

NA ŠAMPIONÁT JEDOU MAZÁCI I NOVÉ TVÁŘE

KOULAŘ STANĚK BUDE V BĚLEHRADĚ OBHAJOVAT BRONZ STRANA 16



metro



Úterý, 8. března 2022

Č. 47, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Gabriela

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

Ukrajinci se shodují, že tu chtějí pracovat

Deník Metro pomáhá. Redaktor se zapojil do pomoci uprchlíkům, byl tlumočником. **Válka na sociálních sítích.** Rusové se bojí psát, modro-žlutí sdílí své trudné prožitky. **Berlín.** Ženy mohou být ohroženy STRANY 4 AŽ 8



V českých školách začaly fungovat jednotřídky pro děti ukrajinských uprchlíků. Na snímku je 1. Slovanské gymnázium v Praze.

ČTK



Zítřejší začne výplata klientů Sberbank CZ. Jak dostanou zpět své vklady?

Už zítra, 9. března, začíná výplata náhrad vkladů klientů Sberbank CZ. Pokud jste v bance měli uložené peníze, přinášíme vám informace, jak jejich pojištěnou část získat zpět.

Všechny vklady v bankách, stavebních spořitelcích a družstevních záložnách jsou ze zákona pojištěny až do výše 100 000 eur na klienta. Platí to i pro pád Sberbank CZ, který Česká národní banka ohlásila 28. února 2022.

Výplatu náhrad pojištěných vkladů má na starost zákonem zřízený Garanční systém finančního trhu. Výplata začíná sedm pracovních dní od pádu banky – tedy už zítra, 9. března. Výplatu náhrady vkladů si je možné vyzvednout až do 10. března 2025.

Náhrada vkladů je vyplácena do výše ekvivalentu 100 000 eur na klienta, tedy až do výše 2 499 500 korun (přepočteno dle kurzu vydaného ČNB 28. února).

Jak náhradu vkladů získat?

Klienti Sberbank CZ mohou náhradu vkladů získat třemi způsoby. Prvním způsobem je návštěva některé z poboček vyplácející banky, kterou je Komerční banka. Seznam poboček je zveřejněn na webu Garančního systému. Zde také klient najde informaci, na které ze čtyřiceti poboček Komerční banky lze výplatu náhrad vyzvednout v ho-

du korespondenčně – a to zasláním písemné instrukce (vyplněného formuláře „Žádost o převod plnění“) s úředně ověřeným podpisem poštou na adresu: Komerční banka, a.s., CKB útvar 2192, Václavské náměstí 42, Praha 1, PSČ 114 07. Formulář je ke stažení na webu www.garancnisystem.cz. Další možností, jak získat náhradu vkladů, je zmocnit druhou osobu k vyzvednutí náhrady plnou mocí – vzor plné moci najde vkladatel na webu Garančního systému. Podpis klienta musí být úředně ověřen.

Pokud se klient nemůže dostavit na pobočku banky, může zažádat o výplatu náhrady vkladu na webu Komerční banky. Na pobočce Komerční banky stačí předložit doklad totožnosti (tj. občanský průkaz, pas, případně také průkaz o povolení trvalého pobytu), na základě kterého pracovníci banky vyplatí náhradu pojištěných vkladů. Pokud je klient právnickou osobou nebo OSVČ, je třeba předložit také výpis z obchodního nebo živnostenského rejstříku. V případě částek vyšších než ekvivalent 15 000 eur mohou být vyžadovány též doklady ke zjištění totožnosti skutečného majitele.

má klient nárok, obdrží klienti v doporučeném dopise, který jim na adresu trvalého pobytu zaslal Garanční systém finančního trhu.

Co vše je pojištěným vkladem?

Výplata náhrady vkladů se vztahuje jen na vklady, které jsou ze zákona pojištěny. Konkrétně u Sberbank mezi ně patří vklady na běžném účtu, spořicí účet a termínované vklady.

Investiční produkty, jako jsou cenné papíry nebo podílové fondy, nepatří mezi vklady, které jsou pojištěny u Garančního systému finančního trhu, a nevztahuje se tak na ně výplata náhrad vkladů.

ZÁKLADNÍ INFORMACE

Výplata náhrady vkladů probíhá od 9. 3. 2022 do 10. 3. 2025 – tedy po dobu tří let

Vypláceno je 100 % pojištěných vkladů až do částky 2 499 500 korun na jednoho klienta

Výplata vkladů probíhá na pobočkách Komerční banky

Pro bližší informace o výplatě navštivte www.gsft.cz

tovosti. V případě, kdy výplata v hotovosti přesáhne 100 000 korun, je nezbytné ji předem oznámit na příslušné pobočce.

Bezhotovostní výplaty náhrad budou poskytovat všechny pobočky. Otevírací doby jednotlivých poboček jsou zveřejněny

Pokud se klient nemůže dostavit na pobočku banky, může zažádat o výplatu náhrady vkladu na webu Komerční banky.

Základní informace o způsobu výplaty náhrad včetně informace o výši náhrady, na kterou

Otázky a odpovědi

Bude mi navracena uspořádaná částka včetně úroků z vkladů?

Ano. Pojištění se vztahuje i na úroky z vkladů vypočítané k 28. 2. 2022.

Pokud jste v bance měli vklad nad limit 100 000 eur (ve výjimečných případech 200 000 eur), můžete pohledávku přihlásit do likvidace banky.

Garanční fond obchodníků s cennými papíry (www.gfo.cz).

Mám u banky účet, na který mi má přijít výplata nebo důchod. Co teď?

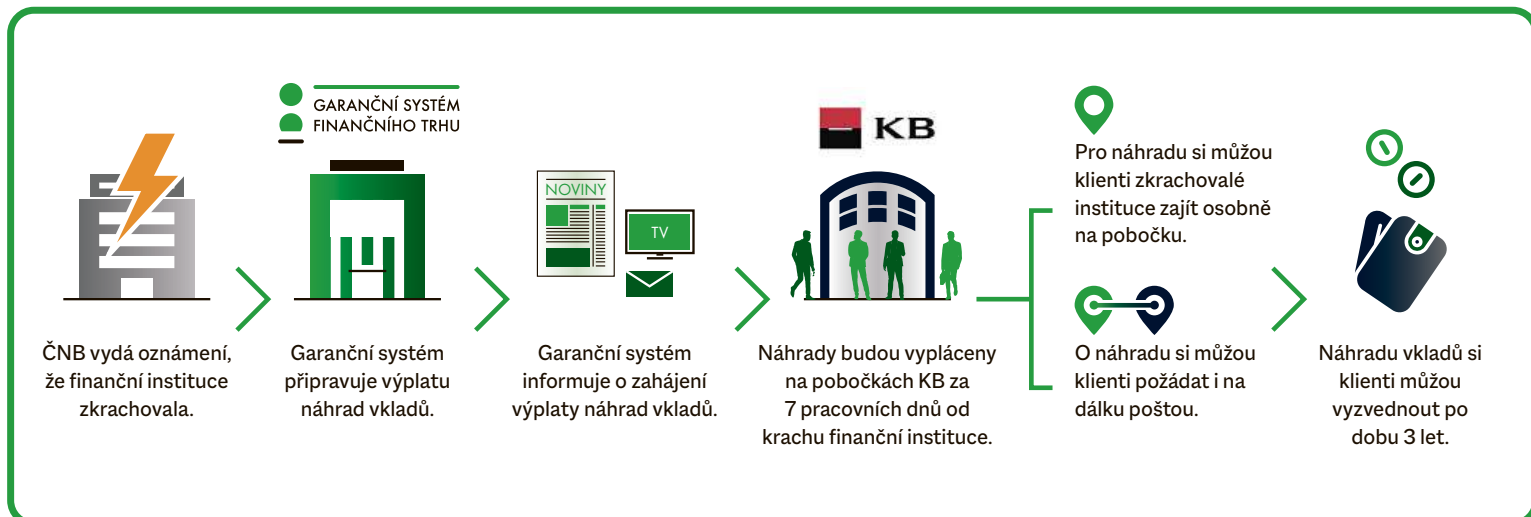
Na váš stávající účet ve Sberbank už žádné platby nedorazí, veškeré příchozí platby na účty klientů budou vráceny na účet odesílatele. Doporučujeme proto založit bankovní účet u jiné finanční instituce a odesílatele (zaměstnavatele nebo ČSSZ) co nejdříve informovat o změně účtu. ■

U banky jsem měl více než 100 000 eur. Příjdu o zbytek peněz?

Pojištěné jsou ze zákona jen vklady do výše 100 000 eur na vkladatele. Ve výjimečných případech stanovených zákonem je možná výplata až do výše 200 000 eur. V jakých případech je to umožněno, se dozvíte na webu www.garancnisystem.cz/vyse-nahrady.

Měl jsem u banky investiční produkt. Co bude s mými penězi?

Investice do cenných papírů nejsou pojištěny u Garančního systému finančního trhu, neboť se nejedná o vklady dle zákona o bankách. O možnostech převodu správy vašich investic by vás měla informovat banka. Případně můžete kontaktovat



Věnce pro TGM, ne Zemanovi

Od narození prvního československého prezidenta uplynulo 172 let.

Předseda Senátu Miloš Vystrčil spolu s dalšími představiteli různých institucí včera v Lánech uctil památku prvního československého prezidenta Tomáše Garrigua Masaryka. Od jeho narození uplynulo 172 let.

U Hradu položili věnce také předsedkyně Poslanec

ké sněmovny Markéta Pekarová Adamová a památce prvního československého prezidenta se poklonil i ministr dopravy Martin Kupka. U sochy Masaryka byl i věnec od prezidenta Miloše Zemana.

Předsedové obou komor parlamentu dopoledne uvedli, že na večerní hradní ceremoniál s předáváním státních vyznamenání nejdou z důvodu dlouhodobých postojů prezidenta k Rusku. „Byť se pan prezident k současnému dění na Ukrajině vyjádřil jednoznačně správně, nemůžeme opomíjet, jak se

vyjadřoval a jaké postoje zastával v předchozích letech, kdy bylo jasné, že se (v Rusku – pozn. redakce) jedná o autoritářského prezidenta, který se teď přeměnil v diktátora,“ řekla Pekarová Adamová.

Vystrčil uvedl, že je stále připraven zúčastnit se jakýchkoli pracovních jednání se Zemanem, na která ho on ale nezve. „Pozval mě na svůj večer, a já jsem přesvědčen, že není zapotřebí, abych legitemoval a ospravedlňoval minulé chování pana prezidenta. Považuji za správné se nezúčastnit,“ řekl Vystrčil a do-



Miloš Vystrčil ČTK

plnil, že je rád, že prezident změnil názor na Putina. „Chtěl bych připomenout, že je velmi důležitá naše samo-

statnost a svěbytnost a že ne daleko od nás na to lidé přicházejí také. Zdá se, že se může stát, že také o tu svěbytnost a samostatnost přijdou, protože na ně útočí ruský agresor,“ uvedl Vystrčil po pietní akci.

„Všichni bychom si měli uvědomovat, že pokud existují lidé, kteří jsou schopni se v rámci svého života i obětovat pro to, abychom mohli žít v samostatném státě, tak je dobré si to připomínat. Je to o to silnější v tento okamžik, kdy je Ukrajina právě napadena,“ dodal Vystrčil. ČTK

Krátce

Konec EET?

Elektronická evidence tržeb (EET) by měla skončit na konci roku. Počítá s tím návrh ministerstva financí, který zítra projedná vláda. Zrušení EET má současná vláda v programovém prohlášení. Evidence je kvůli pandemii nyní přerušena, žádný podnikatel tak nyní nemusí tržby evidovat.

Kontrola na Hradě je hotová

Ministerstvo vnitra ukončilo kontrolu, kterou v Kanceláři prezidenta republiky (KPR) prověřovalo správu dokumentů a spisů. Úřad zatím k výsledkům kontroly nebude sdělovat bližší informace. Kontrolu v KPR prováděl i Národní bezpečnostní úřad, zkoumal, jak kancelář dodržuje právní předpisy v oblasti ochrany utajovaných informací. ČTK

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka

Maska s výtažkem z broskví, mandlovým olejem a vůní nugátu hydratuje pleť a podporuje její regeneraci. Balení je určeno na dvě použití.



Tato nabídka je kusově omezena.

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



Balea
Peach Nougat
pleťová maska
16 ml

12⁹⁰
Kč

8,06 Kč za 10 ml

DLOUHODOBÁ CENA
od 14.09.2021 12,90 Kč

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Covidová čísla dne

2572

V neděli přibýlo v Česku nejméně nových případů koronaviru od začátku roku, testy jich odhalily 2572. V mezitýdenním srovnání je to asi o 750 nakažených méně. Dál ubývá i provedených testů.

2095

Snižuje se i počet hospitalizovaných s onemocněním covid-19, ke konci víkendu vyžadovalo nemocniční péči 2095 nakažených. Méně nových případů než první březnovou nedělí odhalili hygienici naposledy v neděli 2. ledna, kdy přibýlo 1931 pozitivně testovaných.

461

Laboratoře zjistily za uplynulý den vedle nových případů také 461 podezření na opakovanou nákazu, asi o 20 méně než před týdnem. ČTK

Nafta. Dopravci žádají zásah státu

Rostoucí ceny nafty a benzinu fatálně postihují tuzemské dopravce, kteří nejsou za současné situace schopni pokrýt své náklady. „Dopravci nemohou ani zčásti omezit svoji spotřebu jako individuální motoristé, ani okamžitě přenést vyšší náklady do ceny pro zákazníky. To je obtížné i u menších změn v nákladech a nějakou dobu to trvá. Dnes sjednaná cena za přepravu už po třech dnech

nepokryje ani náklady, protože mezitím zdraží distributoři paliv o několik korun,“ uvedlo sdružení Česmad Bohemia. To včera odeslalo úřadům žádost o okamžitý zásah státu do růstu cen nafty.

Ceny pohonných hmot dosahují v důsledku eskalace konfliktu na Ukrajině rekordních hodnot. Litr Naturalu 95 nyní dle dat společnosti CCS stojí průměrně 42,77 koruny, litr nafty 44,15 koruny. ČTK



Rozner se cítí nevinen

Bývalý poslanec SPD Miloš Rozner včera u soudu odmítl obžalobu, která ho viní ze zpochybňování genocidia kvůli jeho výroku o někdejším romském koncentračním táboře v Letech. Rozner v roce 2017 označil tábor za „neexistující pseudokoncentrák“. Bývalý poslanec uvedl, že pouze kritizoval rozhodnutí tehdejší vlády odkoupit za zhruba 451 milionů korun veprín stojící u pietního místa v Letech. ČTK

Strávili jsme jeden den tam, kde se mění osudy uprchlíků

Hlava jako pátrací balon. Redaktor deníku Metro se zapojil do pomoci. Na osm hodin se stal tlumočnickem.

Přijímací centrum pro uprchlíky v Praze. Růžová vesta jako poznávací znamení. Barva, podle které každý Ukrajinec, kterého po mnohahodinovém čekání v zimě „vcucnou“ vytápěné prostory, pozná, že s dotyčným může komunikovat ukrajinsky nebo rusky.

Na tlumočnický se obrací nejen uprchlíci. Jazykovou výpomoc potřebují i zaměstnanci cizinecké policie, kteří registrují příchozí, udělují víza nebo přidělují ubytování, pracovníci zdravotní pojišťovny i převážně ženy vyrizující žádosti za úřad práce.

Dcerku hlídá manžel, máma šla tlumočit

Na první výzvu, aby se do Kongresového centra dostavili lidé hovořící ukrajinsky nebo rusky, zareagovaly stovky zájemců. Většinou Ukrajinci již žijící v Česku. V naprosté většině mladí lidé. Ale i ženy, které jsou teď na mateřské. „Mám dvouapůlletou dceru, hlídá ji manžel,“ říká Žanna. Je v centru od rána, v poledne už má mžitky před očima. Nedošlo jí, že se za těch několik hodin vůbec nestačila napít a najíst.

Mezitím přicházejí Irina s Ihoem. Ukrajinci žijící v Roudnici nad Labem. Také oni zareagovali na výzvu. Zjišťují, že jen s rolí překladatele nevytáčí. V sekci, kde se vyřizují žádosti o okamžitý finanční příspěvek a papíry pro registraci na úřadu práce,



Fronta před Kongresovým centrem Praha se zkracuje nebo prodlužuje.

5x METRO



Děti ve svém koutku

se musejí rychle naučit, co se píše do které kolonky. Co nestihají ženy z „pracáku“, to částečně dělají i oni.

Jak dokázat, že jsem penzista?

Ženy a děti. To je něco, co nemůžete přehlédnout. Muži zůstali na Ukrajině, zbytek rodiny poslali do bezpečí. Dále je to i věk. Hodně mladých matek. Ročníky kolem přelomu století. Jedno, ale i dvě děti v náručí. V Česku jsou tak mladé matky vzácností.

Mezitím vyplňují papíry s mladou Ukrajinkou provdanou do Česka. Po několika dnech se jí podařilo od hranic přivést rodiče. Oběma je přes sedmdesát, otec má navíc cukrovku. „Bude pro nás těžké se o ně postarat. Teď hledáme s manželem nové bydlení, ani s prací to není slavné,“ říká Anna. Její rodiče navíc přijeli jen s pasy, navíc témi hodně starými, ne biometrickými. Při spěšném útěku z ohrožené oblasti nechali doma rodiče průkazky penzistů.

V Česku by mohli mít nárok na výplatu důchodu, ale netuší, jak dokázat, že jsou

důchodci. Docházíme k závěru, že jednou z možností je informovat se jak na úřadu práce, tak se pokusit získat nějaké údaje přes ukrajinské velvyslanectví.

Ujal se nás „chozjajin“

Co člověk, to samostatný osud. Je tu babička s tříletým vnukem a pětiletou vnučkou nebo máma, které se s osmiletým synem podařilo ještě jedním z volných koridorů utéct z bombardovaného Kyjeva. „Už nám dali ubytování. Měla bych se smát radostí, ale nejdřív se musím vyplakat,“ svěruje se mladá žena.

Naprostá většina z nich si pomalu uvědomuje, že jsou na konci dlouhé pouti. Alespoň částečně. Téměř každý se potřebuje vypovídat, naslouchat a vyprávět si s nimi, i to je hodně důležitá věc, kterou tlumočníci dělají. Stávají se z nich i psychologové. Unavení lidé ze sebe potřebují dostat strach, zlost i deprese. Když uprchlíci vyplňují do pa-

pírů místo bydliště na Ukrajině, před očima mi figurují jména měst i vesnic, které znám ještě z vyprávění našich východních vojáků. Nejen Charkov a Kyjev. Před takřka osmdesátí lety je Československo spolu s Rudou armádou osvobozovali od nacistů. Teď je od „nacistů“ osvobozují novodobí Putinovi rudoarméjci.

Dvě starší ženy usedají ke stolu nad formuláři. Po mnoha hodinách dva lidé, kteří mají úsměv na tváři. Do Česka doputovala jedna z nich i s vnukem. Dostali nabídku od mladé rodiny z Černošic, obce kousek na jih od Prahy. Ti jim poskytnou bydlení pod vlastní střechou.

„Náš chozjajin (pan domáci – pozn. autora) už na nás čeká venku s autem,“ svěrují se. Jestli to bude možné, chtějí hned další den vyrazit do kostela. „Pomodlíme se za chozjajina i za všechny, kteří nám pomáhají,“ říká jedna z „babušek“. **PAVEL HRABICA**



Od stanice metra Vyšehrad navádějí uprchlíky upozornění.



Tlumočníci mají růžovou.



Formuláře na okamžitou pomoc pro úřady práce

Ukrajinci píší o zvěrstvech, Rusové se na internetu bojí

Naposledy přidala Polina na facebookový profil příspěvek 24. února. Od té doby mlčí.

Chvíli tam jsou a chvíli tam nejsou. Kdo? Řeč je o Facebooku a Rusech, kteří se na něm vyjadřují k současnému dění. Publikování názorů a sdílení příspěvků je nyní v ruském kyberprostoru složité a nebezpečné. Proto mají někteří lidé časté „komunikační“ výpadky. Co si myslí, to teď nezjistíte, nebo jen obtížně.

Facebook chce mít krásný svět plný sluníčka

„Nezobrazují se mi některé fotografie, nevíte, jak se k nim dostat?“ vyptával se už před pár dny svých FB přátel Alexandr, bývalý rocker žijící v Moskvě. Sešlo se mu hned několik rad, jak přístup k fotografiím z války přímo na Ukrajině získat. Na dotaz deníku Metro, jestli se už naplnila hrozba odstřížení Twitteru a Facebooku, reagoval ihned. „Zatím ne!“ vzkázal z ruské metropole.

Problém však není jen v tom, že cestu k této sociální síti ztěžuje i ruský hlavní cenzurní úřad Roskomnadzor (viz box). Už jenom tím, že na vše dohlíží. Také samotný Facebook nepouští do světa snímky mrtvých a raněných z této války. Odporuje to zásadě jeho komunity týkající se násilí nebo rasové nesnášenlivosti a dalších oblastí. Chtějí-li lidé kdekoli na světě sdílet fotografie konkrétního fyzického utrpení lidí na bojiš-

ti i v obležených městech, správčové sítě příspěvky nezařadí.

Draží přátelé na Ukrajině. Promiňte nám

Strach je znát také z příspěvků, kterými se Rusové na sociálních sítích prezentují. Třeba v tom, že se nevyjadřují vůbec, nebo jen k „všedním záležitostem“. Nataša dává obvykle na svůj FB profil fot-

ky každý týden. Teď tam visí pár fotek ze španělského výletu z počátku ledna. Od té doby ani ťuk, jak se v Česku říká.

Další její přátelé posílají jen blahopřání k narozeninám. Bojovnější kamarádi, například Dmitrij, buď označují snímky zničené ruské vojenské techniky na Ukrajině za falzum, nebo se hrdě hlásí k invazi. Ale ani takových Pu-

tinových přívrženců nejsou nekonečné zástupy.

Ti odvážnější, kterým už putinovský režim nevoní, se k napadení Ukrajiny vyjadřují obezřetně. Už jen přilepit na profil ukrajinskou vlajčku znamená vystavit se sledování a možným potížím ne pouze v práci. Proto každý výraznější a jasný projev nesouhlasu vyžaduje někdy až extrémní odvalu.

„Draží přátelé na Ukrajině a ve světě. Jsme rukojmí šlechetného teroristy. Promiňte nám, že jsme vás neochránili. My vás milujeme. Skončil Hitler, skončil Stalin, skončí i Putin. Prosím, promiňte nám,“ vzkazovala Polina ve svém zatím posledním vyjádření. Připojila i velký nápis Ne válce!

Teď nemohu, zase začalo bombardování

Valerie žije v centru ukrajinského hlavního města společně se synem. Je z těch, kteří, zatím, před válkou neodešli. Valerie se snaží psát na sítích o tom, jak dobu prožívá ona. Průběžně píše o tom, co se v bojujícím městě děje. Na rozdíl od ruského prostředí sociálních sítí se nemusí bát psát o válce. Její strach je ale zcela jiný. „Ozvu se, ale teď zase začalo bombardování. Utíkáme do krytu,“ vzkázala během komunikace přes FB.

Pokud je to možné, podělí se o atmosféru, v jaké Kyjevské přezívají ruskou agresi. Není to radostné čtení. „Před večerním zákazem vycházení jsem se šla projít. Odněkud zní protiletadlová palba. Znamená to, že oni útočí a naši je sestřelují. I díky ukrajinské armádě jsem na svou zemi pyšná. Ulice i dvory v okolí jsou ponořené do tmy. Další rodina z našeho vchodu odjela. Svět se scvrkl do displeje notebooku. Už vím, co znamená žít ze dne na den. Prosím Všemohoucího jen o jediné. Ať všichni dobří lidé přežijí,“ vzkazuje z Kyjeva Valerie.

Opět ale končí psaní „běžným“ konstatováním. „Znějí sirény,“ loučí se a spěchá se synem do krytu. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Vytvoří na pokožce jemný film pro blahodárnou masáž. Olejové složení dodá pokožce jemnost a hebkost. S jedinečnou orientální vůní.



EXPRESNÍ VYZVEDNUTÍ
dm.cz/expres

Tato nabídka je kusově omezena.

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



Balea
Orient Feeling
masážní olej
100 ml

79⁹⁰
Kč

DLUHODOBÁ CENA
od 20.10.2021 79,90 Kč

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Ruský velký bratr

Cenzurní úřad Ruské federace Roskomnadzor znemožnil přístup na některé sociální sítě.

- Generální prokuratura se 25. února po dohodě s ministerstvem zahraničí rozhodla uznan sociální síť Facebook „za zapojenou do porušování základních lidských práv a svobod ruských občanů“, vyhlásil úřad.
- Zatím omezil úřad přístup jenom těm médiím, která píšou o válce, a ne o „speciální vojenské operaci“.

Pozor, tygři

Informace mezi oběma stranami války se liší. Rusko omezuje média i vlastní občany. Projevy nesouhlasu na ruských stránkách sociálních sítí se omezují na sdílení obrázků s protiválečnými nápisy (vpravo). Ukrajinci jsou sice pod palbou, ale zásobují internet fotografiemi a videonahrávkami z míst bojů i ze zničených měst. Někdy jsou záběry úsměvné. „Za plot nevstupujte. Nebezpečné,“ varuje nápis u výběhu tygrů v kyjevské zoo, kam dopadla nevybuchlá ruská raketa. **FB ZOO KYJEV**



Hranice

535

Fyzická hranice není internet. Tu polsko-ukrajinskou, měříci 535 kilometrů, Rusko blokovat nemůže, na rozdíl od virtuálního prostředí. Přes tuto hranici míří k ukrajinské armádě vojenská pomoc.

6

EU zablokovala 5 regionálních vysílání Russia Today a jeden proruský dezinformační web Sputnik.

Praha uzavřena. Vlaky míří jinam

Hlavní město už nestačilo na nával Ukrajinců prchajících z vlasti. Primátor Zdeněk Hřib informoval i o problému s ubytováním, protože v metropoli již kapacity nejsou, píše web České televize. „Snažíme se zajistit nějaké další kapacity u soukromých nabídek, ale chybí nám vládní pravidla,“ řekl. Doplnil, že

město stále neplánuje otevřít další asistenční centrum, protože to není možné z důvodu organizační složitosti a nedostatku pracovníků. Situaci bude řešit s ministrem vnitra Vitem Rakušanem. Vlaky s lidmi z Ukrajiny budou ve větším jezdit i do dalších měst, především ve středních Čechách. **MET**

Uprchlíci místo hokeje

V karlovarské KV Areně pracují hasiči na rozšíření prostor Krajského asistenčního centra pomoci Ukrajině. Kvůli velkému počtu zájemců se přesune do hlavní haly. Hasiči společně se zaměstnanci KV Areny nejprve rozpustili na hrací ploše led a odstranili mantinely. Na ploše postaví boxy a přepážky. **ČTK**



Krátce



Karikatura před generálním konzulátem Ruska **ČTK**

ČR je připravena na 250 tisíc lidí

Přes polovinu ukrajinských uprchlíků v Česku tvoří děti, tři čtvrtiny dospělých jsou ženy, oznámil v pondělí ministr vnitra Vít Rakušan. Podle modelů z minulých migračních krizí by ČR mohla přijmout 250 tisíc uprchlíků, řekl ministr Rakušan.

Volný má problém

Policie zkoumá výroky bývalého poslance Lubomíra Volného ohledně ruské invaze na Ukrajinu, které sdílel na sociálních sítích.

Prošetřuje, zda jimi nenaplnil skutkovou podstatu některého trestného činu. Ve čtvrtek exposlanec Volný na Twitteru napsal, že „Evropa potřebuje více Putinů a Orbánů a méně zločinců a teroristů, jako jsou zločinecké organizace EU a NATO“.

Další protesty

Vlna protestů nejen v Česku pokračuje. Třeba před generálním konzulátem Ruské federace v Brně. Tam Češi připevnili ukrajinské vlajky a transparenty s nápisy odsuzující invazi Ruska na Ukrajinu. **ČTK**

Rekordní pomoc

1,5

Napadení Ukrajiny ruskou armádou vyvolalo v Česku bezprecedentní vlnu solidarity. Jen na finančních sbírkách shromáždily humanitární organizace zatím přes 1,5 miliardy korun a denně přibývají další miliony. Podle dostupných informací je to nejvyšší částka, která se v Česku vybrala na pomoc lidem trpícím přírodní katastrofou či jiným neštěstím. Rekordem zatím bylo zhruba 1,3 miliardy korun vybraných po loňském tornádu na jižní Moravě. Další bezmála půl miliardu korun shromáždilo ukrajinské velvyslanectví v Praze ve sbírce na podporu armády své země. Peníze na pomoc Ukrajině mohou lidé posílat buď rovnou na sbírkové účty nevládních organizací, nebo mohou využít portál na webu Darujme.cz. Tam najdou odkazy na sbírky víc než 40 organizací. Zatím nejvíce shromáždila ve sbírce SOS Ukrajina organizace Člověk tísni, ke včerejšímu odpolední to bylo už přes 1,2 miliardy korun. Společnost Post Bellum vybrala bezmála 120 milionů korun. **ČTK**

Pokud by Rusko...

Česko by po uzavření kohoutů ruského plynu vydrželo do konce března.


V případě, že by Rusko zcela uzavřelo kohouty plynovodů vedoucích do Evropy, Česko by takto přišlo o 24 procent z celkové roční spotřeby energie. Evropský průměr je devět procent. ČR by tak byla společně s Maďarskem a Slovenskem jednou z nejvíce zasažených zemí v EU. Vyplyvá to z analýzy přední světové úvěrové pojišťovny Euler Hermes. Přestože se tato varianta zatím nejeví jako zcela pravděpodobná, země EU by podle ní už nyní měly aktivně začít připravovat plán, jak zajistit bezpečnost dodávek pro příští zimu a další období.

V případě přerušení toku plynu z Ruska by i po započtení zkapalněného plynu, který je dopravován ze Spojených států, měly podle ní zásoby vystačit přibližně do konce března. Černý scénář by se negativně promítl i do cen zemního plynu, tvrdí. EU by podle šéfa rizik v Euler

Hermes Jakuba Cermana musela řešit doplnění rezerv před nadcházející zimou. Nicméně zajištění dodatečných významných dodávek bude obtížné, a to navzdory předběžným snahám USA i EU o nalezení alternativního řešení prostřednictvím diplomatických vyjednávání s ostatními ropnými producenty (například z Kataru nebo Alžírsku).

Podle propočtů společnosti Euler Hermes by však objem zemního plynu dodaného z těchto zemí vystačil EU v zimních měsících na pokrytí třídní spotřeby. „V tomto kontextu vnímáme jako zásadní, aby Evropská unie měla ambiciózní a koordinovaný plán, jak zajistit bezpečnost dodávek pro příští zimu. Ve střednědobém horizontu by výpadek způsobený přerušением dodávek ruského plynu mohl být nahrazen obnovitelnými zdroji. Za předpokladu přetrvávajících vysokých cen fosilních paliv a s tím, že míra rozkolísanosti u tohoto typu paliv zůstane pravděpodobně na vysoké úrovni, jsou jednoznačně nejlevnější variantou, jak zajistit dodávky energií a také soběstačnost EU,“ shrnul Cerman. **ČTK**


INZERCE




Portmonka


TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA S AKČNÍMI LETÁKY

NYNĚ NA



Stáhnout v





PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

Je třeba rychle řešit energii z obnovitelných zdrojů

Evropský plán by měl podle šéfa rizik v Euler Hermes Jakuba Cermana počítat s rychlým a úplným odklonem od dovozu fosilních paliv ze zemí, které jsou z pohledu evropské bezpečnosti rizikové.

měla ročně zvýšit o 278 terawatthodin. To by vyžadovalo roční investice okolo 170 miliard eur, tedy zhruba 1,3 procenta HDP Evropské unie, uvedla pojišťovna.

- Ještě více je ovšem třeba akcentovat závazek rozšiřovat výrobu energie z obnovitelných zdrojů. Podle propočtů Euler Hermes by se produkce

- Euler Hermes je světovým lídrem v pojištění pohledávek s více než 52 tisíci klientů a zastoupením ve více než 50 zemích. Společnost je členem skupiny Allianz.

Firmy jsou s kvalifikovanými cizinci v práci spokojeny

V Česku schází truhláři, tesaři nebo klempíři. Chybí i Ukrajinci.

V řemeslných profesích, nejčastěji na stavbách, pracuje v České republice zhruba 53 procent kvalifikovaných zaměstnanců z Ukrajiny přijatých přes vládní program. Další 38 procent se pak uplatňuje jako obsluha strojů a zařízení. Ve službách a prodeji jich působí asi pět procent, zemědělství, lesnictví a rybářství zaměstnává zhruba 2,4 procenta. Vyplývá to z dat Hospodářské komory (HK) z Programu kvalifikovaný zaměstnanec.

Komora vyřizuje přes 80 procent všech žádostí firm v Česku. V údajích tak nejsou zahrnuti například agenturní pracovníci. České úřady práce loni v prosinci měly v záznamech asi 195 100 ukrajinských pracovníků, ministerstvo průmyslu a obchodu evidovalo přibližně 25 700 Ukrajinců s živnostenským oprávněním.

Firmy zapojené do Programu kvalifikovaný zaměstnanec jsou podle HK s pracovníky z ciziny spokojené. Jejich pracovitost oceňuje 82 procent podniků, vstřícnost 41 procent a integraci do pracovního týmu pozitivně hodnotí třetina zaměstnavatelů. Nejčastěji firmy poptávají technicky orientované pracovníky – kovodělníky nebo strojírenské dělníky. Značný zájem je také o řemeslníky, jako jsou truhláři, tesaři, štukatéři, podlaháři, kamnáři, chybějí také klempíři, pokrý-

vači nebo malíři interiérů. Společnosti dále hledají pekaře, cukráře, kuchaře, řezníky, švadleny, ošetřovatele skotu, vysoká poptávka přetrvává po skladnicích a řidičích, uvedla HK.

Z důvodu zamezení nelegální práce cizinců spustila vláda v roce 2016 programy ekonomické migrace. Zahraničním pracovníkům tyto programy zajišťují stejné

mzdové a pracovní podmínky, jako mají Češi. Mohou ale do práce nastoupit až ve chvíli, kdy o místo neprojeví zájem českých občanů nebo cizinec z Evropské unie.

Program kvalifikovaný zaměstnanec podle HK neumožňuje zaměstnat nekvalifikované cizince, jako jsou dělníci výkopových prací, uklízečky, doplňovači zboží, pomocné síly ve stavebnictví nebo

v kuchyni. V souvislosti s ruskou invazí na Ukrajinu zahájenou předminulý týden ve čtvrtek ČR předpokládá výraznou migrační vlnu. Do Česka míří především ženy, děti a lidé ve vyšším věku. Kvůli branné povinnosti české firmy naopak opustilo asi 15 procent ukrajinských zaměstnanců, ukázal aktuální průzkum HK mezi asi 350 podniky. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Dodá intenzivní barvu s bezchybnou výdrží po celých 12 hodin. Je vysoce odolná proti rozmazání a roztékání. Díky obsahu vitamínu E vyživuje rty. S matujícím efektem bez vysušování rtů.



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



trend IT UP
Everlasting Matte
tekutá rtěnka
5 ml, více odstínů

89⁹⁰ Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 18.08.2021 89,90 Kč

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Jsou ve válce

Část Ukrajinců, kteří odešli do války, bude nutné nahradit dalšími utečenci z jiných zemí, jako je Moldavsko, Mongolsko nebo Kazachstán.

- **Ukrajínští pracovníci v jednotlivých odvětvích:**
 - Řemeslníci a opraváři ... 53,4 procenta
 - Řemeslníci a kvalifikovaní pracovníci na stavbách (kromě elektrikářů) ... 37,7
 - Obsluha strojů a zařízení, montéři ... 37,6

ZDROJ: HK, PROGRAM KVALIFIKOVANÝ ZAMĚSTNANEC

Práce i pro ženy

Firmy na Vysočině chtějí zaměstnat uprchlíky z Ukrajiny. Zaměstnat je chce například Futaba v Havlíčkově Brodě nebo třeštské oděvní družstvo Vývoj.

- Úřad práce zaznamenal od minulého týdne více než 700 nabídek pracovních míst pro Ukrajince, počet stále roste. Úřad zatím ve větší míře kontaktují lidé z Ukrajiny, kteří už od svých známých vědí, který podnik by o ně měl zájem.
- Hodně volných pozic nabídl strojírenské firmy, hledají například výrobní dělníky, jeřábíky, zámečnické a svářeče. Míst vhodných i pro ženy je méně, jde třeba o švadleny, zdravotní sestry, pokojské, uklízečky, servírky, kuchařky a pracovníce v živočišné výrobě. **ČTK**

Podvodníci. Zaměřují se teď hlavně na Rusy a Ukrajince

Současné mezinárodní geopolitické situace využívají ve velkém kybernetičtí podvodníci, jejichž cílem jsou klienti tuzemských bank, především rusky a ukrajinsky hovořící občané. Podvodníci těží z nepozornosti klientů a jejich strachu o budoucnost a pod záminkou, že jsou jejich peníze v ohrožení, je donutit sdělit citlivé údaje. Ty následně zneužijí pro získání jejich úspor, informovala Čes-

ká bankovní asociace (ČBA). Asociace proto důrazně připomíná, že pokud by měly banky podezření z ohrožení klientů, dokážou účet zablokovat samy. Nikdy nežádají klienta o sdělování citlivých údajů ani o převod peněz na pochybné účty nebo do kryptoměn.

Podvody jsou založeny na principu telefonních hovorů, kdy se volající představí jako pracovník banky, který zjistil

napadení účtu nebo nestandardní transakce volaného klienta. Pod záminkou, že jsou jeho úspory v ohrožení, jej donutí sdělit citlivé údaje, jako například heslo do internetového bankovníctví. Četnost těchto podvodů, mnohdy velmi úspěšně dokonaných, přitom podle asociace dramaticky stoupla v posledních týdnech. Způsobené škody se pohybují v řádech milionů korun. **ČTK**

Na pokraji krachu

61

Potravinářské podniky nezvládají podle své komory zdražování energií, některé jsou na pokraji krachu. Náklady na plyn meziročně vzrostly až tisícnásobně, ceny elektřiny stouply o trojnásobek. Zástupci konzervářského průmyslu předpokládají nárůst přímých výrobních nákladů proti loňsku zhruba o 61 procent. Uvedla to Potravinářská komora. Zároveň vyzvala vládu k rychlému řešení energetické krize. **ČTK**

Česká novinářka doma

15

Český rozhlas (ČRo) stáhl svou stálou zpravodajku z Moskvy Ivanu Milenkovičovou. Důvodem je nový zákon o dezinformacích, který Rusko přijalo v pátek. „Zákon o dezinformacích jsme vyhodnotili jako příliš velké riziko,“ řekl mluvčí ČRo Jiří Hošna. Všem, kteří budou proti krokům Kremlu, hrozí až 15 let vězení. Za živé policie považuje například demonstranty protestující proti válce. Policie jich zadržela už 4400. **ČTK**

Milióny lidí bez domova

Podle Úřadu vysokého komisaře OSN pro uprchlíky (UNHCR) od začátku ruského útoku na Ukrajinu z této země uprchlo do zahraničí 1,735 milionu lidí, oproti neděli se počet lidí utíkajících před válkou zvýšil o 200 tisíc. Nejvíce utečenců míří do Polska, kam se podle UNHCR uchýlilo již více než milion Ukrajinců. Podle Mezinárodní organizace pro migraci své domovy muselo kvůli bojům opustit i na sedm milionů lidí, kteří zatím zůstali na Ukrajině. Snímek zachycuje včerejší dění na hraničním přechodu v polské Medyce. ČTK



Berlín. Muži nabízejí za mladé Ukrajinky peníze

Hlavní berlínské nádraží je důležitým místem pro uprchlíky. Ženy mohou být v ohrožení, tvrdí německá policie.

„Spolková policie považuje tato upozornění za velmi vážná,“ uvedla to německá policie. Ta přinesla zprávu, že na berlínském hlavním nádraží se pohybují podezřelí muži, kteří dobrovolníkům pracujícím pro uprchlé Ukrajince nabízejí peníze, aby mladé ženy

získali do své péče. „Tyto osoby měly nabízet i peníze, aby se během přerozdělování uprchlíků dostaly ke konkrétnímu lidem,“ píše se v policejní zprávě. Spolková policie sdělila, že v několika případech již proti nápadnému chování zakročila a takové muže z prostor nádraží vykazala. Organizátoři pomoci se obávají, aby se uprchlice se svými dětmi nestaly oběťmi sexuálního násilí.

Hlavní vlakové nádraží v Berlíně je pro ukrajinské válečné uprchlíky ústředním přestupním místem. Dobrovolníci zde vytvořili provizorní uvítací středisko, kde běženci dostanou občer-

stvení, oblečení a pomoc s vyřízením formalit a s hledáním ubytování. Na sociálních sítích ale mnozí uživatelé poukazují na to, že pomoc od některých není tak nezištná, jak by se mohlo zdát. Sbor dobrovolníků má už od policie instrukce, jak v takových případech postupovat. Policie na nádraží kvůli tomu posílila hlídky, z nichž některé jsou i v civilu. Na bezpečnost dohlíží také ostraha německých drah Deutsche Bahn.

Simone, která je jednou z mnoha, kdo na nádraží pomáhá, řekla, že varování před podezřelými muži se stalo součástí školení dobro-

volníků. „Říkali nám, abychom si všimli nápadného chování a ihned informovali policii,“ řekla. Sama svědkem takového incidentu nebyla, což vysvětluje nynější zvýšenou přítomností policie a ostrahy. „Hlídky jsou v okolí pořád,“ uvedla.

Dobrovolnice Simone uvedla, že ji nepřekvapuje to, že se někdo snaží situace lidí v nouzi zneužít, ale zaskočilo ji, s jakou rychlostí se tak stalo. „Pokud se tohle děje na nádraží, tak jak to asi vypadá u azylových středisek nebo třeba na cestě sem?“ položila si otázku. Dodala, že i uprchlíci dostávají varování, aby si dávali pozor. ČTK

Čísla dne

9

Ceny pohonných hmot u čerpacích stanic v polském městě Kudowa-Zdrój za hraničním přechodem v Náchodě byly včera dopoledne v přepočtu až o devět korun nižší než v Náchodě. U polských čerpacích stanic se žádné fronty netvořily.

2000

Cena zlata včera přesáhla 2000 dolarů za troyskou uncii. Investoři v něm hledají bezpečí v důsledku eskalující války. Zdražují i další drahé kovy, na maximum je palladium. Největším dodavatelem palladia, které výrobci automobilů používají pro výrobu katalyzátorů, je ruská společnost Nornickel. ČTK

Krátko

Rusové ostřelovali humanitární koridor pro lidi

Ruské síly v rozporu s dříve dosaženou dohodou o vytvoření humanitárních koridorů pro evakuaci civilistů včera opět ostřelovaly ukrajinská města, a bránily tak v evakuaci jejich obyvatel, uvedlo na facebooku ukrajinské ministerstvo zahraničních věcí. Ruské tiskové agentury dříve informovaly, že ruská armáda hodlá otevřít tyto koridory pro bezpečný odchod civilistů. Většina z nich podle map zveřejně-

ných v ruských médiích vedla do Ruska.

V Haagu nebyli

Zástupci Ruska se nedostavili na jednání Mezinárodního soudního dvora v Haagu, na němž Ukrajina požaduje od nejvyšší soudní instance OSN příkaz přerušit ruskou invazi. Rusko tvrdí, že Ukrajina utlačuje rusky mluvící obyvatelstvo Donbasu, a prezident Vladimir Putin při oznamování invaze hovořil o „genocidě“. Kyjev svou stížnost opírá o Úmluvu OSN o zabránění a trestání zločinu geno-

cidy z roku 1948, kterou Rusko a Ukrajina ratifikovaly a která umožňuje státům projednat svoje neshody před Mezinárodním soudním dvorem. Kyjev argumentuje tím, že tvrzení o genocidě je smyšlené.

Pomůže Izrael?

Ukrajinská vláda považuje Jeruzalém za možné dějiště vyjednávání s Ruskem. Řekl to ukrajinský velvyslanec v Izraeli Jevhen Kornijčuk. Izrael je jedna z mála zemí na světě, s níž je Rusko otevřeně ohledně „mírové“ invaze k jednání. ČTK



Lidé utíkají z města Irpiň poblíž Kyjeva. AP

Intimní HIT vám dá XXL přirození a 5× silnější erekci.

GENIÁLNÍ OBJEM VĚDCŮ Z NEW JERSEY

VÁM PRODLOUŽÍ PENIS 0 9 cm BEZ OPERACE A NATRVALO



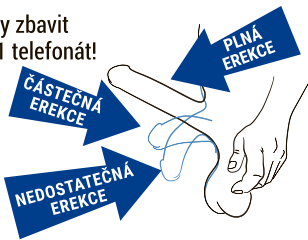
Rozlučte se s nefungující erekcí a mizerným sexem

Získejte TURBOgel na
OBROVSKÉ přirození za **0** Kč

Jediný způsob na **domácí zvětšení penisu** s účinností potvrzenou výzkumy! Kúra vyvinutá čelními sexuology a urology zachránila před impotencí už 128 754 mužů v 13 zemích Evropy. Uživatelé zaznamenali prodloužení údu o 5–9 cm a nárůst libida. Chcete, aby aktivátor mužství udělal totéž pro vás?

Proč může tento přípravek používat každý muž?

- 1. Snadné použití** – přípravek má podobu rychle vstřebatelného gelu. Můžete ho použít kdykoliv – i těsně před stykem. Nemusíte čekat, než začne působit. 1,5 minuty po namazání jste připravený do akce. Gel se nelepí a nedělá skvrny.
- 2. Diskrétnost** – chcete se jednou provždy zbavit studu pokaždé, když stahujete slipy? Stačí 1 telefonát! Zavolejte na autorizovanou infolinku a kurýr vám přiveze neoznačenou zásilku až domů.
- 3. Bezpečnost** – složení EROgelu je 100% přírodní. Při jeho používání se nemusíte vzdávat léků ani se vyhýbat alkoholu.



Thomas Anderson

POZOR:

To, co si nyní přečtete, se stane vaší propustkou do světa plného vášnivého a ničím neomezeného sexu jako z XXX filmů. Čekají vás železné erekce trvající déle než 40 minut, naprostá kontrola nad bouřlivým finále a imponující rozměry: prodloužení údu o 5–9 cm a zesílení o 2–3 cm. Američtí vědci tvrdí: tento BIOkoncentrát složený z téměř 3 neobvykle silných afrodisiak postaví do pozoru naprosto každé přirození a prodlouží ho už po 1. použití. „5 let jsme pracovali nad tím gelovým rozpínačem mužského přirození,“ vysvětluje Thomas Anderson z Urologického institutu v New Jersey. „Jeho první verze přinesla skutečný převrat v intimním životě mužů ve věku od 18 do 89 let. A nyní je k dispozici **ještě silnější přípravek na speciální úkoly**. Za 48 h prodlouží dokonce i mikropenis!“ – ujišťuje.

100% USPOKOJENÍ:

+9 cm a sex 4× po sobě

Stačí doslova pár kapek geniálního EROgelu, abyste v rozkroku získal skutečného obra! Thomas Anderson vysvětluje, jakým způsobem kúra aplikovaná přímo

na penis obnovuje 100 % mužské vitality: „Kompletní recept je tajný a chráněný patentem, ale můžu říct, v čem spočívá jeho působení. Blahodárné složení gelu proniká z kůže přímo do topořivých tělísek penisu a roztahuje je až 3násobně. Navíc látky obsažené v přípravku zvyšují průtok krve v údu a zintenzivňují citlivost těla na podněty. Každý 2. zkoumaný cítí výjimečně silné erekce a nejsou už žádné problémy s předčasným ochabnutím. Nejžádanější efekt je samozřejmě prodloužení a zesílení údu. Až +9 cm je častý efekt u pánů, kteří využili kúru. Metoda je zcela bezbolestná, bezpečná a bez problému ji můžete používat doma!“

Ten gel roztahující penis je tak dobrý, že ho chtěli zakázat!

Moc nechybělo a nečetl byste teď o geniálním EROpřípravku, nemohl byste ho získat a byl byste odsouzený k sexuálnímu životu bez uspokojení. Poté, kdy vědci z New Jersey zveřejnili výsledky svých výzkumů, farmaceutické koncerny zažily skutečný otřes! Pro výrobce přípravku na potenci to bylo jasné: **tento gel během 2 let smete konkurenci z trhu.**

HIT v 13 zemích Evropy

Zavolejte, abyste vyléčili poruchy potence a získali libido 20letého mladíka!

Lidé už nebudou muset utrácet za tabletky zatěžující organismus nebo neúčinné pumpičky, protože místo toho sáhnou po EROgelu dostupném pro každého. „Světové firmy to nechtěly připustit a dělaly, co mohly, aby zastavily distribuci nového gelu. Naštěstí je po mnoha bitvách v oficiálním prodeji,“ říká Thomas Anderson.

Byl jsem impotent a teď mám 21 cm při erekci a miluju se 5× týdně.



Od té doby, kdy jsem zvětšil své přirození s tím geniálním gelem, neexistuje pro mě v sexu nic nemožného a nikdy neslyším v ložnici slovo „ne“! Žena se chce se mnou milovat noc co noc.

Kryštof, 56 let, Plzeň

Ten gel udělal z mého „prcka“ obří, tvrdý klacek.



+9 cm – takového výsledku jsem dosáhl už po 7 dnech užívání přípravku. Penis vyrostl jak z vody a sex chutná 300× lépe! Ženy si předávají moje telefonní číslo a navrhují mi intimní schůzky.

Alexej, 48 let, Opava

BEZPLATNÁ BALENÍ ČEKÁJÍ! Zavolejte na infolinku výrobce



Zde je váš recept na VELKÝ úspěch v posteli:

- Masivní přirození – delší o 5–9 cm
- Silná a tvrdá erekce – až 4× po sobě za jednu noc
- 100% kontrola nad bouřlivým finále
- Erektce trvající 40 minut a déle
- Připravenost na další styk už 2 minuty po vyvrcholení
- Skvělý „skluz“ a velká rozkoš pro partnerku



Štastné finále bude vaše – každou noc!

Imponující výsledky používání EROgelu potvrzuje už víc než 60 tisíc nadšených párů. I vy se k nim můžete připojit! Je zcela nepodstatné, kolik je vám let, v jakém stavu je váš úd, jestli dáváte přednost dlouhodobým vztahům nebo hledáte sex na jednu noc. Přípravek vyvinutý odborníky vám zajistí „náradí“ a kondici hodnou herce z filmů pro dospělé. Chcete už první noc po jeho užití spatřit, jak vaše partnerka křičí rozkoš? Objednejte si gelový zvětšovač penisu s novým, JEŠTĚ LEPŠÍM složením. Když si pospíšíte, výrobce vám na něj dá 100% refundaci.

ZDARMA PRODUKT

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

Zavolejte: **572 662 707**

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 18.03.2022 obdrží **100% NÁHRADU VÝROBCE!**

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

Sudoku

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

Napište svou bublinu



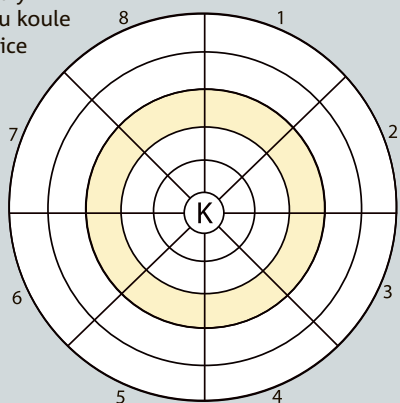
„Půl království a princeznu tomu, kdo najde dva čtyřlístky!“

JANČA TANČLOVÁ
Facebook

Luštěnka

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

1. rezivění
2. trik kouzelníka
3. pevný kryt želvy
4. mající podobu koule
5. kvokající slepice
6. zákazník
7. malý klín
8. kouřovody



Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
2/6 °C	3/7 °C	4/8 °C	4/8 °C

Teplotní rekordy: ↓ -23,0 °C (1785) ↑ 18,1 °C (1864) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

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 Samotáři</p> <p>Komedialní drama (ČR/Slovensko, 2000)</p> <p>21.55 Nevinné lži</p> <p>23.20 Komisař Moulin</p> <p>00.40 AZ-kviz</p> <p>01.05 V kondici</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.55 Rajské zahrady II</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Hobby naší doby</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>16.00 Zmrzlá planeta</p> <p>16.55 Šumný Český ráj</p> <p>17.20 Princ Charles – doma v Cornwallu (1/2)</p> <p>18.10 Nejúžasnější díla přírody</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.15 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 D'Artagnanova dcera</p> <p>22.15 Ztracený břeh</p> <p>23.35 Poslední měsíce</p> <p>00.20 Ku Klux Klan: Zmrtvýchvstání (2/2)</p> <p>01.20 Hříšná duše II (4/8)</p> <p>02.00 Cesty víry</p> <p>02.30 Na hranici tradic</p>	<p>15.55 Kriminálka Miami X (6)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>Na lovu</p> <p>17.35 Ulice (4222)</p> <p>18.25 Ulice (4222)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Survivor Česko & Slovensko (15)</p> <p>22.40 Víkend</p> <p>23.35 Kriminálka Miami X (5)</p> <p>Smrťící včítky. Krimiseriál (USA, 2011)</p> <p>00.30 Kriminálka Miami X (6)</p> <p>01.25 Mentalista II (20)</p> <p>01.55 Střepiny</p> <p>02.20 Krok za krokem VII</p> <p>03.00 Na lovu</p> <p>03.45 Doktorů z Počátků (16)</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 (10)</p> <p>Peníze dělají člověka. 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>01.10 Like House 3</p> <p>01.55 Like House 3 NIGHT SHOW</p> <p>02.05 Námořní vyšetřovací služba III (12)</p> <p>03.05 Jake a Tlustoch II (8)</p> <p>04.05 Policie Hamburg XII (8)</p> <p>05.40 Pohoda u krbu</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 Óčko hity</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> <p>Proud klípí se vzkazy diváků</p>

IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

KRYT

Když jsme měli na střední škole v osmdesátých letech cvičení civilní obrany, zažívali jsme pocity neskutečného bizáru. Válku jsme nepamatovali. Popravdě jsme nikdo nevěřili, že se může tato historie vrátit. Válka, to byla uzavřená věc, historie. A naše masírování v pláštěnkách po školním hřišti a ošetřování plynových masek jodovým roztokem se pak v našich vzpomínkách spojily s bizarním, neskutečným světem reálného socialismu.

Kdo by čekal, že uběhne několik desetiletí a podivná vzpomínka se začne měnit v aktualitu. Najednou si připomínáme, kolik jaderných hlavic je namířeno z východu na Evropu, znepokojení tím, že u červeného tlačítka je nevyočitatelný psychopat.

Citát

Kdo by čekal, že se podivná vzpomínka začne měnit v aktualitu.

Ještě nedávno jsme četli o protiatomových krytech jako o turistických atrakcích nebo „muzeích paměti“. Dnes se nacházíme v situaci, že si na internetu hledáme, kde je nejbližší z nich od našeho bytu.

Bydlím kousek od metra,

takže to byla jasná volba. Až do chvíle, než jsem si na mapce bezpečnostního odboru magistrátu našel, že součástí systému ochrany obyvatel jsou jen některé části metra. Ta „moje“ se do něj už nevešla.

Následoval zvědavý dotaz na příslušné oddělení magistrátu, jestli vůbec můžu se svým nejbližším metrem počítat. Tak údajně ano, stanice jen nemá všechny náležitosti krytu, ale pořád je tam nejvyšší šance na jakous takous ochranu. Menší kryty se beztak okamžitě naplní.

Samozřejmě doufám, že budu do metra vyrážet i v budoucnu jen kvůli přepravě. A myslím na metro v městech na Ukrajině, které se už proměnilo v noclehárnu.

Anketa

f Co válka na Ukrajině udělá s cenami bytů v ČR?



Zdeněk Rezníček

Z běžného platu si ho stejně nekoupíte.



Mautí King

Rusové si je nechají a počkají, až se tady rozšíří ruská hranice.



Jakub Němec

Jsou to uložení peníze!

@mojemetro



Paní Jaroslava měla sen: Zase si zatočit klikou a stát se na chvíli řidičkou tramvaje. I když už nemá nohy. I když v kabině čtyřicet let neseseděla. I když je to vlastně nemožné. My jsme to ale dotáhli. Reportáž z akce jsme uveřejnili už minulý týden. Dojemné video najdete na Facebooku deníku Metro od včera.

#METROTAG

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

Batochy na zádech

V posledních dnech jsem zaznamenal větší vytížení prostředků MHD. Jeden neduh bych cestujícím vytkl. A to jsou batochy na zádech. Chápu, že to je pohodlné pro toho, kdo má batoh na svých zádech, ale měli byste se zamyslet nad tím, že ostatním cestujícím se to líbit nemusí. Ono sedět na sedačce s cizím batohem „v obličejí“ je nepříjemné, i když to trvá třeba jen minutu. Navíc by vzniklo více místa a mohli bychom se opět pěkně „mačkat“. Co je s vámi, cestující? To jste za tu dobu lockdownů zapomněli na slušné chování při cestování? Nastoupím-li do plného autobusu, nebo ještě lépe – než tam nastoupím, sundám si batoh ze zad, aby nepřekážel nebo neobtěžoval někoho jiného. Je to takový problém? Osobně si myslím, že není. Bohužel jsem asi jeden z mála. Tak se prosím zkuste polepšit.

HONZA PŘEVŘÁTIL, PRAHA

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

OZNAČENÍ

Komiks



honza-smolik.com

Nikotinová alternativa přichází s novým UNIQátním designem

Novinková řada nabízí vyměnitelné boční kryty v různých odstínech.

Stále více někdejších kuřáků tradičních cigaret nachází cestu k moderním nikotinovým alternativám a ruku v ruce s tím také vyhlížejí každou další inovaci, se kterou v reakci na strmě rostoucí zájem výrobci přicházejí. Jednu z posledních novinek představuje další generace zařízení na zahřívání tabák – glo hyper+ UNIQ nabízí uživatelům nepřeborné množství barevně a materiálův odlišných i snadno měnitelných bočních krytů, díky kterým si mohou sestavit glo „na míru“ dle vlastního stylu.

Ke čtyřem stávajícím základním barvám „gločka“ – modré, černé, bílé a zlaté – přidává novinková řada vy-

měnitelné boční kryty v celkem 19 barevných odstínech a provedeních. Od něžné růžové přes perlovou bílou až po tóny chromatické černé. Navíc s výběrem hned ze tří různých povrchových úprav krytů – nabízí se v matném a lesklém provedení či povrchu s hrubší strukturou. Boční kryty lze jednoduše měnit podle aktuální chuti a nálady. Zvláště dámy je ocení jako vhodný doplněk k aktuálnímu outfitu, šperkům, laku na nehtech či líčení, ať už mají slabost pro chromatické looky, nebo chtějí ostatní překvapit křiklavou kontrastní kombinací.

Zařízení glo hyper+ UNIQ je k dostání v e-shopu myglo.cz a v běžné maloobchodní síti v balení se 2 bočními kryty stejné barvy s různým povrchovým provedením. Přes stejný e-shop lze dokupovat i další barevné varianty bočních krytů za cenu 100 korun za jeden kryt. **5 PLUS 2**



**MOBIL
.CZ**

Svět vzhůru nohamaž

Datuj zdarma a zůstaň
v pohodě 😊

Data zdarma platí na 30 dní od dobítí. Nevztahuje se na dobítí nad 300,- Kč v případě nastavení jiné než datové odměny. Více na www.mobil.cz

BOLEST KLOUBŮ JE PRYČ... TEĎ MŮŽU SPÁT CELOU NOC!

Pokud trpíte: bolestmi kloubů, nespavostí, závratěmi nebo problémy s rovnováhou – vyzkoušejte **BEZPLATNÝ** biomagnetický náramek! Dejte si šanci zlepšit stav svých kloubů, stejně jako paní Žofie z Chomutova.

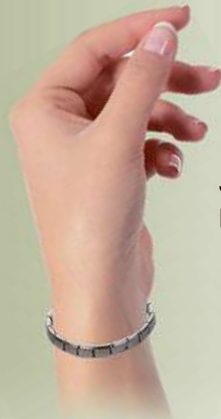


Před odchodem do důchodu paní Žofie V. z Chomutova (68 l.) pracovala jako učitelka v mateřské škole a nyní spolu s manželem pěstuje rostliny na zahradě. Začala nosit biomagnetický náramek před třemi měsíci, čímž zlepšila pohyblivost svých kloubů. Působení náramku bylo natolik fantastické, že jsme poprosili paní Žofii, jestli by nám o tom něco neřekla; ochotně souhlasila s vyprávěním svého příběhu.

Před odchodem do důchodu paní Žofie V. z Chomutova (68 l.) pracovala jako učitelka v mateřské škole a nyní spolu s manželem pěstuje rostliny na zahradě. Začala nosit biomagnetický náramek před třemi měsíci, čímž zlepšila pohyblivost svých kloubů. Působení náramku bylo natolik fantastické, že jsme poprosili paní Žofii, jestli by nám o tom něco neřekla; ochotně souhlasila s vyprávěním svého příběhu.

Biomagnetický náramek je úžasná věc! Mé obrovské nadšení ani nelze popsat. Cítím radost, úlevu a znovu mám chuť žít. Celý život jsem byla zdravá; pracovala jsem s dětmi, totiž jsem byla pořád v pohybu, pak jsem pečovala o zahradu. Před třemi lety jsem bohužel utrpěla zranění kolena. Ukázalo se, že mám degeneraci levého kolenního kloubu, který tím pádem už není tak funkční jako dřív. Bolest kolena byla tak silná, že jsem ani nemohla normálně chodit, a přitom jsem byla pořád unavená a trpěla jsem závratěmi. Nejhorší to bylo na cestách. Sotva jsem stoupala po schodech do autobusu a snadno jsem ztrácela rovnováhu. Hrůza! Brala jsem hodně léků, kvůli kterým jsem se cítila čím dál hůř. Specialista mi doporučil magnetoterapii. A pak jsem nečekaně objevila...

„Biomagnetický náramek Magne Pulso byl vyvinut týmem německého odborníka z Düsseldorfu. Náramek obsahuje 5 magnetů o síle 1000 Gs každý, které vytvářejí permanentní magnetické pole o síle až 1500 Gs. Toto pole proniká do lidského těla, díky čemuž může zmírňovat bolest a zklidňovat záněty. Způsobuje 27,5krát rychlejší cirkulaci krve, což ovlivňuje samoregulaci těla a zmírnění zánětu.“



5 biomagnetů s celkovou silou 5000 Gs

Jedna velikost pro všechny

Pro muže a ženy

Robustní, odolný a elegantní

POSTAREJTE se o zdraví svých kloubů! ZDARMA!

5000 GS
za
0 Kč

Před třemi měsíci se můj život konečně změnil!

Kamarádka z Německa mi poslala profesionální biomagnetický náramek: nejnovější objev z Düsseldorfu. Řekla mi, že tohle teď frčí v luxusních německých sanatoriích, němečtí důchodci ji nosí a poskakují jako za mládí. Zpočátku jsem byla skeptická, ale pak jsem si řekla, že neuškodí to zkusit. Tohle není obyčejný náramek; **funguje na základě fyzikálních zákonů.**

Začala jsem jej nosit hned následující den, a když jsem se další den probudila, **bolest kolena se zdála být mírnější.** Bylo to neuvěřitelné! Konečně jsem se mohla ohnout a zavázat si tkaničku u bot. Hned potom mi **moje potíže se závratěmi a rovnováhou začaly připadat mnohem méně nepříjemné. Po týdnu se příznaky revmatických onemocnění začaly zmírňovat,** a nyní dokonce vycházím ven a nebojím se, že spadnu ze schodů a zlomím si kosti. Můj specialista na klouby byl překvapený. Říká, že stav tkáně v mých kloubech se zlepšil! Ví, že je magnetoterapie součástí fyzioterapeutických procedur. Tělo nemocného se umísťuje do speciálního zařízení ve tvaru krátkého válce na 30 minut a kúru se pak opakuje v sériích po 10 opakování. Na tyto procedury se však musí docházet, zatímco **tento náramek může ovlivňovat Vaše tělo příznivým magnetickým polem po celou dobu!** Nepřetržitě!

Konečně lépe spím...

Od té doby, co jsem náramek vyzkoušela, nechtěla jsem o něj v žádném případě přijít. Jsem nesmírně šťastná. Navíc se mi konečně daří dobře spát. Doposud jsem se budila kolem druhé ráno v průměru čtyřikrát týdně. Problémy se spánkem mi zneprjemňovaly život, protože každý den vstávám v 6 hodin ráno, abych vyvenčila psa, a v létě zalévám zahradu. Nevím, jak jsem, to zvládala dříve! Cítila jsem se rozbitá a byla jsem vždy unavená. Od té doby, co nosím biomagnetický náramek, mohu spát téměř celou noc. Závratě a problémy s rovnováhou mi začaly připadat mnohem méně nepříjemné. Zase můžu cestovat a pravidelně navštěvují vnoučata; už se nebojím, že se mi v autobusu udělá špatně! Cítím se zdatnější a šťastnější a začínám novou kapitolu svého života! Říkám všem: jediný způsob, jak se přesvědčit, je vlastní zkušenost, a proto jsem náramek půjčila k vyzkoušení svým přátelům. Někteří byli skeptičtí,

Přínosná síla magnetického pole může:

- ✓ urychlit regeneraci kloubů,
- ✓ zmírnit revmatické bolesti,
- ✓ zlepšit smysl pro rovnováhu regenerací labyrintu,
- ✓ pomoci zmírnit závratě spojené s kinetózou.

I když netrpíte všemi těmito onemocněními, může vás před nimi v budoucnu zachránit právě **biomagnetický náramek se 100% financováním.**

ale nikdo mi jej pak nechtěl vrátit. Byla jsem šťastná, že jsem dokázala tolika lidem pomoci. I vy si teď můžete pomoci! Biomagnetický náramek Vám vydrží roky a může podporovat účinnost tradiční kúry. Působí téměř non stop, je odolný a bezpečný, a navíc nemusí časem ztratit svůj výkon. Tento náramek lze objednat pouze telefonicky.

ČISTÍME SKLADY!

Zavolejte **před 11. březnem 2022** a získajte **100% slevu!** Není to omyl! Prvních 150 lidí obdrží biomagnetický náramek bez příplatku!



Zavolejte: **296 849 554**

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod.
(obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

Oslabená imunita? Vyhýbejte se stresu a změňte svůj jídelníček

Imunita je pro člověka stěžejní, protože chrání proti nemocem.

Rodíme se s ní a dále ji získáváme během života pomocí očkování či prodělaných chorob.

Imunitní systém je tvořen řadou složek – na jeho fungování se podílejí nejenom bílé krvinky a protilátky, ale i sliznice, nervový systém nebo produkce hormonů. Riziko, že se nakazíte, výrazně stoupá u kuřáků nebo osob vystavených znečištěnému ovzduší, ale i u těch, kteří žijí ve stresu a nejsou psychicky v pohodě.

Všechny detaily imunitního systému včetně jeho fungování dodnes neznají ani pokročilí odborníci. Každopádně dobře fungující imunita si poradí s patogeny typu bakterií, parazitů či virů. Ve chvíli oslabení se ale s mikroby vyrovnává hůře, což vede k většímu riziku různých nákaz. „Imunitní systém je efektivní především díky tomu, že se zabývá každým patogenem individuálně. Porucha či oslabení imunity pak znamenají narušení funkcí některých složek tohoto systému. Důsledek je zřejmý – tělo se stává náchylnějším k nejrůznějším nemocem,“ vysvětluje Tomáš Konvička, praktický lékař pro dospělé a vedoucí lékař pracoviště lékařských služeb z EUC PLS.

Imunita může být buď vrozená, nebo získaná. V souvislosti s poruchami její funkčnosti častěji mluvíme o získaném oslabení systému. Získa-



Varovným signálem je i náchylnost k sezónním onemocněním.

2x PROFIMEDIA

INZERCE

Engystol®

POSILUJTE SVOU IMUNITU
PŘÍRODNÍ CESTOU

PREVENTIVNĚ A OD
PRVNÍCH PŘÍZNAKŮ

- k podpoře imunitního systému
- ke zmírnění příznaků virových infekcí
- při nachlazení a chřipce

PRO DĚTI OD 1. DNE VĚKU,
DOSPÍVAJÍCÍ A DOSPĚLÉ

Homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu použití. Obdržíte v lékárně bez receptu. Před použitím si přečtěte pozorně příbalový leták.



-Heel
Healthcare designed by nature

Schwabe Czech s. r. o.
Pod Klívkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
Tel.: 241 740 540, info@schwabe.cz, www.schwabe.cz

www.engystol.cz

né poruchy imunity, na rozdíl od geneticky vrozených, jsou způsobeny vnějšími faktory a rozvíjí se během života. Vývoj imunitního systému začíná již před narozením a pokračuje po celý život. Nejsilnější je imunita u dospělých. Ti již totiž obvykle řadu onemocnění prodělali, a právě díky této „paměti“ jsou na nápor cizorodých organismů připraveni mnohem lépe než například v dětství. S věkem se ovšem výkonnost imunitního systému opět snižuje.

Na oslabenou imunitu může ukazovat několik příznaků. Často jde například o chronickou únavu a celkovou náchylnost k sezónním onemocněním, jako je chřipka či nachlazení. Velkou měrou se na imunitě podílí správná funkce střeva a jeho mikroflóra (mikrobiom), která je považována za největší imunitní orgán lidského těla. Každý z nás má střevní mikroflóru unikátní. Najdeme ji v tlustém střevě a skládá se z mikroorganismů, takzvaných tělu prospěšných bakte-

rií, které jej chrání od různých patogenů, toxických látek a infekcí. Aby tyto mikroorganismy správně plnily svou úlohu, je potřeba se o ně starat. Náš mikrobiom ovlivňujeme stravou, aktuálním zdravotním stavem a také psychikou. „Pokud chceme mít zdravou střevní mikroflóru, je potřeba vyvarovat se většího množství cukrů a průmyslově zpracovaných potravin. Naopak bychom měli zvýšit příjem vlákniny, zeleniny, fermentovaných výrobků a především dbát na to, aby naše strava byla pestrá,“ vysvětluje odborná konzultantka lékáren Benu Ivana Lánová.

Stres je dalším faktorem, který má vliv na trávení a vstřebávání tělu prospěšných látek a oslabuje imunitu. „Hormon štěstí serotonin je z velké části vyráběn ve střevě. Pokud jsou střeva oslabená, trpí tím i naše psychika. Chronický stres a špatná nálada jdou ruku v ruce s oslabeným střevním mikrobiomem,“ vysvětluje Ivana Lánová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Pozor na větší množství cukrů!

Jakpak umějí léčit houby?

Medicinální houby umějí léčit od ne-paměti. Používají se na snížení cholesterolu, na krevní tlak, regeneraci tkání nebo na podporu imunity.

Mezi nejběžněji používanou houbu s léčebnými účinky můžeme zařadit houbu zvanou reishi neboli lesklokorku lesklou. Posiluje vitalitu, životní sílu a odolnost a chrání kardiovaskulární systém a játra. Má omlazující, imunostimulační a afrodisiakální účinky, posiluje odolnost vůči nemocem, proto se využívá také při rekonvalescenci nádorových onemocnění. „Pro její inotoxikační účinky a schopnost lépe snášet nepříznivý vliv vysokých nadmořských výšek ji užívají šerpové v Himálájích,“ potvrzuje bylinkářka Jarmila Podhorná.

V Asii je tato červenooranžová houba používána již přes 4000 let. V Číně byla pojmenována různými synonymy jako „záračná houba“ či „šťastná bylina“ nebo „rostlina s duchovní silou“, symbolizuje zároveň bohatství, dobré zdraví, dlouhověkost a dokonce i nesmrtelnost. Po stovky let byla užívána v léčitelských případech, například cukrovce, revmatismu, srdečních chorobách, únavě a mnoho dalších, ale až v 70. letech minulého století byly poprvé vědecky studovány její obsahové látky a houba byla klinicky zkoušena v nemocnicích v Číně a Japonsku.

V plodnicích se našel nejvyšší obsah léčivých látek ze všech léčivých hub. Především to jsou glukany, imunoproteiny, triterpenoidy a nukleosidy. Plodnice lesklokorky obsahují také velké množství organicky vázaného germania, které zajišťuje buňkám kyslík a stimuluje imunitní systém. Kromě glukanů obsahuje esenciální ami-

nokyseliny, má vysoký obsah železa, selenu a vitamínu B. Velmi cennou složkou lesklokorky jsou triterpenoidy, kterých bylo v houbě zjištěno několik desítek. Působí protizánětlivě a podporují zejména funkci jater, žaludku a mají vliv na snižování obsahu tuků a hladiny cholesterolu v krvi. Výzkumy také prokázaly přítomnost účinných látek vhodných na podporu léčby různých bakteriálních, virových a mykotických onemocnění. Jde hlavně o působení proti chřipkovému viru typu A.

Glykoprotein z reishi vykazuje účinky i proti skupině herpetických virů, proto má své využití při léčbě oparů na rtech i pásového oparu.

Velmi účinnou se lesklokorka ukázala v případě léčby plicních chorob a srdce. Během klinických pokusů byl dvěma tisícům pacientů trpících chronickou bronchitidou podáván prášek z plodnic lesklokorky v sirupu. Již po dvou týdnech se u 60 až 90 procent pacientů projevilo zlepšení zdravotního stavu



Reishi jako prášek PROFIMEDIA

Reishi

Kde všude houba pomáhá?

- Infekční onemocnění.
- Kardiovaskulární problémy.
- Zánětlivá a alergická onemocnění.
- Onemocnění jater.
- Nádorová onemocnění.
- Ochrana pokožky.
- Účinkuje proti stárnutí či nespavosti.
- Pomáhá sportovcům i při vysokohorské turistice.

a zvýšení chuti k jídlu. Zejména dobře reagovali na léčebnou kúru starší pacienti a astmatici.

U pacientů, kteří trpí srdečními onemocněními, se podávání houby osvědčilo zejména při léčbě dušnosti, bušení

srdce, bolesti u srdce a při srdeční arytmii.

U extraktů z plodnic se projevily protibakteriální účinky vůči stafylokokům, streptokokům a extrakty se osvědčily také například při léčbě žloutenky. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE



PŘÍRODA MÁ SÍLU PODPOŘIT ČINNOST SRDCE

Vyrábí česká rodinná firma

Bez chemie a konzervantů

Žádejte ve své lékárně

Reishi posiluje obranyschopnost.

Příznivě působí na **srdce** a **oběhový systém**.

Lyofilizovaná reishi v **BIO kvalitě**.

ZDRAVÍ MÁ KOŘENY V PŘÍRODĚ



Doplňek stravy

SLEVA 25 % na Vaše zdraví

Zaregistrujte se na www.terezia.eu, zadejte **slevový kód MET88** a nakupujte s **25% slevou**.

Sleva platí pouze pro registrované a na jeden nákup.

Slevový kód platí do 31. 5. 2022.

www.terezia.eu

Vyhraje, věří Sergej Bubka

Legendární ukrajinský týčkař Sergej Bubka (na snímku při návštěvě Česka v roce 2004) věří, že jeho vlast ve válce s Ruskem zvítězí. Dlouholetý prezident ukrajinského olympijského výboru a člen Mezinárodního olympijského výboru v emotivním vzkazu na sociálních sítích také poděkoval všem, kteří Ukrajinu před ruskými vojáky brání. „Miluji Ukrajinu celým svým srdcem. Vyhraje! Jako všichni Ukrajinci nemohu spát. Budu bránit naši zemi všemi prostředky, které mám, využíváním všech svých mezinárodních kontaktů. Válka musí skončit, mír a lidskost musí zvítězit,“ napsal bývalý atlet a nynější víceprezident Světové atletiky. **MAFRA**



Koulař Tomáš Staněk bude obhajovat bronz

Na šampionát míří staří mazáci i osmnáctiletá sprinterka.

Na halové mistrovství světa do Bělehradu odcestuje čtrnáct českých atletů a atletek. Před čtyřmi lety v Birminghamu jich bylo o osm více. V týmu jsou i čeští rekordmani překážkář Petr Svoboda, čtvrtkař Pavel Maslák a koulař Tomáš Staněk. Nejmladší členkou výpravy je osmnáctiletá sprinterka Eva Kubíčková.

vá. Debut v reprezentačním dresu čeká třiačtyřicetiletou vícebojařku Dorotu Skřivanovou, která na základě svých letošních výkonů dostala pozvánku do pětihoje.

Trojnásobný halový mistr světa Maslák pojedou do srbské metropole jako úřadující šampion ze zatím posledního v roce 2018. Na šampionát se kvalifikoval díky vítězství v loňském ročníku World Indoor Tour. Letos ale není ani českou jedničkou, v domácích tabulkách i na národním šampionátu ho předčil Patrik Šorm. Ani on nebude na HMS

chybět a individuální závod na 400 metrů poběží také Vít Müller. K tomu jsou pro čtvrtkařskou štafetu v nominaci Michal Desenský a Tadeáš Plaček.

O pátou velkou halovou medaili za sebou bude usilovat Staněk. Úřadující halový mistr Evropy, který bude obhajovat bronz z Birminghamu, se však v této sezoně potýká s problémy se svalovým úponem bicepsu.

Příjemné vzpomínky na Bělehrad se pokusí oživit sedmatřicetiletý Svoboda, který před pěti lety skončil na evropském šampionátu

v tamní hale třetí a získal svou zatím poslední velkou medaili. Česko bude mít zastoupení i v ženském běhu na 60 metrů překážek, kam se díky osobnímu rekordu dostala Helena Jiranová. Dvojnásobné zastoupení bude mít česká výprava také na ženské čtvrtce, kde se k Ladě Vondrové o víkendu přidala Tereza Petržilková. Patnáctistovku poběží finalistka olympijských her v Tokiu Kristiina Mäki, na osmistovku se kvalifikoval Filip Šnejdr.

Halový šampionát v Bělehradě se uskuteční od 18. do 20. března. **ČTK**

Krátce

Po krvavé bitce zrušili zápasy

Vedení mexické fotbalové ligy po sobotní hromadné rvačce fanoušků Querétara a Atlasu odložilo zbylé tři zápasy kola, které se měly hrát v neděli. Při sobotních potyčkách na hřišti Corregidora bylo zraněno 23 lidí.

Král do Francie?

O českého fotbalového reprezentanta Alexe Krále, který je ve West Hamu na ročním hostování ze Spartaku Moskva, se podle francouzských médií zajímá jedenáctý celek Ligue 1 Montpellier. **ČTK**

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

Auto-moto - poptávka

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



Práce - nabídka

Pracovník ostrahy
výdělek 115-130 Kč/hod.
Rajhrad/Syrovice

Nabízíme: • dohodu o provedení práce
• pro OZP nabízíme HPP • nástup možný ihned
• doprava zdarma, možnost týdenních záloh



Volejte: 607 093 730 Adresa: Uzavřená 5, Brno 615 00



Comeback

Plavkyně Barbora Seemanová při návratu po zranění zad překonala o víkendu v Marseille český rekord v doplňkové disciplíně 50 metrů motýlek. V dlouhém bazénu, v němž závodila poprvé od loňské olympiády, navíc ve Francii vyhrála svou hlavní trať 200 metrů volný způsob a skončila čtvrtá na kraulařské stovce. Comeback na mezinárodní závody se jí tak vydařil nad očekávání. **MAFRA**