

PACINA ZMÍNIL ŠPATNOU CHEMIÍ V TÝMU. KONČÍ

OFICIÁLNĚ KOUČ HOKEJISTEK ODCHÁZÍ ZE ZDRAVOTNÍCH DŮVODŮ STRANA 19



metro



Středa, 9. března 2022

Č. 48, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Františka

mojemetro | denikmetro

České školy oprašují brannou výchovu

Válka na Ukrajině. Lidé se zajímají o stavbu bunkrů. **Školní budovy.** Kvalitní kryty mají hlavně ty, jež byly postavené v padesátých a šedesátých letech. **Ředitelé.** Někteří plánují posílit hodiny branné výchovy STRANA 12



Včera byl Mezinárodní den žen. Na ukrajinsko-rumunské hranici imigrační úředníci rozdávali květiny ukrajinským uprchlícím. Více na stranách 4 až 12

AP



Z ČE

PŮVO

ONLY

ZÁB

SER

KOM

HOR

SPC

TO VŠ

VO

ODEM

SKA

INE

AVA

ÁLY

EDIE

ORY

DRT

SENA

YO

Návrhy vlády pro Ukrajince

Mohli by pracovat bez pracovního povolení. Stát jim umožní rekvalifikaci a chce pomoci i dětem.

Uprchlíci z Ukrajiny, kteří budou mít takzvané vízum ke strpění, by už brzy mohli v Česku pracovat bez pracovního povolení. Zapojit by se mohli i do rekvalifikací. Počítá s tím návrh zákona s opatřeními kvůli ruské invazi na Ukrajinu, který zveřejnila vláda. Normu připravilo ministerstvo vnitra. Příslušné resorty připravují také zrychlení procesu uznávání vzdělání a kvalifikací.

Je třeba zabránit mafii, aby uprchlíky zneužívala

Podle odborů je potřeba zabránit také zneužívání uprch-

líků k levné práci přes agentury. „Musíme zabránit tomu, aby se ukrajinští uprchlíci stali rukojmími pracovních agentur a byli zneužíváni k levné práci. Nesmíme dopustit, aby končili vyčlenění na ubytovnách, kde budou spát dva na jedné posteli a půlku z platu jim sebere mafie,“ uvedl na Twitteru předák odborové konfederace Josef Středula.

Třináct tisíc volných míst pro Ukrajince

Podle ministra vnitra dorazilo do Česka zatím asi 100 tisíc uprchlíků z Ukrajiny, a to hlavně žen s dětmi. Česko očekává, že další desetitisíce dorazí. Úřad práce podle svého generálního ředitele Viktora Najmona eviduje teď 13 tisíc pozic pro ukrajinské migranty, a to místa pro montážní dělníky, svářeče, pomocníky v zemědělství či uklízeče, ale i ve zdravotnictví a ve službách.

Práce je dost. Firmy žádají o uvolnění pravidel

Celkem ke konci února zaměstnavatelé nahlásili 363 900 volných pozic, tři čtvrtiny z nich pro pracovníky se základním či nižším vzděláním. Na webu úřad včera nabízel 340 400 míst. Celkem 8400 bylo ve zdravotnictví, zhruba 2100 ve školství a 28 300 ve službách. Zaměstnavatelé kvůli nedostatku pracovníků sil žádají uvolnění pravidel zaměstnávání cizinců. Zdravotníci i další pracovníci potřebují k uplatnění ve své profesi uznání vzdělání a diplomů. Někteří ministři už ohlásili, že řešení připravují. „Chceme proces maximálně urychlit, aby u nás zdravotníci z Ukrajiny mohli snáze začít pracovat. V současné době na tom pracujeme,“ sdělil mluvčí ministerstva zdravotnictví Ondřej Jakob. Volný přístup příchozích na trh práce by omezil i zaměstnávání přes různé zprostředkovatele. **ČTK**



Devět set palet s věcmi

Ze záchranného útvaru hasičů v Hlučíně včera postupně vyjela směrem k polsko-ukrajinským hranicím vozidla s rozsáhlou zásilkou humanitární pomoci. Techniku pro převoz humanitární pomoci poskytli nejen záchranný útvar, ale také hasičské záchranné sbory jednotlivých krajů, Správa státních hmotných rezerv nebo soukromí dopravci. Záchranný útvar se kromě převozu humanitární pomoci podílí například i na přepravě uprchlých lidí. **2x HZS ČR**



Jak je to s pracovními povoleními

Cizinci ze zemí mimo EU v Česku většinou potřebují zaměstnanecké a modré karty či povolení k zaměstnání. Nemusí je mít migranti, kteří směji v ČR žít trvale.

- Podle návrhu zákona by tak uprchlíci z Ukrajiny s vízem ke strpění měli mít stejné postavení jako přistěhovanci s povolením k trvalému pobytu. „Držitelé speciálního víza tak budou moci za účelem zajištění vlastní obživy vstupovat do základních pracovníprávních vztahů bez nutnosti žádat o příslušné veřejnoprávní povolení,“ stojí v podkladech k zákonu. Podle nich by se pak

uprchlíci mohli hlásit i do evidence nezaměstnaných. Úřady práce by jim poskytovaly poradenství a případně i rekvalifikaci a některé z příspěvků na podporu zaměstnávání. Normu musí projednat kabinet, poté by ji podle plánu měl parlament schvalovat zrychleně.

- Pracovní povolení vydávají nyní krajské pobočky úřadu práce. Žádá o ně cizinec nebo jeho zaměstnavatel. K žádosti je nutné doložit uzavřenou pracovní smlouvu. Lidé ze zemí mimo EU mohou místo získat jen tehdy, když se ho nezdáří obsadit místními uchazeči či zájemci ze sedmadvacítky.

U ukrajinských uprchlíků tuto podmínku teď úřady práce podle své mluvčí Kateřiny Beránkové nezkoumají. Příchozí se mohou ucházet o jakékoliv místo, potřebují pak ale získat povolení. Beránková minulý týden řekla, že všechny pobočky úřadu zřídí přepážku pro lidi z Ukrajiny.

- Návrh zákona počítá s tím, že by do dětských skupin mohly začít chodit i děti ukrajinských uprchlíků. Na místa pro ně by mohl začít přispívat stát. Běženici s postižením či ve vyšším věku by pak mohli využívat sociální služby, měli by je zdarma.

Jak se začlenit

Ministerstvo školství připravilo pro uprchlíky příručku s doporučeními, jak mají postupovat při začleňování dětí do vzdělávání v Česku. Materiál je v češtině i ukrajinštině.

- Radí jim si nejdříve zajistit každodenní zázemí, pak zapojit děti do organizovaných volnočasových aktivit a zvážit účast v distanční výuce poskytované

ukrajinskými školami. Nástup do školy je podle ministerstva vhodný až ve chvíli, kdy je na něj dítě připravené a nevnímá ho jako stres.

- Po dobu prvních tří měsíců pobytu dítě nastoupit ke vzdělávání v ČR nemusí. Úřad vyzval trvale žijící Ukrajince k pomoci, tak aby se rodiny rychleji do společnosti začlenily. **ČTK**

Šmejdi. Chtějí po nich peníze

Všeobecná zdravotní pojišťovna v úterý varovala před nekalými praktikami, se kterými se v posledních dnech setkávají pracovníci v asistenčních centrech pro ukrajinské uprchlíky. Praktiky souvisejí se „službami prostředníků“, kteří za úplatu nabízejí příchozím vyřízení všech potřebných formalit.

„Tohle chování je šmejdské, a když nic jiného, tak v rozporu s dobrými mravy i morálkou. Lidé, kteří k nám přicházejí, jsou pochopitelně dezorientovaní, mají za sebou často strastiplnou cestu a traumatizující zážitky,“ upozornil náměstek ředitele Všeobecné zdravotní pojišťovny

(VZP) Ivan Duškov. Podle jeho slov, aby ukrajinští uprchlíci získali aspoň bazální jistotu, zaplatí za služby, které jsou přitom zdarma. „Pracovníci VZP se setkávají se „službami prostředníků“, kteří za úplatu nabízejí příchozím vyřízení všech potřebných formalit,“ varovala tisková mluvčí VZP Viktorie Plířová.

Již v pondělí před podvodníky varoval i Jihomoravský krajský úřad. Ten upozornil na lidi, kteří v asistenčním centru pro uprchlíky na brněnském výstavišti nabízejí Ukrajincům za peníze urychlenou registraci a získání víza. Policie zatím podrobně informace odmítá sdělit. **IDNES.cz**

Krátce

Problém je s ubytováním

Řada personálních agentur se aktivně sama snaží nalézt u zaměstnavatelů pracovní pozice pro pracovníky z Ukrajiny včetně ubytování pro jejich rodiny. Zároveň zaměstnavatelům pomáhají s legislativou při jejich zaměstnávání nebo zřizují pro Ukrajince i speciální internetové stránky nejen s nabídkami zaměstnání, ale i s dalšími infor-

macemi. Nabízené pozice jsou napříč celým spektrem pracovního trhu od nequalifikovaných pozic až po IT odborníky. Za nejzávažnější problém agentury považují nalezení ubytování, které by bylo vhodné i pro rodiny s dětmi.

Web o jaderné bezpečnosti

Státní úřad pro jadernou bezpečnost (SÚJB) spustil zvláštní web k současné

situaci v souvislosti s ruskou invazí na Ukrajinu. Na webu rmu.suro.cz lidé najdou například informace o jaderných zařízeních na Ukrajině, ale i o tom, že jaderné tablety nejsou v současné situaci potřeba. SÚJB denně informuje o radiační situaci na území Česka. Rusko dosud během invaze dobylo dvě jaderné elektrárny. Podle odborníků jsou v pořádku.

Více o tomto tématu najdete také na straně 12. **ČTK a MET**

Cenové trháky



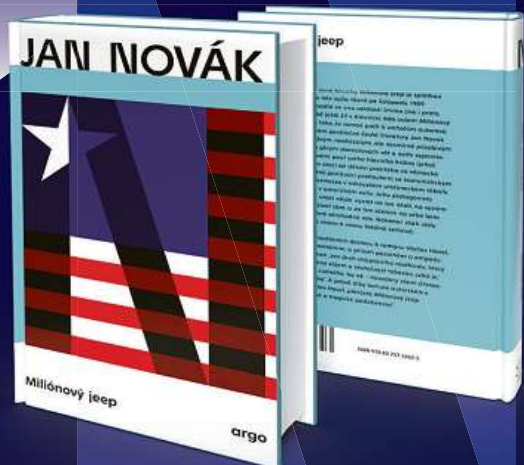
 **alza.cz**

Více na alza.cz/cenove-trhaky

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

JAN NOVÁK

Miliónový jeep



„VELKÝ AMERICKÝ ROMÁN“
– Josef Škvorecký



KNIHU POHODLNĚ ZAKOUPÍTE
V PŘÁTELSKÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ



Rusové chystají masivní útok, lidé musí co nejdříve zmizet co nejdál.

4x AP

Obrovský exodus z Ukrajiny. Domovy opustily statisíce lidí

Rusové nechávají civilní obyvatelstvo opustit zemi. Ukrajina tvrdí, že Putinova armáda koridory opět ostřelovala.

Do včerejších 20 hodin měli Ukrajinci a další lidé z ciziny možnost opustit největší ukrajinská města – Kyjev, Charkov, Mariupol, Černihiv a Sumy. Ta jsou několik dní pod masivní palbou ruské armády. Koridory byly otevřeny od 10 hodin. Ve 20 hodin, kdy dohodnuté příměří skončilo, byly opět uzavřeny. Mohla tak začít další fáze tvrdých bojů. Ukrajinské ministerstvo obrany opět upozornilo na to, že humanitární koridory pro evakuaci civilistů Rusové ostřelovali. To samé se dělo také v minulých dnech, kdy na koridorech byli Rusové s Ukrajinci dohodnuti. „Příměří porušeno! Ruské síly ostřelují humanitární kori-

dor ze Záporoží do Mariupolu,“ napsalo ministerstvo na svém Twitteru.

„Bylo dohodnuto, že první konvoj vyrazí z města Sumy v 10 hodin. Konvoj budou následovat místní obyvatelé v osobních vozech,“ uvedla včera odpoledne vicepremiérka Iryna Vereščuková. Ta varovala, že se Rusové pokusí fungování humanitárních koridorů zhatit a narušit jejich trasy tak, aby vedly jinudy.

Gubernátor Sumské oblasti Dmytro Žyvyckyj při první vlně odchodu sdělil, že mezi lidmi, kteří město v první vlně opustili, byla i zhruba tisícovka zahraničních studentů včetně stovek mladých lidí z Číny a Indie. Agentura Unian zveřejnila video, na kterém jsou vidět odjíždějící autobusy. Osobní auta odjíždějí ve vlnách po 20 až 30 vozech.

Moskva navrhla jen v případě měst Sumy a Mariupol možnost, aby se obyvatelé evakovali koridorem vedoucím na ukrajinské území. V dalších městech stanovila trasy mířící do Ruska a Běloruska, což je pro Kyjev nepřij-

Problém, který válka přinesla, pocítují i sami Rusové. Spousta z nich z vlasti odchází

Někteří Rusové prchájí ze své vlasti do Finska, Turecka, Arménie i dalších zemí, zejména těch, kde nepotřebují víza. Jako důvod uvádějí znepokojení z ekonomické budoucnosti, obavy z vojenské mobilizace v Rusku či zesilující restriktce, které některým připomínají návrat do období Sovětského svazu.

- „Lidé na Ukrajině jsou naši lidé. Naše rodina. Neměli bychom je zabíjet,“ řekla staniční BBC mladá ruská žena, která odešla do Finska. Domů se nehodlá vrátit. „Ne, dokud tu bude naše příšerná vláda.“
- Rusům zkomplikovaly cestu z vlasti také sankce Západu. Třiatřicet zemí, z toho 27 v EU, zamezilo ruským aerolinkám

vstupovat do jejich leteckého prostoru. Ti občané Ruska, kteří touží ze své země uprchnout a vstoupit do nich, tak musí učinit autem, autobusem či vlakem. Většina vlaků z Petrohradu do Helsinek je plně obsazena, ceny jízdenek v důsledku neustávajícího zájmu stále rostou. Jedná se o jedinou možnou železniční cestu, kudy se Rusové mohou dostat do EU.

- Na evropských konzulátech, které v Rusku stále ještě fungují, jako je italský v Moskvě, se tvoří fronty lidí, kteří se pokoušejí získat víza. Kvůli komplikovanému procesu Rusové raději míří do těch zemí, kde víza nepotřebují. Těmi jsou Srbsko, Gruzie, Turecko nebo Spojené arabské emiráty. Oblíbenou

destinací je Arménie. Většina lidí tam mluví rusky, země navíc poptává odborníky. „Moje volba byla mezi Arménií a Srbskem,“ řekl staniční Rádio Svobodná Evropa ruský softwarový inženýr Jevgenij. Arménie už svoje firmy přesouvá zpět.

- List The Guardian k třetímu březnu psal, že lety z Moskvy do Jerevanu byly po několik dní vyprodané. Stejně tak lety do Istanbulu a Bělehradu.
- Podstatným faktorem jsou rozsáhlé a mimořádně tvrdé ekonomické sankce, které na Rusko uvalila řada států. Znepokojení z trudné hospodářské budoucnosti nesdílí jen běžní občané. Mnohí společnosti už odcházejí. idNES.cz

jatelné, protože jde o země, z jejichž území ruské jednotky útočí na Ukrajinu.

Z obléhaného Mariupolu mělo včera jen za několik hodin odejít 200 tisíc lidí a Rusko už několikrát slíbilo, že

bezpečný odchod civilistům umožní. Zatím se tak ale nestalo. Mluvíč Mezinárodního výboru Červeného kříže Ewan Watson novinářům v Ženevě řekl, že situace v Mariupolu je „apokalyptická“.

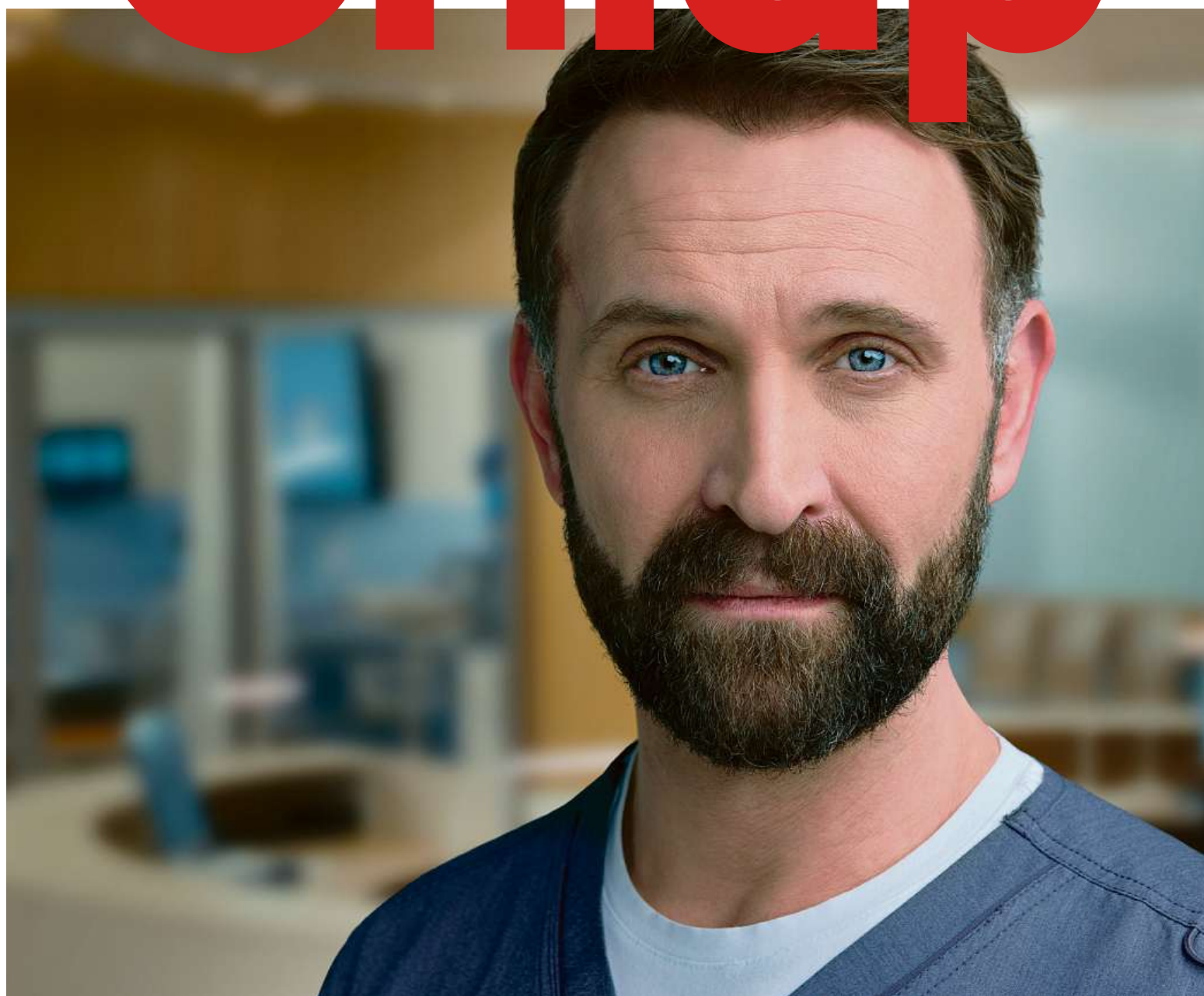
Lidé tam přežívají bez tepla, jídla, dodávek elektřiny a vody. „Mariupol je obklíčený, zablokovaný, vyčerpaný a ztýraný,“ uvedl ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskij. **ČTK**

nova

premiéra

10/3/čtvrtek

Chlap



Dostanou peníze z fondu USA

ČR a další země, které přijímají uprchlíky z Ukrajiny, budou moci žádat o peníze ze speciálního fondu

USA na pomoc uprchlíkům nebo lidem v zemích, které postihly přírodní katastrofy.

Americká chargé d'affaires v ČR Jennifer Bachusová při návštěvě Krajského asistenčního centra pomoci Ukrajině (KACPU) v Plzni řekla, že USA mají připraveny peníze pro státy, které pomáhají uprchlíkům.

Za včerejšek prošlo tímto centrem na 600 Ukrajinců, převážně žen s dětmi. Po-

dle hejtmana Rudolfa Špotáka kapacita zatím stačí, v případě potřeby může zvýšit denní kapacitu až na 800 lidí. Podle náměstka hejtmana Petra Vanky je kraj připraven, že centrum bude fungovat i několik měsíců.

„Z fondu půjdou peníze na pomoc v humanitární oblasti, vojenské a dalších. Dohromady celý balík by měl být 6,4 miliardy amerických dolarů na pomoc Ukrajině,“ uvedla Bachusová. Podle Heleny Stehlíkové z tiskového odboru americké ambasády půjdou peníze do všech zemí včetně Ukrajiny.

Plzeňský kraj podle Špotáka tyto peníze využije a požádá o ně. „Primárně by se to ale mělo řešit na vládní a centrální úrovni a pak teprve by do toho měly vstoupit regiony. My si té nabídky vážíme, ale primárně to budeme řešit s vládou,“ uvedl.

Administrativa americké-

ho prezidenta Joea Bidena koncem února požádala Kongres, aby kvůli konfliktu na Ukrajině uvolnil 6,4 miliardy dolarů (přes 140 miliard korun).

Podle stanice BBC by 3,5 miliardy dolarů mělo dostat americké ministerstvo obrany na výdaje spojené s konfliktem na Ukrajině. Podle agentury AP peníze zamíří hlavně do zemí ve východním křídle NATO.

Další zhruba tři miliardy dolarů mají jít na hospodářskou, humanitární a bezpečnostní pomoc Ukrajině a sousedním zemím. Tuto část fondů by mělo dostat ministerstvo zahraničí či americká agentura pro mezinárodní rozvoj (USAID).

Bachusová se téměř hodinu seznamovala s provozem centra a má v plánu navštívit i další střediska. „S Plzní máme zvláštní vztahy, takže se to nabízelo,“ uvedla. **ČTK**



Čekají na svou registraci

Krajské asistenční centrum pomoci Ukrajině v Jihlavě je v provozu od 2. března. Od soboty funguje nepřetržitě. Od svého otevření pomohlo centrum s registrací více než 3000 lidí z Ukrajiny. Na snímku jsou ukrajinští uprchlíci při čekání na registraci.

ČTK

INZERCE

VÍTÁME
VÁS
v ZÁKULISÍ.

PŘIDEJTE SE K NAŠÍ PARTĚ.



Vydělávejte až

12,60 €/h hrubého

(306,94 Kč/h hrubého*)

jako pracovník skladu v Hof/Gattendorfu se smlouvou na dobu neurčitou.

Požadována dobrá znalost německého nebo anglického jazyka.

* Vypočteno dle aktuálního kurzu €/Kč ČNB ze dne 7. 2. 2022.



Přihlaste se ještě dnes na amazon.de/hof

Vlna pomoci. Koordinace je důležitá

Poptávka po zapojení dobrovolníků v Česku roste. Je třeba ji sjednotit.

kraj a věříme, že bude zájem i v dalších místech, kde je třeba akutní pomoci ukrajinským uprchlíkům," uvedl David Suslík z Vlny pomoci.

V pražském Kongresovém centru denně pomáhá přes

120 dobrovolníků, potřeba bude brzy dvojnásobně množství. Nejnutnější centrum potřebuje tlumočníky, vítáni jsou však i jazykově nevybavení dobrovolníci pro různorodou pomoc.

Všechny nově přichází dobrovolníky je nezbytné před každou směnou náležitě proškolit. Právě proto je nutné, aby se dobrovolníci přihlašovali na směny a nechodili takzvaně naslepo. Doteď byla re-

gistrace prostřednictvím on-line tabulky, která byla v mnohých ohledech nepraktická. Nyní ji digitalizuje Vlna pomoci a celé řízení dobrovolníků tak nabývá na efektivitě. **MET**

Ukrajinským uprchlíkům se v pátek otevřelo asistenční centrum v Kongresovém centru na pražském Vyšehradě. Dobrovolníci, složky Integrovaného záchranného systému a další organizace na místě odbavili do večerního dne přes 15 tisíc uprchlíků a nápor příchozích nepolevuje. Zapojené neziskové organizace tak spouští novou jednotnou registraci dobrovolníků na pomahamepraze.sinch.cz, kterou zajišťuje celostátní on-line portál Vlna pomoci. Koordinaci dobrovolníků zajišťuje Oblastní spolek Českého červeného kříže (ČČK) Praha 1.

Vlna pomoci nově umožňuje pomocí webové aplikace rychlou a efektivní koordinaci dobrovolníků. Všichni, kdo mají v současnosti zájem pomáhat na více místech republiky, se mohou jednoduše registrovat na vlnapomoci.cz. On-line si pak vyberou z aktuálních nabídek od organizací Meta, Oblastní spolek ČČK Praha 1 a Integrovaného centra Praha (Praha) nebo třeba Armáda spásy (Karlovarsko) či

Dobrovolníci

Pomáhají hlavně uprchlíkům z Ukrajiny s tlumočením při vyřízení víza, zdravotního pojištění a pracovního povolení nebo k získání sociálních dávek.

- Dále pak jsou nápomocni se zajištěním humanitárního ubytování.
- Na místě jsou i zdravotníci a duchovní a psychologická podpora.
- Součástí služeb je také odpočinková zóna a tři dětské koutky.
- Centrum slouží příchozím z Ukrajiny 24 hodin denně, sedm dní v týdnu.

DCUL (Ústecko).

Po registraci uvidí zájemci přehledné informace o činnostech a mohou se hlásit na konkrétní časy, které jim vyhovují, a to také opakovaně.

„Během prvních dvanácti hodin od spuštění registrujeme jen v Praze přes tisíc nových dobrovolníků. Během týdne se bude nabídka rozšiřovat také na Středočeský

INZERCE

<p>Racio Chlebičky 130 g více druhů 100 g = 9,15 Kč</p> <p>-30% 11,90 16,90</p>	<p>Elinas Jogurt řeckého typu 150 g, více druhů 100 g = 11,27 Kč</p> <p>-23% 16,90 21,90</p>	<p>Oreo 44 g 100 g = 27,05 Kč</p> <p>-30% 11,90 16,90</p>
<p>Biogena Majestic čaj 50 g více druhů 100 g = 119,80 Kč</p> <p>-29% 59,90 84,90</p>	<p>Maille Hořčice s medem 200 ml 100 ml = 23,95 Kč</p> <p>-34% 47,90 72,90</p>	<p>Bonduelle Zlatá kukuřice 425 ml/285 g 100 g = 10,14 Kč</p> <p>-33% 28,90 42,90</p>
<p>Franz Josef Olivový olej extra panenský 1 l</p> <p>-30% 189,90 269,90</p>	<p>Cappy 100% džus 1 l, více druhů</p> <p>-37% 26,90 42,90</p>	<p>Purina One Granule pro kočky 750 g, 800 g více druhů 100 g = od 10,61 Kč</p> <p>-45% 84,90 154,90</p>

Nabídka platí od středy 9. 3. do úterý 15. 3. 2022.



www.billa.cz



Covid. Uprchlíci ho více nerozšíří

Česko je podle odborníků před další, menší vlnou epidemie koronaviru. Matematicka Lenka Příbylová na Twitteru napsala, že tato vlna bude způsobena subvariantou koronaviru omikron BA.2. Podle evolučního biologa Jaroslava Flégra začátek této „vlnky“ už předpovídala relativní pozitivita testů a včerejší mezitýdenní nárůst ji potvrzuje. Nárůst podle dat Ústavu zdravotnických informací a statistiky (ÚZIS) nesouvisí s příchodem uprchlíků z Ukrajiny, na Twitteru to uvedlo ministerstvo zdravotnictví. Počty nakažených v uplynulých týdnech klesaly, za pondělí jich ale bylo mírně víc než před týdnem. „Počty nakažených mezi cizinci a v ČR žijícími Ukrajinci v tuto chvíli zůstávají na stejné úrovni.“ napsala zástupci ministerstva zdra-

votnictví. Na odborné konferenci Racionální přístupy ke covidu-19, kterou pořádá Akademie věd ČR, to potvrdil i evoluční biolog Jaroslav Flégr. Podle něj můžeme očekávat ještě jarní „vlnku“ epidemie. „Už začala, zejména v Praze. V posledních dnech se zvýšila pozitivita testů a už se to projevilo i na datech,“ řekl na konferenci. Odmítl ale, že by vlna souvisela s příchodem ukrajinských uprchlíků. „Způsobili jsme si to sami, že jsme rozvolnili asi o měsíc předčasně,“ dodal. Další vlnu epidemie čeká na podzim, postupně budou ale její dopady díky očkování a dostupným lékům mírnější. Mírný nárůst je také v Německu, Dánsku, Portugalsku nebo Velké Británii. Ukazují to aktuální grafy odborníků na epidemie. **ČTK**



Města dál pořádají sbírky pro Ukrajince

V brněnském Divadle Polárka funguje od začátku března sběrné místo materiální pomoci zastrešené iniciativou Brno pro Ukrajinu. Spektrum poptávaného materiálu se průběžně mění, část pomoci zaměřila vlakem přímo na Ukrajinu, další našla uplatnění na brněnském výstavišti nebo ve spolku Vesna, který distribuuje uprchlíkům oblečení. „Doteď těch lidí chodilo hodně, na našem místě to teď trochu polevuje,“ řekla koordinátorka sběrného místa a vedoucí divadla Natálie Pelcová. Seznam potřebných věcí se průběžně rozrůstá a proměňuje. „My jsme začínali sbíráním spacáků a hygieny do vlaků, potom se sbíraly věci na výstaviště, kde vznikl uprchlické centrum, a teď už se sbírají i věci do Vesny pro ty lidi, co jsou zde v Brně ubytováni,“ popsala Pelcová. Konkrétně jsou nyní potřeba hygienické potřeby, vybavení pro děti, potraviny, lůžkoviny, zdravotnický materiál nebo oblečení. **ČTK**

Společnost se brzy dostane do fáze deziluze, říká expert

Odborník na psychologii epidemii a katastrof popsal scénáře chování, které postihnou českou společnost.

Česká společnost se podle odborníka na psychologii epidemii a katastrof Jana Vevery brzy dostane v souvislosti s uprchlíky do fáze deziluze. Ta je jednou z fází vyrovnávání se s každou katastrofou, řekl Vevera, který je přednostou Psychiatrické kliniky Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Plzeň. Narážel tak na tendence na sociálních sítích i mezi lidmi, kteří zpochybňují nutnost pomoci ukrajinským uprchlíkům například proto, že mají mobilní telefony a čisté kvalitní oblečení nebo přijeli autem. „Společnost se brzy dostane do fáze deziluze. Tu známe i z covidu,“ dodal. Podle něj je třeba připomínat, že na Ukrajině lidé platí krví, kdežto naše společnost „jen“ penězi.

Covid a válka

Odpověď na jakoukoliv katastrofu, ať už válku na Ukrajině, či pandemii covidu-19,

typicky podle Vevery zahrnuje fázi přípravy, která je různě dlouhá podle typu katastrofy. Při zemětřesení jde o minuty, při vlně tsunami o hodiny. Od začátku války na Ukrajině do začátku uprchlické vlny měla Česká republika řádové dny. Následuje fáze přímého dopadu, kdy je podle něj klíčové rychle a zodpovědně rozhodování podle plánu z fáze přípravy. Důležité je dbát i na prevenci paniky. Nadchází několika-denní heroická fáze, kdy dochází k velkým a statečným činům.

V době covidu-19 Vevera zmínil například dary etanolu od výrobců alkoholu, ze kterých se pak vyráběla dezinfekce. Maximálně několik týdnů podle teorie trvá fáze idylická. Zatímco jednotlivci mohou reagovat na stres v prvních dnech po tragédii popřením, vztekem, smutkem či beznadějí, na společenské úrovni je to naopak. Postižené komunity se se mnou, mobilizují své vnitřní rezervy, vznikají finanční sbírky a zapojují se dobrovolníci. V době epidemie covidu bylo typické šití nedostatkových roušek. Podobné je to také v současné krizi na Ukrajině, kdy lidé i firmy darovali do peněžních i materiálních sbírek na pomoc válkou stíha-



Jan Vevera

FACEBOOK FAKULTNÍ NEMOCNICE PLZEŇ - OFICIÁLNÍ STRÁNKY

né zemi i uprchlíkům v tuzemsku už řádově miliardy korun. Další lidé pak nabízejí příchozím uprchlíkům zdarma ubytování.

Přijde vztek

Na fázi heroickou a idylickou podle Vevery s odstupem týdnů až měsíců navazuje fáze deziluze, pro niž je charakteristická vysoká míra frustrace, hledání viníků a šíření konspiračních teorií. V době epidemie koronaviru

se tato fáze promítla například do neochoty k očkování. Zpravidla tato fáze nastupuje do dvou měsíců a může trvat měsíce až tři roky. Po čase odpadá zájem médií, politiků i dalších autorit. Jednotlivci si uvědomují své limity i limity dostupné pomoci. Lidé mohou zažívat pocity opuštění, zklamání, hněvu, frustrace i další negativní reakce na dlouhodobý stres, jako je fyzické vyčerpání nebo konflikt v komunitě.

Nepřehlcujte se zprávami, odpočívajte, myslete racionálně

Podle Vevery je namísto v těžkých časech od vlády požadovat empatické poskytování pravdivých informací, prokázání kompetentnosti a představení plánu řešení včetně přiznání očekávaných ztrát. Od lokálních politiků pak srozumitelný plán řešení, rychlé rozhodování a jasnou a strhivou komunikaci. Odborníci by pak měli poskytovat informace založené na důkazech a datech.

Vevera mluví i o problémech kolem poskytování informací během epidemie covidu. „Bylo to velké selhání, co jsme my jako odborníci předváděli,“ řekl k vystupování v době epidemie. Z vědeckých prací by se podle něj i do mediálních vystoupení měl přenést důraz na data a metodika dosahování výsledků. Lidé sami by podle něj měli převzít kontrolu nad tím, co mají ve své moci, jako je denní řád, fyzická aktivita a filtrování informací. „To, že trávíme čas na sociálních sítích v době krize, je normální, protože se snažíme snižovat nejistotu. Když si na sebe každý den pustíme deset hodin poplašných zpráv, tak prostě nemáme nárok se klidně vyspat,“ dodal. **ČTK**



Recept z lékárny na březnovou pohodu

Maximální účinnost na potíže s prostatou

Nedovolte, aby vaše sebevědomí podkopávaly nepříjemné pocity kvůli potížím s močením a vyřešte palčivý problém silou osvědčeného a tradičně užívaného extraktu Saw palmetta.

Ulevte si od potíží a zajděte si pro nepostradatelného partáka **No-Prostal Strong**. Jedná se o nejsilnější **doplňek stravy na trhu na potíže s prostatou*** díky maximálnímu obsahu extraktu Saw palmetta. Navíc obsahuje vitamin E, který chrání buňky před oxidativním stresem. Účinné složení tohoto přípravku slouží k udržení zdravé prostaty, redukuje noční močení a podporuje silný a nepřerušovaný proud moči.



*nejvyšší obsah Saw palmetta - srovnáno s doplňky stravy na lékárenském trhu, duben 2021



Síla hořčíku z Mrtvého moře zboví únavy a stresu!

Se stresovými situacemi se setkáváme dennodenně. Často s sebou přináší únavu, nervozitu, a dokonce i ztrátu koncentrace. Nedovolte, aby vás stres a vyčerpání dále ničili. Spolehněte se na sílu hořčíku z Mrtvého moře.

Vyzkoušejte **Magnezum Dead Sea** z prémiové řady Da Vinci Academia. Tento jedinečný doplňek stravy se vyznačuje **unikátní kombinací přírodního hořčíku z Mrtvého moře (Dead Sea) a vitamínů B6 a B12**, díky které budete lépe zvládat únavu a vyčerpání. Hořčík rovněž přispívá k normální nervové a psychické činnosti. Jeho pravidelný přísun vám proto pomůže dokonaleji zvládat stres, nervozitu, navíc podpoří vaši koncentraci. Přispívá také ke správné činnosti svalů, takže se již nebudete muset bát křečí při náročnější fyzické aktivitě.

AU? AU-MEDIC! Dlouhodobá úleva od bolesti

Bolest pohybového aparátu chceme obvykle vyřešit co nejrychleji a vrátit se k běžnému životu. Díky revolučním krystalovým náplastem lze bolestivé pocity omezit bez chemických látek pronikajících do organismu.

Zdravotnický prostředek **AU-MEDIC** blokátor bolesti přerušuje vedení bolestivého signálu nervovým systémem do mozku díky mikro krystalům křemíku aplikovaných na malých náplastech, tzv. crystal tapech. Revoluční finsko-švédský vynález funguje na bázi piezoelektrického jevu a neuvolňuje tak do organismu žádné chemické látky. Každý tape zajišťuje úlevu od bolesti až po dobu 1 týdne. **Více informací na www.aumedic.cz**

AU-MEDIC blokátor bolesti doporučuje 92 % spotřebitelů.



Zatočte s ekzémem, ne s pokožkou!

Ekzém, kortikoidy, ekzém, kortikoidy... Nekonečný kolotoč, který zná každý atopik. Řešení, jak z kola ven, je přítomné. Místo kortikoidům stačí věřit přírodě.

Kortikoidy jsou synteticky vyráběné steroidní hormony se schopností potlačovat imunitní reakci pokožky na alergeny – zánět. Jejich výhodou je rychlé zmírnění svědění, začervenání i pnutí pokožky. Daní za tuto úlevu jsou však nežádoucí vedlejší účinky a často opětovný návrat problému po jejich vysazení. Zkuste raději přírodní **Exema zklidňující krém** bez vedlejších účinků. Díky složení se sníženým pH, konopným olejem, bambuckým máslem a kyselinou mléčnou rychle zmírňuje svědění, pálení i zarudnutí pokožky

a účinně ulevuje od akutních projevů atopie. Vyzkoušejte i další přípravky konopné péče Cannaderm dostupné také ve zdravých výživách.

Exema zatočí s ekzémem, ne s vaší pokožkou.

„Kouzlo“ školních atomových krytů se znovu vrací na scénu

Plynové masky nasadit. Školní branná cvičení jsou pro současné generace školáků a studentů už jen pravěkou historií z vyprávění jejich rodičů.

Kuba se žíví jako řemeslník. Umí zdít, obkládat i další přídružené činnosti. Teď začíná vážně přemýšlet, že by na zahradě u rodinného domku vybudoval nefalšovaný protiatomový kryt.

Svépomocí, nebo na klíč? Limitem by byly finance

„Člověk dneska neví, kdy to dorazí až k nám,“ naráží na nepříliš vzdálenou válku na Ukrajině. „Asi by ale bylo lepší, kdyby to postavila specializovaná firma. Hlavně kvůli filtraci vzduchu,“ přemýšlí Jakub nahlas. Možná by stačilo vykopat velkou jámu, už hotový úkryt by mu přivezli na kamionu. Jakub si prohlížel na internetu aktuální nabídky odborných stavebních firem. Jejich ceny jsou ale dost vysoké a také dodací lhůty jsou spíše v řádech měsíců než týdnů či dokonce dnů.

Kuba je z generace, kdy už návčívky „útěku“ z vyučování do školního podzemního protiatomového úkrytu nezažila. Jestli něco pamatuje, tak jen dopředu ohlašovaná cvičení odchodu z budovy kvůli „požáru“. To byl jediný krizový nácvik. Ve škole, kde absolvoval základní docházku, navíc ani žádný kryt nebyl. Školu totiž stavěli na přelomu osmdesátých a devadesátých let a v té době se počítalo spíš s tím, že by děti utíkaly někam do veřejného úkrytu.

Bez sklepů bez úkrytů

Školní objekty budované v sedmdesátých a osmdesátých letech už opravdu se specializovanými podzemními úkryty nepočítaly. Potvrzují to například slova ředitele dobršíšského gymnázia. „Máte pravdu, naše škola žádným krytem nedisponuje,“ přiznává Jiří Kastner, ředitel Gymnázia Karla Čapka v Dobříšsku. Objekt je ve vlastnictví Středočeského kraje, postavili ho v roce 1982 a před sedmi lety byl rekonstruován. „Budova není podsklepená, máme zpracované pouze eva-



Válka na Ukrajině přinutila Čechy opět myslet i na protiletectké kryty.

MAFRA

kuační plány pro případ požáru,“ upřesňuje ředitel dobršíšského gymnázia. Vybudovat ale bezpečné kryty pro případ vojenského ohrožení je podle něho zcela mimo finanční možnosti jednotlivých škol.

Nefalšované protiatomové kryty budovalo Československo ve velkých školách, které se stavěly v padesátých a ještě na začátku šedesátých let minulého století. Měly vlastní filtrační zařízení, byly schopné pojmut všechny záky. Na školních objektech se v dalších desetiletích už šetřilo. Které školy v České republice kryty mají, to ministerstvo školství neeviduje, je to v kompetenci krajů a obcí.

Překvapeně bylo vedení školy v ulici Bratří Venclíků v Praze 14. Tam se totiž před čtyřmi lety na pozemku školního hřiště kousek od běžec- ké dráhy propadl strop protiletectkého krytu. Ten však nebyl součástí areálu a ve škole o něm nic nevěděli. Městská část eviduje na svém území 24 krytů, žádný z nich ale není v této ulici.

Vojenský útok teď budou brát školy vážně

Úplně bez „protiválečné osvěty“ ale školáci nejsou. Kastner vypočítává opatření, která obsahují školní osnovy. „Co se týká výuky, součástí našeho vzdělávacího progra-

mu je téma Ochrana člověka za mimořádných situací,“ říká ředitel Gymnázia Karla Čapka v Dobříšsku. Téma je ovšem na programu jen jeden den ve školním roce. „Je vcelku nablédní, že v kontextu současné situace budeme muset v rámci tohoto takzvaně branného dne brát možnost vojenského útoku vážně,“ uzavírá Kastner.

Jak postupovat při výuce „branné výchovy“, to za ministerstvo školství stanoví Podklady k výuce témat ochrany člověka za běžných

rizik a mimořádných událostí v základních školách. Lze je nalézt na stránkách Rámcového vzdělávacího programu (rvp.cz). „K zajištění ochrany a bezpečnosti zaměstnanců a dětí ve školách a školských zařízeních se vztahují stejná opatření, která se uplatňují obecně k ochraně obyvatelstva,“ uvedla pro deník Metro Aneta Lednová, mluvčí resortu školství.

V Brně jsou zatím v klidu

Na rozdíl od dobršíšského gymnázia považují například

Branná výchova 2.0

Ve školních osnovách je v Česku zařazeno téma pod názvem Ochrana člověka za mimořádných situací.

- Žáci se dozvědí třeba to, jak se chovat odpovědně při konkrétní mimořádné události.
- Probírá se zapojení do likvidace následků hromadného zasažení obyvatel.
- Součástí programu je také únik nebezpečných látek do životního prostředí a živelní pohromy.
- Žáci a studenti se učí základy první pomoci, například to, jak klasifikovat poranění při hromadném zásahu.
- Trénují se sociální dovednosti při řešení mimořádných událostí, jako je rozhodnost nebo obětavost.

v Brně riziko, že bychom museli školní či jiné kryty používat, za nízké. „Aktuální legislativa počítá především s využitím improvizovaných krytů, jako jsou sklepy, podchody a stavební kryté prostory,“ říká mluvčí brněnského magistrátu Filip Poňuchálek. I proto nejsou kapacity veřejných krytů na úrovni obdoby před rokem 1989.

S výstavbou krytů či zpevněných podzemních prostor pod obytnými domy nepočítají zatím ani developéři, které jsme oslovili. **PAVEL HRABICA**

Zaplatíte, přivezeme

Nejvíce krytů na hlavu má v Evropě Švýcarsko. V této neutrální zemi je povinné, aby byl protiletectký úkryt v každém obytném objektu. Případně musí jeho majitel přispět na výstavbu veřejného bunkru. V Česku si lze pořídit podzemní obydlí na klíč. Ceny se hodně různí, nijak mimořádně vybavený úkryt o velikosti malého bytu (přibližně do 50 metrů čtverečních) vycházel před časem asi na tři miliony, nyní už to bude víc. Provizorně lze „opevnit“ i sklep v rodinném domě. LOGICSHelters.com





Až 10 let?

Policie obvinila bývalého poslance Dominika Feriho. V případě odsouzení mu hrozí až deset let vězení, protože je stíháný i pro trestný čin znásilnění spáchaný na dítěti, tedy na osobě mladší 15 let. Stíhání potvrdil mluvčí státního zastupitelství Aleš Cimbala. Ze jde o Feriho, potvrdil také sám exposlanec, když na svém Instagramu napsal, že konečně nastal posun. „Prokážu svou nevinu – tak jako doposud ve všech ostatních případech v této věci,“ řekl Feri podle serveru Seznam Zprávy. ČTK

V kanceláři už také bez respirátorů

Covid je dál na ústupu. Chystá se další rozvolnění.

Ministerstvo zdravotnictví dnes vládě navrhne od 14. 3. zrušit nošení respirátorů ve veřejných vnitřních prostorech včetně pracovišť. Dál ho nosit by mělo být povinné v hromadné dopravě včetně taxislužeb a uzavřených kabin lanové dráhy. Ze zařízení sociálních služeb se budou dál nosit v domovech pro seniory, pro osoby se zdravotním postižením či domovech se zvláštním režimem a v týdenních stacionářích a dalších odlehčujících sociálních službách v bytové formě.

Z nošení respirátorů budou i od pondělí 14. března dál platit výjimky například pro předškolní děti, osoby s poruchou intelektu či mentálních schopností, hospitalizované, klienty pobytových sociálních služeb nebo řidiče veřejné dopravy. Nemusí je nosit také lidé, kteří mají lékařem potvrzeno, že jim to jejich zdravotní stav neumožňuje.

Poprvé se v České republice kvůli nákaze způsobující nemoc covid-19 začaly roušky nosit téměř před dvěma lety, přesně 18. března 2020.

Respirátory nejméně třídy účinnosti FFP2 nebo jiné ochrany dýchacích cest stejné účinnosti, což jsou například nanoroušky, jsou v Česku povinné od 1. března loňského roku. ČTK

Krátce

Tělo a 3D brýle

Výuku anatomie a dalších předmětů posune Střední zdravotnická škola v Trutnově na úplně jinou úroveň. Otevřela supermoder-

ní 3D Cave učebnu za šest milionů korun. Díky speciální technologii a trojzrnměrným brýlím budoucí zdravotní sestry prozkoumají lidské tělo i buňky ve virtuální realitě. **IDNES.cz**

50
LET
ROSSMANN

ROSSMANN

-50 %

**NA VŠECHNY PRODUKTY
VLASOVÉ KOSMETIKY^{*)}**

Platí od 7. 3. do 13. 3. 2022.



E-SHOP V APLIKACI ROSSMANN CLUB



Stáhnout v
App Store

*) Cenové zvýhodnění produktů oproti nezávazně doporučené spotřebitelské ceně. Nevztahuje se na barvy na vlasy, vlasový styling, miniatury produktů, wbaty kosmetiku, dárkové balíčky a výprodej. Maximální množství 5 ks/osoba/den. Slevu nelze kombinovat se slevovým kuponem na celý nákup.

INZERCE

**VYCHUTNEJTE SI LÉČEBNÝ POBYT
V LÁZNÍCH S 80% SLEVOU!**

UŠETŘÍTE AŽ 9 500 Kč!

Tradiční lázeňský Hotel Savoy**** v samém srdci Františkových Lázní nabízí po celý březen slevu pro páry 80% (1 platí plnou cenu, 2. čerpá slevu 80%).



**Pro jednotlivce máme slevu
30% z ceny pobytu.**

Více informací Vám rádi sdělíme
na tel. č.: **354 203 000**
- recepce Hotelu Savoy
(denně od 6:00 do 22:00 hodin)



recepce@spahotel-savoy.cz www.spahotel-savoy.cz

JE LEPŠÍ...

...mít na výběr **130 TV STANIC**

než se nudit u televize



...sledovat seriály až **100 DNÍ ZPĚTNĚ**

než se na ně dívat od půlky



...vybírat si ze **1400 FILMŮ**





než utrácet za lístky do kina



...mít Lepší.TV! Nyní s HBO jen za **139 Kč na měsíc!**
Objednejte bez závazku ještě dnes na www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV
Když chcete víc

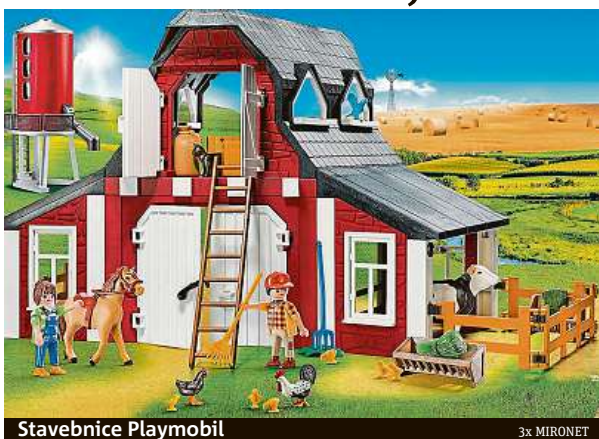
Americká herečka Angelina Jolie: „Najít lásku neznamená najít dokonalou osobu, (tajenka).“

	1905 (ŘÍMSKY)	1. DÍL TAJENKY	ČESTNÝ NÁZEV	JINAK (SLOVEN.)	ČESKÁ TECHNICKÁ NORMA (ZKR.)	KNOKAUT (OZN.)	AMERICKÝ JEŠTĚR		PNEUMATIKA (SLANG)	CITOSLOVCE RACHNUTÍ	ZPĚVAČKA PILAROVÁ (INIC.)	PŘÍTMÍ	NEROST OLIVOVÉ BARVY	2. DÍL TAJENKY	UHELNÉ PALIVO	BAALOVA DRUŽKA	
MATKA (ZDROBNĚLE EXPR.)								MALÁ PŘEPONA									
BÝV. USA PREZIDENT (BILL)								FRANC. VOJEVŮDCE TVRDÝ BONBÓN									
ZEMNÍ PLYN						OŘECH (SLOVEN.) ASUSKÝ BUVOL					LÍDA JMÉNO MODELKY CAMPBELL						
SYNŮV SYN					HAJDY OPAK „TAM“					NOVÁ VĚC, NOVOTA RYBÍ TUKY (ZŘ.)							
	HLIŇÍK (CHEM. ZN.) ALKALOID OPIA			OBRATNÝ KOUSEK DLOUHÁ CHVÍLE					USEDLÝ VENKOVSKÝ MUŽ ZÁBRADLÍ (LIDOV.)						UZENINA	TRIČKA	
VJÁDRĚNÍ POMĚRU			OROČ SAMOSTATNÝ EL. ČLÁNEK				POKORA VOJENSKÝ BUBENÍK -O-										
OČOUĐIT (KNIŽ.)							TIBETSKÝ MNICH LAOS (MPZ)						KŘÍŽENEC VELBLOUDŮ JMÉNO CHLADILA				
ELEKTRONKY						SARMATÉ OPAK PŘÍTOK						BARMSKÝ OSTROV AGÁVOVÉ VLÁKNO					
SICILSKÁ SOPKA					HÁJOVÉ BYLINY TRN						SILNÝ ČLOVĚK ZLOBA						
STUPEŇ CITLIVOSTI FILMU (OZN.)				AKCE V ŠERMU SPREJ						VILEMÍNA (DOMÁCKY) OSVÍCENÍ FILMU							
ZŘÍDKA							ROZPĚTÍ CHUŤ K JÍDLU (EXPR.) -Y-								UTRHNOUT	DOPRAVNÍ LINKY	
	SLÍTI	POVAHA POVÝŠIT NA RYTÍŘE							SPOČINOUT PRVNÍ MUŽ								
SPÁR (ZDROB.)							JMÉNO ZPĚVAČKA BOBKA MDLÁ						CITOSLOVCE ZAVRČENÍ PODATI POPIS				
ZNAČKA FOTOAPARÁTŮ						STUDENT MEDICÍNY HLAVNÍ MĚSTO ÍRÁKU						CHMELOVÉ NÁPOJE VLÁKNO CHEMICKÉ					
2x SNÍŽENÝ TÓN E					SLADKÝ BRAMBOR -AT PATŘÍČÍ NELE							DORUČIT PRKENNÉ STROPY (NÁŘ.)					
3. DÍL TAJENKY										SNÁŠETI UTRPENÍ DOTEK							
4 (ŘÍMS.)			PAPEŽSKÝ VYSLANEC VÝZVA K SOUBOJI						BLAHO GENERÁL EISEN-HOWER						OPAVA (BÝV. SPZ) -A	NIKOLA (DOMÁC.)	
LETIŠTĚ TATRY (KÓD)				LETNÍ DĚTSKÝ TÁBOR (ZKR.) POPĚVEK				BIBLE V LATINĚ SLEČNA (OZN.)						JEHO OSOBA EJHLE			
ITALSKY (ZAST.)											SVAZKY SLÁMY						
POMŮCKA: ANOLI, CANON, KODEIN, LEGÁT		SANDÁL (ZDROB.)											ŽÁDNÝM ZPŮSOBEM				

Práce na farmě. Postarejte se o zvířátka

Playmobil Farma se sílem nabízí hodiny zábavy. S touto sadou si můžete postavit vlastní farmu se stodolou. Velké silo nabízí prostor pro potraviny, takže si můžete udělat zásoby na podzim. Otevřením střechy sila lze doplnit krmivo. Rychlý přehled o farmě získáte otevřením dvojitěbrány u vchodu nebo seníku. Můžete tak vidět, kde se zvířata nacházejí, a prohlédnout si svou krásnou farmu.

Každá farma musí mít svého farmáře. Poklidit zvířata, nachystat zrní, sklídit seno a mnoho dalšího je každodenní



Stavebnice Playmobil

3x MIRONET

ní prací hospodáře. Statek má vrata, která jdou otevírat, figurku farmáře i farmářky a figurky zvířat na farmě – jako jsou kráva, kůň, slepice, kohout nebo kuřátka. Bohatě je také příslušenství farmy.

Playmobil jsou stavebnice pro děti různých věkových kategorií, které jsou tematicky zaměřené a mají mnoho propracovaných doplňků. Díky jsou hygienické, lehce omyvatelné a nepouštějí barvu. Stavebnici Playmobil Farma se sílem zakoupíte v internetovém obchodu Mironet.cz za 1349 korun.



Zažijte
brilantní obraz



SAMSUNG Galaxy S21 FE 5G 128 GB
6.4" Dynamic AMOLED displej II 6GB RAM
8jádrový procesor II 12MPx fotoaparát

www.mironet.cz

Prémiový Samsung. Má špičkový displej



Samsung Galaxy S21 FE 5G

Displej telefonu Samsung Galaxy S21 FE 5G vás díky svému špičkovému obrazu naprosto vtáhne do všeho, co právě sledujete.

Jeho kouzlo spočívá v moderních technologiích, které mu dodávají neuvěřitelné barvy a zajišťují, že nabídne optimální obraz z jakéhokoli úhlu. Další předností je velikost displeje 6,4 palce a neobvyklé rozlišení 2400 x 1080, díky němu budete mít krásně jemný obraz. Displej společně s elegantním tělem vytváří kombinaci, z níž nebudete moci spustit zrak.

O vysoký výkon telefonu Samsung se stará osmijádrový procesor na frekvenci 2,84 GHz, podpořený 6 GB operační pamětí. Díky tomu si na 6,4palcovém displeji vychutnáte grafický festival také v náročných hrách a ani více spuštěných aplikací naráz nebude představovat vůbec žádný problém. Na kvalitě fotek pořízených mobilním telefonem Samsung Galaxy S21 FE 5G se můžete maximálně spolehnout.

V každé situaci, a to dokonce i za zhoršených světelných podmínek, vykouzlí 12Mpx



fotoaparát vysoce nadstandardní snímky, které můžete s radostí ukázat přátelům a pochlubit se okamžitě třeba na sociálních sítích. Důležitou roli při výběru telefonu hraje také celková hmotnost,

kteřá v případě telefonu Samsung Galaxy S21 FE 5G činí 177 gramů.

Elegantní a extra výkonný telefon zakoupíte v internetovém obchodu Mironet.cz za 14 521 korun.

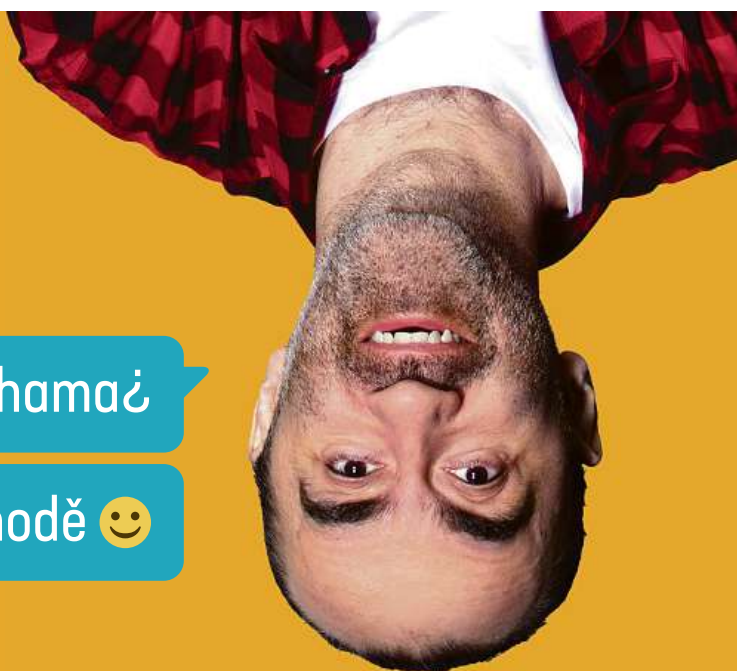


MOBIL
.CZ

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



NAŠI MILÍ ČTENÁŘI,
PROSÍME, DO KOŠE
NEPATŘÍME!



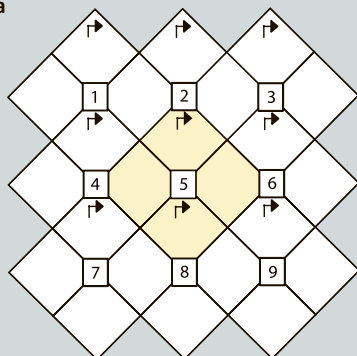
Sudoku

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

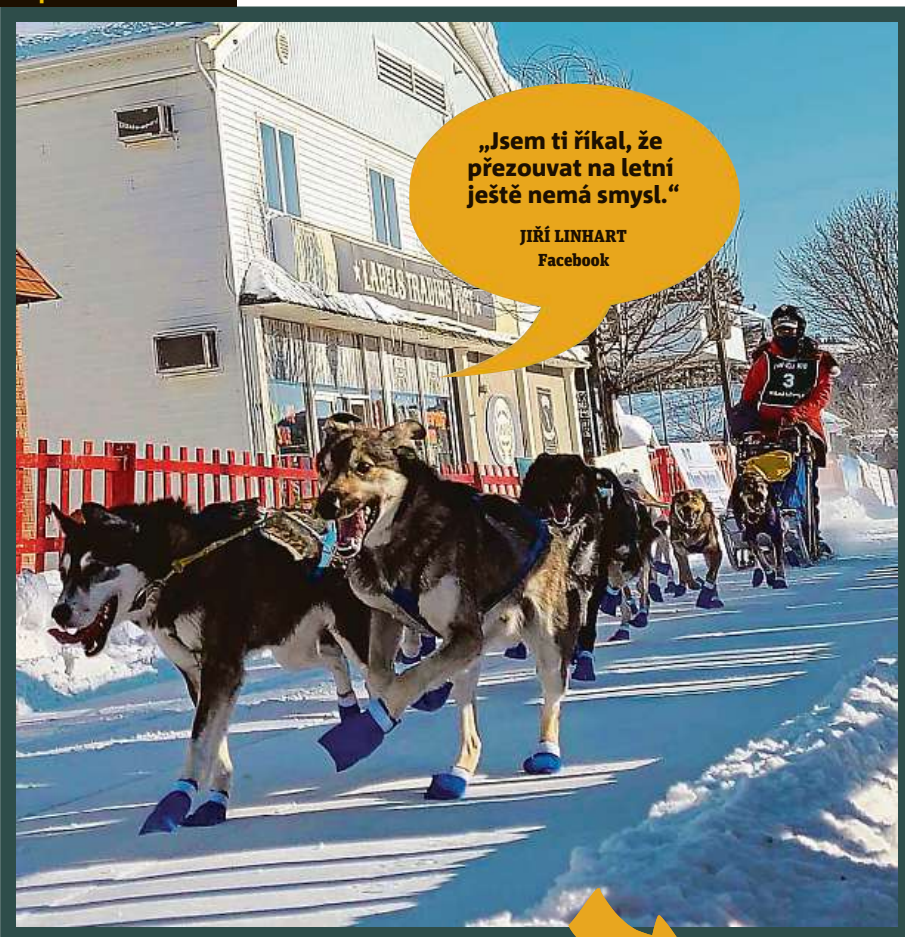
Luštěnka

Slova vpišujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. čirá kapalina | 6. kulečnicková hůl |
| 2. sladkost (dětsky) | 7. silný provaz |
| 3. automobil (hovor.) | 8. tisíc kilogramů |
| 4. kanón | 9. duchovní vůdce |
| 5. tajenka | |

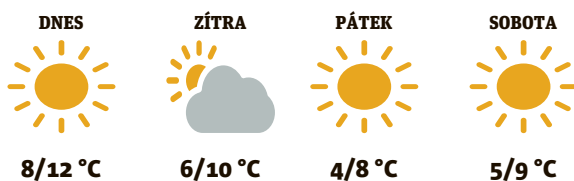


Napište svou bublinu



JIŘÍ LINHART
Facebook

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -23,1 °C (1785) ↑ 16,5 °C (1864) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
15.50 Zavolejte porodní sestřičky III (1/8)	16.05 Tutanchamonův odkaz	15.55 Kriminálka Miami X (8)	16.50 Policie v akci – Best of	06.00 Ranní fresh
16.50 Film o filmu Betlémské světlo	16.55 Ztracený břeh	17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny	17.50 Prostřeno!	09.00 Flashback
17.15 AZ-kvíz	18.15 Starověké megapole	17.35 Na lovu	18.55 Hlavní zprávy	10.30 Mama Mixxxxer
17.40 Černé ovce	19.10 Babylon	18.25 Ulice (4223)	19.40 Krimí zprávy	11.30 Óčko hity
18.00 Události v regionech	19.40 Postřehy odjinud	19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	19.55 Showtime	14.00 Óčko trendy
18.25 Kde domov můj?	19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	20.15 1. MISE (26) Nákaza. Seriál (ČR, 2022)	20.15 1. MISE (26) Nákaza. Seriál (ČR, 2022)	14.30 Smartmania
19.00 Události	20.00 Nový Zéland – Severní ostrov	20.20 Výměna manželek XIII	21.35 Show Jana Krause	14.35 Óčko trendy
19.56 Branky, body, vteřiny	21.00 Objevování chuti s Gordonem Ramsayem	21.40 Malé lásky III	22.40 Show Jana Krause	15.00 Óčko hity
20.10 Četnické humoresky (10/39)	21.45 Technické památky českých zemí (1/14)	22.35 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XXII (4)	23.50 Ano, šéfe!	17.30 Užít hory
21.30 13. komnata Doroty Nvotové	22.15 Velké stroje zblízka II	23.30 Kriminálka Miami X (7)	01.10 Like House 3	17.35 Óčko hity
21.55 Hercule Poirot	23.00 Objasněné záhady egyptských mumii	00.20 Kriminálka Miami X (8)	01.50 Like House 3 NIGHT SHOW	18.00 CZ & SK
22.50 Cizinec a krásná paní	23.50 Bílá královna (10/10)	01.10 Mentalista II (21)	02.05 Námořní vyšetřovací služba III (13)	18.59 Nebuď dřevák, dej si tělák
00.25 AZ-kvíz	00.55 Strastiplná putování divokých zvířat	01.55 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XXII (4)	03.05 Jake a Tlustoch II (9)	19.00 Moje desítka
00.50 Maněž Bolka Polívky		03.45 Doktoři z Počátků (17)	04.05 Policie Hamburg XII (9)	21.30 Naked Warm-up
02.00 Dobré ráno		04.45 Novashopping	05.40 Pohoda u krbu	22.00 Naked Attraction Denmark
				22.30 Óčko flirt

MARTIN DANEŠ

BRETAŇSKÝ PSAVEC



Sloupek

PTAČÍ KONCERT

Na holou větev stromu, co roste pod mými okny, přistál ptáček s červeným bříškem a začal zpívat. I když byla po ránu docela zima, právě jsem větral, a tak jsem dobře slyšel ten ptačí zpěv. Přiznám se, že se ve zpěvném ptactvu moc nevyznám, tohohle ptáčka ale poznám naprosto spolehlivě. Vyklonil jsem se ven otevřeným oknem. Červenka na mě pohlédla jedním okem, ale nenechala se vyvést z konceptu a pokračovala v koncertu. Trylkovala tak radostně, jako by byla před chvilkou vyhrála v loterii, anebo – což je pravděpodobnější – to bylo nadcházejícím jarem.

Zaposlouchal jsem se do zpěvu lahodícího mému uchu a s úžasem jsem zjistil, že to není jen takové obyčejné trylkování,

Citát

Nedostatkem duchapřítomnosti jsem se připravil o důkaz.

ale skutečný zpěv. Červenka pod mým oknem pěla: „Nestrachuj se! Nestresuj se! Nestresuj se! Nestresuj se!“

Měla pravdu. Za poslední roky jsem si strachu a stresu zažil ažaž. Strach není dobrým rádcem, zatemňuje

je mysl a dlouhodobý stres oslabuje imunitní systém. Když někam dopadne bomba, je to zlé, není mi ale k ničemu, když si nechám imaginárními pumami rozbombardovat psychiku. Vytáhl jsem fotoaparát, abych si červenku vyfotil. Nebylo ještě tolik světla a automaticky se zapnul blesk. Po druhém blesknutí to ptáčka přestalo bavit a odletěl. Teprve v ten moment mě napadlo, že jsem měl místo foťáku sáhnout po diktafonu a raději si ho nahrát.

Nedostatkem duchapřítomnosti jsem se připravil o důkaz, protože vím, že bez něho, nevěřící Tomášové, mému vyprávění neuvěříte.

www.martindanes.com

Anketa

Je ve vaší čtvrti dostatek laviček a košů?



Filip Hampl
U nás je dostatek odpadu na lavičkách a v koších.



Míla Francouzová
Dostatek ano, horší je, v jakém jsou stavu.

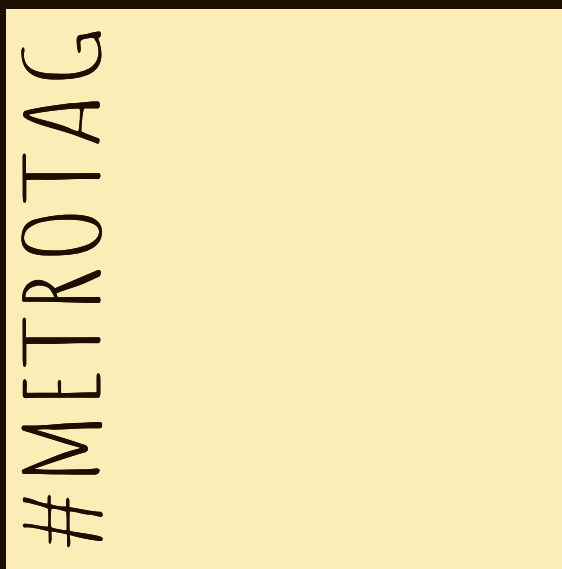


Monika Kašová
Kolem hřiště Meteoru je to bez košů a je to znát.

@mojemetro



Podělte se s námi o váš názor. Nejzajímavější reakce zveřejníme v dalším vydání deníku Metro. Tentokrát nás zajímá, jestli **už jste se vrhli na jarní úklid**. Zareagovat na anketní otázku můžete na našem Facebooku (@denikmetro). **Své odpovědi vpíšíte pod grafiku, kterou vidíte zde na obrázku.**



Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte 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

Ukrajinský obchůdek

Ve Vršovicích, nedaleko stadionu Bohemians, je malý ukrajinský obchod s potravinami, možná že ho přejdete, tak je malý. Ten obchůdek je otevřený po celý týden, má širokou nabídku zboží z Ukrajiny. Často se tam zastavím, nakoupím, s paní popovídám, před mnoha lety našla u nás druhý domov. Ona Ukrajinka, manžel Rus, smíšené manželství, jakých je na Ukrajině mnoho. O Vánocích měla ještě úsměv na rtech a mnoho prostých přání... V těchto dnech jsem se opět zastavil, ukrajinská vlaječka mne zdravila již z dálky. Místo pohody vidím starosti, její příbuzní žijí v Žytomyru na Ukrajině. Tam je také válka. Loučili jsme se s přáním lepších dnů i s pocitem solidarity s lidmi, jejichž vlastí je Ukrajina.

PŘEMYSL VOTAVA, PRAHA 4

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

KOTĚ

Komiks

F POHODĚ
:-)

Šetrná
láská

A. Židkova



V kavárně se může stát družstevníkem každý

Bistro Střecha zaměstnává lidi bez domova a bývalé vězně. Nyní se stěhuje do nových prostor, aby pomohlo více lidem.

Před čtyřmi lety byl v Praze na Žižkově otevřen první družstevní sociální podnik, který zaměstnává lidi bez domova anebo po výkonu trestu či v podmínce. Nabízí jim důstojné zaměstnání a možnost dostat se ze sociální a dluhové pasti.

Budoucnost je v rostlinné stravě

V průběhu covidové krize se podnik dokázal rychle adaptovat na změny, začal s rozvážením obědů a ke konci loňského roku spustil kampaň na Hithitu, aby mohl od nového roku přesunout své pole působnosti blíže centru a aby dal šanci na normální život více lidem.

Bistro má v nabídce originální veganská jídla i dobrou kávu za dostupné ceny. Jeho majitelé věří, že budoucnost je v rostlinné stravě. „Naše výrobky jsou stoprocentně veganské, abychom ulehčili přírodě a především zvířatům. Je to strava dlouhodobě udržitelná a my ji chceme představit širší veřejnosti. Zaměřujeme se zejména na tradiční českou kuchyni v její netradiční rostlinné verzi,“ vysvětluje jedna ze spoluzakladatelek šéfkuchařka Petra.



Ve Střeše má každý šanci na „opravu“ minulých životních karambolů.

2x STŘECHA

Také zaměstnanec může rozhodovat

O všech důležitých krocích chodu bistra rozhodují jeho majitelé, kteří v podniku sami pracují, na družstevních schůzích. Kdokoliv, kdo ve Střeše pracuje, může po půl roce do družstva vstoupit, stát se tak spoluvlastníkem jakožto člen/ka družstva a podílet se na vedení podniku. Nyní se sociální družstvo rozhodlo, že by rádi zúročili nabyté zkušenosti a znalosti a otevřeli větší provozovnu v centru Prahy. Tam budou moci rozšířit svou nabídku a pořádně také rozjet cateringové služby či výrobu vlastních vegan produktů, a tedy zaměstnat ještě více lidí bez domova anebo po výkonu trestu.

Minulost není bariéra

„Za ty čtyři roky, co fungujeme v malém žižkovském

bistru, si u nás našlo práci devatenáct lidí se zkušeností s bezdomovectvím anebo po výkonu trestu. Chceme přiložit ruku k dílu, aby u nás alespoň několik lidí, kterým štěstí nepřálo, našlo oporu a porozumění. Chceme, aby věděli, že na to nejsou sami. Že je tu spousta dalších lidí, na které se můžou nejméně v nouzi obrátit,“ říká k záměru Filip Hausknecht, jeden z družstevníků. „I z toho důvodu jsme v našem bistru rozjeli takzvané zavěšené obědy. Zákazníci mohou předplatit obědovou menu lidem ve finanční nouzi, ti se pak u nás v klidu a teple mohou najíst. Už jsme jich za dobu svého fungování rozdali přes pět tisíc,“ říká další ze zakladatelů Střechy Artom Korjagin.

Protože Střeše chybí část financí na rekonstrukci a vybavení nové provozovny, rozhodla se oslovit své podporo-

vatele a fanoušky prostřednictvím crowdfundingové kampaně, kde ji od úspěšného zakončení dělí několik dnů a několik desítek tisíc korun. **PAVEL HRABICA**



Veganské limo

Krátce

Je málo lidí

Problémem českého trhu práce není počet lidí bez práce, ale spíše nedostatek pracovníků. Další vývoj je nejistý s ohledem na konflikt na Ukrajině, kdy raději firmám odešli zaměstnanci z Ukrajiny a na druhou stranu přicházejí do země uprchlíci, především ženy. **ČTK**

Jak na kariéru?

Fakulta strojní a Fakulta elektrotechnická ČVUT v Praze jdou vstříc firmám s pořádáním Kariérních dnů. Akce, jejíž součástí bude odborný program, proběhne 20. a 21. dubna 2022 v prostorách obou fakult v Dejvicích. **MET**

Úrazy. Je jich méně, ale víc lidí zemřelo

Podle dat Českého statistického úřadu (ČSÚ) byl loni nejnižší počet pracovních úrazů za posledních deset let. Zranilo se 41 358 pracovníků, tedy o osm procent méně než v roce 2019. Z celkového množství úrazů v práci jich 98 procent spadalo mezi případy s více než třídní pracovní neschopností.

Mezi nejvíce rizikové obory patřil podle ČSÚ zpracovatelský průmysl, velký počet pracovních úrazů zaznamenaly i oblast dopravy a skladování či zdravotní a sociální péče. K 16 procentům všech podobných nehod došlo v Praze, pouhými dvěma procenty se na celkovém počtu podílel Karlovarský kraj. **PH**

INZERCE

Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

Pracovník podpory prodeje na prodejní ploše - Praha. Zájem o práci s automobily, řidičský průkaz sk. B podmínkou, ochotu pracovat ve venkovních prostorách, práci s nasazením - bonusy za výkon. Kontakt: hana.Trlicová, tel.: 283 068 260, e-mail: nabor@aaaauto.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/STM56W

AURES-HOLDINGS

AURES Holdings a.s.

Vazač, vazační a manipulace těles s různým těžištěm o hmotnosti 30 až 60 tun pomocí mostového jeřábu nebo v součinnosti více jeřábů. Manipulace s kontejnery, nakládka kolejových nebo silničních vozidel. Tel.: 581 233 217, E-mail: personalni@pspmachinery.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/P42LGL

PSP Machinery

PSP Machinery s.r.o.

Odborný/á referent/ka - sociálně-právní ochrana dětí ÚMČ Praha 18 vyhledává výběrové řízení na pozici "odborný/á referent/ka - sociálně-právní ochrana dětí". Více na www.praha18.cz. Kontakt: Hana Klingerová, tel.: 284 028 172, e-mail: hana.klingerova@letnany.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/DKK9QJ

Praha 18 Letnany

Městská část Praha 18

Do našeho týmu přijmeme kolegu/kolegyni na pozici VEDOUcí ODDĚLENÍ ROZPOČTU A CONTROLLINGU. VŠ vzdělání ekonomického směru, znalost problematiky plánování, controllingu, tvorby rozpočtu. Zajímavé benefity. Více na stránkách www.tsk-praha.cz, sekce

Více na www.jobdnes.cz/detail/53HNP7

TSK

Technická správa komunikací hl. m. Prahy, a.s.

Stavební technik Vaší prací bude: zajištění realizace oprav budov, přebírání provedených prací, příprava podkladů k veřejným zakázkám, kontrola čerpání rozpočtů. Více informací o volných místech <https://www.financnisprava.cz>

Více na www.jobdnes.cz/detail/8HF0FP

FINANČNÍ SPRÁVA

Generální finanční ředitelství

Prodeje automobilů - Praha. Požadujeme: pozitivní přístup, samostatnost a smysl pro obchod, chuť učit se novým věcem a pracovat ve venkovním prostředí, komunikativnost, spolehlivost a časovou flexibilitu, RP sk. B. Jan Jarma, E-mail: nabor@aaaauto.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/07AZG0

AURES-HOLDINGS

AURES Holdings a.s.

Může za konec na lavičce i kritika?

Hokejový svaz hledá nového trenéra ženské reprezentace. Značka: rychle.



Tomáš Pacina

MAFRA

Tomáš Pacina končí jako hlavní trenér hokejové reprezentace žen. Ze zdravotních důvodů se vzdal i funkce svazového trenéra dovedností. Čtyřiapadesátiletý kouč dovedl české hokejistky poprvé v historii na olympijské hry, v Pekingu tým postoupil do čtvrtfinále a obsadil celkové sedmé místo.

„Mrzí mě to, protože jsem ho přesvědčil a přivedl na svaz, i když jsem věděl, že se jeho náročný přístup a přímočaré názory všem nebudou líbit,“ uvedl prezident České hokejové federace Tomáš Král. Pacina vedl ženskou reprezentaci dvě sezony a Král mu za odvedenou práci

poděkoval. „Podílel se na popularizaci ženského hokeje a s finanční podporou svazu stál nejen za premiérovým postupem na olympiádu, ale i za vzestupem ženské reprezentace. Podobně pomohl v našem hokeji prosadit a posunout skills coaching,“ dodal Král s tím, že Pacinovo rozhodnutí respektuje.

Také Pacina oficiálně poděkoval Královi a vedení svazu. „Vytvořili mi výborné podmínky. Doufám, že jsem je nezklamal, a českému hokeji

přeji do budoucnosti všechno nejlepší,“ uvedl Pacina, jehož výkonný výbor 24. února pověřil, aby připravil koncepci rozvoje ženského hokeje pro nejbližší čtyři roky. Po nynějším rozhodnutí Paciny ale bude muset hledat nového hlavního trenéra, který povede tým na MS na přelomu srpna a září v Dánsku.

Nečekané Pacinovo rozhodnutí může souviset i s kritikou a spory, které i on sám po olympiádě přiznal. V podcastu Přes příkop po návratu z Pekingu uvedl, že realizační tým na hrách nefungoval ideálně, pro některé hráčky nebyl prioritou týmový úspěch a vzájemně si nepřály ani góly. Konkrétně se však vyjádřit nechtěl. Následně byl za svá vyjádření kritizován i on sám. „Rekl jsem pravdu. Nikoho jsem nejmenoval. Že máme nepřející lidi, je jasné,“ uvedl Pacina pro deník Sport. **čtk**



Krejčíková bude jedničkou

Z pozice nejvýše nasazené vstoupí tenistka Barbora Krejčíková (na snímku) do prestižní akce v americkém Indian Wells. Hlavní soutěž žen turnaje v kalifornské poušti, přezdívaného pátý grandslam, začne dnes a na dvorcích se letos poprvé představí po zlomenině pravé ruky Karolína Plíšková. Plnit bude roli sedmé nasazené. Dalšími Češkami na turnaji budou Petra Kvitová, Markéta Vondroušová, Kateřina Siniaková a Tereza Martincová. Z kvalifikace o účast v hlavní soutěži bojuje Marie Bouzková. **MAFRA**

Krátce

Dvě dohrávky

V první fotbalové lize jsou dnes na programu dohrávky dvou zápasů odložených z února. Třetí tým tabulky Sparta se představí v repríze semifinále domácího poháru od 18.30 na hřišti dvacátého Jablonce. Letenští budou usilovat o snížení manka na první místo, na které ztrácejí už 10 bodů. Liberec přivítá o dvě hodiny dříve předposlední Pardubice.

Peníze za dresy budou pomáhat

Fotbalový Leverkusen, kde působí i momentálně zraněný český reprezentant Patrik Schick, se rozhodl finančně pomoci ukrajinským uprchlíkům. Věnuje jim výtěžek ze speciální edice bílých dresů, ve kterých nastoupí k nedělnímu bundesligovému derby s Kolínem nad Rýnem. Bayer pro tento zápas připravil 1930 dresů, jejichž vypodobení a počet odkazuje na rok založení města. Jeden kus vyjde na 79 eur (přibližně 2000 korun). **čtk**

Derby. České vítězství

Čeští hokejisté zvítězili ve svém posledním zápase skupinové fáze na zimních paralympijských hrách v Pekingu nad Slovenskem 3:0. Parahokejisté se dostali do vedení už ve druhé minutě, kdy se před brankou prosadil neobsazený Zdeněk Krupička. Ve druhé třetině zvýšil po kombinaci akci Pavel Kubeš, převahu českého mužstva pak vyjádřil třetí brankou Michal Geier. Všichni čeští střelci skórovali na paralympijském tur-

naji podruhé. Čisté konto udržel Michal Vápenka.

Ve skupině B Češi obsadili druhé místo za domácí Čínou, které ve vzájemném utkání podlehly 2:5. Na vině byl nezachycený nástup do druhé třetiny se čtyřmi inkasovanými góly během šesti minut. Třetí Itálie bude ve čtvrtfinále hrát proti Jižní Koreji, poslední Slováci na turnaji končí. Nejlepší týmy skupiny A USA a Kanada postoupily přímo do semifinále. **šim**



Michal Geier (vpravo)

AP

Číslo dne

8

Německý tenista Alexander Zverev má za výbuch vzteku v Acapulcu rok podmínku. Při porušení má 8 týdnů stopku.

4

Hokejový bek Marek Hrbas z Litvínova si nezahraje čtyři utkání za faul na olomouckého Lukáše Nahodila. **čtk**

INZERCE

Auto-moto - poptávka

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



PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

KNIHY DOBROVSKÝ

Sleva 15 % na vše

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ



Dárky pro
všechny
výjimečné.


iWant


Premium
Reseller

Více na prodejnách
nebo na www.iWant.cz

