

# ČAPÍ HNÍZDO. ŽALOBA NA BABIŠE I PORADKYNI

KAUZA KVŮLI PADESÁTIMILIONOVÉ DOTACI NA STAVBU AREÁLU STRANA 4



# metro



PRAHA

Úterý, 22. března 2022

Č. 56, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Leona

mojemetro f denikmetro

# Banky. Pro Ukrajince mají český standard

**Účty pro uprchlíky.** Na dva roky zdarma, k založení stačí platný cestovní pas či občanka. **Webovky.** Jedou i v ukrajinštině. **Domácnosti.** Finanční příspěvek za ubytování uprchlíka by mohl být až 12 tisíc korun STRANA 7



## Do play-off bez Schicka

Z nominace české fotbalové reprezentace na čtvrtěční semifinále play-off o mistrovství světa proti domácímu Švédsku podle očekávání vypadl klíčový útočník Patrik Schick, který nestihl doléčit zranění. Po svalovém zranění ještě nenastoupil za Leverkusen a v klubu se teprve bude vracet do plného tréninku. Podle reprezentačního trenéra Jaroslava Šilhavého není vyloučené, že by se v případě postupu k národnímu týmu připojil na finále play-off o účast na šampionátu v Kataru proti Polsku. Ze zdravotních důvodů se omluvil také brankář Jiří Pavlenka. Dodatečnou pozvánku dostali nováčci – útočník Václav Jurečka ze Slovácká a spartánský gólman Milan Heča. MAFRA

INZERCE



## POSLEDNÍ ZÁVOD

PRAVDIVÝ PŘÍBĚH HANČE, VRBATY A RATHA



V KINECH  
OD  
24. BŘEZNA



# Testujeme aplikaci Bez graffiti

**Díky magistrátnímu projektu zmizely výtvoři sprejerů. Případů je však poskrovnu.**

Je to jednoduché. Stačí vyfotit graffiti a poslat ho skrz aplikaci městské firmě Technologie hlavního města Prahy (THMP). Čmáranici následně společnost vyčistí. Takový je ideální scénář. Praxe ale pokulháva.

Funguje půl roku a už eviduje téměř 300 oznámení. Tak nedávno prezentovalo tiskové oddělení magistrátu aplikaci Bez graffiti. Od začátku léta vyčistily THMP kolem dvaceti objektů v majetku hlavního města. Zároveň došlo i k nanesení antigraffiti nátěru, díky němuž půjde případně další výtvoři sprejerů lépe odstranit. „Za nejvýznamnější považujeme vyčištění Novoměstských hradeb v Praze 2. Jedná se zatím o nejrozsáhlejší plochu, ze které odstraňujeme nejrůznější tagy a obrázky,“ chválil aplikaci místopředseda představenstva THMP Tomáš Novotný, do jehož působnosti celý program spadá. „V loňském roce došlo na této památce k vyčištění prvních devadesáti metrů, letos hodláme v činnosti pokračovat,“ upřesnil Novotný.



Plastika Rovnováha u Barrandovského mostu



Most přes Vrbovu ulici v Braníku



Panelový dům na Novodvorské v Praze 4

Deník Metro městskou aplikaci vyzkoušel. Poslal jsem skrz ni tři podněty. Žádný však nebyl úspěšný. THMP totiž odstraňuje graffiti jen z městských objektů.

První graffiti, které jsme vyfotili, hyzdí panelový dům v Novodvorské v Praze 4. Po několik dnech nám přišla odpověď: „Prostřednictvím naší aplikace jsme od vás obdrželi hlášení o graffiti, které

však není v majetku hl. m. Prahy, ale patří soukromé osobě, která si správu svého majetku řeší sama. Z tohoto důvodu nemůže být objekt zařazen do našeho programu.“

Ani náš druhý podnět nebyl úspěšně vyřešen. Barevné nápisy na konstrukci mostu přes Vrbovu ulici v Braníku také není možné odstranit. Objekt sice spravuje Technická správa komunikací hl. m.

Prahy, ne však přímo hlavní město Prahy.

Úplně stejná odpověď dorazila i na podnět ohledně počmárané plastiky Rovnováha, která leží na pravém břehu Vltavy u Barrandovského mostu. Umělecké dílo ani mostek přes Vrbovu do programu na odstranění graffiti z objektů města nespadá.

Mimochodem, plastiku jsme do našeho testu nezahr-

nuli náhodou. Je kolem ní v posledních měsících docela živo. Vznikla totiž petice, která žádá odstranění nedalekého billboardu, jenž částečně umělecké dílo zakrývá. Také právě proto jsme se dotazem na vyčištění plastiky obrátili i přímo na správce objektu. Mluví Technická správa komunikací Barbora Lišková v reakci uvedla, že je vyčištění plastiky v plánu. **MAREK HÝŘ**

## Kde tvořit

Graffiti lze tvořit i legálně. Třeba u vršovického nádraží nebo v areálu Gymnázia Přípotoční.

- Přesný popis míst, kde je v Praze 10 možné sprejovat po zdech, najdete na webu [Verejneprostory.cz](http://Verejneprostory.cz).
- Tipy na další pražské legální plochy jsou třeba na webu [Blog.molotow.cz/legal](http://Blog.molotow.cz/legal).

## Jak to funguje

Projekt Praha 10 bez graffiti II je určený k odstraňování čmáranic z fasád soukromých domů, které nejsou ve vlastnictví městské části.

- Do projektu se mohou hlásit majitelé domů. Stačí, když vyplní na webu [Praha10.cz](http://Praha10.cz) přihlášku. Radnice následně z fasád na vlastní náklady odstraní graffiti a zároveň na ně nanese ochranný nátěr.

## Praha 10. Podpisům na zdech už se věnuje policie

Zkušenosti s antigraffiti programem v desáté městské části popsal deník Metro tamější radní pro oblast bezpečnosti Michal Kočí.

**Praha loni spustila aplikaci Bez graffiti. Pomohla ke zlepšení situace?**

Z mobilní aplikace Praha Bez graffiti nám dosud přišlo jen jedno upozornění. Většina žádostí o odstranění čáranic přichází v reakci na náš desítkový antigraffiti program, na který opakovaně obyvatele Prahy 10 upozorňujeme (viz box vlevo).

**Kolik čmáranic jste už odstranili?**

Program Praha 10 bez graffiti II funguje od roku 2018. Oproti předchozímu zcela nefunkčnímu antigraffiti programu bylo v rámci tohoto odstraněno na desítkách budov. Současný program je méně

administrativně náročný, je časově flexibilnější a pravidla má přehlednější.

**Graffiti jde odstraňovat, jen je-li více než pět stupňů Celsia. Má to vliv na počet čmáranic v ulicích?**

Ano, je to tak, graffiti je možné odstraňovat pouze za příznivých klimatických podmínek. Žádosti o odstranění graffiti během zimních měsíců se nám hromadí.

**Celé město má problém s graffiti dlouhodobě. Kde je podle vás největším problémem?**

Osobně vandalismu nerozumím, časy, kdy jsme čarali na chodník a kandelábry křídou nápisy Jirka+Lenka=VSL, jsou evidentně nenávratně pryč. „Umělci s tagy“ patrně neznají hodnotu lidské práce, netuší, kolik úsilí, času a peněz je jak za novou fa-

sádou domu, kterou v několika vteřinách znehodnotí, tak za odstraňováním jejich „umění“. Samotného by mě jejich motivy k čmáraní po cizím majetku zajímaly. Možná nevědí o legálních graffiti plochách nebo jiných rozličných formách smysluplného trávení volného času, při kterém také mohou zažít adrenalin.

**Máte pro sprejery nějaký vzkaz?**

Osobně již trpím profesním výběrovým vnímáním, a tak pozoruji, že většinu tohoto smogu v ulicích Prahy 10 tvoří opakující se rukopis tagů v mnoha variantách od několika jedinců. V případě Prahy se jedná zejména o tagy HVN, RE-SKUE a SHEEN. Pokud jejich autor čte tyto řádky, měl by vědět, že mapování jeho tvorby se již nějaký čas věnují policijní složky. **MAH**

INZERCE

30 let zkušeností

ELPIS

POHŘEBNÍ ÚSTAV

I poslední cesta může vypadat jinak, protože Elpis znamená řecky naděje.

TRADICE - SPOLEHLIVOST - DŮSTOJNOST

Volejte zdarma 800 100 359

Praha 2 | Praha 3 | Praha 4 | Praha 5 | Praha 8 | Praha 9

Brandýs nad Labem | Neratovice

krematorium.cz



## Krátce

## Postaví pomník

Praha 6 chce v červnu vyhlásit architektonicko-výtvarnou soutěž o návrh podoby pomníku Pražského povstání. Socha připomínající osvobození Prahy na konci druhé světové války by měla stát na náměstí Interbrigády. Změn by mělo doznat i náměstí v Bubenči. **ČTK**

## Pod komín. Pivovar se opět otevře

Po zimní přestávce se pro širokou veřejnost znovu otevírají brány pivovaru Staropramen. První letošní Výčep pod komínem se uskuteční ve čtvrtek 24. března od 17 hodin. Vstupné je dobrovolné. Kromě piva se účastníci mohou těšit na občerstvení a hospodskou muziku. Celý výtěžek akce společnost využije na podporu kolegů z Ukrajiny a jejich blízkých. **MET**

## Tunel pod Kbelskou

## Dopravní novinka pomůže od kolon.

Magistrát si dá vypracovat projekt výstavby silničního tunelu pod Kbelskou ulicí v Hloubětíně mezi křižovatkami s Poděbradskou a Kolbenovou. Náklady by neměly přesáhnout 320 milionů korun.

V současné době projíždějí automobily Hloubětínem po povrchu a vznikají zde každo-

denně kolony. Nový tunel má měřit 670 metrů a celkově jeho výstavba ovlivní provoz na téměř dvou kilometrech průmyslového polookruhu.

Projekční práce by podle náměstka primátora Adama Scheinherra měly trvat tři až čtyři roky. Současně s tím nechá město udělat geologický průzkum, který se uskuteční z povrchu vrtanými sondami. Stavět by se mohlo začít v letech 2025 či 2026. O čtyři roky později by měl být tunel zprovozněn. **ČTK**



Vizualizace tunelu

@ADAM.PRAHA.SOBE



## Loučili se filmovou písní

Melodie z jejího oblíbeného filmu Federika Felliniho *Silnice a dojemná děkovná řeč dlouholetého přítele a kolegy Jiřího Bartošky* vyprovodila včera na poslední cestu filmovou odborníci a mnohaletou uměleckou ředitelku filmového festivalu v Karlových Varech Evu Zaoralovou. Ta zemřela 10. března 2022 ve věku 89 let. Zaplněná síň strašnického krematoria také zhlédla krátký snímek připomínající její dlouholetou práci pro propagaci filmu. **ČTK**

## Směna. Se státem

Praha chce v následujících měsících schválit dvě velké směny majetku se státem v celkové hodnotě 2,2 miliardy korun. Včera je podpořili radní. V první směně získá město výměnou za většinu areálu Fakultní nemocnice Bulovka

mimo jiné kasárna v Karlíně, areál na Bohdalci nebo budovu v Hyberské. Při druhé směně magistrát vymění své parcely v Nemocnici Na Homolce a Faustův dům na Karlově náměstí za zámek Veleslavín a další pozemky. **ČTK**

INZERCE

## Poradna



Mgr. Miroslav Vránek

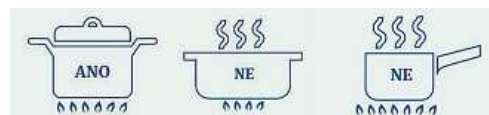
Tiskový mluvčí Pražské plynárenské, a. s.

## Jak ušetřit při vaření na plynu

Vaření na zemním plynu je dlouhodobě velmi oblíbené a nabízí řadu nesporných výhod. Jedná se například o dobrou regulovatelnost hořáků bez prodlev a tím úsporný provoz a dále i skutečnost, že plynový plamen dodává požadovaný výkon potřebný k vaření nebo smažení prakticky ihned po zapálení. Využíváte při vaření na plynu však skutečně jen tolik energie, kolik potřebujete? Víte, že při vaření mohou vznikat zbytečné ztráty? Níže je uvedeno několik tipů, které ušetří vaši kapsu.

## Malá plotna = malá spotřeba

Pokud ohříváte jen trochu omáčky, vaříte pár těstovin a podobně, nedávejte je do velikého hrnce, ale do hrnce příslušné velikosti vzhledem k obsahu. Čím menší plotýnku na vaření zvolíte, tím méně plynu spotřebujete. Vaření sice bude trvat o chvíli déle než na větší plotýnce, ale plameny vám nebudou ničit hrncem zvenčí a ještě navíc budete odměněni menší spotřebou plynu.



## Hrncem padne jako ulitý

Jistě máte doma hrnce různých velikostí. I plotýnky sporáku jsou jim uzpůsobeny. Volte tedy velikost hořáku úměrně k velikosti hrnce. Dejte si pozor také na to, abyste nenechávali hořák „běžet“ tzv. na prázdko. Možná si občas řekne-

te: „Nebudu to vypínat, vždyť dám hned vařit ještě brambory.“ Než je ale dáte vařit, uplyne třeba i několik minut, při nichž se zbytečně spotřebuje plyn.

## Používejte vhodné nádoby

Pro vaření na plynu je sice možné používat téměř všechny druhy varného nádobí, ale mělo by mít dostatečně silné dno. Slabé dno se může vlivem teplot prohnut. Pak dochází nejen k snížení životnosti nádobí, protože nepřilnavé povrchy se odlupují, ale také k přepalování tuku, k přepalování potravin apod. Výhodou vaření na plynu je, že lze používat i nádoby, které nemají zcela rovné dno.

## Pokličky nejsou na ozdobu

Na každý hrncem pasuje poklička a při vaření je dobré jí tedy používat. Praxe však za teorií většinou pokulhává. Pokud jste si mysleli, že je jen pro okrasu, tak jste se mýlili. Díky pokličce se totiž v hrnci kumuluje vysoká teplota vhodná k vaření mnohem dříve. Proto je s ní vaření rychlejší. Správně přiléhající poklička na hrnci navíc znamená až 4x úspornější provoz ve srovnání s nezakrytým hrncem.

## Nepoužívejte větší množství vody, než skutečně potřebujete

Logicky lze totiž odvodit, že pokud např. ohříváte celý litr vody, ale následně využijete jen půl litru, polovina energie využitá k ohřevu byla spotřebována zbytečně.

„Rada na závěr, končí-li vašemu plynovému sporáku životnost a jste-li zákazníkem Pražské plynárenské, můžete se na ní s důvěrou obrátit a ona Vám, ve spolupráci s partnery, s výměnou pomůže.“



## Lidé v Česku přibýlo

10,516

Tolik milionů obyvatel na konci roku 2021 žilo v Česku. Jejich počet se zvedl díky příchodu cizinců. Uvedl to Český statistický úřad. Zahraniční migrací ČR loni získala 50 tisíc obyvatel, jejich počet tak vzrostl na 10,516 milionu. Nejvíce lidí přišlo z Ukrajiny. ČTK

## Stamiliony pro strany

1,042

Stát vyplatil za loňský rok stranám a hnutím celkem 1,042 miliardy korun, zhruba polovina částky souvisela s volbami do Sněmovny. Nejvyšší příspěvek získalo ANO, a to 290,2 milionu korun. ODS dostala 167,8 milionu, Piráti obdrželi 102,8 milionu. ČTK

## Daně

887

Lidé a firmy ke včerejšku odevzdali 887 346 daňových příznání za loňský rok, tedy zhruba třetinu z celkového očekávaného počtu. V případě firem je to 104 165 a fyzických osob 783 181, uvedla Finanční správa. Příznání je třeba odevzdat do 1. dubna. ČTK

## Elektrina z větru

340

Rekordní množství elektřiny vyrobily větrné elektrárny během prvních dvou letošních měsíců. Celkem 340 větrných elektráren bylo schopno vyrábět dostatek elektřiny, jejíž objem odpovídá spotřebě domácností v Královéhradeckém a Pardubickém kraji. ČTK

## Benzin a nafta

43,98

Ceny pohonných hmot začaly klesat pomaleji. Natural 95 zlevnil od pátku do neděle o 20 haléřů, na 43,98 Kč za litr, nafta zlevnila o 29 haléřů – na 45,99 Kč za litr. Nejlevnější benzin je na Královéhradecku, nafta na Zlínsku. Nejdražší je v obou případech Praha. ČTK



## Buchlov v novém na podzim

Řemeslníci pokračují na druhém nádvoří hradu Buchlov na Uherskohradištsku v opravě střechy a stropů jihovýchodního hospodářského křídla. Práce by měly skončit na podzim. Uvnitř budovy, jejíž rekonstrukce začala loni, je restaurace a vinárna, zázemí tam mají také průvodci. Hrad je národní kulturní památka. 2x ČTK



# Babiš dostal šanci vše vysvětlit, miní vláda

**Nové výpovědi** dostávají známou kauzu zpět.

Jedna z nových svědeckých výpovědí změnila náhled na posouzení případu Čapí hnízdo. Došlo také ke změnám výpovědí dalších svědků. Státní zástupce Jaroslav Šaroch změnil názor a rozhodl se v kauze opět obžalovat bývalého premiéra Andreje Babiše a jeho někdejší poradkyni Janu Nagyovou (dříve Mayerovou). Šaroch původně v roce 2019 stíhání Babiše

a dalších lidí zastavil. Bývalý nejvyšší státní zástupce Pavel Zeman však v prosinci stejného roku po přezkumu obnovil stíhání Babiše i Nagyové. „Pokud si dovolím věc do značné míry zjednodušit, lze konstatovat, že nové důkazy narušily původní, výchozí právní úvahy, na jejichž základě bylo původní rozhodnutí vydáno,“ uvedl mluvčí pražského městského státního zastupitelství Aleš Cimbal. V případě loni v září nově vypovídal například Babišův syn Andrej Babiš mladší, který byl původně i obviněn a jehož stíhání bylo později zastaveno. ČTK



Citát

**Pro všechny bude dobře, když celá kauza dospěje k nějakému rozhodnutí. Komentovat probíhající řízení nebudu, důvěřuji nezávislým soudům.**

PETR FIALA, PREMIÉR



Citát

**Jen se potvrdilo, že jde o vykonstruovaný politický proces proti mé osobě. Proces, kde bylo nejdříve obviněno 11 lidí. Pro mě je to alibismus.**

ANDREJ BABIŠ, ŠEF HNUTÍ ANO

## Krátce

## Covid se zase hlásí o slovo

Počty nových případů nákazy koronavirem stagnují, epidemická situace je nestabilní. Šéf Ústavu zdravotnických informací a statistiky Ladislav Dušek sdělil, že s ohledem na vývoj v Rakousku či Německu není možné vyloučit návrat epidemie. Za dva roky zemřelo téměř 40 tisíc nemocných covidem, nejvíce v březnu 2021, kdy umíralo v průměru 200 lidí denně.

## Skartovačka? V akci omylem

Kancelář prezidenta republiky skartovala tajnou zprávu o výbuchu municiho skladu ve Vrbětících na Zlínsku omylem a porušila předpisy při práci s dalšími tajnými dokumenty. Včera o tom informoval server Aktuálně.cz na základě vyjádření ředitele Národního bezpečnostního úřadu Jaromíra Kadlece. ČTK

### Jak to bylo s 50milionovou dotací, která byla určena z balíku evropských peněz pro malé a střední firmy?

Podstatou případu je podle dřívějších informací to, že Čapí hnízdo původně patřilo Babišovu holdingu Agrofert.

• V prosinci 2007 se však přeměnilo na akciovou společnost s akciemi na majitele a později

získalo 50milionovou evropskou dotaci v programu pro malé a střední podniky, na kterou by jako součást Agrofertu nemělo nárok. Akcie údajně vlastnily Babišovy děti a partnerka. Společnost se po několika letech pod Agrofert vrátila.

Od roku 2017 je holding ve svěřenských fondech, aby Babiš nebyl obviňován ze střetu zájmů.

• Na včerejší rozhodnutí znovu obžalovat expremiéra Babiše reagovalo několik politiků. Vesměs se shodují na tom, že

jen soud dokáže celou věc uzavřít. „Andrej Babiš dostane, stejně jako každý další občan v této zemi, možnost obhájit sebe a své činy před nezávislým a spravedlivým soudem,“ uvedl například šéf Pirátů Ivan Bartoš.



Dojatý Petr (62 let) vypráví, jak mu nový prostředek vrátil sluchové schopnosti, potlačil tinnitus (ušní šumy) a umožnil mu perfektní komunikaci s rodinou a okolím.

# „Hučení v uších přešlo za 20 minut.

## Zase bez potíží slyším své okolí”



„Kdybych věděl, že se můžu tak rychle zbavit toho strašného hučení a šumění v uších, už dávno bych po tomto produktu sáhl. Už po 1. aplikaci jsem přestal slyšet neustálé pískání – byla to nepopsatelná úleva –, a navíc slyším silněji, jasněji a přestal jsem rodinu trápit neustálým vypyáváním, co řekli, a hlasitým poslechem rádia.“ **Pan Petr je jedním z 79 400 lidí v Česku, kteří bez jakýchkoli složitých zákroků napravili svůj sluch za 24 h – teď je čas na vás!** I vy překonáte sluchovou přecitlivělost – zbavte se hlasitého zvonění a dunění v uších už po 1. použití. **Jak získat tento výrobek zdarma?**

### TOP PRODUKT!

**Za 24 h potlačí pronikavé šumy v uších**

**P**okud vaše každodenní fungování, správné myšlení, klidné usínání nebo komunikaci s blízkými narušuje nepřijemné šumění v uších, určitě si přečtěte o vylepšeném prostředku s technologií AudioBalance, který za 24 hodin výrazně tlumí fantomové zvuky a vrací skvělou kvalitu sluchu bez výrazného pískání, šumění, hučení a dunění.

### „Úžasné silný sluch a žádné šumy”

Ušní šumy bleskově zmizely a já jsem byl zcela šťastný. Klid v hlavě, konec podrážděnosti, neustálého vtírání nějakých divných zvuků do uší. Pak došlo k dalšímu zlepšení: začal jsem slyšet silněji, hlasitěji a mnohem výrazněji – ze dne na den jsem zjistil, že slyším např. vnučata, která si hrají ve vedlejším pokoji, ačkoli jsem nikdy dřív neslyšel, co se děje za zdí. Že slyším zvuk vody vařící se v konvici nebo otočení klíče v zámku, když se dcera vrací z práce. Teprve teď žiji naplno – zase mohu slyšet to, co se děje kolem mě, a to i v těch nejmenších detailech.” shrnuje nadšený Petr.



### Lepší sluch = vyšší životní komfort!

**Inovativní prostředek pomáhá:**

Za 24 hodin ztlumí úporné hučení v uších

Ztlumí se neustálé pískání a hučení uvnitř uší

Regenerují se sluchové nervy a neubývá sluch

Zlepšíte kvalitu sluchu až o 87 %

### Výběr odborníků – není lepší prostředek na šumy v uších!

Nový prostředek komplexně potírá sluchovou přecitlivělost a díky tomu vrací pohodlí do každodenního života, zlepšuje tím spánek, zbavuje nepřijemného pocitu spojeného se slyšením neexistujících zvuků, zlepšuje schopnost soustředění a zastavuje úbytek sluchu u lidí v každém věku. **Bez ohledu na příčinu vzniku šumění v uších se každý může zbavit dráždivého pískání, hučení a zvonění v hlavě už během první hodiny po použití prostředku.**

**Roman Hlava,**  
laryngolog



### Konec šumů v hlavě

Odborníci zdůrazňují, že za tak spektakulární účinností inovativního prostředku stojí dosud nevídaná maximálně vysoká koncentrace lokálně působících látek, které jsou základem technologie AudioBalance. Jejich činnost spočívá v bleskovém zvýšení prokrvení orgánů ve středním uchu až o 60 %,

regeneraci sluchových nervů a oddělení fantomových zvuků (slyšených pouze v hlavě) od reálných zvuků z okolí. Prostředek blokuje příliš reaktivní receptory odpovědné za vznik šumů, proto většina uživatelů přestane slyšet iritující šumění a šelesty už během 24 hodin.

### Změňte svůj život k lepšímu

**Jak bude vypadat váš každodenní život bez šumění v uších?**

- Bez potíží budete telefonovat
- Přestanete prosit partnera v rozhovoru, aby vám zopakoval, co řekl, vypyávat se „prosím?“, „ano?“, „co jsi říkal?“ → Nebudete už cítit strach a neklid vyvolané šuměním a pískáním v uších
- Snadno si vyřídíte záležitosti na úřadě, na poště i v obchodě
- Snadno odizolujete a poznáte hlasy ve větším kruhu, např. u rodinného stolu
- Zbavíte se pocitu podráždění a iritace
- Začnete lépe spát, zbavíte se bolesti hlavy a chronické únavy
- Nepřeslechnete zvoněk u dveří
- Včas uslyšíte příjízďející auto a spěchající sanitku
- Podíváte se na oblíbený program v televizi a nebudete si muset dávat zvuk na maximum.

### Už dnes zlepšete svůj sluch

Můžete nadále vnímat svět jen napůl, zlobit se na šumění v hlavě, potíže v komunikaci s ostatními



**ZPRÁVA Z VÝZKUMU**  
**MedicReporters**

**Technologie AudioBalance je účinná dokonce i při pokročilém úbytku sluchu:**

- Obohacuje a 3násobně zesiluje zvuky z okolí
- Odstraňuje úporné ušní šumy
- Zlepšuje soustředění a spánek, potlačuje související bolesti hlavy

### Konečně mi nic nezvoní v uších!

*Příznám se, že jsem nevěřil v působení tohoto produktu, ale po prvním dnu šumění a hučení v uších mizely jako mávnutím kouzelného proutku. Tomuto prostředku se nic nevyrovná – utlumil šumění v uších a při té příležitosti mi vylepšil sluch a jako by zesílil a zostril veškeré zvuky z okolí. Úžasné.*

**Marek, 39 let, Ostrava**



lidmi a pasivně čekat, až se úbytek sluchu ještě víc prohloubí. Můžete také vzít věci do svých rukou a inovativní prostředek Vám vrátí sluch do stereo kvality. Výběr je na vás – nepropásněte výjimečnou šanci.

**UPEVNI NA JAŘE své zdraví. Speciální sleva trvá!**

**ZDARMA PRODUKT**

Prvních 100 osob, které zavolají do 01.04.2022 obdrží od výrobce 100% REFUNDACI PRODUKTU.

**Zavolejte: 296 183 173**

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



# TBC. Lékaři teď varují

**Česko pomáhá Ukrajině, musí ale být připraveno na další problém.**

Kvůli migraci z Ukrajiny je podle plicních lékařů potřeba zvýšit zásoby vakcín, testů a léků na tuberkulózu. S příchodem uprchlíků do ČR očekávají nárůst počtu pacientů. Ukrajina má čtvrtý nejvyšší počet případů TBC v Evropě. V roce 2020 jich bylo přes 17 tisíc, v Česku 374.

Informovala o tom Česká pneumologická a ftizeologická společnost České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně a Česká aliance proti chronickým respiračním onemocněním. Cizinci dlouhodobě tvoří asi třetinu případů TBC v Česku. Podle Jiřího Wallenfelse, vedoucího Národní jednotky dohledu

nad tuberkulózou Fakultní nemocnice Bulovka, se objevuje převážně u mužů, kteří do ČR jezdí za prací.

„Nyní do Česka a potažmo Evropy proudí většinou ženy a děti, a je tedy velmi těžké odhadovat budoucí vývoj stavu nemocných,“ uvedl Wallenfels. Ukrajinské děti se od roku 2016 proti TBC povinně očkují už v porodnici, v roce 2020 jich vakcínu podle UNICEF dostalo téměř 89 procent.

Testů na TBC, ale i vakcín či léků bude pravděpodobně nedostatek. Vláda by o možném zvýšení měla jednat.

Loni v Česku onemocnělo podle předběžných údajů 337 lidí, dvě třetiny mužů. Bylo to o 37 případů méně než v roce 2020. Šest pacientů mělo multirezistentní formu špatně reagující na léky. Průměrný věk nemocných byl 49 let, mezi pacienty bylo také sedm dětí. **IDNES.cz**

## Ukrajinci v Česku

Čeští fotografové Karel Cudlín, Jan Dobrovský a Martin Wágner ze spolku 400 ASA vystavují v prostoru Pražského kreativního centra na Staroměstském náměstí velkoformátové snímky z Ukrajiny. Pocházejí z doby před ruskou invazí, zemi zachycují v době od počátku 90. let. Výstava se jmenuje Lost Europe stejně jako kniha, která mnohé ze snímků zahrnuje a jejíž koupi lze také Ukrajinu podpořit.

- Brno otevřelo pro ukrajinské děti 11 tříd s 300 místy (na snímku vpravo nahoře). Šest tříd je v nevyužitých budovách v Cacovické ulici, tři v ZŠ Čejkovicová a dvě v ZŠ Merhautova. Dalších 1100 míst mají jiné základní školy ve svých třídách s českými dětmi.

- Pětatřicetiletá Ukrajinka Tetjana Prochorenková před vypuknutím válečného konfliktu ve své rodné zemi žila více než tři roky spokojeným životem v Česku. Válka ale vše změnila. Vystudovaná lékařka, která v Městské nemocnici Ostrava pomáhá s vedením zdravotnické dokumentace pro pojišťovny, se poslední měsíc každodenně strachuje o rodiče.



Ukrajinské děti se učí ve třídě v nevyužívané škole.

Zemi zmlatanou válkou totiž nechtějí opustit. V nemocnici pomáhá jako tlumočnice a kolegům je nepřetržitě k dispozici na speciální telefonní lince. Denně zatím absolvuje dva až tři telefonáty a přispívá k prolomení jazykové bariéry, která ještě více může zhoršovat úzkosti lidí prchajících před válečným konfliktem.

- Česku chce s návalem uprchlíků pomoci Slovensko, které je stále spíše tranzitní zemí. Řekl to tamní premiér Eduard Heger. **IDNES.cz a ČTK**



T. Prochorenková 2x ČTK

## Krátce

### Pomůže Česku Evropská unie?

Do Česka přijede ve čtvrtek o uprchlické krizi jednat zástupce Evropské komise. Řekl to generální ředitel Hasičského záchranného sboru České republiky Vladimír Vlček. O situaci v Česku se bude jednat dva dny. Česko před týdnem požádalo kvůli přílivu uprchlíků z Ukrajiny napadené Ruskem EU o zaslání 25 modulových táborů celkem pro 50 tisíc lidí. Zatím na výzvu reagovalo Německo nabídkou 500 le-

hátek a Rakousko nabídkou jídelních setů. Vlna uprchlíků v posledních dnech podle Vlčka polevila, zvýšil se také počet uprchlíků, které přes Česko projíždějí do dalších evropských zemí. Vláda v neděli oznámila, že Česko je na hranici svých kapacit.

### Potravin

Potravinové banky získají další desítky milionů korun na nákup potravin z evropských fondů. Po jednání s ministrem práce a sociálních věcí Marianem Jurečkou to řekla

ředitelka České federace potravinových bank Veronika Láchová. Federace zastrešuje 15 potravinových bank.

### Developer půjčí svůj dům

Asistenční centrum pro ukrajinské uprchlíky by se mohlo přestěhovat z Kongresového centra Praha do bývalého sídla Komerční banky ve Vysočanech. Budovu městu zdarma, včetně úhrad za energie, nabídl její vlastník, developerská firma Central Group. **ČTK**

## Léčba v Praze. Ukrajinské děti budou pod kontrolou

Pražské fakultní nemocnice postupně otvírají ambulance vyhrazené pro ukrajinské uprchlíky, takzvané UA pointy. Minulý týden vyhrazené ambulance otevřely Všeobecná fakultní nemocnice a Fakultní nemocnice Bulovka. „Sem směřujeme primárně ty, kteří ještě nemají vyřízené všechny dokumenty. Kdo už jsou českými pojištěnci, mohou přijít na kterékoli od-

dělení,“ řekl Seznam Zprávám ředitel motolské nemocnice Miloslav Ludvík.

Nárok na české pojištění mají uprchlíci, kteří získají vízum strpění. „Ptáme se na kompletní rodinnou anamnézu, stejně jako když jdete poprvé ke svému praktickému lékaři,“ dodal ředitel motolské nemocnice Ludvík.

Na místě se podle něj nejčastěji řeší běžné potíže spo-

jené s cestou, jako je například nachlazení nebo u dětí očkování. Neočkované děti do jednoho roku by měly podle Ludvíka být přeočkované proti TBC, problémy ale budou s vakcínami.

Kromě TBC by problémem podle jeho názoru mohly být i spalničky, které jsou výrazně nakažlivé. Na Ukrajině byla v letech 2017 až 2019 velká epidemie. **ČTK**



### Tomáš Petříček k válce

Dnešním hostem pořadu Rozstřel Vladimíra Vokála bude bývalý ministr zahraničí Tomáš Petříček. V pořadu zazní témata spojená s ruskou invazí na Ukrajině, válečnými zločiny Ruska a s postupem Rady bezpečnosti Organizace spojených národů. Rozstřel můžete sledovat živě od 11 hodin na **IDNES.cz**.

MAFRA



# Čeští bankéři si teď zvykají na ukrajinštinu a modrožlutou

**Mobilní operátor. Účet v bance. Platební karta.** To nyní také podstupují dospělí uprchlíci v těchto dnech a týdnech v Česku.

Jedeme jak na běžícím pásu. Tuhle větu, či její variantu, uslyšíte od pracovníků bank, nejen těch v „první linii“ přímo na přepážkách kamenných poboček. Ke stávajícím zákazníkům, kteří žijí a pracují v Česku již roky, teď přibývají tisíce nových.

## Webovky v národní barvě

„Klienty z Ukrajiny obsluhujeme dlouhodobě. Otevřeli si u nás velké množství účtů už před vypuknutím konfliktu, primárně se jednalo o agenturní zaměstnance,“

říká Petra Kopecká, mluvčí Raiffeisenbank v České republice. Aktuálně otevírají týdně stovky nových účtů. Pro Ukrajince se statutem uprchlíka nabízejí aktivní účet na dva roky zdarma. Navíc přidávají jednorázový humanitární bonus 2500 korun.

Banka také v rádech dnů nastavila webové stránky v ukrajinštině. Tradiční barevnou žlutočernou kombinaci banky doplnila částečně i modrou barvou v úvodní fotografii. „Podobně je to s informačními materiály na pobočkách. Pokud si klienti vybírají z našich bankomatů, mohou vedle dalších jazykových mutací volit i ruštinu,“ doplňuje Petra Kopecká.

Stovky klientů týdně registruje i Česká spořitelna. „Otevření účtů jsme lidem prchajícím z Ukrajiny maximálně usnadnili, stačí jim platný cestovní pas,“ uvedl pro deník Metro Filip Hrubý, mluvčí

banky. Otevření účtu i jeho provoz jsou pro uprchlíky zdarma, bezplatné jsou i příchozí a odchozí platby směrem na Ukrajinu. Už třetí týden funguje ukrajinská jazyková mutace internetových stránek České spořitelny.

## Pro Ukrajince mají český standard

Stejně tak lze z češtiny přepnout do ukrajinštiny na stránkách ČSOB, a to do sekce viditelně označené symboly v ukrajinských národních barvách. „Denně evidujeme přes tisíc nových účtů. Aktuálně v rámci našeho balíčku si již u nás založilo účet více než šest tisíc ukrajinských občanů,“ potvrdil koncem minulého týdne Patrik Madle, mluvčí ČSOB. Také tato banka poskytla ke každému novému účtu finanční výpomoc ve výši 2500 korun.

K účtu dále dostanou ukrajinští běženci do tří dnů pla-

tební kartu zdarma, mohou si také zřídit jeden devizový účet v eurech nebo dolarech bez měsíčního paušálního poplatku a vkládat hotovost na tento účet zcela zdarma. „Pro okamžité placení mohou klienti využít virtuální platební kartu,“ doplňuje informace Patrik Madle.

Ani Air Bank nevyžaduje od Ukrajinců složité úřední postupy. K založení účtu stačí, podobně jako u dalších bank, platný cestovní pas. „Protože jsme si vědomi, že ne všichni lidé, kteří před válkou z Ukrajiny odešli, mají mezinárodní cestovní pas, pro založení účtu jim stačí ukrajinský občanský průkaz,“ vysvětluje Jana Pokorná, mluvčí Air Bank. K účtu lze u této banky připojit zdarma dvě platební karty. Až do konce roku 2022 garantuje Air Bank výběry z bankomatů u nás a v Evropské unii zdarma. **PAVEL HRABICA**

## „Kapesné“ a nájmy

# 5

Finanční příspěvek pět tisíc korun „na ruku“ dostane od státu na úřadu práce každý uprchlík z Ukrajiny jako humanitární dávku. Může být vyplacena opakovaně.

# 12

Až 12 tisíc korun za měsíc, podle počtu lidí, by mohla obdržet domácnost, která u sebe ubytuje ukrajinské uprchlíky. Částka je zatím v jednání. Původní návrhy se pohybovaly ve výši tři tisíc korun na osobu, maximálně devět tisíc korun měsíčně. Příspěvek by se měl pohybovat přibližně na sedmdesát procentech tržního nájemného.



INZERCE

★ KAŽDÉ  ÚTERÝ ★

**12 KOUSKŮ KUŘETE 159 Kč**

6 x STRIPS • 4 x HOT WINGS • 2 x PORCE KUŘETE



Nabídka platí od 1. 3. 2022 do vyprodání zásob.

**PŘIDEJ SI NAVÍC**



KYBLÍK HRANOLEK **45 Kč**



COLESLAW **35 Kč**



BEZEDNÝ NÁPOJ **35 Kč**

## Lidem utíkajícím z války na Ukrajině pomáhají naši lidé i ze svého

Stát momentálně připravuje další možnosti, jak ulehčit těm, kteří se zatím rozhodli pečovat o ukrajinské uprchlíky na vlastní náklady.

- Třicet tisíc korun. Na tolik odhadli stávající prvotní náklady Matěj Stropnický a jeho partner Daniel na ubytování zhruba dvaceti Ukrajinců na zámku, který rekonstruují v Osečanech ve středních Čechách.

- Příspěvky na ubytování jedné osoby v nouzových přístřešcích, například v tělocvičnách, se v současnosti pohybují ve výši 200 korun na den, v jiných ubytovacích zařízeních 250 korun.

- Některé banky nyní postupně zřizují bezplatné informační telefonní linky přímo pro Ukrajince. Na nich poskytují nové klientele informace v jejich rodném jazyce.

- Vedle zřizování účtů pro uprchlíky se banky podílejí přímými finančními příspěvky. Česká spořitelna odsouhlasila podporu ubytovacího centra pro uprchlíky pro 100 až 150 osob v jedné z pražských budov této banky. Náklady se mají pohybovat od dvaceti do třiceti milionů korun.

- Více než tisíc pracovníků Raiffeisenbank se vzdalo jednoho denního platu. Celkovou částkou 4,68 milionu korun přispěli na pomoc válkou zasažené Ukrajině. Deseti miliony korun přispěla banka organizaci Člověk v tísni.

- Také ČSOB doplnila clientské dary pro neziskovou společnost Člověk v tísni (za 12 dnů se vybralo 25 milionů korun), a to dalšími 25 miliony. Celkově tak odešlo na podporu Ukrajiny padesát milionů korun. **MET**



# Poláky trápí jaderná hrozba

**Varšava hlásí zvýšený počet rekrutů i vydaných pasů.**

Ruská invaze na Ukrajinu se v Polsku projevuje citelněji než jen přílivem uprchlíků, většinou žen a dětí. Píše o tom deník Los Angeles Times. „Polská společnost je doslova vyděšená,“ uvedl pro deník Slawomir Debski, polský expert na zahraniční politiku, který působil jako poradce několika polských vlád. „Celý národ si uvědomuje, jak hrozná, strašná a dramatická může být jakákoli konfrontace s Ruskem.“

## Ze studené války je žhavá

Polsko má s Ruskem společnou hranici dlouhou 232 kilometrů a za sebou historii stovek let sporného soužití a hluboké vzájemné nedůvěry. A některým Polákům, zejména těm, kteří zažili studenou válku, se zdá, že štít NATO není dostatečně pevný. „NATO je jen název,“ říká Do-



V neděli v Polsku proběhl koncert na podporu uprchlíků. AP

rota Karpinská, jednašedesátiletá trhovkyně z Krakova. „Současná situace se dost liší od dob studené války, kdy se všeobecně věřilo, že se ani Rusko, ani Západ neuchýlí k použití jaderných zbraní, které by dokázaly vyhladit velkou část planety,“ podotýká.

Nyní, v souvislosti s invazí ruského prezidenta Vladimíra Putina na Ukrajinu a jeho jadernými hrozbami, již takový pocit bezpečí neexistuje. „Jaderné vydírání teď máme neustále na pořadu dne,“ uvádí Włodzimierz Marciniak,

politolog a bývalý polský velvyslanec v Rusku. „Už to není studená válka, je pěkně žhavá a je hned vedle,“ dodává.

## Jistota i obavy

Ulice starobylého Krakova jsou v poslední době svědkem nového jevu: centrem města se procházejí neozbrojení američtí vojáci ve vojenských uniformách, prohlížejí si výlohy obchodů, navštěvují si turistická místa, zastavují se na kávu. Dlouholetí obyvatelé říkají, že skupiny uniformovaných vojáků se tu obje-

## Jednání o Ukrajině

Prezident USA Joe Biden v pátek navštíví Varšavu.

- Do polské metropole se Biden přesune poté, co se ve čtvrtek setká v Bruselu se zástupci NATO, EU a zemí G7.
- Ve Varšavě má hlava USA na programu schůzku s polským prezidentem Andrzejem Dudou.

počtu žádostí o pasy od těch, kteří chtějí mít v případě potřeby možnost urychleně opustit zemi. Úřady také zaznamenávají rostoucí počet nových rekrutů do sil územní obrany, což je jakási záložní složka armády.

Konflikt a jeho možné následky pro Polsko jsou tématem každodenních rozhovorů – v obchodech, ve veřejné dopravě, v parcích i v domácnostech. Televizní obrazovky v barech, restauracích a domácnostech zprostředkovávají nejnovější události nervózním divákům.

Všude na ulicích jsou vidět ukrajinské vlajky a odznaky na klopě, stejně jako nápisy na zdech potvrzující solidaritu s Ukrajinou. „Můžeme říct, že každý z nás je teď ve válce. Bojujeme tím, že každý děláme, co můžeme, abychom pomohli,“ řekl devatenáctiletý Mikołaj Szlachta, jeden z mnoha dobrovolníků v zelených vestách, kteří pomáhají davům vyčerpaných ukrajinských uprchlíků na hlavním nádraží v Krakově. **HAL a ČTK**

## Krátce

### Pobřežní vody ohrožují miny

Po Černém moři se bez kontroly pohybují námořní miny, které byly původně umístěné u ukrajinského přístavního města Oděsy. Uvedla to bulharská vláda, podle které výbušné systémy ohrožují námořní dopravu v oblasti. Obyvatelé v pobřežních oblastech Dobrič, Burgas a Varna

žádá, aby hlásili podezřelé předměty ve vodě či na pláži, informoval bulharský tisk.

### Proti okupaci

Ruští vojáci včera rozehnali střelbou a za pomoci zábleskových a ohlušujících granátů demonstraci Ukrajinců v Chersonu proti okupaci města. Ukrajinská média s odvoláním na očitě svědky z místa hlásila raněné. **ČTK**

## „Zrádkyně“

Kirill Klejmenov, zástupce generálního ředitele ruského státního kanálu, označil za „zradu“ nedávný protivaletný protest novinářky Mariny Ovsjannikovové v živém vysílání televize. Žurnalistka minulého pondělí během živého vysílání hlavních zpráv pronikla do studia s transparentem, na němž vyzývala k zastavení války. „Emoce jsou jedna věc. Zrada je něco jiného,“ řekl Klejmenov. **ČTK**



RUŠTARS.TV

INZERCE



## PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

# Sleva 20 %

na všechno zboží s logem Albi

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI



VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE [WWW.ELKUPON.CZ](http://WWW.ELKUPON.CZ)

## Mírová dohoda. Rozhodnout musí sami lidé

Jakoukoli případnou kompromisní dohodu s Ruskem o ukončení války na Ukrajině by ukrajinský občané měli schválit v referendu. V rozhovoru, které v Kyjevě pořídila Česká televize a další zahraniční média a který byl vysílán včera večer, to řekl ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskij. Zopakoval také, že Kyjev se nepodvolí ruským ultimátům a že udělá vše pro navrácení Donbasu a Krymu pod ukrajinskou svrchovanost. „Naši lidé se budou muset vyjádřit a dát odpověď,“ uvedl Zelenskij. **ČTK**

## Číslo dne

# 14 000

Od začátku války na Ukrajině se do Turecka uchýlilo na 14 tisíc občanů Ruské federace. Jedná se často o mladší a vzdělanější lidi, kteří se obávají nových postihů ze strany vlády prezidenta Vladimíra Putina či vojenské služby, uvedl včera turecký deník Hurriyet. Z Ukrajiny pak do Turecka přicestovalo na 49 tisíc osob. Odchodu lidí z Ruska a Ukrajiny do Turecka napomáhá i fakt, že turecké úřady nepožadují po občanech těchto dvou zemí víza. Bez víza mohou Rusové a Ukrajinci zůstat v Turecku tři měsíce. **ČTK**





# HLEDÁME ŘIDIČE/ŘIDIČKY TRAMVAJE

**Chcete mít: mzdu 204,10 Kč/hod. + odměny ve výši 10 %  
a benefity ve výši až 64 000 Kč za rok**

## ? Máte:

- Platný ŘP skupiny B
- Ukončené základní vzdělání
- Věk min. 21 let
- Výpis z rejstříku trestů
- Výpis z evidenční karty osoby (řidiče)
- Dobrý zdravotní stav (dle příslušné vyhlášky MZ)
- Příjemné a reprezentativní vystupování

 **800 220 020**

**VOLEJTE  
ZDARMA**

Více na: [dpp.jobs.cz](http://dpp.jobs.cz)



Dopravní podnik  
hlavního města Prahy





## Má medaili

Brazilský prezident Jair Bolsonaro dostal od ministra spravedlnosti své vlády medaili za zásluhy o blaho indiánů. Téměř okamžitě se však proti tomu vzedla kritika ekologických aktivistů a ochránců práv domorodých obyvatel mimo jiné kvůli tomu, že přispívá k odlesňování Amazonie. Loni ho také asociace za práva brazilských indiánů u Mezinárodního trestního soudu obvinila z genocidy. AP

# Budoucnost patří lithiu!

**Stýská se vám po mobilech s výměnitelnou baterií? Nejspíš se jich dočkáte za necelý rok.**

Evropský parlament chystá nová pravidla, která by výrobce mobilních zařízení přinutila změnit současnou praxi integrovaných baterií.

Důvodem k tomu je jednak nízký podíl baterií, které jsou na konci své životnosti recyklovány, tak podle ně-

mecké europoslankyně Henriky Hahnové i současná válka na Ukrajině. Ruská invaze totiž podle jejího vyjádření pro německý portál Frankfurter Allgemeine nutí Evropu hledat náhrady za důležité suroviny pocházející ze země agresora.

Odpovídající návrh Evropské komise poslanci ve Štrasburku odhlasovali již koncem předloňského roku, nyní však v souvislosti s aktuální situací ve světě některé jeho body zpřísnili. Chtějí třeba zvýšit udržitelnost výroby baterií, tedy navýšit podíl recyklovaných surovin v čele

s lithiem, niklem či kobaltem při jejich výrobě. Míra recyklace baterií by do roku 2026 měla dosahovat až 90 procent.

„Nic z toho se však neobejde bez součinnosti Evropské komise, parlament ji proto vyzval k urychlenému předložení analýzy a případných pozměňovacích návrhů,“ upozorňuje europoslankyně Hahnová. Parlament navíc vyžaduje, aby výrobci museli po celou dobu předpokládané životnosti daného výrobku zajistit i dostupnost náhradní baterie. Navíc by uživatel, pokud by nebyl v přípa-

dě výměny baterie jistý, měl mít právo se v této záležitosti obrátit nejen na značkový, ale i na nezávislý servis. To se však podle německého portálu mnohým výrobcům nelíbí, taková praxe by podle nich ohrožovala životnost a bezpečnost baterií.

Nová pravidla mají vstoupit v platnost již 1. ledna 2023. Jejich zavedení se však neobejde bez vyjádření postojů Rady Evropské unie, která rovněž musí s Evropským parlamentem nastavit jasná pravidla, která budou muset všichni výrobci následně dodržovat. IDNES.cz

### Krátce

## Pod Tatrami zahálejí

Nynější slovenská vládní koalice za dva roky v úřadu nesplnila ani třetinu svých protikorupčních slibů, uvedla nevládní organizace Nadace Zastavme korupciu. Právě boj proti

korupci je jedním z hlavních témat vlády, která vzešla z posledních parlamentních voleb.

## Konec facek

Wales zakázal zákonem jakoukoli formu fyzického trestání dětí. Bít je s platností od včerejška nesmí

rodiče ani zákonní zástupci. Platí to i pro děti, které jsou v této části Británie jen na návštěvě, informoval zpravodajský web BBC News.

## Jarní dávka

V Anglii začali zdravotníci vybraným skupinám podá-

vat druhou posilující dávku vakcíny proti covidu-19. Na celkově čtvrtou dávku mají nárok lidé starší 75 let. Šest měsíců po třetí dávce se mohou na „jarní posilovací dávku“ objednat také obyvatelé domů pro seniory a osoby starší 12 let s poruchami imunity. ČRK

## INZERCE

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

### Práce - nabídka

• Hledáme kadeřníky do zavedeného kadeřnictví v Praze 8 - vestibul stanice metra Ládví, na plný úvazek, klientela část. zajištěna. Info na t. 773452418

• Hledáme úklidové prac. - pouze osoby zdravotně postižené. 150 Kč/hod., HPP, místo práce dle dohody, OZP podmínkou. torvel@seznam.cz, tel.: 737255025

### Bezpečnostní pracovník pro OZP v Praze

Týdenní zálohy.  
Mzda od  
**115 Kč/h** na HPP.  
Náborový příspěvek  
**10 000 Kč.**

Přijďte na informativní pohovor!

800 111 112 m2c

### Provozní údržbář

Hledáme údržbáře. 35tis nástupní plat. Až 10tis prémie. **Náplň práce:** provozní údržba TZB, obsluha MAR, drobné opravy.

**Požadujeme:** schopnost identifikovat a řešit problémy, komunikace s dodavateli.

**Výhodou:** topičský průkaz, vyhláška 50, zkušenost s provozní údržbou.

**Místo výkonu práce:** Kralupy nad Vltavou - Kozomín.

Štěpán Hrabánek, stepan.hrabanek@abasco.cz, tel: 601 337 543

• Nabízíme až 165 Kč/hod za práci POKLADNÍ, online rezervace směn, denní zálohy, zaškolení. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Výplata ihned po směně! Vykládka kamionů Ostředek, svoz z Opatova zajištěn zdarma (30 min). Mzda 120 Kč čist./hod. Směny po-pá 17-04. Lze volit směny v týdnu dle dohody. Práce vhodná výhradně pro fyzicky zdatné muže +18 let. Pokud máte zájem volejte paní Kateřinu 724892923, wellpack.cz

• Hledáme pracovníky na úklid osobních vlaků. Denní provoz, Praha 4. Tel.: 732156393

• Přijmeme zaměstnance na brigádu na pozici Kustod do muzeí v rámci Prahy. Požadujeme čistý TR. Nástup ihned. Dobré fin. ohodnocení. Tel. 739545226

• Přijmu prodavače/ku na čerpací stanici v Praze 9. Nabízím práci ve stabilním prostředí. Požadují příjmemné vystupování. omnif@omnif.cz, tel. 777641621

### Přijmeme invalidní důchodce na pozici RECEPCE A OSTRAHA

• mzda od 110 Kč/hod  
• náborový bonus 10.000 Kč  
• výplata denně

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)  
Pohovory na adrese:  
Ocelářská 21, Praha 9  
(M. Českomoravská)

SPŠS Betlémská - Praha-1  
hledá  
**UČITELE/KU:**  
elektrotechniky  
strojírenství  
informatiky  
tělesné výchovy

CV zasílejte na:  
reditel@betlemska.cz

### Staňte se darcem krevní plazmy

700 Kč\* za každý odběr → 1400 Kč\* měsíčně → 18 200 Kč\* za rok

- Pomůžete zachránit lidské životy  
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu  
- Občerství zdarma a zajímavé dárky

**Metro Hradčanská**

\*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.  
unica plazma www.unicaplasma.cz  
Tel.: 733 474 770

SPŠS, škola hl. m. Prahy,  
Betlémská 287/4, Praha 1  
hledá

### ZKUŠENÉHO ŠKOLNÍKA/ŠKOLNICI

na plný úvazek  
ŘP skupiny B nutností

Své životopisy posílejte na:  
reditel@betlemska.cz  
do 31. 3. 2022

• Technik údržby elektro – Praha 8, požadujeme: SOU, SŠ-technického směru elektro, zkušenosti v oblasti správy a údržby objektů, vyhláška 50§6,8, znalosti MaR – výhodou, Pro-zákaznická orientace. Komunikativnost, samostatnost, flexibilita, zodpovědnost. Popis práce: kontroly objektů, odečty měřičů, běžné údržby a opravy, součinnost při práci externích dodavatelů.  
jan.blabolit@vinci-facilities.com, tel: 604628067

• NYPRO hutní prodej hledá skladníky/jeřábníky. Praxe není podmínkou. Místo práce je Praha Hostivař. Dvousměnný provoz. Nástupní mzda 170 Kč/hod. Dále hledáme řidiče valníku C + CE. Mzda 210 Kč/hod. Rozvozy v rámci ČR. Práce Po - Pá. Nástup možný ihned. Kontakt p. Kocián, tel. 731688636



### Knihy a časopisy

**KNIHY!**  
odkoupím velkou  
**KNIŽNÍ POZŮSTALOST**  
solidní ceny za Vaše knihy.  
Tel.: 603 478 873

**VYKOUPIME KNIHY**  
zaplatíme hotově á  
**2000,- Kč**  
za jednu banánovou krabici knih.

Než prodáte své knihy, porovnejte CENOVOU NABÍDKU!

Telefon:  
**773 537 401**



**Nemovitosti - poptávka**

**KOUPÍM CHATU**

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. Předem děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

**KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK**

v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel: 725 719 745

**POPTÁVKA CHATA HORY**

koupím chatu/chalupu nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizersky, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Isem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

**Byty - poptávka**

**KOUPÍM BYT V PRAZE**

jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Reální kanceláře prosím nevolat. Tel.: 601 522 292

**BYT/ DŮM POPTÁVKA**

s přítelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkuje za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

• PENÍZE IHNEK za nemovitosti, lokalita celá Praha 2,3,4,10. Právní servis zdarma. Tel.: 602212121

• Koupím byt kdekoliv v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Isem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

• Lékařka koupí byt v Praze v jakémkoli stavu. Okamžitá platba v hotovosti. Tel/Sms: 773109561. RK nevolat.

**Pronájmy - poptávka**

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. - menší do 14 tis, větší do 19 tis. Pořebujji: centrum do 30 min., čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel: 274784428

**Starožitnosti**

**KNIHY!**  
odkoupím velkou  
KNIŽNÍ POZŮSTALOST  
solidní ceny za Vaše knihy.  
Tel.: 603 478 873

**Ostatní**

• KNIHY! Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stoly, lampy, obrazy, knihovny aj. T. 603478873

**Nemovitosti - nabídka**

**Vyplatíme Vaše dluhy!**

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet  
**731 911 992**

**JURIS REAL**  
real estate

*Ihned  
vykoupíme či  
zprostředkujeme  
prodej rodinného  
domu, bytu, chaty.*

*Vyřešíme právní  
vady, dluhy,  
exekuce.*

*Okamžitá výplata  
zálohy.*

*Již 23 let  
zkušeností.*

**Tel: 777 306 102**

**Auto-moto - poptávka**

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

• Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155.

**Knihy a časopisy**

**VÝKUP  
KNIH  
a  
KNIHOVEN**

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

**Přijedeme**  
(pro více než 300 ks)  
**zaPlatíme  
odvezeme**

**Celá ČR**

**tel. 604 11 44 66**  
e-mail: arco@antikvariaty.cz

**Práce - nabídka**

• Hledáme pracovníky na úklid osobních vlaků na HPP. Směnný provoz, Praha 4. Náborový příspěvek. Tel.: 603301309.

• Doplnování zboží za 150-170,50 Kč/hod, směny noční/denní - ONLINE REZERVACE, zálohy denně, prodejny v Praze a okolí. Tel: 222534534

• Domácí zdravotní péče Praha 2 hledá na hlavní pracovní poměr všeobecnou sestru pro své klienty. Výborný a stabilní kolektiv. Dobré platové podmínky. Tel.: 725015319, www.cssp2.cz.

• Dopek pečiva/pultový prodej lahůdek za 157,80-165 Kč/hod. Praxe není třeba, vzdání školení samozřejmostí, zálohy. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Dlouhodobá brigáda PRACOVNÍK OSTRAHY prodejny nebo cctv mzda až 160 Kč + stravenky, odměny, směny dle domluvy i pro ozp. Info na 773786199

• Hledáme kvalifik. chůvu/učitelku MŠ do DS v Uhřetěvsi pro vedení odpoč. zájm. aktivit dětí od 1 - 6 let. Tel. 604808971, jeslicky-kotatka@seznam.cz

• TOALETÁRKA na veřejné WC v centru Prahy. Nejedná se o metro ani nádraží. Férový přístup, HPP, brigáda, vhodné i pro svěží důchodkyni. T.: 731731393

**PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY**

**ABAS**  
IPS MANAGEMENT

**VOLEJTE ZDARMA 800 108 111**  
nabor@abasco.cz

Chcete strážnit hodnoty jako **STRÁŽNÝ**?  
Mít pevnou pozici jako **RECEPČNÍ**?  
Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH**?  
A můžete být klidně i **VEDOUcí!**

Dáme Vám **služební oblečení**.  
**Do práce** to můžete mít **blízko** nebo **Vás rovnou ubytujeme**.  
A taky Vám dáme **zálohu na mzdu**.

**Zdraví**

**ÚČINNÁ METODA NA TVAROVÁNÍ POSTAVY, ODBOURÁNÍ TUKU A ZPEVNĚNÍ OCHABLÉHO SVALSTVA A KŮŽE.**

To vše dokáže v krátké době metoda Bailine, která je vhodná pro ženy a muže každého věku. Právě díky nenáročnosti je metoda vhodná i pro starší lidi a ty kteří z časových důvodů nestíhají návštěvu posilovny a nebo už na ně cvičení a diety nefungují. 1 terapie trvá 45 minut = 2,5 hodiny intenzivního tréninku. Za 1 terapii ošetříme ruce, záda, břicho, bůčky, zadeček, vnější a vnitřní stranu stehna a nad kolena. Metodu Bailine najdete pouze na jediném místě v Praze v estetickém a hubnoucím centru Pretty Woman and Man na Andělu. Máme pro vás připravené výhodné balíčky i na ostatní metody.



Doporučuje Bára Basiková

**VELIKONOČNÍ AKCE**

AKCE PLATNÁ DO 30. 4. 2022

10 terapií + 2 zdarma za 5.500 Kč

15 terapií + 3 zdarma za 6.900 Kč

20 terapií + 4 zdarma za 7.700 Kč

**PRO KLIENTY NAD 60 LET JE SLEVA 10 %**

www.prettywomanandman.cz

Nádražní 110, Praha 5 - Anděl  
Tel.: 257 313 721 nebo 602 935 671





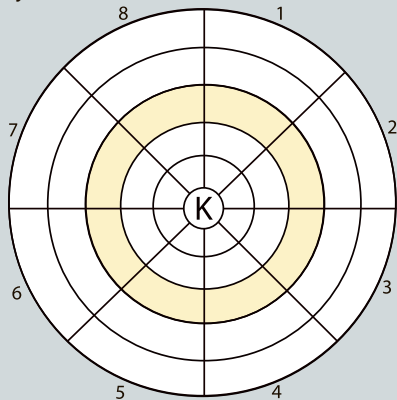
**Sudoku**

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

**Luštěnka**

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

1. australský vačnatec
2. země javorového listu
3. krvežiznivý hmyz
4. ťukat
5. převlečníky
6. malý knír
7. samec krůty
8. svazek květin



**Napište svou bublinu**



„Zatáčí se nakláněním, brzdí se očima.“  
JAROSLAVA PITAŘOVÁ  
Facebook

**Počasí**

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
13/17 °C	16/20 °C	15/19 °C	13/17 °C

Teplotní rekordy: ↓ -10,1 °C (1899) ↑ 21,0 °C (1990) 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 (8/8)</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kviz</p> <p>17.45 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 Hastrman</p> <p>21.50 Nevinné lži</p> <p>23.10 Komisař Moulin</p> <p>01.00 Banánové rybičky</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.55 V kondiči</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Hobby naši doby</p> <p>05.15 Černé ovce</p> <p>05.30 Události v regionech</p>	<p>16.10 Zmrzlá planeta</p> <p>17.00 Jan a Jindřich Pospíšilové</p> <p>17.15 Meghan, americká princezna</p> <p>18.05 Kuba, perla Karibiku</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.15 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Jaguár</p> <p>21.45 Rekonstrukce okupace</p> <p>23.25 Letecké katastrofy</p> <p>00.10 Tajemné bunkry (2/2)</p> <p>01.05 Čína a její ambice</p> <p>01.55 Hříšná duše II (6/8)</p> <p>02.40 Cesty víry</p> <p>03.05 Na hranici tradic</p>	<p>15.55 Kriminálka Las Vegas (7)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.35 Na lovu</p> <p>18.30 Ulice (4232)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Survivor Česko &amp; Slovensko (19)</p> <p>22.40 Víkend</p> <p>23.30 Kriminálka Las Vegas (6) Kdopak jsi? Krimiseriál (USA, 2000)</p> <p>00.25 Kriminálka Las Vegas (7)</p> <p>01.15 Mentalista III (7)</p> <p>01.55 Víkend</p> <p>02.30 Krok za krokem VII</p> <p>03.00 Na lovu</p> <p>03.45 Doktorři z Počátků (26)</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (14)</p> <p>City a investice. Rodinný seriál (ČR, 2021)</p> <p>21.30 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 (22)</p> <p>Ohrožení. Krimiseriál (USA, 2005)</p> <p>03.00 Jake a Tlustoch III (7)</p> <p>04.00 Policie Hamburk XII (18)</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>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 Nebuď dřevák, dej si tělák</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>Sexy klipy a best naked momenty pro nedočkavce</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>



## IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



### Sloupek

# MODROŽLUTÍ

V roce 2019 jsem se v jednom ze sloupků pro Metro pozastavil nad přezíravým pohledem Čechů na Ukrajince, kteří si jezdí do Česka přivydělávat. Všichni, které jsem poznal, byli slušní a pracovití lidé, ale hlavně byli často mnohem vzdělanější, než by to odpovídalo nejrůznějším pomocným pracím, které u nás vykonávali. Učitelé pracovali na stavbě, členka ukrajinské filharmonie jezdí s trolejbusem... A k tomu ta ošklivá zkratka, která se pro Ukrajince vžila.

Doufám, že po událostech posledního měsíce bude označení „úkáčka“ navždy zapomenuto. Češi se vzbudili k nebyvalé vlně solidarity s těmi, kteří museli opustit domovy a zachraňovali svůj život před válkou. Politici, kteří před pár lety kontrolovali napnutost ostatních drátů na jižní hranici střední

Evropy nebo kteří do světa hlásali, že nepřijmou ani jednoho uprchlíka, na jednu hýří slovy o pomoci i symbolickými gesty. Budme ale upřímní. Ukrajince přijímáme s otevřenou náručí i proto, že to jsou do značné míry „na-

### Citát

**Nyní se zúročuje i to, že s ukrajinskými pracovníky má zkušenost kdekdo.**

šinci“. Nyní se zúročuje i to, že s ukrajinskými pracovníky má zkušenost kdekdo. Zatímco muslimové z Blízkého východu pro nás představovali neznámo. A po manipulaci z dezinformačních webů dokonce hrozbu.

Přítom ta situace mohla být podobná. Kdyby byla dezinfoscéna silnější nebo kdyby byla česká média plně ovládána nějakou totalitní stranou, jako je tomu v Ruské federaci, nebylo by tak těžké namluvit lidem, že se sem valí pátá kolona fašistů.

Věřím, že i poté, co válka skončí, zůstane v našich srdcích Ukrajina podobně blízkou zemí, jako je nám dnes Slovensko. Že i tam budou žít „naši“.

### Anketa

**f Ukrajinská kuchyně. Co doporučujete?**



**Terka Hanušová**  
Pelmeně, větší  
dobrotu jsem ještě  
nejedla.



**Marek Roháč**  
Pirohy,  
peleně,  
boršč.



**Marek Mahdal**  
Jušku, skvělou rybi  
polévku ze štičích  
masa.

## @mojemetro



„Plzeňská tramvaj K3R-NT přezdívaná Špagetka vyrazila z obratiště Košutka a míří přes centrum Plzně až na jih, do obratiště Bory,“ přibližuje [@mhd.praha021](#). #tram #tramvaj #spageta #plzen #pmdp #metrotag #mojemetro #villamos #linka #4 #kosutka #bory.

# #METROTAG

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

### Dopisy a vzkazy

#### Moskvané

Za hluboké totality jsem nemohl odmítnout spolupráci s vědci z SSSR.

Od 70. let jsem krátkodobě pobýval jak v Moskvě, v Leningradu (tehdejší Petrohrad) a v Novosibirsku, tak v Kyjevě. V Petrohradu jsem spolupracoval se světově uznávaným vědcem, který mi jednou řekl, že Moskva je Asie, ne Evropa, a jeho slova vyzněla dosti odmlítavě. Sám jako mladík přežil nacistickou blokádu, když jednou byl už v tak špatném stavu, že i jeho matka ho ponechala osudu; ale z toho se vykřesal, a měl proč vládu v Moskvě vinit z genocidy. Dnes k tomu ještě přidávám, že Moskvané a jejich dnešní reprezentant autokratické vlády V. Putin nemají vůbec právo si myslet, že právě oni jsou pravověrní Rusové. Mají v sobě možná více asijské krve než ruské a Ukrajinci vyrůstající v uzavřenější společnosti „na okraji“ jsou jistě ryzější potomci obyvatel historické Kyjevské Rusi!

B. MÍLAŘ, PRAHA

[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

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

### Řešení luštěnky

KAŠPÁRCI

### Komiks

## Stripoff.....2022

Jednání s naším východním sousedem, Velkoruskou říší, bylo úspěšné.



Jeho veličenstvo Vladimir Veliký se osobně zavázal, že pokud se vzdáme Cornwallu, Walesu, Skotska a Severního Irsku,...



... garantuje Anglii naprostou svrchovanost...



... formou protektorátu.



4/22

[honza-smolik.com](http://honza-smolik.com)



# Bolest hlavy. Někdy stačí prášky, jindy je to na lékaře

Mezi nejčastější důvody návštěv lékaře patří bolest hlavy. „Většinou jsou ‚banální‘ jevem, ale mohou být alarmujícím symptomem vyžadujícím urgentní diagnózu a terapii,“ říká Petr Geier, primář Neurologické kliniky Pardubické nemocnice.

## Co je nejčastější příčinou bolesti hlavy?

Nejčastější běžnou příčinou bolesti hlavy je takzvaná tenzní bolest hlavy, která je způsobena zvýšeným napětím svalstva v oblasti hlavy a krku. Zde hraje velkou roli stres, špatné držení páteře při sedavém zaměstnání, ale i nedostatek tekutin či špatný spánek. Další velmi častou „primární“ bolestí je migréna. Pro ni jsou typické opakované záchvaty bolestí hlavy, často jednostranné, spojené s nauzeou, zvracením, přecitlivělostí na světlo a hluk. Mohou ji předcházet zrakové nebo čichové prodromy (*příznak ohlašující příchod nemoci – pozn. redakce*), kterým říkáme aura, a záchvat může být komplikován zhoršeným vyjadřováním nebo oslabením končetin. Jiné příčiny bolestí hlavy, jako jsou záněty, nádory či úrazy, jsou méně časté, ale je třeba na ně myslet, pokud bolesti dlouhodobě trvají, stupňují se a jsou spojeny s dalšími příznaky.

## Problémy nepodceňujte!

**Bolesti hlavy se dle mezinárodně uznávané klasifikace rozdělují na primární a sekundární.**

- Sekundární bolesti hlavy jsou projevem jiných onemocnění, a to od poměrně nezávažných, jako je chřipka či zánět nosních dutin, až po závažné a život ohrožující, jakými mohou být nádor mozku či zánět mozkových blan.

- Primární bolesti hlavy jsou naopak onemocněním samy o sobě. Radí se mezi ně migréna, tenzní bolesti hlavy a cluster headache (velmi silná šle-

hající bolest, zpravidla postihující jednu stranu hlavy).

- Primární bolesti hlavy, jako je migréna, nás neohrožují na životě, a proto mají někdy lidé tendenci je zlehčovat, a to i přesto, že ze všech bolestí hlavy způsobuje právě migréna nejvyšší míru dočasné ne-mohoucnosti pacienta.

- Pokud bolesti hlavy trpíte, problém nepodceňujte. Je vždy na lékaři, aby správně určil typ bolesti, její závažnost, doporučil vhodný režim a zvolil odpovídající léčbu.

## Může bolet hlava také z důvodu, který bychom nečekali?

Urputná bolest hlavy může doprovázet některá onemocnění, jež postihují přednostně jiné orgány než mozek – například virové infekce nebo cévní choroby, jako je například dekompenzovaná arteriální hypertenze či metabolické nemoci.

## Proč hlava bolí? Co se v ní vlastně děje?

V mozkových obalech dochází k podráždění nervových zakončení a uvolňují se mediátory bolesti a mediátory sterilního zánětu (calcitonin gene-related peptide – CGRP). V případě migrénového záchvatu se na rozvoji bolesti podílí také dysfunkce mozkového kmene a serotoninového systému, která je do určité míry dědičná.

**Kdy se s bolestí poprat sám a kdy už vyhledat lékaře?**

## Kdy se s bolestí poprat sám a kdy už vyhledat lékaře?

Pokud je bolest mírná nebo střední intenzity, je možné samostatně užít běžná analgetika, jako je například ibalgin, paracetamol či novalgin. Pokud je bolest neobvykle intenzivní, vznikla náhle, prudce a je spojena s dalšími příznaky typu opa-



MUDr. Petr Geier

METRO

kovaného zvracení, dezorientace, výpadku neurologických funkcí, pak je třeba vyhledat lékaře.

## Jak se bolesti hlavy léčí?

Primární bolesti hlavy, to jsou ty bez zjevné příčiny, se léčí běžnými analgetiky a nesteroidními antiflogistiky, podáváním tekutin a režimovými opatřeními. U sekundárních bolestí, které mají nějakou příčinu, se řeší sama podstata – tedy tumor, trombóza, zánět.

## A migréna?

Při akutním záchvatu migrény kromě běžných analge-

tik podáváme rovněž triptany. Při profylaktické (preventivní) léčbě, jsou-li záchvaty časté a limitující, jsou využívány betablokátory nebo anti-convulziva. Novým přístupem v profylaxi jsou humanizované monoklonální protilátky proti CGRP.

Podávají se v podkožních injekcích jednou měsíčně nebo jednou za tři měsíce podle typu preparátu. Jejich preventivní efekt je u těžkých a častých migrén velmi dobrý, efektivita se uvádí mezi šedesáti a osmdesáti procenty. Podávají se ve specializovaných centrech pro léčbu bolestí hlavy. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

# Vaše tělo. Jako ho po zimě nakopnout?

Jarní únava přepadne každoročně ve stejný čas až čtvrtinu dospělé populace. Špatná nálada, nechutí k pohybu, bolavé svaly a klouby – tak po dlouhé zimě vystavuje tělo člověku svůj „účet“. Jak získat kondici rychle zpět? Je to paradox – příroda se probouzí, ale lidský organismus je vyčerpáný a bez energie. Lidé si stěžují na bolesti hlavy, pohybového aparátu, nejraději by si zalezli do peřin a spali. „Za fyzickou a psychickou únavu mohou dlouhé zimní měsíce a biorytmické změny, které přichod jara přináší. Dny se prodlužují, počasí je proměnlivé, ranní a odpolední teploty se liší i o 10 stupňů Celsia. S tím vším souvisí i časté výkyvy atmosférického tlaku. Většina lidí přes zimu ubírá na aktivitách, přijímá méně vitamínů,

nemá tolik slunečního světla a důsledkem pak bývají právě symptomy jarní únavy, kdy tělu trvá mnohem déle, než se adaptuje na zmíněné výkyvy a nastartuje pro teplejší dny,“ popsala Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FY-ZIOkliniky. Ženy bývají k jarní únavě náchylnější než muži. Symptomy postihují především málo aktivní jedince nebo lidi s jinými chronickými potížemi. Jarní únava není nemoc, přesto dokáže hodně potrápit. Jak na ni?

## Jarní doping na talíři

Zima je pro lidské tělo a jeho imunitu energeticky náročná. „Člověk má tendenci dělat si tukové zásoby a zvyšovat příjem kaloričtější stravy. V moderní společnosti k tomu přispívají také vánoční svátky. V jídelníčku nemá-

me tolik čerstvých potravin a spíš sklouzáváme ke konzumaci polotovarů. Základem prevence proti jarní únavě je pestrý jídelníček bohatý na vitamíny a minerály, populární jsou jarní detoxy organismu, ale lidé by určitě neměli hladovět. Dobrou volbou jsou smoothie z čerstvé zeleniny a ovoce, skvělé jsou bylinky, kopřivy, pampelišky, různé výhonky, strava bohatá na vitamin C, vitamin B, železo a hořčík,“ uvedla Iva Bílková.

## Venku a v pohybu

Přes zimu člověku chybí sluneční paprsky, které tělu dodávají tolik potřebný vitamin D. Proto je důležitý pobyt venku, co to jen jde. Chodit na procházky, běhat, poskakovat. „Hodinová svižná procházka nejen prospívá kardiovaskulárnímu a lymfatické-

mu systému, zlepšuje peristaltiku střev a zvyšuje kondici, ale také dokonale pročistí hlavu a člověka hned napadá nový myšlenky. Na dobrou náladu funguje také obyčejný úsměv – existují studie o tom, že pokud se člověk usmívá, jeho endokrinní systém začíná vylučovat hormony štěstí, a to i přesto, že to tak v danou chvíli necítí. Takže přimějte-li se při špatné náladě k úsměvu, za několik málo chvil se budete cítit lépe doopravdy. Totéž umí zařídit i vzpřímená postura těla. Chcete-li mít dobrou náladu, dávejte pozor na choulení v ramenou,“ poradila fyzioterapeutka.

## Čas na regeneraci

Stres, přetížení, to vše jarní únavu umocňuje. Pocity bolavého rozlámaného těla jsou

prvním signálem k nutné relaxaci. Je čas zastavit se a myslet na sebe. „Pro dokonalé uvolnění celého těla od konečků prstů na nohou až po temeno hlavy jsme na klinice vyvinuli speciální masáž, která využívá kombinaci hluboké tlakové masáže, protahování a prvků fyzioterapie. Provádí se nasucho, přes tenkou vrstvu oblečení. Je vhodná pro lidi, kteří mají raději silnější tlak, ale i sportovce s vyšší svalovou hmotou, účinně odstraňuje napětí, bolesti a ztuhnutí svalových partií, ulevuje při migrénách, prospívá krevnímu oběhu a navozuje hlubokou relaxaci těla i myslí. Jedná se o unikátní metodu, která pomáhá lidem komplexně zregenerovat a dobít energii,“ popisuje speciální masáž Iva Bílková. **MET**

# REVOLUČNÍ AUSTRALSKÁ METODA UŽ V EVROPĚ!

## Díky této formuli na hubnutí spálíte až **7 kg za 10 dní** – zcela přirozeně!

Dokonce i ti nejlínější a nejobeznější lidé se už přesvědčili o výjimečné účinnosti metody. Rozsáhlé studie potvrdily 93% úspěšnost tohoto přípravku a už 355 tis. lidí se bezpečně zbavilo nadváhy bez vedlejších účinků, **někteří ztratili dokonce 7 kg za 10 dní!** Takovou sílu zajišťuje neobvyklá forma aplikace.



**„Vrátila jsem se k dřívější postavě bez obětí“**

**N**ejsilnější chemické přípravky neodstraňují zbytečný tuk tak účinně jako stoprocentně rostlinná formule vytvořena australským profesorem. Tato metoda úplně přirozeně opravuje a extrémně urychluje metabolismus od první aplikace. Navíc potlačuje nadměrný pocit hladu a eliminuje nutkání mlsat. Je tak efektivní, že zafungovala i na lidech, kteří i přes mnoho pokusů nemohli zhubnout 10, 15 a dokonce 20 let. Díky této metodě může každý bez ohledu na věk a příčinu nadváhy získat štíhlé tělo bezprecedentním tempem, a co je nejdůležitější - bez vedlejších účinků na zdraví.

### 7 kg méně za 10 dní

Neobvyklé tempo léčby bylo potvrzeno testy provedenými tvůrcem metody. Účastníci studie (ženy a muži ve věku 35-75 let) použili novou metodu po dobu 4 týdnů, zcela beze změny stravovacích návyků a cvičení. Ukázalo se, že **89% z nich**

zhublo až **7 kg** během prvních 10 dní testu.

Po měsíci testování byla **průměrná ztráta hmotnosti 12,91 kg**. Účastníci měli taky nižší hladiny „špatného“ cholesterolu. Navíc lidé, kteří si stěžovali před testem na bolest kloubů, po testu cítili výraznou úlevu. Ostatní respondenti dokonce mezi sebou soupeřili, pro koho byla metoda nejvíce přínosná. Pozitivní výsledky byly mimo jiné: lepší spánek, zvýšená imunita a příliv energie.

### Jak je to možné, že spalujete tuk takhle rychle?

Tajemství fungování své přirozené metody vysvětluje její tvůrce:

„Vše, co potřebujeme pro efektivní hubnutí, můžeme najít v přírodě. Yerba mate, nebo cesmína paraguayská, má obrovskou hubnoucí sílu, jediným problémem dosud byla forma apli-

kace této rostliny. Tradiční tobolky nefungují, protože místo toho, aby působily přímo na tukovou tkáň, nejdřív jdou do žaludku. Ve výsledku jsou absorbovány pouze v 5 až 7% a jejich zeštíhlovací síla se jednoduše ztrácí.

Proto jsem se svým týmem hledal další řešení. Takto jsme vytvořili transdermální metodu. Uzavřeli jsme nejsilnější přírodní zeštíhlovací ingredience v jedinečné formě náplasti. Po nalepení na tělo vytváří teplo, díky kterému se ingredience postupně uvolňují do těla. Okamžitě pronikají kůží, dostávají se do krve a dosahují hlubokých vrstev tuku, kde rychle rozbíjí zbývající tukové buňky, které jsou spolu s toxiny z těla odstraněny. Díky tomu je dříve zpomalený metabolismus odblokován a zrychlen až o 150%!

**Výhodou transdermální metody je rovnoměrná distribuce jednotlivých složek v těle. Přilepením náplasti na břicho se zbavíte neestetických špeků nejen v této oblasti.**”

### Spálíte tuk po celém těle!

### Nalepujete náplasti – okamžitě hubnete!

Dosažení takových výsledků je velmi jednoduché. Stačí, když každé ráno, okamžitě po vstání z postele, nalepíte na tělo náplast (na břicho, paži, záda, stehno - důležité je vaše pohodlí). Náplast nosíte celý den a odlepujete ji další ráno. Nemusíte myslet na nic jiného. Po 10 dnech používání ztratíte asi 5-7 kilogramů.

Po měsíční kúře budete vážit o 13-15 kg méně a se zbavíte asi 9-10% zbytečného tuku - aniž byste utráceli peníze za neúčinnou dietu nebo doplňky stravy. Váš metabolismus bude nastartován a začne pracovat v souladu s vaším tělem. Zapomenete na negativní

**S nadváhou jsem bojovala více než 10 let.** Vražedné diety, vyčerpávající cvičení, různé hladovky – nic nepřinášelo výsledky. Namísto hubnutí jsem jenom ničila své zdraví a byla stále více depresivní. Nevím, co by se stalo, kdybych nenašla tuto neobvyklou formuli.

**Po týdnu jsem vážila méně o 5,5 kg a vešla jsem se do mých oblíbených šatů!** Zhubla jsem 13 kg za měsíc. Po následujících 6 týdnech dalších 12 kg – bez žádných dodatečných přípravků. Nakonec se moji pracovní kolegové přestali smát za mémi zády a mí klienti na mě ukazovat. Znovu jsem získala svou důvěru a radost ze života.“

**Lucie V. (43 let),  
kadeřnice z Českých  
Budějovic, zhubla celkem 25 kg**

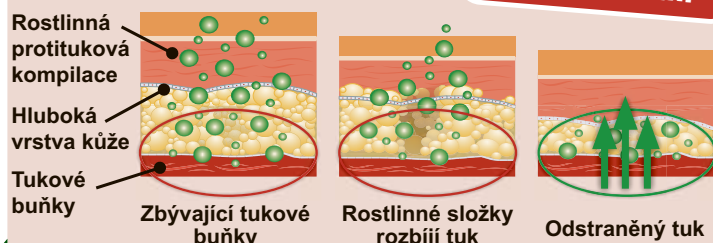
důsledky nadváhy. Hladiny „špatného“ cholesterolu budou normalizovány. Budete cítit nárůst energie. Budete se cítit lehce a zdravě. Transdermální léčba je k dispozici pouze telefonicky. Objednávání je bezpečné, protože nemusíte platit předem - teprve až obdržíte balíček. **Díky speciální akci prvních 150 lidí může obdržet produkt zdarma. Rozhoduje pořadí žádostí.**

### Vyjádření odborníka

„Tato australská metoda je skutečný průlom v boji proti nadváze. Bioaktivní složky účinně rozbíjí tukové buňky a vylučují je z těla. Díky jedinečné aplikaci tato formule funguje 24 hodin denně. Není divu, že se stovky tisíc lidí na celém světě už zamilovaly do tohoto nového způsobu hubnutí.“

### Tuk mizí v šíleném tempu

**ztrácíš dokonce 7kg za 10 dní**



Náplast přilepená na tělo uvolňuje zeštíhlovací látky přímo do tukové tkáně, rozkládá je a vylučuje z těla. Přebytečný tuk není nic jiného než toxiny, které se hromadí v těle a zpomalují náš metabolismus. Díky náplastím neděláte nic a vaše tělo hubne **24 hodin denně.**

### POUZE NYNÍ

### LIMITOVANÁ NABÍDKA

Prvních 150, kteří zavolají do **25. března 2022** má nárok na **bezplatnou konzultaci** a obdrží nanomolekulární formuli na hubnutí **ZDARMA!**

**296 849 581**



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



# Beckham půjčil profil Ukrajince

**Fandové anglické legendy mohli sledovat utrpení lidí v Charkově.**

Někdejší fotbalový idol David Beckham předal dočasné kontrolu nad svým účtem na Instagramu ukrajinské lékařce z porodnického oddělení nemocnice v Charkově, aby svým fanouškům ukázal realitu války.

Jeho 71,5 milionu sledujících tak mělo možnost vidět, jak nastávající matky a jejich novorozené děti žijí v provizorních podmínkách ve sklepech porodnice ve městě, které od konce února bombarduje

ruská armáda. „Dnes předávám své sociální síť Iryně, vedoucí regionálního perinatologického centra v Charkově na Ukrajině, kde pomáhá matkám při porodu. Přejděte na mé stories, abyste se dozvěděli víc o úžasné práci, kterou Iryna a jí podobní zdravotníci dělají pro záchranu životů na Ukrajině. Přispějte prosím, jak můžete, na podporu UNICEF a lidí jako Iryna pomocí dárcovského odkazu v mém biu,“ připsal Beckham k videu, v němž svůj krok oznámil.

Dětská anestezioložka sledujícím ukázala záběry na matky chovající své novorozené děti na postelích seřazených v šeru podél zdi na sklepních chodbách. „Prv-

ní den války jsme přestěhovali všechny těhotné ženy a matky s novorozenci do sklepení. První dny byly nejtěžší. Museli jsme se naučit, jak pracovat i za bombardování a útoků,“ popsala.

„Bohužel jsme do sklepa nemohli vzít děti z intenzivní péče, protože jsou závislé na přístrojích,“ upozornila ukrajinská lékařka. Popsala příběh matky Jany, která porodila druhý den války syna, jenž měl po porodu potíže s dýcháním. „Chlapci už je teď lépe, ale dům jejich rodiny byl zničen a oni se nemají kam vrátit,“ konstatovala. „Doktoři, sestřičky, všichni tu máme strach, pláčeme, ale nevzdáváme se,“ dodala Iryna. **ČTK**

## Krátce

### Trest za doping

Ruská chodkyně Jelena Lašmanovová přijde o zlaté medaile z olympijských her 2012 a mistrovství světa 2013. Oznámila to Jednotka pro bezúhonnost atletiky, která jí za doping vedle odebrání těchto trofejí udělila dvouletý distanc.

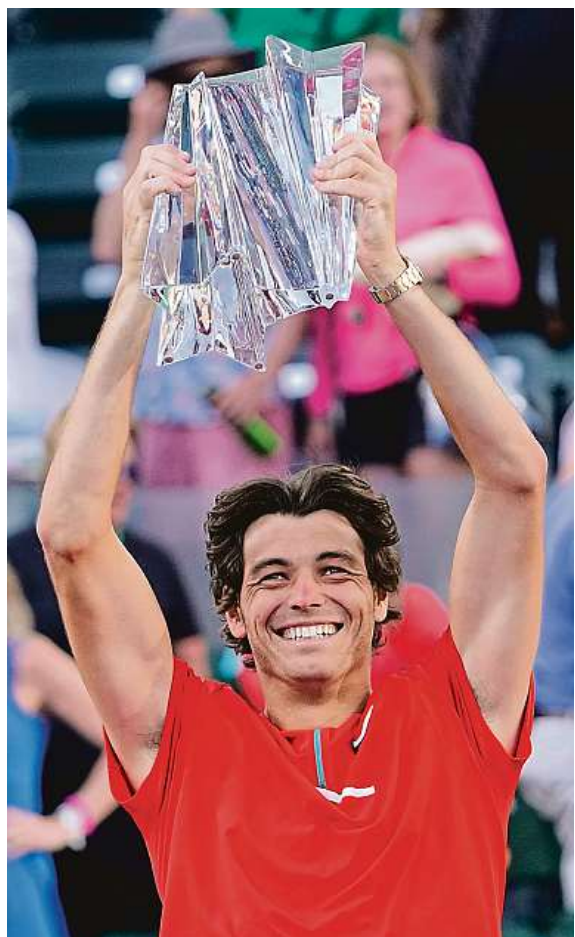
### Komu se dařilo

Z českých lyžařů, snowboardistů a biatlonistů si v uplynulé sezoně Světového poháru vydělala nejvíce olympijská vítězka Ester Ledecká, která získala 107 475 švýcarských franků, v přepočtu přes dva a půl milionu korun. Biatlonistka Markéta Davidová

vá by měla mít přes 1,8 milionu korun.

### Půlroční distanc

Šachový velmistr Sergej Karjakin dostal za schvalování vojenského útoku na Ukrajinu půlroční zákaz činnosti. Přejde tak o start na červnovém Turnaji kandidátů. **ČTK**



## Vyšlápl si na Nadala

Američan Taylor Fritz zdolal ve finále prestižního turnaje v Indian Wells navzdory zraněnému kotníku Rafaela Nadala 6:3, 7:6 a získal druhý titul v kariéře. Španělský tenista prohrál poprvé v sezoně po sérii 20 vítězství a čtvrtou trofej roku 2022 nezískal. Čtyřiatvacetiletý Fritz vybojoval na turnaji přezdívaném pátý grandslam největší úspěch dosavadní kariéry. **AP**

## Sparta. Liberci ušetřila výprask

Hokejisté Sparty deklasovali v prvním čtvrtfinálovém utkání play-off extraligy Liberec 7:0 a v sérii hrané na čtyři vítězství vedou 1:0. O povedeném vstupu do výrazovací části rozhodli čtyřmi góly ve druhé třetině. Dvěma brankami a třemi asistencemi se pod vý-

hru Sparty podepsal David Tomášek, čtyři asistence nasbíral nejproduktivnější hráč základní části Filip Chlapík a čtyři body si připsal i Erik Thorell. Čisté konto udržel Matěj Machovský. České Budějovice na úvod porazily Pardubice 3:1. **ČTK**

## Hry. Bez Rusů

Čtvrtým účastníkem Českých her, které se uskuteční na přelomu dubna a května v Ostravě, bude Rakousko. Hokejisté Rakouska na třetím turnaji seriálu Euro Hockey Tour nahradí Rusko, které bylo z mezinárodních hokejových akcí vyloučeno po ruské invazi na Ukrajinu, a doplní domácí reprezentaci, Švédsko a Finsko. Vedení

Českého svazu ledního hokeje potvrdilo start rakouského týmu poté, co představitelé Mezinárodní hokejové federace minulý týden v pátek oznámili, že Rakousko a Francie budou v květnu startovat v elitní kategorii mistrovství světa. Spolu s Ruskem budou oproti původnímu programu na šampionátu chybět i hráči Běloruska. **ČTK**



## Klokánům hrozí pád. Pomůže nový kouč?

U fotbalistů Bohemians 1905 skončil po vzájemné dohodě s klubem trenér Luděk Klusáček (na snímku). Klokany nyní povede jeho asistent Jaroslav Veselý. Klub nespécifikoval, jestli jde o dočasné, nebo stálé řešení. Klusáček působil u mužstva od října 2019. Vršovický tým neuvítal v lize pětkrát po sobě a v devíti z posledních deseti zápasů. Kvůli tomu se nachází na 13. místě, pouhé dva body nad první barážovou pozici. **ČTK**