mají máslo za 25 korun?“

VÁCLAV HOHOMAS
Facebook

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -27,6 °C (1785) ↑ 16,1 °C (1922) Bio: ❤️❤️❤️

NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro
FOTO: 2x AP

TV typy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kviz</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 Koncert pro Ukrajinu</p> <p>Prímý přenos speciálního benefičního koncertu</p> <p>21.45 Nevinné lži</p> <p>23.10 Komisař Moulin</p> <p>00.35 AZ-kviz</p> <p>01.05 Rajske zahrady II</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.55 V kondici</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Hobby naší doby</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>16.20 Zmrzlá planeta</p> <p>17.10 Nicholas Winton: Muž, který zachránil 669 dětí</p> <p>18.05 Nejúžasnější díla přírody</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.10 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Ukradli torzo Jupitera</p> <p>21.45 Každá minuta života</p> <p>23.10 Letecké katastrofy</p> <p>23.55 Poslední měsíce</p> <p>2. světové války (1/2)</p> <p>00.40 Ku Klux Klan: Zrození neviditelné říše (1/2)</p> <p>01.35 Hříšná duše II (3/8)</p> <p>02.20 Cesty víry</p> <p>02.45 Nový Hrozenkov</p>	<p>15.55 Kriminálka Miami IX (18)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.35 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4217)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Survivor Česko & Slovensko (13)</p> <p>22.40 Víkend</p> <p>23.30 Kriminálka Miami IX (17)</p> <p>Zvláštní zásilka. Krimiseriál (USA, 2010)</p> <p>00.25 Kriminálka Miami IX (18)</p> <p>01.10 Mentalista II (15)</p> <p>01.50 Víkend</p> <p>02.30 Krok za krokem VI</p> <p>03.00 Na lovu</p> <p>03.45 Doktorů z Počátků (10)</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimi zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (8)</p> <p>Jak zachránit žirafy. Rodinný seriál (ČR, 2021)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.00 Policie v akci</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba III (7)</p> <p>Věk cti. Krimiseriál (USA, 2005)</p> <p>03.00 Jake a Tussock II (3)</p> <p>Už se nikdy nebudu smát. Krimiseriál (USA, 1987-1992)</p> <p>04.00 Policie Hamburg XII (3)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Flashback</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>14.30 Užít hory</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 HAPPY B-DAY: Justin Bieber</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 CZ & SK</p> <p>18.59 Nebuď dřevák, dej si tělák</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>22.00 Naked Attraction Denmark</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>

JAKUB KOHÁK



Sloupek

VÁLKA

Nikdy bych si nepomyslel, že budu někdy psát sloupek s tímto názvem, ale bohužel je tomu tak. Nejsem žádný politolog ani vojenský analytik, ovšem nedá mi to. Na Ukrajině vypukla válka. Jakkoliv se to zdá neuvěřitelné, v Evropě se bojuje. A umírají lidé. Počáteční šok vystřídaly obavy a strach. Nikdo neví, kam až konflikt může přerůst, kam až je schopno Rusko zajít. Nás v Česku se to zatím nijak zvlášť nedotklo, ovšem to se může velmi rychle změnit. A každý si to plně uvědomujeme. Je mi líto a nesmírně smutno z toho, co se na Ukrajině děje, a myslím na všechny obyčejné lidi, kteří nemají šanci nic ovlivnit. Představuji si běžnou rodinu, která třeba chystala narozeninovou oslavu svému dítěti a namísto toho se ukrývají v podzemním bunkru ve strachu o život. Představuji si malé školáčky, děti, které chodily do první nebo druhé třídy, učily se číst a psát – a najednou konec, všechno se brutálně mění a ony tomu nerozumí. Dotýká se mě osud starých lidí, kteří jsou třeba sami a i za normálních okolností pro

Cítat

Smekám, pane Prezidente. Bůh ochraňuj Ukrajinu.

ně bylo těžké dojet si třeba jen nakoupit. Myslím na ně. Nesmíme se ale poddávat trudným myšlenkám. Musíme věřit, musíme v sobě žít nadějí. Pokud se dá na tom celém najít něco pozitivního, pak je to samotná osoba prezidenta Ukrajiny, pana Volodymyra Zelenského. Tak hrdý, chrabří, odhodlaný a přitom všem lidský postoj, to je něco neskutečného. Jeho reakce k nabídnuté evakuaci – „Potřebuji munici, ne odvoz“ – ohromila celý svět. Jiná jeho věta zas celý svět pohladila: „Nechci své obrázky ve vašich kancelářích, protože prezident není ikona, idol nebo portrét. Místo toho tam pověste fotky svých dětí a podívejte se na ně pokaždé, když se rozhodujete.“ Smekám, pane Prezidente, Bůh ochraňuj Ukrajinu.

Anketa

Jak jste přispěli Ukrajině?



Michal Václavík
Na účet ambasády. A snažím se k tomu motivovat i ostatní.



Mateřidoušková Lila
Jsem na seznamu dovozu uprchlíků, čekám, až se ozvou.

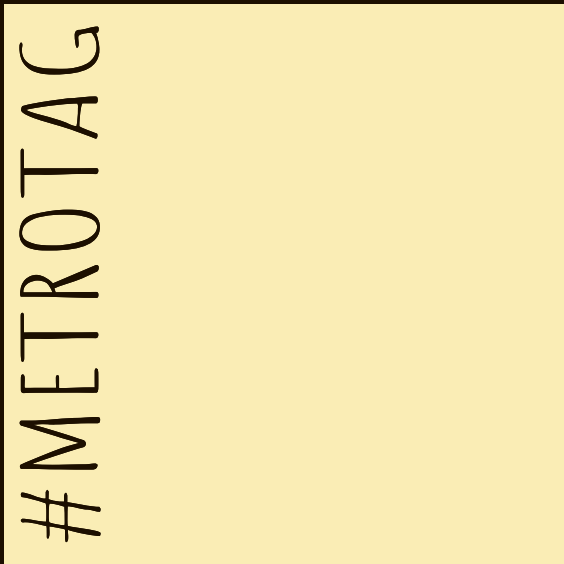


Petr Baal Balák
Finančně, přes Člověka v tísni.

@mojemetro



Také Prahou se prošel masopust. Fotografie od @philipp.chungu zachycuje ten karlínský. #masopust #instacz #instaczcz #praguephoto #mojemetro #pragemorning #fotoaparacz #czechtourism #streetphotography #sonycameraphotography #sonya6000 #positivepropaganda #positivevibes



Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfoťte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

Dopisy a vzkazy

Proč?

Snad víc než obrázky hořících ukrajinských měst mne zaujala fotografie holčičky, která se v kyjevském metru tiskne k mamince a druhou ručičkou svírá plyšového medvídku. V očích má nezodpovězenou otázku, proč nemůže spát ve své postýlce. Po zprávě o mrtvých dětech v zasažené mateřské školce v ukrajinském městě Ochtyrka mne napadla slova Čapkovy Matky: „Co říkáš? Děti? Copak někdo zabíjí děti? Děti! Malé, usmrkané děti!“ A vybavil se mi i plakát k filmu z padesátých let „Zítřka se bude tančit všude“, na kterém bylo klubko tančících šťastných dětí všech ras i národností. Ty děti z ochtyrské školky už tančit nebudou a kdož ví, zda a kdy si zatančí i ta dívka z kyjevského metra. Proč?

VLADIMÍR ROGL

dopisy@metro.cz,
www.facebook.com/denikmetro

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

FENA

Komiks

Stripoff.....Hrabě S.



honza-smolik.com

Světový den obezity upozorňuje na rizika

Lidi s obezitou či nadváhou stále přibývá. Tento problém s sebou nese řadu přidružených nemocí, jako je cukrovka, vysoký tlak či zvýšená hladina cholesterolu.

Nadváha a obezita jsou v současné době závažným problémem, především v ekonomicky vyspělých zemích, kde jejich výskyt neustále roste. Od roku 1975 se počet lidí s vyšší váhou (to je těch s BMI větší než 25) ztrojnásobil a tento problém v roce 2016 trápil téměř dvě miliardy dospělých. Obezitou (BMI větší než 30) trpí více než 650 milionů z nich, tedy 13 procent všech dospělých lidí na světě.

Obezita se pochopitelně nevychází ani Čechům. Vyšší hmotnost má u nás více než polovina lidí. Přitom obézní člověk má pětkrát větší pravděpodobnost, že bude trpět hypertenzí, a šestkrát větší, že onemocní cukrovkou. Obezita je příčinou vzniku diabetu 2. typu až u 90 procent

všech pacientů. Zatímco v letech 2010–2015 se zdálo, že počet lidí s nadváhou a obezitou v České republice spíše stagnuje, poslední předběžná data z roku 2020 ukazují, že jich za poslední sledované období přibýlo dalších 880 tisíc. A s nimi také rizika.

Na vyšším počtu lidí s obezitou se značnou měrou podepsala i epidemie covidu, kvůli níž lidé výrazně omezili pohybové aktivity. Od roku 2000 přibýlo lidí s nadváhou skoro 1,7 milionu.

„Díky měření pomocí chytrých hodinek a náramků jsme vyzorovali, že došlo především k poklesu takzvané habituální aktivity, a to zhruba o 30 procent. To znamená, že jsme v průměru o třetinu omezili náš přirozený pohyb zahrnující třeba chůzi do práce, převlékání či uklízení. Pár kilogramů získala zpátky poměrně velká část pacientů, kteří se jich předtím úspěšně zbavili. Nicméně sportovní činnost zredukovala vinou covidu většina naší populace,“ vysvětluje Martin Matoulek, vedoucí obezitologického centra 3. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Obezita má i svůj den, ten připadá na 4. března. Chcete-li s nadváhou něco začít dělat, právě tento den by mohl

být „startovní“. Například společnost STOB (Stop obezitě) pořádá v sobotu Den zdraví, kde můžete ochutnat zdravé novinky ze světa potravin a vyzkoušet rozumné pomůcky na hubnutí. K dispozici bude široká škála poraden – od měření složení těla, glykemie, osteoporózy, vyšetření zraku přes testy zdatnosti až k odborným radám ohledně srdečně-cévních onemocnění, zvýšeného cholesterolu a poruch lymfatického systému. K dispozici budou odborníci ze STOBu s širokou nabídkou možností rozumného hubnutí včetně motivačních pomůcek. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Na obezitu pozor, ale dá se s ní bojovat.

PROFIMEDIA

Hřiště propojí počítače s pohybem

V Praze má letos vzniknout hřiště pro děti a dospívající, které má propojit počítače s pohybem.

- Tvůrci, kteří stojí také za projektem protidrogového vlaku, tak chtějí k pohybu a pobytu venku motivovat děti, které raději sedí doma u počítače a k pohybu nemají vztah.
- Podle fyzioterapeuta Pavla Koláře se už před epidemií covidu výrazně snížila pohybová aktivita dětí a jejich tělesná zdatnost. Děti jsou častěji

obézní, přitom u obezity pramení řada nemocí. V každodenní praxi vidí, že s obezitou se často pojí také psychické problémy. Pohyb je podle něj prevencí nárůstu duševních onemocnění. „Znovu přitáhnout děti k pohybové aktivitě je strašně důležité pro zdraví národa, začínáme se stávat trošku nezdravým národem,“ poznamenal.

- Kolář dodal, že není zastáncem navýšení hodin povinného tělocviku ve školách. Podle něj je to nákladné, školy by mu-

sely přijmout další tělocvikáře. Podle něj je potřeba motivovat k pohybu děti, které se mu nyní vyhýbají a z kterých nikdy nebudou vrcholoví sportovci. „Naším cílem není jen vychovávat vrcholové sportovce, od toho máme kluby, ale je důležité přitáhnout děti na hřiště a rozvíjet určité koordinační schopnosti, zvyšovat tělesnou zdatnost i u dětí, jež mají pohybovou aktivitu prakticky minimální. A proto jsme navrhli univerzální hřiště, které by mohlo být součástí jak výuky, tak volnočasových aktivit,“ řekl. **ČTK**

Novorozenecký screening. Rozšíření o další nemoci

Součástí novorozeneckého screeningu je od 1. ledna dobrovolné vyšetření na spinální svalovou atrofii (SMA) a těžké kombinované imunodeficienci (SCID). Doposud se vyšetřovalo osmnáct vzácných onemocnění. Díky novorozeneckému screeningu je možné zjistit onemocnění dříve, než se projeví, a předejít tak nevratnému poškození.

Rodiče mohou nechat své děti vyšetřit bezplatně ve všech krajích ČR.

„Onemocnění, jako jsou cystická fibróza, fenylketonurie nebo SMA, znamenají pro život dítěte a jeho rodičů výrazné zdravotní a sociální komplikace. Díky novorozeneckému screeningu jsou pacienti včas

diagnostikováni a záhy kvalitně léčeni. Dokážeme tak zabránit zbytečným komplikacím v důsledku pozdní diagnózy, jako jsou trvalá postižení nebo dokonce i předčasná úmrtí. Zařazení dalších nemocí poskytuje těmto dětem možnost na život bez vážných obtíží. Rodičům jednoznačně doporučuji tuto možnost využít,“ říká Milan Macek, předseda Ústavu biologie a lékařské genetiky 2. LF a FN Motol, vedoucí Národního koordinačního centra pro vzácná onemocnění a předseda Společnosti lékařské genetiky a genetiky ČLS JEP.

Pravděpodobnost, že bude u novorozence zjištěno některé z vyšetřovaných onemocnění,

je velmi malá, přibližně u jednoho dítěte z 1170 narozených. I přesto je screening důležitý preventivní krok, který může dítě uchránit od budoucích zdravotních komplikací.

„Nemoci, které vyšetřujeme novorozeneckým screenin- gem, mohou způsobit například vážné svalové nebo dýchací potíže. Díky tomu, že se nemoc odhalí hned po narození, je možné začít s léčbou už v prvních týdnech života. Screening pomáhá nejen dětem, ale poskytuje jistotu také pro rodiče, na které může kvůli náročné léčbě dopadnout psychická i finanční tíseň,“ zdůrazňuje profesor Macek. **MEF**



Větší pohodlí pro rodičky

První centrum porodní asistence ve Středočeském kraji otevřeli v nemocnici v Kolíně. Bude součástí zdejší porodnice, která prošla významnou rekonstrukcí v roce 2019. Rodičky si zde budou moci zvolit co nejpřirozenější porod pouze za přítomnosti porodní asistentky. Lékaře, případně techniku, přivolají až v případě komplikací. Oddělení se také rozšířilo o dva pokoje umožňující přítomnost otce. Na snímku vpravo primář oddělení Aleš Toman. **ČTK**



Přípravek má pozitivní vliv na většinu problémů se zrakem

PROMO AKCE - produkty za 0 Kč!

Průkopnická metoda přinese úlevu unaveným očím!



Jarmila D. z Chrudimi

Úřednice z Chrudimi Jarmila D. (54) vypráví příběh boje o svůj zrak... - Pracuju očima, každý den čtu desítky dokumentů, neustále sedím u počítače. Svědí mě oči, rychle se mi unavuje zrak a často mě bolí hlava. Můj zrak se začal rychle zhoršovat a odborník mi předepisoval jen silnější a silnější brýle. Navíc mi hrozil šedý zákal a zvýšený tlak v pravém oku... Zoufalství. Věděla jsem, že pokud to takhle půjde dál, dojde stupnice a na stará kolena prostě oslepnu!

Během několika let se Jarmile výrazně zhoršil zrak. Musela si těchto 5 let si musela 6krát vyměnit brýle!



„Už zase všechno vidím jasně!“

„Jsem učitel a neustálé opravování testů mi málem zničilo zrak. Oči mě odmítaly poslouchat: slzely, byly podlité krví a rychle se unavovaly. Začal jsem užívat tyto tablety a můj zrak se každý den zlepšoval. Nyní vidím vše jasně, a ne rozmazaně.“

Jaroslav S., 52 let, Pardubice

Jarmila se obávala, že problémy se zrakem ji připraví o schopnost vykonávat své povolání. Výměna brýlí dvakrát ročně nepřipadala v úvahu. Musela najít cestu z této slepé uličky.

- Víím, že už nikdy nebudu vidět dobře bez brýlí, ale napadlo mě, že musí existovat nějaký způsob, jak tomu zabránit. Pokud nic nepomáhá, zrak se zhoršuje tak rychle, je třeba hledat řešení někde jinde. Rozhodla jsem se vzít věci do vlastních rukou - říká.

- Po dlouhém hledání a čtení amerických knih (moje sestra žije v USA) objevila jsem něco velmi zajímavého: na světě existují účinné přírodní látky, které zlepšují zrak a speciální přípravky na bázi vzácných rostlin a extraktů. Nikdo není odsouzen ke stále se zhoršujícímu zraku! Jsem člověk, který uvažuje logicky a neočekává zázraky, přesto jsem sestavila seznam nejlépe hodnocených amerických výrobků a vybrala pár, které jsem otestovala na sobě. Horší už to nebude - pomyslela jsem si.

Mezi těmito přípravky byla i kúra Vide Pro. Údajně vychází ze starého tibetského receptu. Vybrala jsem si ho jen proto, že lidé psali o jeho zázračných účincích. Nevěřím na zázraky, a přesto...

Jak se Jarmile osvědčila oční kúra?

Díky velké dávce speciálních bylinných extraktů se paní Jarmile nejen přestal zhoršovat zrak. Došlo ke zlepšení jak na levém, tak na pravém oku. Ukázalo se, že jedna z rostlinných složek účinně zabra-

ňuje zakalení čočky, tedy šedému zákalu. A především zpomaluje zhoršování zraku!

Účinky byly ohromující...

- PRVNÍ, čeho jsem si všimla bylo, že mě přestaly pálit a slzet oči - říká paní Jarmila - DRUHÁ, že se mi zlepšovala ostrost vidění (ohromujícím tempem!), a TŘETÍ, nejdůležitější: zrak se mi nezhoršil - naopak, musela jsem si vyměnit brýle za ty předchozí.

Když musíte kupovat stále silnější brýle a myslíte si, že se s tím nedá nic dělat, nečekejte a vezměte věc do vlastních rukou! Bojovala jsem o své oči a víím, že je to možné. A nestálo mě to majlant! Právě naopak, stihla jsem využít refundaci a kúru jsem obdržela zcela zdarma!

Díky rostlinné kúře, kterou použila Jarmila, každý má šanci zlepšit svůj zrak a snížit riziko závažných očních onemocnění, jako je šedý zákal a glaukom.

Rostlinný přípravek Vide Pro pro zlepšení a posílení zraku je od nedávna dostupný i v České republice. Pořídit si ho můžete pouze prostřednictvím telefonického prodeje (prodej v obchodech se neprovádí a nebude provádět). Můžete ho mít během několika dní a objednávka je snadná a bezpečná. V současné době probíhá velká akce pro prvních 150 osob.

POZOR! PRODUKT ZDARMA!

SPECIÁLNÍ AKCE!

Prvních 150 lidí, kteří zavolají do 4. března 2022, přípravek obdrží **ZCELA ZDARMA!**



ZAVOLEJTE NYNÍ
- výrobky ZDARMA čekají!

296 330 849

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod.
(Běžný místní hovor bez příplatků)

Vyzkoušejte přípravek za 0 Kč!



NSA. Bojkotujme také Bělorusko!

Kdo se utká s Ruskem, okamžitě přijde o finance. Národní sportovní agentura (NSA) je nekompromisní.



Citát

Shodli jsme se, že sankce v oblasti sportu jsou správné.

FILIP NEUSSER
ŠÉF NÁRODNÍ SPORTOVNÍ AGENTURY

Národní sportovní agentura spolu s největšími sportovními svazy apeluje na rozšíření sportovních sankcí i na Bělorusko, které podporuje Rusko při invazi na Ukrajinu. Předseda NSA Filip Neusser o tom informoval premiéra Petra Fialu.

Neusser se zástupci největších sportovních svazů jednal v neděli. „Momentálně se politika české vlády vztahuje pouze na Ruskou federaci, ale zaznělo jednoznačně a byla stoprocentní shoda sportovního prostředí, že bychom rádi apelovali, aby se sportovní bojkot rozšířil i na Bělorusko,“ řekl Neusser.

Velké sporty informoval o tom, že podle stanoviska NSA se národní reprezentace

v kolektivních sportech nebudou účastnit turnajů s ruskou účastí ani hrát utkání s Rusy. Informaci rozeslal všem svazům. „Pokud by nějaký svaz přistoupil k takovému zápasu, tak NSA prakticky okamžitě odstoupí od financování daného svazu v oblasti sportu,“ konstatoval Neusser.

V současnosti NSA nevydává ruským sportovcům povolení ke vstupu do Česka. Rusové s platnou smlouvou v českých klubech vyhošťování po-

dle Neussera nebudou. „Chci být opatrný. Rozumím, že se ozývají názory, že to není společenská vina. Lidé, kteří fungují v České republice, mají platná víza, případně pracovní povolení, za nic nemohou. S tím souhlasím. Nedokážu konkretizovat, jakým způsobem budeme pokračovat dál. Nicméně je jasné, že noví sportovci, kteří budou žádat o víza pro vstup do České republiky, povolení prostě nedostanou,“ uvedl Neusser.

Předseda NSA by rád viděl ráznější přístup Mezinárodního olympijského výboru, který vyzval sportovní federace k přeložení či zrušení akcí plánovaných do Ruska a Běloruska. Některé z nich zatím jasná stanoviska nedaly. „Mezinárodní olympijský výbor je v tomhle největší hráč a v momentu, kdy bude mít laxní přístup, tak to může trvat mnohem déle. Kdyby Mezinárodní olympijský výbor jasně řekl, že bojkotuje Rusy, nebo Bělorusy, tak to změnilo jasnou mapu v rozhodování ve sportovním prostředí,“ prohlásil Neusser. **ČTK**



Voborníková. Druhé zlato

Česká biatlonistka Tereza Voborníková je dvojnásobnou juniorskou mistryní světa. Po triumfu ve sprintu ovládla také nedělní stíhací závod a na šampionátu v americkém Soldier Hollow získala už třetí medaili. Druhé vítězství přidala k bronzu z vytrvalostního závodu. Na stupně vítězů si pro zlato došla s cedulí s nápisem Modlete se za Ukrajinu. Česká výprava má na juniorském šampionátu čtyři cenné kovy. Medailovou sbírku načal Jonáš Mareček vítězstvím ve vytrvalostním závodu. **JANA MRÁKOTOVÁ**

Krátce

Bronzový střelec

Jiří Přívratský obsadil na Světovém poháru ve sportovní střelbě v Káhiře třetí místo v disciplíně vzduchová puška. Dvacetiletý český olympionik vybojoval v sériálu premiérovou medaili, dosud byla jeho nejlepším výsledkem loňská sedmá příčka v třípolohové střelbě z malorážky v Osijeku, se vzduchovkou skončil nejlépe před třemi roky třináctý.

Až příští týden

Losování MS volejbalistek s českou účastí se ve Varšavě neuskutečnilo. Kvůli ruské invazi na Ukrajinu bylo odloženo a přesunuto do švýcarského Lausanne.

Cílem je dostat se na MS 2026

Jiří Novák bude další čtyři sezony trénovat reprezentaci volejbalistů. Sedmačtyřicetiletý kouč, který působí i u týmu VK Karlovarsko, prodloužil smlouvu do roku 2025. Český výběr by rád dostal na mistrovství světa v roce 2026. **ČTK**

Fotbal. Rusky přijdou o Euro

Evropská fotbalová unie vyloučí kvůli ruské invazi na Ukrajinu podle německého listu Bild Spartak Moskva z Evropské ligy. Lipsko do čtvrtfinále postoupí bez boje. Ruské fotbalistky zase budou vyřazeny z letního mistrovství Evropy v Anglii. Nahradit by je mohlo Portugalsko. **ČTK**



Chce zpátky mezi elitu

Golfistka Klára Spilková vstupuje do své čtvrté zámořské sezony. Zatímco předchozí tři roky strávila na elitním okruhu LPGA, letos sedmadvacetiletá profesionálka startuje v nižší sérii Epson Tour, která má podtitul Cesta na LPGA. A právě návrat na vrcholný okruh je prioritou české jedničky. Dvanáctou profesionální sezonu zahájí Spilková tento týden na akci Natural Charity Classic ve Winter Haven na Floridě s dotací 200 tisíc dolarů. „Těším se na novou zkušenost a také na nová hřiště. Už se nemůžu dočkat prvního turnaje,“ uvedla Spilková, která loni na LPGA neobhájila hrací kartu a v prosinci neuspěla ani v kvalifikaci. **MAFRA**

Hokej. Sborná má stopku na České hry i MS

Vedení Českého svazu ledního hokeje (ČSLH) rozhodlo, že reprezentační týmy nebudou hrát proti výběrům Ruska a Běloruska. Sborná se nepředstaví ani na Českých hrách na přelomu dubna a května. Hokejový svaz tak reagoval na ruskou invazi na Ukrajinu, na které se podílí i Bělorusko. Rozhodnutí českého svazu znamená, že národní tým nenastoupí proti Rusku a Bělorusku na květnovém mistrovství světa, pokud se tam oba výběry představí. Finové, kteří turnaj pořádají, ale uvedli, že jim start na MS neumožní. „Jménem finského svazu požadujeme úplné vyloučení Ruska a Běloruska z mezinárodních hokejových aktivit,“ uvedl předseda federace Harri Nummela. **ČTK**

Ukrajinci. Pomoc nabídli třeba veslaři

Vedení Českého veslařského svazu nabídlo ukrajinským sportovcům, zejména veslářům a kanoistům, kteří opustili z důvodu válečného kon-

fliktu svoji zemi, část ubytovací kapacity v areálu Labe arény v Račicích.

S další aktivitou přišla asociace stolního tenisu, jež

chce poskytnout ukrajinské mládežnické reprezentaci všech věkových kategorií zázemí v Národním tréninkovém centru v Havířově.

Podobně zareagovali také biatlonisté. Tréninkové zázemí a ubytování v Česku nabídl Ukrajincům šéf svazu Jiří Hamza. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Auto-moto - poptávka

• Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen, garáží, vše do r. 1990.
T: 734843403