

ČAPÍ HNÍZDO. ŽALOBA NA BABIŠE I PORADKYNI

KAUZA KVŮLI PADESÁTIMILIONOVÉ DOTACI NA STAVBU AREÁLU STRANA 2



metro



Úterý, 22. března 2022

Č. 56, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Leona

[mojemetro](#) | [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 3



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 Slovácka a spartánský gólman Milan Heča. MAFRA

INZERCE



POSLEDNÍ ZÁVOD

PRAVDIVÝ PŘÍBĚH HANČE, VRBATY A RATHA



V KINECH
OD
24. BŘEZNA

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 přiznání 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. Přiznání je třeba odevzdat do 1. dubna. ČTK

Elektrina z větru

340

Rekordní množství elektriny vyrobily větrné elektrárny během prvních dvou letošních měsíců. Celkem 340 větrných elektráren bylo schopno vyrábět dostatek elektriny, 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, ŠÉF HNUTÍ ANO

Krátko

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.

Krádeže kol

Mladá Boleslav letos potřeť nabízí zájemcům bezplatné označení jízdních kol, koloběžek či invalidních vozíků. Takzvané forenzní značení má pomoci najít kradené kolo. Systém využívá skryté značky, podle kterých lze označený prostředek spolehlivě identifikovat. Kolo se dostane do speciální databáze. Značení hradí z rozpočtu magistrát města a začne v dubnu. 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. Věsměs 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.

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 statusem 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, mluv-

čí 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.



Ukrajinci nyní řeší bydlení, práci i finance.

MAFRA

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 zasaženě 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**

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 koupí 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 Čejkoviccká 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. Rekl to tamní premiér Eduard Heger. **IDNES.cz a ČTK**



T. Prochorenková 2x ČTK

INZERCE

VÍTÁME VÁS V ZÁKULISÍ.

PŘIDEJTE SE K NAŠÍ PARTĚ.

Vydělávejte až

12,60 €/h

hrubého
(306,94 Kč/h hrubého*)

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

Požadována dobrá znalost německého nebo anglického jazyka.

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

Přihlaste se ještě dnes na amazon.de/hof

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

Pokud 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

Ztiší 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 nevidaná 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.

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

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 Vladimira 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 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 protiválečný 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



Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

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

Auto-moto - poptávka

- Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, dily, vraky, technické průkazky, typové osvědčení, vybavení dílen, garáže, vše do r. 1990. T: 734843403



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 Vladimira 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**



Má medaili

Brazílský prezident Jair Bolsonaro dostal od ministra spravedlnosti své vlády medaili za zásluhy o blaho indiánů. Téměř okamžitě se však proti tomu vzdmla 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 Henryky 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 Strasburku odhlasovali již koncem předloňského roku, nyní však v souvislosti s aktuální situací ve světě některé jeho body zpříslnili. 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 celkové 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. ČTK

Chapadla. Zanořují se i do odpadků

Co je pro člověka odpad, to je pro chobotnici poklad. I tak by se dal shrnout výsledek výzkumu skupiny vědců z Itálie a Brazílie, kteří chtěli zjistit, jak se chobotnice staví k odpadkům, které končí na mořském dně, napsal zpravodajský server The Huffington Post.

Potápěči už roky pořizují po celém světě snímky a nahrávky hlavonožců, kteří se schovávají v prázdných lahvičkách či nosí na hlavě polovinu vyhozené kokosové skořápky. Ale vědci se tomuto jevu zatím příliš nevěnovali. Proto se nyní vědecký tým



Chobotnice jsou nečekaně nápadité. MAFRA

rozhodl shromáždit 261 podobných záběrů – a zjistit, co přesně chobotnice s lidskými odpadky dělají. „Tyto hlubo-

komořské záznamy jsou nesmírně zajímavé, protože dokonce i ve velkých hloubkách se tyto tvorové setkávají

s odpadky,“ řekla Maira Proiettiová z Federální univerzity v brazilském Rio Grande listu The Guardian. Primárním způsobem, jak chobotnice využívají odpadky, je vytvoření přibytku.

Chobotnice zabydlují skleněné lahve všech tvarů, které jsou jejich primární volbou; po nich následují plastové a nakonec kovové nádoby. Menší kousky odpadků používají také jinak. Předměty, jako jsou kovová a plastová víčka či zátky, kousky skla a plastů, kovové lžičky a úlomky kokosových skořápek jim slouží jako masková-

ní. Větší předměty, například plechovky, igelitové pytle, a dokonce kus surfového prkna, jim slouží jako pomůcky, při ukrývání mezi kameny. Podobná vynalézavost dokazuje inteligenci a extrémní schopnost adaptace hlavonožců.

Odvrácenou stranou výzkumu je možnost, že chobotnice využívají lidské odpadky proto, že se tenčí zásoba dostupných mušlí. A některé lidské odpadky pro ně mohou být vysloveně nebezpečné či škodlivé – jako úlomky skla nebo autobaterie, kterou obydlela jedina z chobotnic. ČTK



ANTONIO CANOVA'S LOST MASTERPIECE

Skrytý skvost

Britský manželský pár se před dvěma desetkami let rozhodl, že si zkrášlí zahradu svého domu uměleckým dílem. Jejich volba tehdy padla na soulpturu ležící dívky od neznámého autora a artefakt zakoupili. Nyní vyšlo najevo, že jde o dávnou „ztracenou“ mistrovské dílo italského klasicistního sochaře Antonia Canovy. V červenci se socha bude draždit v aukční síni Christie's, cena může přesáhnout částku 8 milionů liber, asi 235 milionů korun. IDNES.cz



2x PROFIMEDIA

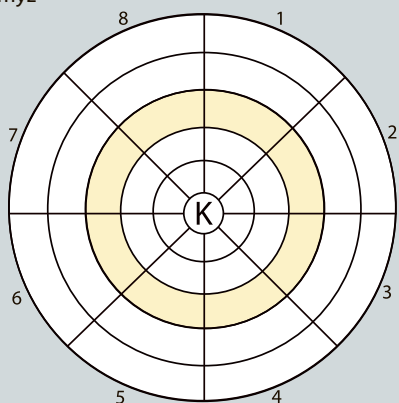
Sudoku

			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				

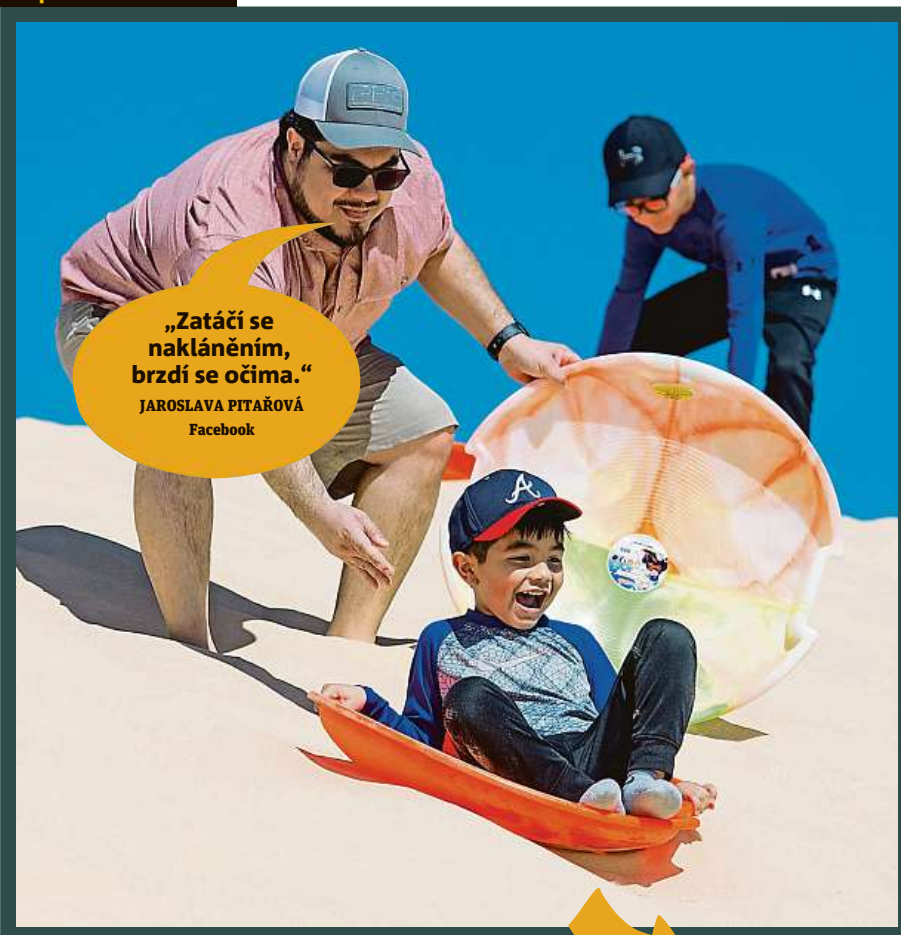
Luštěnka

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

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 & Slovensko (19)</p> <p>22.40 Víkend</p> <p>23.30 Kriminálka Las Vegas (6)</p> <p>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 Doktorů 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 & 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 vzhopili 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

Citát

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

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-

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, pelmeně, boršč.

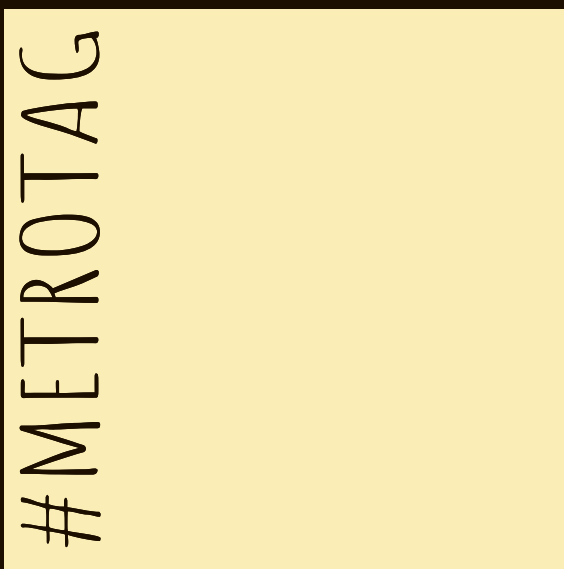


Marek Mahdal
Jušku, skvělou rybi polévku ze štičích masa.

@mojemetro



„Plzeňská tramvaj K3R-NT přezdívána 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.



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

Dopisy a vzkazy

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 odmítavě. 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,
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

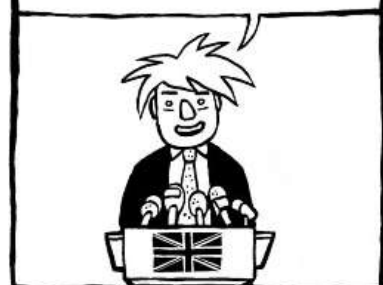
Řešení luštěnky

KAŠPÁRCI

Komiks

Stripoff.....2022

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



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



... garantuje Anglii naprostou svrchovanost...



... formou protektorátu.



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 bolesti 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, nechut 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 vitaminů,

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 hloubkové 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 mysli. 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“

Nejsilnější 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**

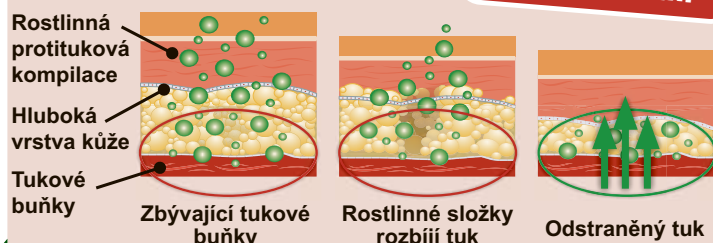
důsledky nadváhy. Hladiny „špatného“ cholesterolu budou normalizovány. Budete cítit nárůst energie. Budete se cítit lehce a zdravě. Transdermální léčba je k dispozici pouze telefonicky. Objednávání je bezpečné, protože nemusíte platit předem - teprve až obdržíte balíček. **Díky speciální akci prvních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

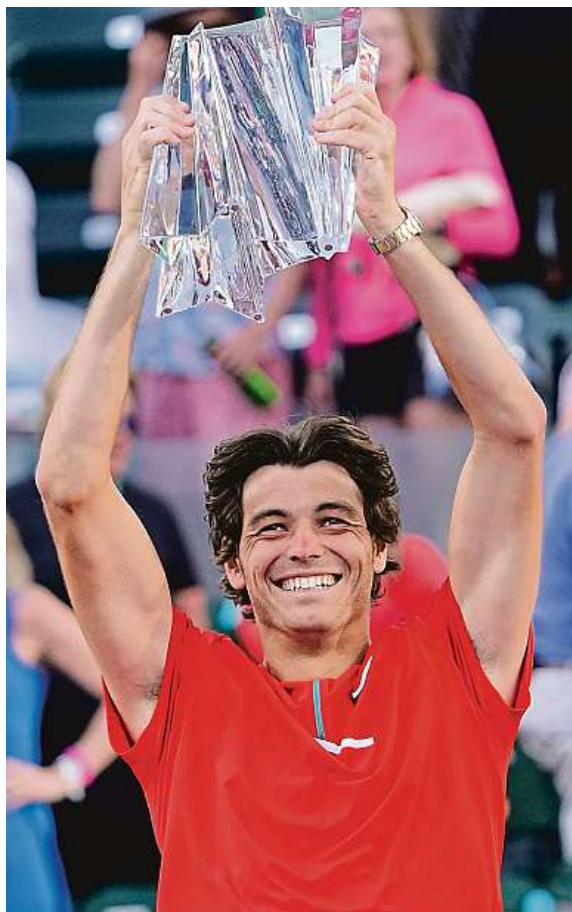
LIMITOVANÁ NABÍDKA

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)



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. Čtyřladvacetiletý Fritz vybojoval na turnaji přezdívaném pátý grandslam největší úspěch dosavadní kariéry.

AP

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**

Krejčí. Dostává v NBA prostor

Český basketbalista Vít Krejčí si v NBA vytvořil další maximum, v dresu Oklahoma City odehrál proti Orlando 32 minut a byl nejvytíženějším hráčem týmu. Ani jeho osm bodů, pět doskoků a asistence ale nezabránil porážce od Magic 85:90. Pro Thunder

to byla devátá prohra za sebou. Krejčí dosud odehrál nejvíce 29 minut. Svými výkony si však říká o stále větší prostor na hřišti. Tentokrát šel opět do hry jako první náhradník a nakonec dostal příležitost na více minut než všichni hráči základní sestavy. **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 nevítežil 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**