

# ZÍTRA ČTĚTE MAGAZÍN, DENÍK AŽ VE ČTVRTEK

PŘIPRAVTE SE NA EXTRA PORCI ROZHOVORŮ, REPORTÁŽÍ A TIPŮ

# metro

mojemetro | denikmetro

Úterý, 15. března 2022

Č. 52, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Ida



# Žila u Černobylu, teď utekla od Záporoží

**Ukrajinka.** V roce 1986 musela být evakuována, nyní do Česka před válkou prchala také na lodi. **Uprchlíci.** Mnozí stojí ve frontách u úřadů práce. **Hřivny.** Jsou s nimi problémy. **Rusové.** Prchají do Istanbulu STRANY 4, 5, 6, 7



## Po několika měsících vyrazili Češi do obchodů či škol bez respirátorů

Nošení respirátorů je od včera povinné už pouze v hromadné dopravě včetně taxislužeb, zdravotnictví a sociálních službách, ale například i v kabinách lanovek. Na ostatních místech není nutná žádná ochrana dýchacích cest, například ze škol tak upozornění ráno mizela. Ministr zdravotnictví Vlastimil Válk minulý týden uvedl, že pokud bude pokračovat příznivý vývoj pandemie koronaviru, skončí v dubnu nutnost nosit respirátory úplně. Od včera také platí, že neočkovaní zaměstnanci lůžkových zdravotních zařízení a zařízení sociální péče se ode dneška nemusí testovat na koronavirus. Zrušené jsou také dodatečné podmínky pro návštěvy nebo přítomnost blízkých u porodu, dosud museli být očkovaní nebo museli předložit negativní test. ČTK



# „S Ropidem se vždy shodnout nejde. Berou nás ale v potaz“

Snad každý Pražan se někdy svezl některou z linek městského autobusového dopravce About me. V rámci Pražské integrované dopravy (PID) tato firma vyniká jedním z nejmladších vozových parků. „Jsem vždy rád, když má cestující s našimi řidiči dobrou zkušenost. Pokud nám sdělíte konkrétní autobus a den, rád řidiči osobně poděkuje. Pochval a dobrých zpráv není nikdy dost,“ říká vlastník společnosti Radek Novotný, který působí v jejím vedení čtvrtým rokem.

## Tématem posledních týdnů je válka. Působí u vás zaměstnanci z Ukrajiny?

Historicky u nás pracuje několik řidičů z Ukrajiny. V jejich těžké situaci se je snažíme podporovat. Mnozí z nich si začínají dělat starosti s povolávacími rozkazy. S otevřenou náručí přijmeme každého příchozího zájemce z Ukrajiny, který by u nás chtěl řídit autobus. Víme, jak pomoci s vyřízením vízové a pracovní administrativy, pomáháme se získáním profesní způsobilosti řidiče. K dispozici jsou tlumočníci nebo školení v ukrajinštině. Na zaškolení by se podíleli i současní ukrajinští kolegové.

## Najdou u vás uplatnění také ukrajinské ženy?

Uvědomujeme si, že větší na nově příchozích z Ukrajiny jsou ženy. Naše společnost má se ženami řidičkami vynikající zkušenost, i cestující si je často chválí. Navíc naše minibusy a midibusy jsou typově menší vozy, a proto mohou řidičkám a řidičkám v novém prostředí více vyhovovat. Doufáme, že v rámci solidarity najdeme pochopení i na straně cestujících. Obrátili jsme se i na Dopravní sekci Hospodářské Komory ČR s prosbou o koordinaci možnosti rekvalifikačních kurzů pro zájemce o práci přicházející z Ukrajiny, pro případ, že by si potřebovali rozšířit řidičské oprávnění na skupinu D, která je určená pro autobusy.

## Jaká je historie vašeho působení v hlavním městě?

Naše společnost vznikla v roce 2010 jako specialista na malé a střední autobusy, aby obsloužila místa, která MHD v té době nepokrývala. Klasický autobus je dlouhý a malými uličkami v centru nebo v nemocnicích neprojde. Osmiapůlmetrovými mi-

dibusy jsme tehdy pomohli obsloužit linkou 166 nemocnici Bulovka a později uličky centra pomocí linky 194. Velké změny znamenal rok 2019. Tehdy město soutěžilo podstatnou část linek, které provozují soukromí dopravci. Podařilo se nám obhájit asi 80 procent našich výkonů, nicméně se nám změnila skladba linek.

## Vaše busy lze potkat v Lipencích, které se nacházejí v západní části nejjihnějšího výběžku Prahy, ale také v centru.

Proto je nyní složitější dispečersky a organizačně vše zajistit. Můžeme se tak potkat s „novými“ pasažéry na lince 164 na Zličíně, Petříchách, v Řepích či na lince 153 v Radlicích a na Smíchově.

## Jako dopravce musíte dodržovat standardy, které vám nařizuje Ropid. Které to konkrétně jsou?

Standardy pro vzhled a vybavení se týkají designu, velikosti a vybavení technologiemi pro odbavení a informování cestujících. Primárně se vyznačují z jednotlivých linek podle plánu organizátora dopravy. Tam jsou klíčovými faktory požadovaná kapacita a možná fyzická průjezdnost pro konkrétní velikost autobusu na dané lince. Když to hodně zjednoduším, tak kloubový autobus všude neprojde, nevytočí se a jeho kapacita nemusí být využita.

## A další požadavky?

Ty se týkají počtu dveří, míst pro stojící a sedící cestující, míst pro invalidy, kočárky. Autobusy musí být vybaveny informačním systémem pro cestující, nízkopodlažními nástupy a podobně. Je to dlouhý seznam. Vybavení autobusu všemi technologiemi je v nákladech několik set tisíc korun, zahrnuje počítačovou síť se spoustou hardwaru od různých dodavatelů. Rozchodit to, aby vše fungovalo, a pak zajistit provoz, to je vždyva pro naše techniky.

## Je něco, co jste si prosadili jen vy a ostatní to nemají?

Nedávno jsme do provozu MHD v Praze uváděli nový autobus firmy BMC. Společně s pracovníky Ropidu a dodavatelem jsme si jeho uvedení do standardu PID „museli odpracovat“ do posledního detailu. Neprozradím žádné tajemství, když řeknu, že nový



Radek Novotný, generální ředitel About me

ARCHIV

autobus zaznamenal také velký zájem ze strany autobusových fandů a získal ocenění bus měsíce na jednom z odborných serverů. Autobusy BMC jsou náš unikát, u jiného dopravce v Praze se s nimi zatím nesetkáte.

## Stávají se situace, kdy s Ropidem nesouhlasíte?

Asi se nedá čekat, že se s organizátory dopravy ve všem shodneme, ale na druhou stranu jsou naším zákazníkem. Jako všude jinde v životě, tak i v dopravě platí, že vzájemný respekt a dobré pracovní vztahy jsou alfa a omegou dobrého výsledku. Troufám si říct, že dobré vztahy s organizátory máme. Organizátoři rozumně a podložené komentáře ze strany dopravců akceptují.

## Můžete uvést příklad nějakého i drobnějšího sporu?

I když už je to pár let, mám v živé paměti třeba zavádění nového odbavovacího systému. Tehdy do hry vstupoval třetí partner – dodavatel těchto systémů. Naprogramování a doladění si zabralo více času, než původně organizátoři plánovali. Ale vše se společným úsilím zvládlo.

## Jak je to s kontrolami?

Zkuste si představit, jak udržujete během dne čistotu vozu i ve voze, když vám v Praze napadne deset centimetrů sněhu, který se v půlhodině změnil ve stříkající hnědou kaši. Když má kontrolor standardů kvality zrovna na ten den naplánovanu revii

zi čistoty vozů, tak je prakticky nemožné ho přesvědčit, že jste ráno z garáží vyslali vymydlený blesk.

## Kdo zodpovídá za pořádek ve vozech?

Většinou má jeden autobus „přidělený“ určitá dvojice řidičů a ti se o něj dobře starají. Ale řidič je u nás brán jako kvalifikovaný pracovník. Na našem pracovním trhu je tedy poměrně vzácný. Je totiž jednodušší někoho zaučít na kvalitní úklid vozu než získat příslušné řidičské oprávnění na autobus. Navíc důkladně umýt autobus lze pouze na parkovištích, kde je dostupná voda a kanalizace. Proto je praxe taková, že řidič je odpovědný pouze za základní pořádek ve voze.

## A co větší úklid?

Větší úklid vnitřku i vnějšku vozidla provádíme pravidelně zejména o víkendech, kdy se vypravuje méně vozidel. Naše hlavní zázemí je v Hostivaři, ale vzhledem k umístění našich linek pronajímáme parkoviště v centru, Radlicích a na Zličíně.

## Nejen pražští dopravci se v posledních letech potýkali s nedostatkem řidičů, protože spousta končila v izolaci či karanténě.

I ostatní dopravci potvrdí, že je to dodnes boj. Nevyhne se přesčasům. Udržujeme si spojení s řadou bývalých kolegů, kteří odešli mimo obor, udržují si školení a v případě potřeby v nouzi vypomohou i naši

kolegové z kanceláře, kteří mají příslušná oprávnění. Při získávání nových kolegů hodně sázíme na kontakty všech našich spolupracovníků.

## Čím lákáte nové řidiče?

Vrátili jsme se k náborovým příspěvkům. Přispíváme na rekvalifikaci – třeba doškolení řidičáku z B na D. Nabíráme v zahraničí. Nabízíme individuální podmínky v maximální možné míře, jako je výběr konkrétních služeb, dnů, linek a podobně.

## Dá se říct, že čím dále od středu metropole, tím hůře se řidiči na příslušnou linku shánějí?

Obecně se dá říct, že čím dále od Prahy, tím hůře se řidiči shánějí, ale když už pak linka někomu sedne, je to držák. A musím to několikrát zaklepat. Díky kombinovanému úsilí našeho plánování a ochotě řidičů jsme nemuseli ani rušit spoje, ani přecházet na prázdninový jízdní řád. Ale bylo to jen o vlásek.

## Jak se vám líbí počty pruhů pro busy?

Preferenční pruhy pro autobusy dělají MHD více atraktivní a pomáhají přesvědčit řidiče aut, aby volili ekologičtější hromadnou dopravu. Osobně si myslím, že Praze chybí systém parkovacích domů a parkovišť, jaký je třeba ve Vídni, který řidiče nutí a zároveň jim umožňuje zaparkovat na kraji širšího centra a pokračovat pěšky či MHD. V centru Vídne jsou převážně ekologické elektrominibusy, které se pohybují i na pěších zónách. To by mohl být pěkný příklad i pro Prahu, jak spojit efektivní dopravu s ekologickým přístupem.

## Nosí vaši řidiči stejnokroje? Nosí je rádi?

Někdo nosí stejnokroj rád, ale máme i kolegy, u kterých musíme dodržování stejnokrojové disciplíny kontrolovat. Naši dispečeri bývají vybaveni náhradními kusy oděvu, aby zjištěné zanedbání bylo možno podle situace rychle napravit. Důležitá je i variabilita. Máme řidiče, kteří chodí v košili, kravatě a vestičce, ale hodně jich preferuje i uvolněnější polo tričko a bundu.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jaroševsky@metro.cz



# Vzácnost. Viděli polární záři

**Naposledy se na českém nebi objevila před sedmi lety.**

U sečské přehrady na Chrudimsku byla krátce po půlnoci na pondělí vidět polární záře. Podle astronoma Petra Horálka je tento jev v Česku velice vzácný.

„Snímky pocházejí z Ústupku u sečské přehrady. V noci sice velice silně foukalo, ale to neodradilo od vyhlí-

žení úkazu, který byl velmi prchavý a dopředu jen těžce předpověditelný. Jediným indikátorem, že k tomu může v noci dojít, byly hodnoty na magnetometrech ze švédské Kiruny a také družice ACE,“ napsal Horálek v tiskové zprávě. Dodal, že polární záře jsou v Česku vzácné, protože je k nim potřeba silná sluneční aktivita a vhodné pozorovací podmínky.

„Slunce nyní pozvolna spěje do maxima své aktivity, a tedy i šance na silnější geomagnetické bouře,“ dodal s tím, že v posledních dnech

bylo v Česku dlouhodobě jasno, což v kombinaci s nedělní geomagnetickou bouří přineslo právě ty vzácné podmínky viditelnosti polární záře i od nás.

Astronom také uvedl, že není v následujících letech vyloučeno zopakování tohoto úkazu, možná ještě letos. „Největší šance na polární záře jsou kolem rovnodennosti, která se nyní blíží,“ dodal Horálek.

Poslední výraznou polární záři spatřili lidé z území České republiky v březnu 2015. **IDNES.cz**



V Česku velmi vzácný jev

FACEBOOK PETRA HORÁLKA

## Krátce

### Sex se sochou. Chtěl k Bohu

„Chci k Bohu,“ řekl strážníkům 35letý muž, když na soše Elišky Krásnohorské na pražském Karlově náměstí prováděl kopulační pohyby. Řekl, že je v pořádku. Odmítal místo i činnost opustit a stále jen opakoval, že chce za Bohem. Muž byl odvezen k lékařům na vyšetření. **MAP**

### Za Hitlera zatím nepadl trest

Policisté se musí dále zabývat případem nakladatelství Naše vojsko a jeho ředitele Emericha Drtiny viněných kvůli prodeji reklamních předmětů s nacistickou tematikou. Odvolací pražský městský soud podruhé potvrdil rozhodnutí Obvodního soudu pro Prahu 5 vrátit kauzu k došetření. Hrozí za to až desetiletý trest. **ČTK**

INZERCE

## VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Sérum účinně hydratuje, zjemňuje a vyhlazuje pleť. Reguluje kožní maz a viditelně stahuje rozšířené póry. Vhodné pro všechny typy pleti.



Balea pleťové sérum s niacinamidem 30 ml

**129 Kč**

43 Kč za 10 ml

**DLOUHODOBÁ CENA**  
od 01.10.2021 129 Kč



**EXPRESNÍ VYZVEDNUTÍ**  
dm.cz/expres

  
www.dm.cz  
www.facebook.com/dm\_cesko  
instagram.com/dm\_cesko

**dm**  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

## Číslo dne

**25**

V Jizerských horách nebudou pro běžkaře od zítřka připraveny stopy na čtyřech úsecích magistrály. Důvodem je ochrana kriticky ohroženého tetřívka obecného, jemuž nastává období toku. Jeho populace klesá. Ještě před 25 lety například v Jizerských horách žila stovka tokajících kohoutků, nyní jen okolo 20 až 25.

**80**

Rekonvalescenci u pacientů, kteří prodělali onemocnění covid-19, pozitivně ovlivňuje inhalace molekulárního vodíku. Ukázala to studie vědců z katedry přírodních věd v kinantropologii Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Do loňského výzkumu se zapojilo 80 lidí, kteří infekci prodělali. Možnost využití molekulárního vodíku v postcovidové terapii prezentovali na základě objektivních dat olomoučtí vědci jako první na světě. **ČTK**

## Skiareál Ještěd. Noční závod a velká party

Známý a oblíbený lyžařský areál Ještěd chystá tento víkend velkou akci. Závěrem lyžařské sezony se tu uskuteční unikátní noční závod Kästle Dark SNOW Ještěd. Jezdit se bude na nové sjezdovce, bude tu celodenní zábavný program s DJs.

Skiareál Ještěd oficiálně uzavře letošní zimní sezonu v neděli 20. března. Na sobotu 19. března ale ještě připravil pro návštěvníky parádní program. „Jsem rád, že po letech s covidem máme za sebou opravdu úspěšnou sezonu. Lyžaři mohli naplno vy-

užít zbrusu novou sjezdovku Nová Skalka, kterou jsme navíc osadili špičkovým umělým osvětlením pro top večerní zážitek z lyžování. Fajnšmekrům jsme nabídli prémiovou ranní lyžovačku na čerstvém manšestru Fresh Track a novinkou byl i aprés-ski bar na dojezdu sjezdovky. Naše lyžařské středisko se navíc zapojilo do věrohodného programu GOPASS a skipasy je tak možné nakupovat on-line za zvýhodněné ceny,“ uvedl ředitel Skiareálu Ještěd Jakub Hanuš. Oblíbený lyžařský závod pro širokou

veřejnost dosud pořádá jen Skiareál Monínec. Nemá obdoby ani za hranicemi a nikde v Evropě. Na Ještědu bude mít premiéru a závod zvládne každý lyžař! Noční závod odstartuje v 19.30 hodin a účastníci budou mít k dispozici celou novou sjezdovku Nová Skalka ve vymezené trati.

Lyžaři si mohou užít parádní lyžařské podmínky, jarní počasí a skipasy za pár korun. Z centra Liberce jste na lyžích za pár minut tramvají a autem z Prahy za pouhou hodinu. **MET**



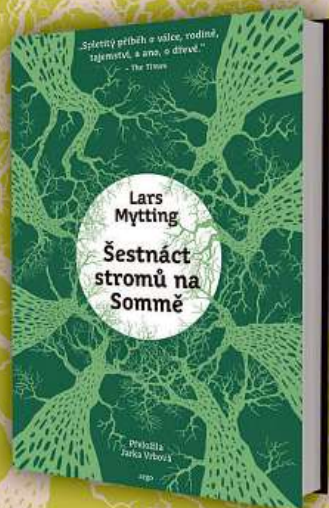
Lyžování na Ještědu. Přijďte si ho ještě užít!

DARK.SNOW.CZ



KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Spleťtý příběh o válce,  
rodině a tajemství



**LARS MYTTING**  
Šestnáct stromů na Sommě



KNIHU POHODLNĚ ZAKOUPÍTE  
V PŘÁTELSKÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ

# Atomové děja vu. Prokleté Záporoží a také Černobyl

**Mráz přichází z Kremlu. Už po druhé za půlstoletí. Tentokrát ho na vlastní kůži zažívají Ukrajinci.** Každý uprchlík má svůj příběh. Někdy až paradoxní.

Autobusy. Vlaky. Osobní auta. Ale i vlastní nohy. Příběh jedenáctiletého kluka, který ze Záporoží doputoval až na Slovensko „po svých“, zaznamenala i média. Lidé utíkající před válkou si zachraňují životy, na záchranu majetku není ani čas, ani pomýšlení.

**Lidé prchají pěšky, vlaky, ale také po řekách**

Pro téměř sedmdesátiletou Lydii (jméno je změněné, redakce její skutečně jméno zná) a jejího manžela byla dlouhá pouť do Česka nejen fyzicky vyčerpávající. Křehká tmavovláska si ale nestěžuje. Z jihovýchodu země se v prvních dnech války, kdy se na její město začaly valit první útoky ruských vojsk, vydala i s mužem do Kyjeva. „Něco málo jsme urazili na začátku autobusem, pak už tím směrem doprava nefungovala. Naštěstí jsme objevili bezpečnou dopravu,“ světuje se deníku Metro Lydia.

Dopravním prostředkem se jim na více než 24 hodin stal říční výletní parník. „Loď jela nepřetržitě, ve dne i v noci. Zajímavá byla přista-



Černobylská elektrárna

MAFRA

viště po cestě, některá byla označená jen svíčkami na místech, kde se dalo zakotvit a kde čekali další uprchlíci. Prý že ty svíčky nejsou v noci vidět z letadla, kdyby se Rusové objevili,“ popisuje senior-ka útek před válkou.

**Jaderné elektrárny jsou rodinným osudem**

Co na Lydii ale těžce doléhá, to jsou aktuální zážitky kombinované s dávnou minulostí. Její rodina je skrze tragické události propojená s atomovou minulostí i současností sovětského impéria a nástupnických států.

„Můj syn pracuje v záporožské atomové elektrárně. A pořád tam musí být, i když ji dobyli Rusové,“ říká smutně a tiše, přesto neopomene zdůraznit, že se jedná o elektrárnu u města Enerгодar, jejíž areál byl ještě před obsazením Rusy ostřelován. Nejen syn ale má co do činění s elektřinou vyráběnou z jádra. Svě-

o tom ví také Lydia. „A Černobyl znáte? My jsme žili v Pripjati. Hned den po výbuchu nás odtamtud evakovali,“ vybavuje si žena během vyprávění o synovi.

Ze dne na den nasedli obyvatelé města, které poskytovalo černobylské elektrárně veškeré zázemí, do narychlo přistavených autobusů a vydali se pryč. Nikoho tehdy nenapadlo, že to bude navždy. Teď sama neví, jestli už její druhý nucený útek z domova není také navždy.

Záporožská jaderná elektrárna patří mezi největší svého druhu ve světě. K jejímu obsazení ruskými vojsky došlo v prvních dnech března 2022. Během bojů vypálili útočníci směrem na elektrárnu minimálně jednu raketu, která naštěstí dopadla asi čtyři sta metrů od jaderných bloků. Rusko chce údajně podle ukrajinských zdrojů začlenit tuto elektrárnu do své energetické sítě. **PAVEL HRABICA**

Krátko



První narozené ukrajinské dítě v ČR během války

ČTK

**Alině pomohli čeští porodníci**

V Ostravě se v neděli narodilo první ukrajinské dítě uprchlíkům. Dívka, kterou rodiče pojmenovali Alina, se narodila předčasně. Čtyřadvacetiletá Marionella ji přivedla na svět ve 34. týdnu těhotenství. Obě jsou ale zdravotně v pořádku a připravují se na nový život v Česku. Matka spolu s dvouletou dcerou Karinou utekla do Ostravy před více než týdnem z města Chust v Zakarpatské oblasti. Její 33letý manžel Jevgenij do

Česka už čtvrtým rokem jezdí za prací. Živí se jako zedník. Život v Česku si pochvaluje. I když by se rádi vrátili domů na Ukrajinu, zatím netuší, jak se jejich budoucnost bude vyvíjet.

**Kamion plný léků**

Z Česka odjedou tento týden první dva kamiony s léky na předpis pro Ukrajinu, například silné léky na bolest nebo antibiotika. Výrobci darovali půl milionu balení v hodnotě více než deset milionů korun. Chystají se i další dodávky. ČTK

**Východní emigrace**

**20.**

Každý dvacátý obyvatel Prahy pochází z některé ze zemí bývalého Sovětského svazu.

**40**

Přibližně čtyřicet tisíc ruských a ukrajinských emigrantů našlo po bolševické revoluci v roce 1917 nový domov v Československu.

**Ukrajinské spolky fungují v Česku již desetiletí**

Emigrace po bolševické revoluci v roce 1917 se týkala jak Rusů, tak Ukrajinců.

- Nový domov u nás našli ruští a ukrajínští vojáci, vysokoškolská profesoři, umělci.
- Nejvíce se jich uchýlilo do Prahy, mezi nimi například i pozdější armádní generál Sergej Vojcechovský, rodák z běloruského Vitebsku.
- V Praze je už z meziválečného období část Olšanských hřbitovů

vů vyčleněná jako místo posledního odpočinku Rusů a Ukrajinců.

- V Praze je také symbolický hrob Augustina Vološina, premiéra a také jednodenního prezidenta Karpatské Ukrajiny, ruského ministru, který vznikl v březnu 1939 v bývalé Podkarpatské Rusi.
- V roce 1990 vznikl Spolek Ukrajinců v ČR. Navázal na aktivity organizací z let 1920 až 1948.



# Ukrajinci mají zájem o práci

**Uprchlíci stojí ve frontách u úřadů práce.**

Na úřady práce (ÚP) v Česku se v posledních dnech začaly obracet desetitisíce uprchlíků z Ukrajiny, na některých místech se tvoří i dlouhé fronty. Podle úřadů je zajímavá zejména možnost humanitární pomoci a dávek, část už ovšem poptává i příležitost pracovního uplatnění. Na hodně vytížených místech

proto ÚP už rozšířily úřední dobu, využívají výpomoc pracovníků z jiných oddělení nebo posílají mobilní týmy přímo za uprchlíky. „Vzhledem k tomu, že do ČR přicházejí nyní především matky s dětmi, řeší na prvním místě to, jak se postarat o děti a kde se ubytovat. Už nyní se ale značná část zajímá o možnosti pracovního uplatnění,“ řekla mluvčí Úřadu práce ČR Kateřina Beránková. Podle ní úřady budou fungovat i o víkendech.

Zvýšený zájem byl patrný už v minulých dnech a pokračoval i včera. Před úřadem práce na pražském Žižkově čekaly stovky lidí. Většinou šlo o mladé ženy, některé z nich přišly i s dětmi. Zaměstnanec úřadu je pouštěl do budovy postupně. Muži ve frontě tvořili výraznou menšinu. Jedním z nich byl Vasyl, který pochází ze Zakarpátí. Na úřad se přišel registrovat už ve čtvrtek, tehdy ve frontě strávil asi šest hodin. Své krajany kritizoval za to, že se někteří snaží frontu bez objednání předběhnout.

Na úřadu práce v Jihlavě se tvoří fronty nárazově, protože tam uprchlíci z Ukrajiny často přijíždějí ve větších skupinách. S jejich odbavením pak vypomáhají pracovníci úřadu z jiných agend, aby bylo možné frontu co nejrychleji odbavit. „Ono se stane, že k nám třeba přijede 60 lidí a pak dvě hodiny nikdo,“ řekla ředitelka krajské pobočky úřadu práce Šárka Kubátová. Pracoviště v Jihlavě je podle ní na Vysočině nejvíce vytížené.

Na českobudějovické pobočce ÚP byly včera desítky ukrajinských uprchlíků. Fronty se netvořily, prostory

v přízemí byly ale dopoledne plné. Úřad dal na vchodové dveře také ceduli v ukrajinštině s otevírací dobou. Kolem úřadu parkovalo několik aut s ukrajinskou poznávací značkou.

Podle jedné pracovnice ÚP zažil úřad velký nával ukrajinských uprchlíků. Stále větší počet uprchlíků se podle úřadů zajímá i o možnost zaměstnání v Česku. V současné době ÚP ČR eviduje v zemi kolem 20 tisíc pracovních pozic pro migranty. Povolení k zaměstnání zatím dostalo kolem tisíce uprchlíků. **ČTK**

## Číslo dne

# 153

Ke zdravotnímu pojištění se v Česku k včerejšímu dni registrovalo 152 692 uprchlíků z Ukrajiny, z toho je 68 125 dětí. Z dospělé populace tvoří 80 procent ženy. Nejvíce uprchlíků eviduje pojišťovna v Praze, zhruba 39 tisíc. Zdravotní pojištění mohou v ČR získat ti, kteří mají vízum o strpění.

# 15

Ministerstvo financí vyzvalo čerpací stanice k dennímu hlášení průměrné denní prodejní ceny benzínu a nafty. Ministerstvo bude požadovat rozšíření dodávaných informací za každou čerpací stanici i zpětně až ke dni 15. února. První výsledky bude mít úřad v horizontu jednoho týdne, kdy bude schopen rozhodnout, zda tržní situace umožňuje zásah státu formou cenové regulace stanovující maximální výši marží. V Česku je téměř 4000 čerpacích stanic. **ČTK**

INZERCE

## VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Udělejte na jaře radost sobě nebo svým blízkým jarní edicí čokolády od dmBio. Čokoláda se krásně rozplývá na jazyku a přináší jemnou chuť lesního ovoce.

LIMITED EDITION



dmBio bio bílá čokoláda s jogurtem a lesním ovocem 100 g

# 49<sup>90</sup> Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA od 28.01.2022 49,90 Kč



EXPRESNÍ VYZVEDNUTÍ dm.cz/expres

Tato nabídka je kusově omezena.

www.dm.cz  
www.facebook.com/dm\_cesko  
instagram.com/dm\_cesko



ZDE JSEM ČLOVĚKEM ZDE NAKUPUJI

## Krátce

### Bez rozdílu. Děti z Ukrajiny musejí být testovány

Děti z Ukrajiny, které nebudou moci doložit povinná očkování, výjimku před nástupem do školky nedostanou. Mohou si ale nechat udělat test na protilátky. Česká vakcinologická společnost v doporučení uvádí, že by se měly ve zrychleném režimu přeočkovat.

### Praha: Stát nám musí pomoci

Stovky lůžek chystají v rámci nouzového ubytování jednotlivé kraje republiky. Ubytování zajišťuje také řada Čechů na vlastní pěst. Vedení Prahy žádá stát, aby stanovil příspěvek domácnostem za ubytování ukrajinských uprchlíků. Bydlení ve stanech a tělocvičnách je jen dočasné. **ČTK**

## V nové zemi

Asi dvacítka ukrajinských dětí spolu se svými příbuznými, kteří uprchli z válkou zasažené země, poprvé zavítala do nového komunitního centra Slunečnice, které se otevřelo v pražských Dejvicích. Centrum pro ukrajinské rodiny provozuje Arcidiecézní charita Praha a městská část Praha 6. Ukrajinské matky s dětmi, které válka vyhnala z domovů, zde budou moci společně trávit volný čas a postupně se tak adaptovat na život v nové zemi. **ČTK**







PROFIMEDIA

## Kadyrov

Cečenská státní televize zveřejnila video s informací, že tamní prezident Ramzan Kadyrov se nachází po boku svých mužů na Ukrajině. Nevedla však, kde přesně pobývá ani to, z jakého data záběry jsou. „Vůdce Kadyrov spolu s bojovníky účastníky se speciální vojenské operace na Ukrajině,“ hlásá titulky videa.

IDNES.cz

# „Rusy tady nenávidí“

**Svět se soustřeďuje na exodus bezmála tří milionů Ukrajinců z válkou zmítané země. Prchají ale i Rusové.**

Stáli ve frontách před bankomaty, šeptali si o tom, kde se ještě dají sehnat dolary. Teď v istanbulských kavárnách tiše pročítají chaty na sociální síti Telegram a někteří organizují podpůrné skupiny, aby pomohli ostatním ruským exulantům najít bydlení.

Od 24. února, kdy Rusko napadlo Ukrajinu, uprchly do tureckého Istanbulu desítky tisíc Rusů, napsal zpravodajský server The New York Times. Je to přitom jen špička ledovce. Další desítky tisíc lidí vycestovaly do zemí, jako je Arménie, Gruzie, Uzbekistán, Kyrgyzstán a Kazach-

stán, odkud obvykle proudí migranti opačným směrem. Jde o výčet zemí, které doposud pro linky z Ruska neuzavěřily svůj vzdušný prostor.

Putuje se ale i „po zemi“. Na hranici s Lotyšskem, otevřené jen pro držitele evropských víz, se již takřka tři týdny tvoří mnohahodinové fronty. „Když jsem se ve čtvrtek 24. února probudil, věděl jsem, že do druhého dne nasadnu do auta do Lotyšska,“ uvádí novinář Dmitrij Aleškovskij. „Bylo zcela jasné, že když překročil tuhle červenou linii, už ho nic nezastaví,“ řekl Aleškovskij o Putinovi. „Věci se budou jen zhoršovat,“ povzdychl si emigrant.

### Jako za občanské války

„Nevzali nám jen naši budoucnost. Vzali nám i naši minulost,“ hořekuje v istanbulské kavárně moskevská dramatická Polina Borodinová, která nynější migraci z Ruska přirovnává k roku 1920, kdy

více než sto tisíc odpůrců bolševiků odešlo během ruské občanské války hledat útočiště do nynějšího Istanbulu.

„Mnozí z těch, kteří uprchli, jsou blogeři, novináři nebo aktivisté, kteří se obávali zatčení na základě nového ruského zákona stíhajícího to, co stát považuje za nepravdivé informace o válce,“ přibližuje Borodinová. „Další, včetně mě samé, jsou umělci, kteří ve své profesi v Rusku nevidí budoucnost,“ pokračuje emigrantka s tím, že další skupinou uprchlíků jsou zaměstnanci v technologických, právních a zdravotnických odvětvích, kterým se ze dne na den rozplynula vyhlídka na pohodlný život střední třídy. Nechali za sebou práci, rodinu a peníze uvízlé na ruských bankovních účtech, ke kterým už nemají přístup.

### Na ulici jí nadávají

Nová generace ruských emigrantů se nyní potýká se

skličující perspektivou. Musí začít od nuly. Všichni přitom čelí tíživé realitě občanů země, která zahájila agresivní válku, přestože mnozí z nich trvají na tom, že celý život strávili v opozici vůči Putinovi.

V kavkazské Gruzii, kam podle vlády od začátku války přišlo více než 20 tisíc Rusů, čelí exulanti zastrašujícímu prostředí plnému protiruských graffiti a nepřátelských komentářů na sociálních sítích.

Šestadvacetiletá právnička Lejla Nepešová již před týdnem utekla do Gruzie a zjistila, že spojení s Ruskem se tu nezbaví. Na ulici jí nadávali a halasali na ni i taxikář. „Prohlásil: Jste Rusové, jste okupanti,“ řekla. „Rusy tady nenávidí – a já se jim vůbec nemůžu dívat.“ Mnoho Gruzinců vidí jasné paralely mezi invazí na Ukrajinu a ruskou válkou proti Gruzii v roce 2008. **HAL a ČTK**

## Výzva k souboji. Kličko souhlasí

Americký miliardář Elon Musk včera na Twitteru vyzval ruského prezidenta Vladimira Putina k souboji jeden na jednoho. Bojovat mají o Ukrajinu.

V komentářích podnikatele podpořil mimo jiné kyjevský starosta a bývalý šampion boxu Vitalij Kličko.

„Tímto vyzývám Vladimira Putina k dueli. Sázkou je Ukrajina,“ napsal doslova Musk směsicí angličtiny, ukrajinštiny a ruštiny. Musk poté v komentářích ujišťoval,

že svou výzvu myslí vážně. „Byla by to pocta,“ odpověděl na otázku, zda by ho souhlasná odpověď ze strany ruského státníka překvapila.

Ukrajinská média podotýkají, že šance na rozřešení ruské invaze pomocí podobného boje jsou téměř nulové. Poukázala přitom na spekulace ohledně Putinovy izolace od všech včetně svých nejbližších spolupracovníků i na dlouhý vyjednávací stůl, kterému se dostalo pozornosti v polovině února. **ČTK**

## Britský pas

Jeho zpravodajský pořad na televizní stanici Rossiya-1 každou sobotu večer sledují desítky milionů Rusů. Sergej Briljov patří mezi nejnámější ruské moderátory a udržuje velmi úzké vztahy s Kremlem. Briljov má ovšem britské občanství a patří mu byt v západním Londýně, na což poukazuje labouristický poslanec Stephen Kinnoch. „Žádám ministerstvo vnitra, aby Briljova zbavilo občanství, zakázalo mu vstup do Spojeného království a zmrazilo jeho majetek,“ požaduje poslanec. Zatím bez odezvy. **HAL**



GLOBALENERGYPRIZE.ORG

INZERCE

**PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN**

**MÖBELIX**

**Sleva 1000 Kč**  
při nákupu nad 3500 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

**Portmonka** Více informací o prémiových kupónech najdete [WWW.ELKUPON.CZ](http://www.elkupon.cz)

### Krátce

#### Nastěhovali se

Skupina squatterů v Londýně na protest proti ruské invazi na Ukrajinu obsadila dům patřící ruskému miliardáři Olegu Děripaskovi, jenž má blízko k prezidentovi Vladimiru Putinovi. Skupina obsadila rezidenci na Belgrave Square 5 a vydala prohlášení, podle něž by měla budova sloužit jako centrum pro uprchlíky.

#### Výzva k bojkotu

Ukrajinský ministr zahraničí Dmytro Kuleba jmenoval 26 západních firem,

které dál podnikají v Rusku, a vyzval je k bojkotu. Další stovky firem se z Ruska stáhly jen částečně, uvedl.

#### Unie „provokuje“

Mluví Kremlu Dmitrij Peskov obvinil představitele Spojených států a Evropské unie, že svými provokativními stanovisky podněcují Rusko, aby vžalo útokem velká města na Ukrajině. Činí tak podle Peskova proto, aby pak na Rusko svalovali vinu za smrt mírumilovných civilistů, napsala agentura TASS. **ČTK**

## Na sítích se šíří lži

Po internetu se šíří fotografie krabiček s jídlem, které měli vyhodit uprchlíci z Kongresového centra Praha. Jídlo však odtud nepochází. „Tento typ potravin pro Ukrajince vůbec neobjednalo, jde tedy o lež. Ukrajinci si naši pomoci opravdu váží,“ vyjádřil se ke kauze na svém Twitteru ministr vnitra Vít Rakušan. Podle webu Manipulátoři.cz se jedná o fotku se skladu rozvázkové služby, zmrazené potraviny byly vyhozeny kvůli prošlé trvanlivosti. MET



### Krátce

## Špioni v Bratislavě

Slovenská policie podle Denníku N zadržela nejméně tři osoby pro podezření ze špionáže pro Rusko. Mezi zadrženými je zaměstnanec ministerstva obrany s hodností plukovníka a příslušník slovenské civilní tajné služby SIS, podplácel je údajně pracovník ruského velvyslanectví na Slovensku, napsal list. Tamější ministerstvo zahraničí oznámilo, že se rozhodlo o vyhoštění tří pracovníků ruského velvyslanectví, v prohlášení se ale ne-

uvádí, zda krok souvisí se zmíněným případem.

## Rusové utráceli

Elektronika, léky, oděvy. To v prvním březnovém týdnu ve velkém kupovali Rusové z obavy, že se toto zboží stane nedostatkovým nebo že bude drahé. Rubl prudce klesl a západní sankce omezily obchod. Vyplývá to ze zprávy státní Promsvyazbanky. Ceny zboží se od 24. února, kdy Moskva zahájila invazi na Ukrajinu, plošně zvýšily. Rusko je ekonomicky izolované. ČTK

## Další dron. Na cizí území letěl průzkumník

V severním Rumunsku se v neděli večer zřítil nejspíše vojenský průzkumný dron ruské výroby. Dron dopadl několik desítek kilometrů od ukrajinsko-rumunské hranice. Incident nyní vyšetřuje policie a tajná služba SRI. Podle deníku Evenimentul Zilei se jednalo o pozorovací bezpilotní letoun, který vyrábí petrohradské Centrum pro speciální technologie pro ruskou armádu. Podle zasahujících policistů měl na sobě nápisy v azbuce, patřit ale mohl jak ruské, tak ukrajinské armádě. Od začátku ruské invaze na Ukrajinu by šlo o druhý známý případ, kdy se z ukrajinského bojiště dostal na území členské země NATO bezpilotní letoun. Minulý týden na chorvatské území dopadl jiný stroj. Ten byl vybaven leteckou pumou. Při dopadu poškodil desítky aut. Zatím není jasné, zda ho vyslala ruská, nebo ukrajinská armáda. Protiletadlová obrana stroj nezachytila, zřejmě proto, že letěl příliš nízko. IDNES.cz

INZERCE

## VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Mýdlové houbičky na nádobí se skládají z extra jemné ocelové vaty. Zároveň obsahují mýdlo na bázi přírodních rostlinných surovin. Houbičku stačí jen navlhčit, není třeba používat saponát.



Profissimo mýdlové houbičky na nádobí 16 ks

**34<sup>90</sup> Kč**

2,18 Kč za 1 ks

**DLOUHODOBÁ CENA**  
od 27.07.2021 34,90 Kč



www.dm.cz  
www.facebook.com/dm.cesko  
instagram.com/dm\_cesko

  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

### Děje se kolem války

Ukrajina se dál brání.

- Výrobci luxusní dámské obuvi šijí vojenské boty, továrny se pustily do výroby protitankových zábran, centrální banka vydává válečné dluhopisy. Ukrajina totálně přešla na válečnou ekonomiku.
- Podle ukrajinských úřadů se v pondělí poprvé podařilo evakuace alespoň malé části obyvatel obléhaného Mariupolu. Kvůli ruskému ostřelování se tam ale stále nepodařilo dopravit humanitární pomoc, uvedla vicepremiérka Iryna Vereščuková.
- EU projednává v rámci svého nejnovějšího balíčku sankcí proti Rusku zákaz vývozu luxusních vozidel v hodnotě vyšší než 50 tisíc eur. Jde o návrh, který má spíše symbolickou váhu než ekonomický dopad. Týká se modelů několika evropských značek, včetně Audi, BMW, Mercedesu, Ferrari a Porsche. Opatření by zahrnovalo také lodě, letadla a drahé motocykly. IDNES.cz

# Hřivny za koruny? Problém

**Ukrajinci mají buď karty, nebo své peníze. Ke koruně se nedostanou.**

Ukrajínští uprchlíci v Česku si prakticky nemohou směnit svoji hotovost v ukrajinských hřivnách za české koruny. „Možnosti směny jsou ve směnárnách extrémně omezené a nevhodné, v bankách nulové,“ řekl Jan Nedě-

lník, generální ředitel společnosti Comdata pro ČR, která je jedním z největších poskytovatelů zákaznických služeb v ČR. Česká národní banka (ČNB) si je podle své mluvčí problémů i jeho závažnosti vědoma, ze zákona však nemůže v tomto ohledu nic konat. „ČNB chápe, že situace občanů Ukrajiny je tísnivá, avšak i v současné nelehké době musí postupovat v souladu se zákonem. Zákon o ČNB jasně vymezuje úkoly centrální banky a zajištění

výkupu ukrajinských hřiven mezi nimi není. Mohla by jej, pokud by se tak rozhodla, realizovat moc výkonná, tedy vláda ČR,“ řekla Petra Vodstrčilová z tiskového oddělení ČNB. „Objevují se námitky, že řada ukrajinských obyvatel prchajících před válkou disponuje platebními kartami, které mohou použít k výběru hotovosti,“ uvedl Nedělník. Důvodem, proč banky hřivny nepřijímají, je podle něj obava z velkého kurzového rizika a celková nestabili-

ta ukrajinské měny. „Ukrajinské hřivny na kurzovním listku nemáme,“ potvrdil mluvčí Komerční banky Michal Teubner. „Hřivna doposud nebyla součástí našeho kurzovního listku. Nicméně aktuálně řešíme, jak těmto klientům pomoci, aby mohli například uložit hotovost na účet a následně si ji mohli vybrat kartou z bankomatu,“ uvedla mluvčí Raiffeisenbank Petra Kopecká.

Směnárny v dřívější většině případů hřivny vůbec nevyku-

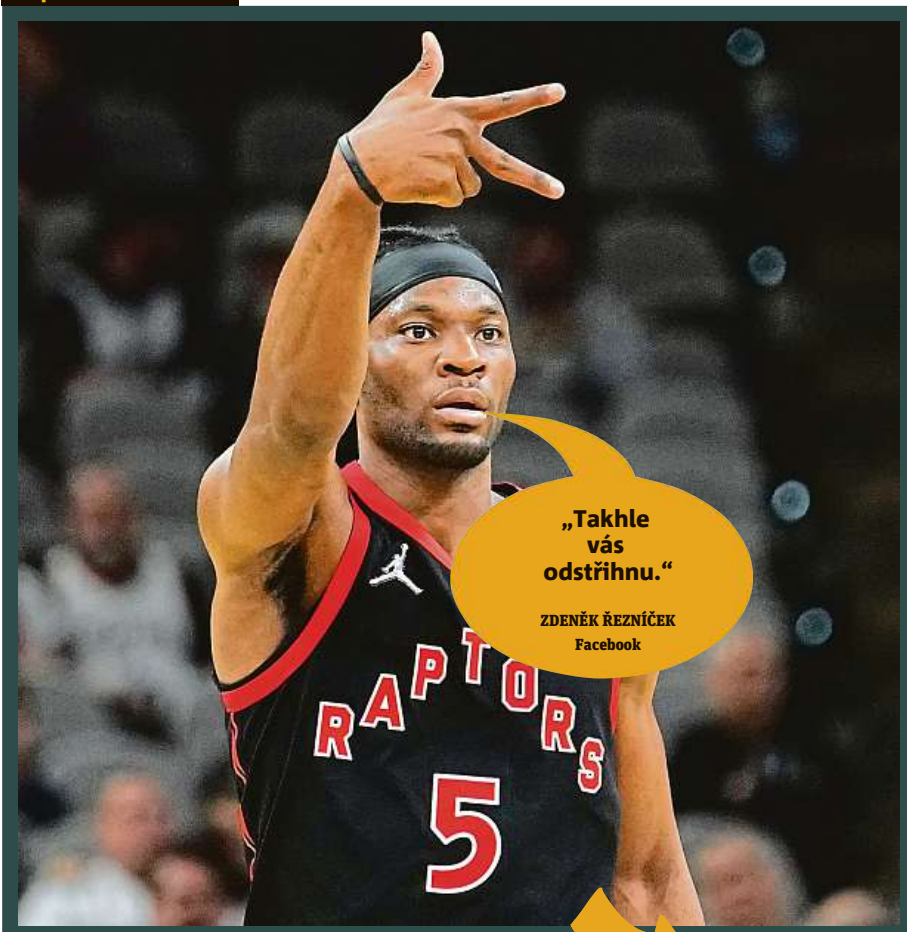
pují. A pokud ano, nabízejí pro Ukrajince zpravidla extrémně nevhodné kurzy. Setkat se tak lze i s extrémně jako ve směnárně na pražské Florenci, která ve středu 9. března vykupovala 100 hřiven za jednu korunu. Nákup 100 hřiven přitom nabízela za 80 korun českých. „Takto tedy vypadá situace v Praze, přičemž podle našich informací mimopražské směnárny směny hřiven za české koruny vůbec nenabízejí,“ dodal Nedělník. ČTK



**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



**Luštěnka**

P	A	N	Ž	U		
		1				
Č	A	P	O	S	Í	
	2					
L	V	A	B	A	N	
			3			
P	A	Ř	S	T	O	
		4				
L	E	Z	N	Á	V	Y
						5

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Počasí**

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
9/13 °C	9/13 °C	8/12 °C	6/10 °C

Teplotní rekordy: ↓ -13,2 °C (1785) ↑ 18,1 °C (1882) Bio: ❤️❤️❤️



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

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.50 Zavolejte porodní sestřičky III (4/8)</p> <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 Láska je láska Komedialní drama (ČR, 2012)</p> <p>21.55 Nevinné lži</p> <p>23.10 Komisař Moulin</p> <p>01.00 Chalupa je hra</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 AZ-kviz</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Hobby naši doby</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>16.30 Prezident, který se nerad fotografoval</p> <p>17.15 Princ Charles – doma v Cornwallu (2/2)</p> <p>18.05 Nejúžasnější díla přírody</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.10 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Magická hlubina</p> <p>22.20 Chci Tě, jestli to dokážeš</p> <p>23.50 Tajemné bunkry (1/2)</p> <p>00.45 Zelená poušť</p> <p>01.45 Hříšná duše II (5/8)</p> <p>02.30 Cesty víry</p> <p>02.55 Legendy záchrannářství</p> <p>03.25 Co by kdyby</p> <p>03.45 Ateismus po česku</p>	<p>15.55 Kriminálka Miami X (16)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.35 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4227)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.40 Survivor</p> <p>Česko &amp; Slovensko (17)</p> <p>Reality show (ČR, 2022)</p> <p>23.10 Víkend</p> <p>23.55 Kriminálka Miami X (15)</p> <p>Smrt jednoho poctivce.</p> <p>Krimiseriál (USA, 2011)</p> <p>00.45 Kriminálka Miami X (16)</p> <p>01.35 Mentalista III (2)</p> <p>02.20 Střepiny</p> <p>03.00 Na lovu</p> <p>03.45 Doktorů z Počátků (21)</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 (12)</p> <p>Mit sestru se hodí. 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>01.05 Like House 3</p> <p>01.50 Like House 3 Night show</p> <p>02.05 Námořní vyšetřovací služba III (17)</p> <p>Lačnost. Krimiseriál (USA, 2005)</p> <p>03.00 Jake a Tussock III (2)</p> <p>04.00 Policie Hamburg XII (13)</p> <p>05.35 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Flashback</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>14.30 Užít hory</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Gamingmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 CZ &amp; SK</p> <p>18.59 Nebud' 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</p> <p>FINLAND</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>



**RAPORT MEDICREPORTERS:** tento přípravek chrání před hyperglykemií a zastaví útoky vlčího hladu od 1. použití

## VYSOKÁ HLADINA KREVNIHO CUKRU = smrtelné ohrožení!

# Snižte hladinu glukózy v krvi za 72 h

**Bestseller na snížení hladiny cukru – zjistěte, jak ho získat zcela ZDARMA**

Zastavuje rychlé uvolňování inzulínu, snižuje koncentraci cukru v krevním oběhu a pomáhá se vyvarovat nekontrolovaného přejídání – seznamte se s inovativním přípravkem, který stabilizuje hladinu glukózy a za 3 dny vám pomůže snížit hladinu cukru, očistit organismus od toxinů, zbavit se tzv. „mozkové mlhy“ a zhubnout až 1,5 kg!

### Víte, že...

zvýšená hladina cukru v krvi může způsobit vážné zhoršení práce srdce a vnitřních orgánů, trávicího, a dokonce i nervového ústrojí? Příliš vysoká hladina cukru je vážnější než jen přílišná ospalost a nadbytečné kilogramy – znamená to především riziko poruchy fungování řady orgánů, nebezpečí diabetického kómatu, nárůst hladiny špatného cholesterolu, který vede ke kornatění tepen a dokonce poruchám krevního oběhu, který hrozí např. ztrátou citu v končetinách (tzv. diabetická noha). Nečekejte, až vás nefunkční metabolismus cukrů dovede k vážným zdravotním problémům, ale už dnes zastavte výkyvy cukru, snižte hladinu glukózy, zastavte náhlé uvolňování inzulínu a chraňte se před cukrovkovými komplikacemi – především když k vyrovnání hladiny glukózy potřebujete sotva 1 dávku inovativního blokátoru denně.

### Cukrový detox organismu

#### – čas začít!

Fenomén nového blokátoru cukru spočívá v kumulaci aktivních látek s účinky, které **napomáhají zachycení glukózy z krve, stabilizují její hladinu**

### VÝKYVY CUKRU A NÁLADY?

Určitě sáhněte po přípravku proti cukrovce č. 1 v Česku:

- Zastavíte výkyvy glukózy a stabilizujete hladinu cukru v krvi za 72 h
- Podpoříte práci slinivky a zrychlíte její regeneraci
- Zbavíte se apatie, únavy, ospalosti, svědění kůže a neustálé žízně
- Zlepšíte svůj zrak
- Zbavíte se útoků vlčího hladu a neřízené chuti na sladké
- Zhubnete až 3 kg za 7 dní
- Snižte hladinu špatného cholesterolu, zbavíte se nadýmání a problémů s trávením

### STABILIZACE CUKRU UŽ ZA 25 MINUT PO 1. POUŽITÍ a navíc:

- Štíhlejší postava a zmizení pneumatiky na břichu
- Zbrzdění nadměrné chuti na sladké
- Zlepšení práce slinivky a 2× větší produkce přírodního inzulínu

a snižují inzulínovou rezistenci už během 2–3 dní po užití první dávky. Nikoliv bezdůvodně nazývají odborníci tento výrobek jako

superúčinný regenerátor činnosti slinivky – převratným přípravkem na potíže lidí, kteří se potýkají s diabetickými komplikacemi, inzulínovou rezistencí nebo sklony k hyperglykémii po jídle. „U 249 z 250 zkoumaných lidí stačilo 6 dní užívání

v přípravku, aby se upravila hladina cukru, snížila jeho koncentrace v krvi, zastavilo se náhlé uvolňování inzulínu a ulevilo se slinivce – což vede mj. k výraznému zlepšení nálady, zhubnutí 2–3 nadbytečných kilogramů, zlepšením zraku, paměti a kvality spánku, zvýšením hladiny energie a také snížením chuti k jídlu a získání plné vitality,“ potvrzuje Hugo Novák.



**Snižení hladiny cukru = štíhlejší břicho a pas**

Výzkumy potvrzují, že moderní stabilizátor působí izolovaně na slinivku, zvyšuje citlivost organismu na inzulín a účinně upravuje hospodaření se sacharidy – u lidí v každém věku, kteří se potýkají s různými stádii diabetických změn. Přípravek vám umožní udržet v mezích hladinu glukózy a cholesterolu a poskytnete kontrolu nad chutěmi, až 2× rychlejší metabolismus a zcela jednoduché shazování přebytných kilogramů.

Hugo Novák, dietolog  
MedicReporters

**Odstraňte nadměrnou chuť k jídlu, ospalost a přebytné kilogramy**

„Je to velmi silný hlídač slinivky, který už během 72 hodin posiluje její buňky, stimuluje organismus

k zvýšené produkci přírodního inzulínu a pomáhá udržet stálou hladinu glukózy před a po jídle,“ tak inovativní přípravek proti cukrovce popisuje odborník MedicReporters Hugo Novák. Právě proto už od prvního použití dochází k výraznému snížení hladiny cukru, úlevě slinivky, úpravě množství inzulínu a snížení rizika hyperglykemie – dokonce po jídle bohatém na sacharidy. Může se jednat



**Můj hit na snížení hladiny cukru – i po bohatém jídle**

Než jsem objevil tento blokátor – měl jsem hrozné problémy s hyperglykemií po jídle. Nepohodlí po jídle, neustálá chuť na sladké, nafouklé břicho a k tomu neustálá ospalost a problémy se soustředěním – výkyvy cukru mi opravdu dávaly zabrat. Tento výrobek mi pomohl stabilizovat hladinu glukózy, kontrolovat své chutě, a dokonce mi usnadnil snížení hladiny cholesterolu. Efekty jsou patrné už po 3–4 dnech – zmizel vlčí hlad, noční křeče v lýtkách, svědění kůže a všechny jiné příznaky, které diabetici tak dobře znají. Tento produkt rozhodně doporučuji!

Lukáš, 49 let, Kutná Hora



**Rozloučila jsem se s prediabetem za několik dní!**

Neovladatelná chuť na sladkosti, přejídání a problémy s nadváhou zmizely už po 8 dnech užívání tohoto přípravku. Shodila jsem téměř 3 kilogramy, začala jíst pravidelně a přestaly mě lákat čokolády, sladkosti a bonbony. Cítím se mnohem lépe – už nejsem celý den ospalá, zmizely bolesti hlavy a nadýmání. Tento přípravek mi umožnil ovládnout výkyvy cukru a jsem si jistá, že díky němu se mi už nikdy nevrátí nebezpečný prediabetes. Doporučuji.

Alena, 53 let, Jihlava

**o nejsilnější přípravek, který brzdí změny a rozvoj cukrovky, s jakým se diabetici kdy setkali.**

**Konec výkyvů glukózy – snižte hladinu cukru za 72 h**

Můžete si být jisti, že když už během 3 dní stabilizujete hladinu cukru, skončí nepřijemné potíže spojené s příliš vysokou hladinou cukru v organismu jako: ospalost, neustálý nedostatek energie, podrážděnost, křeče v lýtkách, tuhnutí svalů, bolesti hlavy, obtíže se soustředěním, přehnaná chuť k jídlu a neustálá žízeň. Do normy se vrátí také hladina cholesterolu, zmizí problémy s trávicím ústrojím a vy bez námahy zhubnete až 3 kg za 7 dní a získáte kontrolu nad svým tělem. Nečekejte – už dnes se přihlaste pro refundovaný stabilizátor cukru a zastavte nebezpečnou cukrovou houpačku.

**PŘÍCHOD JARA JE IDEÁLNÍM OKAMŽIKEM ZAČÍT SE STARAT O SVÉ ZDRAVÍ!**

**ZDARMA PRODUKT**

Prvních 100 osob, které zavolají do 25.03.2022, obdrží od výrobce 100% REFUNDACI PRODUKTU.

Zavolejte: **296 183 023**

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





## JAKUB KOHÁK

ZASLOUŽILÝ TVÁŘNÍK



Sloupek

# DEVÁTÁ TVÁŘ

Jak jste si již mnozí televizní diváci stihli povšimnout, začala se nám v neděli večer objevovat na TV Nova superoblíbená, pěvecky zábavná záležitost, jež nese mnohokrát prověřený název „Tvoje tvář má známý hlas“. Již podeváté své síly změří osm statečných účinkujících, kteří neváhají nasadit své hlasy i tváře jen proto, aby pobavili širokou fanouškovskou obec tohoto vizuálního díla.

Já sám jsem opět, již poosmé, usedl za porotcovský stolec, abych rozhodoval, co se umělcům povedlo více a co méně. Už před prvním dílem jsem si řekl, že se vrátím z hvězdných výšin zpátky a nebudu se nechávat oslovovat přízvisky: pane předsedo, úžasný prezidento, skvostný císaři či ctihodný papeži poroty a stanu se pouhým inženýrem poroty. Ovšem okamžitě po prvním díle jsem seznal, že bez jasného vedení se nám ta naše milá porota rozpadne jak domeček z karet. Proto jsem své rozhodnutí změnil a samozvaně se vrátil do čela oné rozhodné instituce. Samotné díly se

Citát

**V těžkých dobách jsou okamžiky uvolnění a smíchu velmi cenné.**

točí s poměrně velkým předstihem, a tak než začal konflikt na Ukrajině, byly hotové díly tři. Dost jsem před vysíláním řešil a prožíval, zda není naše vystupování v době trvání války, která je tak blízko od nás a zbytečně v ní umírají lidé, nepatřičné a necitlivé, ale byl jsem od mnoha lidí jak osobně, tak na sociálních sítích ubezpečen, že právě v tak složitých a těžkých dobách jsou okamžiky uvolnění, smíchu a možnosti přijít na jiné myšlenky velmi cenné. Takže se s milými kolegy každý týden scházíme a tu káru společnými silami táhneme dál. V posledním díle jsem se zhostil role indiána ze skupiny Village People, kdy jsem se pouze pohyboval – zpěv zatím nikdo nevyžadoval. Ale až to nastane... to bude teprve pořádná show!

Anketa

**f Ukrajínština a ruština. Poznáte rozdíl?**



**Marek Mahdal**  
Ruština je na poslech o něco „jemnější“.



**Jana Květoňová**  
V psaném projevu ano. V mluveném ne.



**Jaroslava Pitařová**  
Poznám. Ruský rozumím lépe než ukrajinsky.

# @mojemetro



„Zajímá vás, jak vypadá tunel z pohledu strojvedoucího vlaku? Tak nějak takhle,“ nabízí všem čtenářům Metra [@subwaysurferprague](#). A připojuje tagy [#Praha](#) [#metro](#) [#subway](#) [#publictransport](#) [#tunnel](#) [#train](#) [#mojemetro](#) [#dreamjob](#) [#subwaysurfers](#) [@subwaysurferprague](#).

# #METROTAG

**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](mailto:mms@metro.cz). Váš výtvar dáme do novin!

Dopisy a vzkazy

## Větrný Smíchov

V pátek jsem nastupovala na Smíchově na autobus. Při čekání na spoj nebylo možné přehlédnout, jak se uklízí odpadkové koše. Přijelo auto, na které pracovník jednotlivé koše vysypával a auto popojíždělo dále. Byl trochu vítr, auto nemělo žádný kryt, a tak se i při pomalém pojíždění odpadky začaly troustit po Smíchově. Dovedu si představit, že posádka tohoto vozu ztratila při větší rychlosti polovinu odpadků. Čistá Praha by byla opravdu fajn, jen by stačilo přemýšlet.

M. ZÁRUBOVÁ, PŘÍBRAM

## Mariupol

Pablo Picasso namaloval obraz s názvem Guernica, Karel Čapek napsal drama Matka. Nyní je na radě Mariupol. Děti v sutinách nemocnice nesmí být zapomenuty.

JÍŘÍ VLACH

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

POVOZ

Komiks

## Stripoff.....Hrabě S.



honza-smolik.com



# Fakulta strojní ČVUT v Praze modernizuje výuku

**Moderní strojírenství už dávno nestojí jen na mechanice. Fakulta strojní ČVUT v Praze vytváří tvůrčí prostředí a do výuky aplikuje nejnovější poznatky robotiky, automatizace, aditivní výroby, řízení procesů a aktuální technologické směry.** Absolventy tak připravuje pro budoucnost průmyslu v 21. století. Fakulta je unikátní v mnoha technických oblastech.

Má vlastní zkušebny leteckých motorů, zajišťuje homologaci nových automobilů, vyvíjí inovativní obráběcí stroje a přispěla také k vynálezu zařízení, které získává vodu ze suchého pouštního vzduchu.

Vědci Fakulty strojní ČVUT se podílejí na výzkumu a vývoji několika Národních center kompetence. Centrum kompetence automobilového průmyslu Josefa Božka přispívá ke snižování produkce emisí spalovacími motory. Nyní

ověřují nový způsob spočívající ve spalování chudých směsí v zážehových motorech pomocí vodíku. V Centru kompetence Strojnírenská výrobní technika byla vyvinuta řada inovací výrobních strojů, například nový systém kompenzace

teplotních deformací a unikátní softwarový systém pro simulace virtuálního obrábění. Nový koncept nejvýkonnějšího typu obráběcích strojů, představovaný víceřetenovými soustružnickými automaty, zvyšuje produktivitu o 75%! Jinou inovací je nový koncept hybridní aditivní technologie pomocí kombinace navařování a obrábění. Centrem pokročilých leteckých a kosmických technologií fakulta zase zvyšuje výzkumné a výukové kompetence v pěti nových zkušebnách leteckých motorů, ve kterých se testuje funkčnost a životnost turboturboletového motoru Catalyst, vyvinutého největším světovým výrobcem turboturboletových motorů, GE Aviation z USA.

Nové poznatky a technologie Fakulta strojní ČVUT v Praze promítá do studijních programů. Studenty

naučí, jak nám mohou stroje zkvalitnit život, jak se



navrhují a jak se vylepšují. Nyní otevírá nově akreditované bakalářské studijní programy. STROJNÍ INŽENÝRSTVÍ je tříletý program vhodný pro pokračování v navazujícím magisterském studiu. Pokud se ale student rozhodne nastoupit co nejdříve do praxe, může od druhého ročníku přestoupit do studijního programu STROJÍRENSTVÍ, který je na praxi více zaměřený.

Bez přijímacích zkoušek jsou do bakalářského studia přijímáni zájemci, kteří v letech 2020 nebo 2021 úspěšně složili nebo budou skládat v roce 2022 maturitu z matematiky anebo z fyziky.

Během výuky se studenti mohou zapojit do různých výukových nebo studentských projektů. Zvládnou pak postavit i vlastní formuli nebo model letadla, vyrobit přesnou součástku na 3D tiskárně, navrhnout novou výrobní linku, snížit emise při spalování biomasy a přitom se naučí pracovat v týmu. V jiném studentském týmu, Engineering Student Club, se setkávají s mnoha odborníky z praxe a skvěle se připraví na kariéru v nejlepších firmách. Více informací o studiu i studentském životě poskytne web fakulty: <https://fs.cvut.cz/poznej-strojarnu>



**FAKULTA  
STROJNÍ  
ČVUT V PRAZE**

**Připravíme tě na  
úspěšnou kariéru!**

**Zveme tě na  
DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ  
26. března 2022  
od 9.00 hodin**

**U nás posouváme  
studium techniky  
na vyšší úroveň.**



[www.fs.cvut.cz/poznej-strojarnu](https://www.fs.cvut.cz/poznej-strojarnu)

# Festival. Týden mozku přináší řadu překvapení

Přednášky o nejnovějších objevch a trendech ve výzkumu mozku a neurovědách, workshopy i výstavu nabídné festival Týden mozku. Akce potrvá do 20. března, většina programu je on-line.

Odborníci lidem přiblíží například výzkumy mechanismů vzniku bolesti, dopadu psychické zátěže na duševní zdraví člověka či poruch spánku. Vedle hlavního přednáškového pásma bude součástí festivalu doprovodný program v Praze, Olomouci, Jihlavě, Plzni a Hradci Králové.

Týden mozku se koná potříadvacáté. Hlavní program čítá 12 popularizačních přednášek, uvedla Akademie věd ČR (AV), která je jedním z organizátorů festivalu. O studiu fokální kortikální dysplazie (FCD), která může vést k rozvoji epilepsie, již včera pohovořil Ondřej Novák z Ústavu fyziologie 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy.

Do znakové řeči je dnes simultánně tlumočená přednáška neurovědky Josefa Syky z Ústavu experimentál-



Logo festivalu

ARCHIV

ni medicíny AV. Syka lidem přiblíží složitý systém přenosu řeči přes sluch do center mozku a také to, co vědci vědí o některých potížích, které tento systém postihují.

Psychiatr Martin Anders pak bude mluvit o vlivu tělesných nemocí, užívaných léků i stresu na duševní pohodu člověka. Anders působí na Psychiatrické klinice 1. lékařské fakulty UK. Další přednášky budou například o aktuálních výsledcích výzkumu léčby zhoubného nádoru mozku glioblastom, úloze mezibuněčné hmoty ve zdravém i poškozeném mozku nebo o významu spánku v různých

životních etapách a jeho poruchách.

Přednášky jsou vysílány on-line přes facebookovou stránku festivalu a YouTube Akademie věd. Každou přednášku doplní moderovaná diskuse, při níž posluchači budou moci pokládat odborníkům dotazy. Součástí doprovodného programu pak bude třeba on-line přednáška brněnského institutu CEITEC o vlivu tance na mozkové funkce u zdravých seniorů a pacientů s mírnou kognitivní poruchou. Lidé si také mohou vyzkoušet on-line testy pracovní a epizodické paměti či převzetí perspektivy. Lze také navštívit expozici Rozum v hrsti v olomoucké Pevnosti poznání.

Festival Týden mozku je součástí Brain Awareness Week – celosvětové kampaně za zvýšení povědomí veřejnosti o úspěších a přínosech ve výzkumu mozku. Na organizaci festivalu v Česku spolupracuje Akademie věd s Českou společností pro neurovědy. **črk**



VŠB-TUO

## Krása uměleckých odlitků

Fakulta materiálově-technologická Vysoké školy báňské – Technické univerzity Ostrava (VŠB-TUO) pořádá výstavu velkoplošných fotografií uměleckých odlitků, závěrečných prací absolventů studijního programu Umělecké slévárství, který letos slaví 25 let. Autorem fotografií je Jiří Rygel, jeden z absolventů Uměleckého slévárství a současný student doktorského studia na Katedře metalurgie a slévárství. Výstava je přístupná veřejnosti do 30. dubna, a to v galerii FEIKA v budově Fakulty elektrotechniky a informatiky VŠB-TUO. **MET**

# Čichem, sluchem i hmatem

**Letošní ročník Noci vědců ovládne všechny lidské smysly.**

Termín vědeckopopularizační akce Noc vědců připadne na poslední zářijový pátek, tedy 30. září, a to v celé Evropě. Noc vědců zastřešuje už popáté jako národní koordinátor seskupení dvou ostravských univerzit (Ostravské univerzity a VŠB – Technické univerzity Ostrava). Do akce se dále zapojuje přes 20 univerzit a přes 40 vědeckých institucí, science center hvězdáren a dalších. Koná se na více než 100 místech v celé České republice.

### Český pohled na věc

Pro návštěvníky je překvapením téma akce, letos je nazvané Všemi smysly. „Jde o českou specialitu, snažíme se každý rok přijít s jiným tématem, abychom dali možnost zapojeným vědcům zamyslet se nad jejich vědeckými disciplínami z různých úhlů pohledu,“ uvádí za ostravský koordináční tým Pet-



Jeden z exponátů Noci vědců

NOCVEDCU.CZ

ra Halíková, mluvčí Vysoké školy báňské – Technické univerzity Ostrava, a dodává: „Každý rok se zároveň nemusí zapojovat stejní vědci, protože jim třeba téma úplně nevyhovuje, což ničemu nevadí. Příští rok jim naopak může téma perfektně sednout, protože souvisí s jejich odborným zaměřením. Dosáhneme tak velké programo-

vé pestrosti a návštěvníci díky tomu poznají nové vědce a jejich aktivity.“

### Podle Aristotela

Zvolené téma Všemi smysly má tentokrát nahlédnout do světa nejen tradičních pěti smyslů (čichu, sluchu, zraku, chuti a hmatu) v pojetí Tomáše Akvinského nebo Aristotela. „Můžeme narazit

na to, že základní rozdělení pěti smyslů je už dávno překonané a že například rostliny a zvířata tuto tradiční škálu hodně rozšiřují. Mluvíme i o takzvaném šestém smyslu, ale také o smyslu jako schopnosti vnímat. Jednoduše věříme, že tématem otevíráme dveře všem vědeckým disciplínám a jejich pojetí bude pro návštěvníky atraktivní,“ zmiňuje za ostravské národní koordinátory Lucie Fremrová, mluvčí Ostravské univerzity.

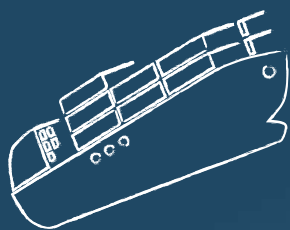
S novým tématem přichází i nová grafika. „V letošním roce navážeme na základní grafické prvky a vizuální podobu ročníku 2021. Vytvořili jsme jednotný vizuální styl a jeho grafické prvky nám i v letech příštích udělá jednotnou podobu. Přejeme si, aby každému našemu fanouškovi, byť jen periferně uvidí plakát nebo jakýkoli vizuální prvek, v hlavě okamžitě naskočilo, že se blíží další Noc vědců,“ upřesňuje manažerka národního koordinátora Jitřenka Navrátilová. „Pokračujeme v základní barevnosti. Tmavé pozadí, které evokuje noc, nebo základní zelená barva, která je domi-

nantní v přírodě a jistě si ji kdekdo spojí se zkoumáním přírodních věd a vesmíru. Díky práci s výraznou bitmapovou ilustrací splňujeme nejnovější grafické trendy,“ doplňuje.

### Workshopy i experimenty

Noc vědců jako taková vznikla z podnětu Evropské komise v roce 2005 a jejím posláním je ukázat lidem, že věda není nudná, ale naopak je studnicí zajímavosti a fascinujících úkazů. Jeden den v roce jsou na stovkách míst v Evropě ve večerních a nočních hodinách zpřístupněny univerzity, vědecká a výzkumná pracoviště, science centra a další pracoviště, ve kterých se zdarma konají komentované prohlídky, populárně vzdělávací přednášky, workshopy, experimenty, vědecké show či hudební vystoupení. Cílem Noci vědců je bořit mýty o vědcích a vědeckých jako lidech zavřených v laboratořích a ukázat nejširší veřejnosti, že vědci jsou „obyčejní lidé“, kteří dělají práci přínosnou pro každého z nás, dokážou ji poutavě představit, ale také se dovedou bavit. **MET**





Vysoká škola  
logistiky  
o.p.s.



# LOGISTIKA VAŠE BUDOUCNOST



[www.vslg.cz](http://www.vslg.cz)

Bc. Nikol Prachařová  
studentka školy

# Stomatologové poradí, jak se správně starat o dětský chrup

Jak si správně čistit zuby? A kdy učit děti, jak se správně o zuby starat? To je cílem akce pořádané Českou stomatologickou komorou, která se koná v pondělí 21. března ke Světovému dni ústního zdraví. „Letošní ročník je zarámován mottem – Nečistiš, zaplatíš!“, říká Veronika Dufková, tisková tajemnice České stomatologické komory.

## Můžete akci přiblížit?

Už od roku 2008 organizuje každý rok v březnu Světová dentální federace společně s více než 150 národními dentálními asociacemi a ve spolupráci s globálními partnery velký mezinárodní projekt World Oral Health Day. Jedná se o preventivní osvětovou akci, která je určena široké veřejnosti – dětem i dospělým – a jejím cílem je upozornit na nezbytnost prevence a hygieny pro udržení ústního zdraví. Světový den ústní

ho zdraví (SDUZ) je oficiálně stanoven na 20. březen, ale akce spojené s projektem se konají v průběhu celého měsíce března. V České republice se projektu ujala Česká stomatologická komora se svými partnery.

## Kde a kdy se bude akce konat a na co se lidé mohou těšit?

Letos vychází 20. březen na neděli, a tak naši největší akci pořádáme v nejbližší pracovní den, tedy v pondělí 21. března. Realizujeme ji ve spolupráci s MČ Praha 13 v čase od 8.00 do 17.00 před radnicí Prahy 13 na Slunečním náměstí. V dopoledních hodinách jsou na akci zvány děti mateřských a základních škol, odpoledne bychom na ní rádi uvítali širokou veřejnost. Akce je určena především dětem, které budou seznámeny s principy ústní hygieny formou her a soutě-



Divadlo Kubův bolavý zoubek

ží. Děti získají spoustu užitečných rad a informací, ale díky zábavné formě edukace pochopí, že ústní hygiena může být také záživná a veselá. Čekají na ně pokusy, opravdová sanitka, zubařské křeslo... Připraveny jsou také krátké filmy a divadelní představení Kubův bolavý zoubek a čekají na ně i praktické dárečky jako odměna za účast.

## Budou se podobné akce konat i jinde v republice?

Ve spolupráci s partnery a spolupracujícími organizacemi připravila ČSK informační brožuru pro veřejnost se základními pravidly preventivní péče o ústní dutinu.

Kromě toho budou v průběhu měsíce března v řadě měst studenti zubního lékařství, studenti dentální hygieny a dentální hygienistky předávat své teoretické i praktické zkušenosti v mateřských a základních školách. Navíc dentální hygienistky připravily ve svých ordinacích Dny otevřených dveří. Různé akce pro veřejnost se uskuteční v Praze, Brně, Jihlavě, Karlových Varech, Olomouci nebo Plzni.

## Co si od akce slibujete?

V našem prostředí existuje povědomí o základních principech ústní hygieny a vztahu mezi jejím dodržováním a kazivostí chrupu. Navzdory tomu zájem Čechů o dentální prevenci zůstává převážně vlažný. A to i navzdory tomu, že zuby plní důležitou funkci při artikulaci, zpracování potravy a v neposlední řadě jsou součástí našeho vzhledu

a sociálního kontaktu. Zdravý chrup ovlivňuje náš celkový zdravotní stav. Doufáme, že se nám prostřednictvím našich akcí podaří přitáhnout pozornost veřejnosti k této problematice. A že se nám to podaří tak, aby se u toho ještě všichni dobře bavili. Děti, dospělí a my v roli pořadatelů akcí společně s nimi.

Do letošního ročníku nám nečekaně vstupuje válečný konflikt na Ukrajině, který v rámci naší osvětové akce nechceme a nemůžeme ignorovat. Proto jsme se rozhodli být nápomocní a předat dárky od našich komerčních partnerů – zubní pasty, zubní kartáčky a ústní vody – uprchlíkům v asistenčním centru. Pro tyto lidi je ústní hygiena luxusem, kterého si mnozí z nás nedokážou vážit. I to je součástí poselství letošního ročníku Světového dne ústního zdraví. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Samsung otevírá pop-up store v pražském OC Westfield Chodov, nabízí výrazné slevy a bonusy

**Výhodněji lze nakoupit smartphony, chytré hodinky, tablety a bezdrátová sluchátka Galaxy Buds.**

Samsung otevřel zcela nový pop-up store v pražském obchodním centru Westfield Chodov. Zákazníci si v něm můžou vyzkoušet a zakoupit špičkové telefony, tablety, chytré hodinky, sluchátka a příslušenství této korejské značky. Každý týden pak budou moci v pop-up storu soutěžit o produkty Samsungu v disciplínách Selfie Promo, Gaming a S Pen-karikaturista. Pop-up store Samsungu v OC Westfield Chodov bude otevřen denně od 9:00 do 21:00 až do 7. května 2022.

Až do 20. března 2022 nebo do vyprodání zásob také platí otevřací



promo nabídka, kdy si budou všichni návštěvníci pop-up storu stejně jako značkové prodejny Samsung

v OC Westfield Chodov moct nakoupit produkty Samsung za výhodnější ceny anebo získat bonus.

V pop-up storu nadto platí i stejné akční nabídky, jako v jiných značkových prodejnách Samsung.

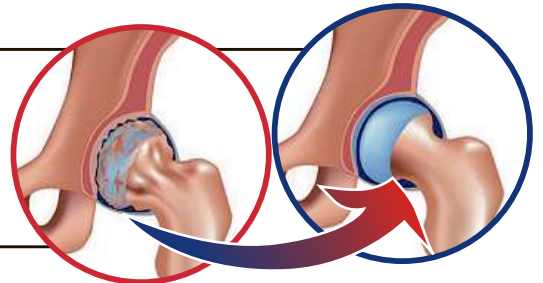


Pro všechny, kteří trpí pohybovými problémy

# REDUKCE BOLESTI KOLEN A KYČLÍ



Už Vás unavuje bolest zad, křupání v kostech a máte potíže s ohýbáním kolen a loktů? Seznamte se s inovativním přípravkem, který pravděpodobně již po několika aplikacích vyplní defekt kloubní chrupavky a obnoví vaši plynulost pohybu bez bolesti. Nyní máte i vy možnost využít této nové metody!



**N**astal čas pro nové, převratné metody regenerace kloubů, které již od první aplikace mohou intenzivně regenerovat poškozený povrch kloubní chrupavky a redukovat nepříjemný pocit tření a vrzání kolen, kyčlí nebo zápěstí. Testy na nové kúře provedené v Tokiu ukazují, že i po šedesátce se vám může vrátit dřívější plynulost pohybu, budete moci bez potíží a bolesti kostí stoupat do schodů, bez bolesti se hýbat a brát do náruče svá milovaná vnoučata bez obav ze ztuhnutí paží nebo náhlé bolesti páteře.

Je vám více než 40 let?  
**Využijte dotaci**  
a snižte opotřebení kloubů  
ještě dnes!

**Problémy nebo  
veselý život v pohybu  
– co si vyberete?**

Názory více než 127 900 Čechů ukazují: máte šanci redukovat ztuhlost, bolest a degradaci kloubů. Můžete využít inovativní řešení Arthrocare, které vám pomůže opravit a promazat klouby a uleví od bolesti a nepohodlí dalším 23 lidem v České republice každý den.\*

\*V průměru každých  
**55 minut** přestane další  
člověk myslet na své  
revmatické potíže.

## Fyzioterapeut vám to neřekne

Statisíce lidí po celém světě se díky převratné metodě regenerace kloubních chrupavek může zbavit artrózy a všech komplikací, které degenerativní onemocnění přináší. Vyzkoušejte i vy, nikdy není pozdě se postarat o své zdraví.

## ONI TAKÉ BOJOVALI S VELKÝMI PROBLÉMY:

Paní Jarmila, 63 let,  
Hradec Králové



*Když mě v noci začala bolet páteř natolik, že už mi nepomáhaly žádné profi-*

*lované polštáře, sáhla jsem po tomto výrobku a byl to naprostý zázrak. Ulevilo mi to od bolesti zad a už jsem se nemusela „rozcvičit“ po noci nebo se obávat neklidného spánku. Arthrocare vřele doporučuji všem, kteří trpí bolestmi kloubů a kostí.*

Pan Robert, 45 let, Znojmo



*Několik let jsem měl problémy s kyčlí a pravým ramenem. Bolest skončila díky Arthrocare!*

**PŘED:** Odřená kloubní chrupavka = tření o kost způsobuje bolest

**PO:** Vyživená chrupavka, doplněná kloubní tekutina = pohyb bez bolesti

## Arthrocare - moderní metoda boje proti artritidě



„ Svět se posunul dál a s ním i metody boje proti bolesti způsobené artrózou. Výsledkem je Arthrocare, který je šancí na obnovení výkonnosti kloubů, snížení bolesti a tím výrazně zlepšení kvality života. Doporučuji! „

Vyjádření odborníka

## Čeho si můžete všimnout po použití nového přípravku?

1. Zmírnění omezení pohyblivosti v kloubu a snazší natahování kolenou a loktů
2. Menší startovací bolest – vyskytující se např. po nočním spánku, když vstanete z postele
3. Zmírnění radikulitidy a bolesti kostí
4. Menší praskání a bolest kloubů
5. Snižování otoků a pocitu ztuhlosti kloubů

## Překonejte problémy s kostmi a klouby

Statistiky ukazují, že až 98 ze 100 dotázaných doporučilo tuto inovativní kúru někomu blízkému. Není divu – pouhá jedna aplikace vysoce koncentrovaného glukosaminu může

zahustit kolagenová vlákna, která tvoří ochrannou síť pro kloub. Když se zlepší její měkčnost a pružnost, kloub se vyživí a může fungovat jako tlumič pro vaše kosti.



**DEJTE SVÝM KLOUBŮM  
DRUHÝ ŽIVOT**

Prvních 150 lidí\*, kteří zavolají do 18.03.2022, obdrží 100% DOTACE OD VÝROBCE



**ZAVOLEJTE: 296 849 565**

\*pouze pro osoby  
starší 40 let

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

# Vlastní soutěž za paralympiádu

**Místo Číny se sportovci z Ruska a Běloruska utkají v sibiřském středisku Chanty-Mansijsk.**

Ruští a běloruští handicapovaní sportovci budou mít od pátku 18. do pondělí 21. března náhradní soutěž za paralympijské hry, z níž byli kvůli okupaci Ukrajiny vyloučeni. Akce se uskuteční v sibiřském středisku Chanty-Man-

sijsk a závodit se bude v šesti sportech – běžeckém a alpském lyžování, biatlonu, curlingu, snowboardingu a ledním hokeji.

Pořadatelé pro sportovce vypsalí odměny čtyři miliony rublů za zlato, dva a půl milionu za stříbro a 1,7 milionu rublů za bronz. Kurz ruské měny ale v poslední době rychle padá kvůli dopadu sankcí na Rusko.

Nejvyšší přemii aktuálně v přepočtu odpovídá necelých 700 000 korun. Finanční odměny by měli dostat také trenéři a členové realizačních týmů.

Ruští a běloruští sportovci na paralympijské hry do Pekingu přiletěli. Rusové tam měli závodit v neutrálních barvách kvůli trestu za doping. Mezinárodní paralympijský výbor dva dny před začátkem soutěží rozhodl, že jako neutrální budou závodit i běloruští sportovci, jejichž vláda ruský útok na Ukrajinu podporuje. Po vlně kritiky a kvůli hrozbě bojkotu soutěží ze strany ostatních výprav o den později ruské a běloruské sportovce vyloučil úplně. Ti se tak na akci, která začala 4. března a skončila v neděli, nepředstavili. **ČTK**



## Získá Pastrňák šestý titul?

První kolo hlasování v anketě Zlatá hokejka vyhrál úřadující pětinasobný vítěz David Pastrňák z Bostonu (na snímku z roku 2021) před dalšími útočníky z NHL Tomášem Hertlem (San Jose) a Jakubem Voráčkem (Columbus). Pastrňák obdržel od hlasujících 647 bodů, Hertl 538 a Voráček 445.

MAFRA

### Krátce

#### Náhrada z Austrálie

Australské tenistky nahradily vyloučené Rusky ve finálovém turnaji Poháru Billie Jean Kingové. Do letošního vyvrcholení soutěže se tak dostaly přímo i Slovenky a také Belgičanky, které měly hrát kvalifikaci s rovněž vyloučenými Běloruskami. V mužském Davisově poháru mělo získat místo ve finálovém tur-

naji Srbsko, ale to již obdrželo divokou kartu a její nový držitel bude určen.

#### Český curling. Světová účast

České hráčky nahradily vyloučené Rusky na nadcházejícím mistrovství světa v curlingu. Na šampionát, jenž se v kanadském městě Prince George uskuteč-

ní od 19. do 27. března, pojede tým skipky Alžběty Baudyšové, který před týdnem získal domácí titul.

#### USK si může zařídit postup

Basketbalistky USK Praha čeká dnes na hřišti Schia druhé čtvrtfinále Evropské ligy, a pokud české mistryně naváží na domácí vítěz-

ství 72:70, zajistí si po třech letech opět účast ve Final Four. Utkání v Itálii začne od 19:30. V případě porážky by v pátek odehrály Pražanky rozhodující duel před vlastními fanoušky.

#### Ukončila kariéru

Skokanka na lyžích Štěpánka Ptáčková ukončila pár dnů před svými dvaceti lety kariéru. Účastnice

dvou světových šampionátů se podle vyjádření na sociálních sítích rozhodla dát přednost svému fyzickému i duševnímu zdraví.

#### Tři zápasy mimo

Hokejový obránce Patrik Koch z Vítkovic dostal třízápasový trest za zákrok na útočníka Silvestera Kuska v utkání předkola play-off proti Olomouci. **ČTK**

## KHL. Žádá uznání invaze

Kluby Kontinentální hokejové ligy dostaly od ruského svazu žádost, aby podpořily invazi na Ukrajinu. V dopise, který svaz zrozeslal, se podle serveru sports.ru píše, že akce je povinná a podléhá hlášení. „Všichni procházíme těžkým obdobím. Každou minutu je ve všech informačních zdrojích zveřejněno mnoho informací, a bohužel velmi často jde o nevěrohodné zprávy a nepravdy. Žádáme vás o podporu této akce a spolupráci s fanoušky v otázce podpory naší armády,“ stojí v dopise. V KHL je na programu osmifinále. Kvůli válce ze soutěže play-off odstoupily Jokerit Helsinky a Dinamo Riga, KHL opustila řada cizinců. **ČTK**



## NHL. Kašeho gól pod širým nebem na výhru nestačil

Hokejisté Toronto i přes branku Ondřeje Kašeho podlehli v Heritage Classic pod širým nebem Buffalu 2:5. Prosadil se také Martin Frk, který vyrovnávacím gólem pomohl Los Angeles k výhře nad Floridou 3:2 po samostatných nájezdech. V nedělním programu NHL se představili i tři čeští brankáři – Petr Mrázek, David Rittich a Daniel Vladař.

AP

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

### Auto-moto - poptávka

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