

JOSÉ CARRERAS. HVĚZDNÝ TENOR ZPÁTKY V PRAZE

V O2 ARENĚ VYSTOUPÍ JEDEN Z NEJSLAVNĚJŠÍCH OPERNÍCH PĚVCŮ STRANA 12

metro



PRAHA

Úterý, 2. dubna 2019

Č. 65, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Erika

mojemetro | denikmetro



Stejná čokoláda bude všude chutnat stejně

Dvoji kvalita. Česká eurokomisařka Věra Jourová dotáhla snažení o jednotnosti potravin do úspěšného konce. **Evropské nařízení.** Pod stejnou značkou stejná jakost. **Pravidla.** Platit by měla od roku 2021 STRANA 8



Desítky zraněných. V centru Brna se srazila tramvaj s trolejbusem

V tramvaji, která před druhou hodinou odpolední projížděla Křenovou ulicí, byl pouze řidič, ale trolejbus, s nímž se střetla, byl plný lidí. Podle zpráv ze včerejšího odpoledne se při nehodě zranilo 40 cestujících, z toho 13 těžce a středně těžce. Mezi zraněnými byly i dvě děti. „Nějaké pacienty jsme ošetřili na místě, všichni ostatní už jsou rozvezeni do nemocnic. Počet zraněných však nemusí být konečný, může se někdo přihlásit ještě zpětně,“ upozornila mluvčí zdravotnické záchranné služby Michaela Bothová.

ČTK



19065

91771211781002

S podobou stanic na děčku městu poradí Národní galerie

První přijde na řadu nové metro na Pankráci.

Pro každou stanicí plánované trasy metra D z Pankráce do Písnice nechá hlavní město vypracovat návrhy výtvarných řešení. Z nich pak komise vybere vítěze.

Akce se uskuteční pod záštitou Národní galerie (NG) a spolupracovat na ní bude architekt David Vávra. Náklady na akci budou do deseti milionů korun. Stavbu metra zajiš-

tuje dopravní podnik (DPP), který plánuje letos zahájit na Pankráci geologický průzkum.

Trasa má ulevit přetížené lince C. Soutěž neznamena, že by se kompletně předělávaly již hotové projekty stanic. „Vzhledem ke stadiu rozpracovanosti projektu už není možné, abychom měnili architektonické zpracování,“ říká náměstek primátora Adam Scheinherr.

Podle něj budou vybrány části stanic, pro které výtvarníci zpracují své návrhy. Magistrát tak chce navázat na stavbu tras A, B, C, kdy

byli přizváni významní umělci. Všechny stanice nové trasy ponese jednotlicí prvek pro celou trasu. Který to bude, neprozradil.

Výtvarníky vyzve k předložení návrhů společnost Metroprojekt, která trasu projektovala. „Pro každou jednotlivou stanicí metra bude požádáno více výtvarných návrhů. Výběr oslovených výtvarníků pod záštitou Národní galerie provede komise složená ze zástupců magistrátu, Institutu plánování a rozvoje, NG, DPP a Metroprojektu,“ píše se v materiálu, který schválili radní. Komise pro každou sta-

nicí vybere vítězný návrh. Ten pak bude zapracován do projektové dokumentace.

V případě stanice Pankrác, která má vzniknout nejdříve, byli přímo osloveni akademičtí sochaři Marian Karel a Vladimír Soukénka. „Jimi zpracované výtvarné návrhy budou předloženy komisi po jejím ustavení,“ píše se v materiálu.

U druhé stanice, Olbrachtovy, schválí komise zadání výtvarné soutěže nyní v dubnu a zájemci budou muset návrhy předložit v květnu. Na ně naváže řešení stanic Nádraží Krč, Nemocnice Krč

a Nové Dvory. Jako poslední přijdou na řadu zbývající stanice Libuš, Písnice, Depo Písnice a Náměstí Míru. Pro stanicí Náměstí Bratří Synků pak bude uspořádána architektonická soutěž.

V první fázi má vzniknout úsek z Pankráce na Olbrachtovu. Následně bude stavba prodloužena do plánované zastávky Nové Dvory. Jako poslední ve směru na jih vznikne trasa od Nových Dvorů až do konečné Depo Písnice. Metro D má vést také z Pankráce na náměstí Míru. O stavbě této části trasy se zatím nerozhoduje. **ČTK**

Krátce

Jak na opilce? Do Dlouhé nesmí taxi

Vjezd do Dlouhé třídy a okolních ulic bude pro nerezidenty a taxi tři dubnové víkendy mezi desátou hodinou večerní a třetí ranní zkušební uzavřen. Týkat se to bude víkendů 12. a 13. dubna, 19. a 20. dubna a 26. a 27. dubna. Cílem je zmírnit noční ruch, na který si dlouhodobě stěžují místní obyvatelé.

Válečný granát zbrzdil stavbu

Na stavbě domu v Novosoučanské ulici v Praze 9 včera dělníci našli historickou municí. Do doby, než pyrotechnik odvezl municí k zneškodnění, nechala policie stavbu vyklidit. Provoz v přílehlé ulici ale zastaven nebyl. Podle pyrotechnika se jednalo o dělostřelecký granát, který pocházel zřejmě z druhé světové války. **ČTK**



Studenti řádili v centru. Přichází jejich čas

Ve Vodičkově ulici se včera sešli studenti vysokých škol, aby zahájili studentský měsíc, který na konci dubna vyvrcholí majálesem. „Na akci se společně představili kandidáti na krále a královnu Pražského majálesu. Se svými družinami se pustili také do tradičního zdobení májky,“ napsal nám čtenář David Sedlecký a poslal fotografii. My mu za ni na oplátku posíláme odměnu.

DAVID SEDLECKÝ

INZERCE

25 let zkušeností

ELPIS

Krematorium.cz

POHŘEBNÍ ÚSTAV

HLEDÁTE POHŘEBNÍ SLUŽBU,
U KTERÉ JE NA PRVNÍM MÍSTĚ PÉČE
O ZESNULÉHO A DŮSTOJNÉ ROZLOUČENÍ?

Volejte zdarma 800 100 359
Praha 2, 3, 4, 5, 8, 9, Brandýs n/L, Neratovice

FOR FAMILY

SOUBOR VELETRHŮ
PRO RODINU A VOLNÝ ČAS

SLEVA 50 Kč NA VSTUPNÉ
U pokladny vyměňte inzerát za zlevněnou vstupenku.

www.forfamily.cz

4.-7. 4. 2019

OFICIÁLNÍ VOZY
Ford
Go Further
Deník METRO 2. 4.

Hybridní vozy. Konec laciného parkování

Majitelé elektromobilů je v Praze nebudou muset kvůli zvýhodněnému stání v parkovacích zónách registrovat na úřadě. Stačí, aby vůz měl registrační značku elektrického vozidla. O zvýhodněné parkování za 100 korun ročně naopak přijdou majitelé hybridních vozů, rozhodli včera pražští radní. Cílem

změny je odstranit problémy nynějšího systému. Tím je třeba jeho administrativní náročnost, kdy magistrát měsíčně vydává 350 až 400 nových zvýhodněných parkovacích oprávnění. V Praze v současnosti jezdí přes 1200 elektromobilů z celkového počtu více než 2000 těchto vozidel registrovaných v Česku. **ČTK**

Černý pasažér se ukrývá v centru Prahy. Najdete ho?

Tramvajová honička je venkovní hra, při které se hledá v centru metropole černý pasažér. „Indicie, které vás k němu dovedou, měníte postupně s ostatními skupinami. Aby se všichni účastníci vzájemně poznali, používáme tajnou identifikaci. Není to tedy klasická bojovka ani standardní úniková hra, i když samozřejmě některé jejich rysy má,“ říká v rozhovoru pro deník Metro Marie Kovářiková, jedna z organizátorek originálních hry.

Popište nějaký typický úkol, ať si čtenář může lépe představit, o co jde.

Úkoly, tedy jednotlivé indicie, nejsou úplně primitivní, ale na druhou stranu nejde ani o žádné komplikované hlavolamy. Jednoduše dostanete instrukci, kam máte jet a co tam máte hledat. Jedná se o informace na paměťhodnostech, takže abyste správně

odpověděli, potřebujete být hlavně pozorní. Kdo chce, může akci s dětmi pojímat jako vzdělávací.

Co všechno je pro hru potřeba?

Jediné, co je potřeba, je předem se registrovat na info@neohrano.cz, kapacita akce je omezená. Potvrdíme vaši účast, pošleme e-mailem základní instrukce a den před konáním i první část pravidel. Všechny pomůcky potřebné k akci dostane každý tým na srazu. Nejsou potřeba žádné historické znalosti předem.

Pro koho je hra určena?

Pro dvou- až pětičlenné týmy, rodiny se školními dětmi. Akce je stavěna tak, aby bavila jak děti, tak i dospělé. Každý si ji užije jinak. Zúčastnit se mohou i skupiny bez dětí, rozhodně se nebudou nudit.



Marie Kovářiková ARCHIV

Jsou z minulých ročníků nějaké perličky?

Rozhodně vydařeným ročníkem byl loňský, nejen že v březnu bylo minus pět stupňů, ale také náhoda se nám postarala o zajímavý prvek v závěru hry. V blízkosti našeho černého pasažéra byla jiná akce s černě oblečeným skutečným černochem. Dlou-

Hry pro rodiny

Tramvajová honička se koná 7. dubna při minimálním počtu 35 týmů.

- Více se dozvíte na webu Neohrano.cz. Zde také najdete informace k dalším hrám, které tým pořádá. Hra **Koňský trh** se koná na Václavském náměstí 28. dubna a hra **Probuzení mostu** na Karlově mostě 19. května a 8. června.

Zmiňujete další hry. Jaké?

Jde o venkovní volnočasové aktivity pro rodiny, které hledají smysluplnou, ale zároveň pohodovou aktivitu. Jedná se o naše autorské hry, které v sobě nesou dvě základní roviny. Jednak pohyb v určitém území, kde se plní úkoly, a zároveň probíhá kontakt s ostatními skupinami. Vše podle přesně daných pravidel, ale také s prvkem náhody a štěstí. Hry jsou převážně v Praze, a to buď za světla, nebo podvečerní s vazbou a mottem k lokalitě, kde se hraje. Cílem her je formou sdíleného zážitku a dobrodružství podpořit společnou činnost a komunikaci v rámci rodiny a ukázat jiný pohled na českou historii a kulturu. Podpora pobytu a pohybu venku, hry fair play či umění užít si něco a nevzdávat se, i když štěstí zrovna nestojí na mé straně, jsou další hodnoty. **MAREK HÝŘ**

ho nechápal, proč ho stále oslovují rodiny s dětmi.

Jaká je historie hry?

Tramvajovou honičku jsme hráli poprvé s partou známých v roce 2012 a byla to první hra na větším území než hrajeme obvykle. Většina ostatních her je totiž jen „chodících“.

INZERCE

kb.cz 800 521 521

#mujnovstroj
#jdemenato 😊😊😊

SLUČTE SI ÚVĚRY DO JEDNOHO A PODNIKEJTE NAPLNO

KONSOLIDACE PRO PODNIKATELE

- Efektivní správa firemních financí na jednom místě
- Kvalitní poradenství na míru

BUDOUCNOST JSTE VY

Dopravní podnik příliš utrácí. Utáhne opasky

Největší pražské firmě narostly provozní náklady. „Je to neudržitelný stav,“ říká její ekonomický ředitel.



Citát

Jsmo výborně fungující podnik, máme ale trochu problém s efektivitou a přebujelou byrokracií.

PETR WITOWSKI, GENERÁLNÍ ŘEDITEL

Dopravnímu podniku hlavního města Prahy (DPP) se loni nepodařilo udržet finance na uzdě. Dopravce sice za loňský rok vykázal zisk jeden a půl miliardy korun, tato částka však nestačí. Je totiž o dvě stě milionů korun nižší, než činil přiznaný přiměřený zisk podniku. Tedy prostředky, které dopravci nechává město a ten je využívá na své investice.

„V loňském roce se významně zvyšovaly personální náklady zejména u provozních pracovníků dopravního podniku. Vedle mezd rostly

významně i ceny elektrické energie a paliv. Zvýšily se také náklady na údržbu našeho vozového parku. To se promítlo do hospodářských výsledků firmy,“ říká ekonomický ředitel dopravního podniku Peter Hlaváč.

Část zvýšených nákladů pokrýly úspory dopravce z před-

loňského roku. Trend stoupajících nákladů však bude podle Hlaváče bohužel pokračovat i v letošním roce. „Jsme si vědomi, že tenhle stav je dlouhodobě neudržitelný. Snížení nákladovosti je proto jednou z priorit celého podniku,“ dodává Hlaváč.

DPP je největším zaměstnavatelem v hlavním městě s téměř jedenácti tisíci zaměstnanci, kterému se daří zůstat personálně stabilní. Podle jeho generálního ředitele a předsedy představenstva Petra Witowského je podnik provozován na výbornou. Je však třeba hledat další místa, kde lze ušetřit.

„Nyní musíme pracovat i na snižování nákladů například omezením duplicitních spojů, snižováním jejich nadbytečné kapacity a dalšími úspornými opatřeními,“ míní Witowski.

Dluh dopravního podniku činí v letošním roce zhruba

4,8 miliardy korun. Předloni dopravní podnik hospodařil se ziskem 1,9 miliardy, v roce 2016 s 1,8 miliardy korun.

Kromě snižování samotných provozních nákladů, na které se podnik letos chystá, mu pravidelné zisky přináší také rozprodávání nepotřebného majetku. Jeho dražbu pořádá jednou za čtvrt roku a podle mluvčí DPP Anety Řehkové nestojí dopravce téměř nic. Používá se při něm totiž takzvaná obálková metoda, jež zajišťuje nejvyšší prodejní cenu bez nutnosti vynakládat veřejné prostředky na oceňování majetku, případně za jeho úschovu a ekologickou likvidaci. Při poslední dražbě dopravce prodal například dvacet tramvajových vozů v hodnotě několika set tisíc korun.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Krátce

Jak snížit hluk?

Plán na snižování hluku v ulicích si nechá vypracovat magistrát u Institutu plánování a rozvoje. Má být hotový do konce srpna a bude stát asi 1,8 milionu korun.

Lávka na přetřes

Praha prověří, jak bylo v minulosti nakládáno s informacemi o stavu trojské lávky. Kontrola se bude týkat magistrátu a společnosti Technická správa komunikací (TSK). Lávka se zřítíla předloni v prosinci a byli zraněni čtyři lidé. Policisté při vyšetřování nehody obvinili dva muže z obecného ohrožení. „Z dokumentů, které policie shromáždila, vyplývá, že špatný až havarijný stav lávky byl konstatován v řadě dokumentů a posudků, které měl správce (TSK) k dispozici, a to již minimálně v roce 1995,“ řekla radní Hana Kordová Marvanová. **ČTK**

INZERCE

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 5

2. REPREZENTAČNÍ PLES PRAHY 5

12.4.2019 19:00 hod.

Národní dům na Smíchově, náměstí 14. října 82/16, 150 00 Praha 5 - Smíchov

HLAVNÍ PROGRAM:
Taneční orchestr K-Band
Swingový sextet Petra Kroutila
Speciální host Josef Laufer
Pásmo z muzikálu Pomáda
Diskotéka Martina Hrdinky
Akci moderuje Petr Vondráček

DOPROVODNÝ PROGRAM:
Taneční workshop, vyhlášení krále a královny plesu, karikaturista, fotokoutek a další...

Ceny vstupenek: 490–790 Kč
V ceně vstupenky je zahrnut bohatý raut.

50% výtěžku z každé vstupenky věnováno humanitární neziskové organizaci „Lékaři bez hranic“.

Prodej vstupenek ve Vzdělávacím a informačním centru Praha 5, o.p.s., Štefánikova 249/30, 150 00 Praha 5 - Smíchov. Po–Čt: 8:30–17:00, Pá: 8:00–15:00
Vstupenky na stáňe je možné zakoupit i online na www.ticketon.cz
Pro více informací pište na sandra.koubkova@praha5.cz

Intenzivnější zápach odhalí i nepatrný únik zemního plynu

Pražská plynárenská Distribuce, a. s., provede v oblasti své územní působnosti, v souvislosti se zahájením zimní topné sezony, preventivní nárazovou odorizaci zemního plynu. Ta začne v pátek **5. 4. 2019** v dopoledních hodinách, potrvá do neděle **7. 4. 2019** a následně bude postupně odeznívat.

Zemní plyn bude v těchto dnech nasycen dvojnásobným množstvím látky s intenzivním a charakteristickým zápachem (odorantem), což umožní snadnou identifikaci i zcela nepatrných, jinak těžko postřehnutelných, úniků

zemního plynu, zejména pak v rámci domovních a bytových rozvodů.

Každý, kdo zjistí i nepatrný únik zemního plynu nebo na něj bude mít podezření, by měl tuto skutečnost neprodleně nahlásit nonstop pohotovostní službě na telefonním čísle **1239**.

V případě zjištění úniku zemního plynu v objektu, je třeba neprodleně zajistit větrání předmětných prostor, vyvarovat se použití otevřeného ohně, elektrických spotřebičů, rozsvěcování světel a vyčkat příjezdu pohotovostní služby.



Komenský zve na Student Fest

Středoškoláci a vysokoškoláci osadí Národní třídu.

Ve středu 17. dubna vyvrcholí jedenáctý ročník studentského festivalu Student Fest. Pořadatelé slibují nadupanou hudební noc a pestrý doprovodný program.

Akce za svůj vznik vděčí studentům Gymnázia Jana Nerudy. „Událost byla původně založena jako širší školní festival. Až později se rozrostla v několikadenní akci, kterou je v současnosti,“ uvádí jeden z organizátorů Martin Šolc.

Student Fest se dočkal téměř okamžitého úspěchu. „Byl to docela inovativní nápad, vznikli jsme ještě před Žižkovskou Nocí. Za jedno vstupné bylo přístupno mnoho klubů, a tak to tehdy byl vlastně jediný festival svého druhu,“ dodává Šolc.

Celá akce se tradičně odehrává na Národní třídě a v okolí. Návštěvníci se tak



Zájemci navštíví mnohé kluby u Národní třídy

2x FACEBOOK



Festival začne ve středu 17. dubna

podívají do lokalit, jako je DUP39, Zázemí nebo hudební klub Vagon. Muzikantů bude mnoho, a tak si každý přijde na své. „Hrát budou například I Love You Honey Bunny, Branko's Bridge nebo zástupce elektronické hudby Oliver Torr,“ láká organizátor.

Celý festival ale není pouze o hudbě. Zájemci mají

možnost navštívit i doprovodný program, který začíná už 12. dubna a zakončen bude po týdnu velkou hudební nocí. Ten se zaměří především na nehudbní umělecké, vzdělávací a interaktivní aktivity, jako jsou debaty, vernisáž či sekáč s panelovou diskusí o udržitelnosti a textilním odpadu. Součástí festivalu je teprve čtyři roky. Podle

organizátorů už však dosahuje úrovně hudební části.

Jako ikonu festivalu si pořadatelé poměrně logicky vybrali Jana Amose Komenského. „Už od prvního ročníku festivalu ho bereme jako patrona. Prostřednictvím sociálních sítí dokonce mluví k lidem jakožto maskota a za týden s ním budeme vydávat i video,“ říká Šolc.

Na festivalu vystoupí přes 50 interpretů a vstupné bude téměř symbolické. „Návštěvníci do 26 let zaplatí v předprodeji 150 korun a ti starší pak 250 korun. Na místě bude vstupné pro každou kategorii o třicet korun dražší. Samozřejmostí je i barevné rozdělení pásek pro zletilé a nezletilé studenty,“ uzavírá Šolc. **ANNA PORTEŠOVÁ**

INZERCE

Kde jinde byste našli práci, která vám bude dávat smysl každý den

Bez energetiky si budoucnost neumíme představit. Vyplatí se jí věnovat na všech úrovních vzdělání.

Ať už se vyučíte silnoproudařem, strojařem nebo vystudujete technickou univerzitu, můžete si být jistí, že jste udělali dobře. Budoucnost naší civilizace je na energetice zcela závislá a každý, kdo se jí bude věnovat, má uplatnění jisté.

Podívejte se na kdejinde.cz, třeba právě vy najdete svou vysněnou práci u nás.

..kde jinde.

www.kdejinde.cz



JSME S VÁMI. SKUPINA ČEZ



Dnešní děti ztrácí zručnost, říká mistrová v kadeřnictví

Pracují levněji a dokonce bez objednávání. Trvají jim to ale déle než vyučeným kadeřníčkám.

Vcházíme do moderně zařízeného učňovského kadeřnictví. Je tu ale více kadeřnic a kadeřníků, než je obvyklé, a jsou trochu mladší.

„Žáci jsou vždy pod dohledem profesionála – učitele, který dohlíží a učí. Práci rozdělujeme mezi žáky podle jejich schopností,“ říká Hana Tomíčková, učitelka odborného výcviku učňovského kadeřnictví v Horních Měcholupích. To patří pod Gymnázium bratří Čapků a První české soukromé střední odborné učiliště.

Zákazníci sem chodí na střihání, barvení, melírování, trvalou ondulaci i na módní techniky, jako je ombré a baleáž. „Neprovádíme například prodlužování vlasů, svačební účesy, úpravy paruk,“ doplňuje učitelka.

Výhodou učňovského kadeřnictví jsou nižší ceny úkonů, ale na kvalitě používané kosmetiky to neubírá. Nemusíte se ani objednávat, žáků je dostatek. Jen je třeba počítat s tím, že to chvíli trvá a otevírací doba je jen do 16 hodin. Kromě pátku, kdy zavírají už ve 14 hodin.

Podle Hany Tomíčkové je dnešní mladá generace málomluvná. „Někomu může být nepřijemné, když žák pracuje na účesu a po celou dobu práce nepromluví. Ve škole



Hana Tomíčková v učňovském kadeřnictví

pravidelně pořádáme školení komunikace se zákazníkem a způsobu prodeje,“ říká.

Podle ní také mladší generace ztrácí zručnost. „Tím jak ovládají pouze mobily a tablety, tak málokdo doma kreslí, vytváří a modelují. Mám pak ohromnou radost, když přijde někdo s nadáním a chutí,“ dodává.

S kolegyní Petrou Smetanovou připravují žáky a jezdí s nimi i na soutěže. „Vrátili jsme se z Děčínské vlny, kde jsme se umístili první v kategorii dámského zaplétaného společenského účesu a také jsme získali v pánské kategorii první místo laické poroty. Úspěch žáků nás těší, ale je za tím hodně práce a bez toho to nejde,“ říká Tomíčková. Pracovala také ve švédské firmě Harologi, což je stejnojmenná věda o vlasech a vlnové pokožce. Společně se švédskými kolegy propojili medicínské znalosti s kadeřnickou péčí a kosmetikou. V Praze působí i trichologická poradna s podobným zaměřením.

Nyní se nosí ledabylé drdoly a vlasy stažené do skřipců, tak by dříve žena ale nevyšla na ulici. „Zákaznice přišla v pondělí na střih a vodovou ondulaci a ke konci týdne opět na přečesání,“ vzpomíná na dobu svých začátků v družstvu Hygie. Do učení tehdy brali omezený počet žáků s velmi dobrým průměrem známek, kteří museli udělat talentové zkoušky. „Nechtěli mě vzít, protože jsem vysoká,“ usmívá se.

Vzpomíná na pravidelné kadeřnické festivaly v Lucerně: „Bylo to setkání, na které se do Prahy na pár dnů sjeli

Rady pro zdravé vlasy

Važte si svých vlasů a naučte se o ně dobře pečovat.

- Použijte vhodné kartáče a hřebeny. Neměli by být ostře, lepší jsou s přírodními štětinami.
- Zdravá výživa a životospráva posílí i vlasy.
- S péčí se svěřte odborníkům.
- Při potížích s vlasy či pokožkou navštivte trichologa, odborníka na vlasy.

kadeřníci z celého světa. Viděli jsme vše. Techniku, nové směry, show i večerní ples, a to byl hluboký socialismus, teď je to o něčem jiném. Všechno si pořádají jednotlivé profesionální kadeřnické firmy pro své kadeřníky ve formě samostatných školení a seminářů.

Ačkoliv se Hana Tomíčková rozhodla učit, pracovala v mnoha kadeřnictvích, vedla salon, školila. „V provozu si jistým způsobem odpočnete od koloběhu práce ve škole. Učitel v našem oboru se musí stále vzdělávat, předávat si zkušenosti, nápady a nové techniky práce, spolupracovat a školit se,“ usmívá se. Panuje takový názor, že ten, který neumí tak zcela kadeřnické řemeslo, jde učit. Tady to ale neplatí. „Obor se stále zdokonaluje, modernizuje, musíte vše sledovat a umět předávat zkušenosti, jinak nemůžete učit,“ uzavírá Tomíčková. **LUCIE MOTTLOVÁ**

INZERCE

SPOLU PÍŠEME HISTORII

MOJcup ČTVRTFINÁLE MOL CUPU

中信集团 CITIC Group

SPOLU ZA OBHAJOBOU!

SLAVIA – KARVINÁ

ÚTERÝ 2. DUBNA | 19:20 | SINOBO STADIUM

Vstupenky v prodeji.
WWW.SLAVIA.CZ

PŘIVEĎTE SVÉ DĚTI DO SLÁVISTICKÉ RODINY!

ÚTERÝ 2. 4. 2019 17:30

NÁBOR KLUCI 2006 - 2012
A HOLKY 2004 - 2012

STŘEDA 10. 4. 2019 17:30

NÁBOR DO ŠKOLÍČEK 2013, 2014 A 2015
EDEN, HORNÍ MĚCHOLUPY, STRAŠNICE, HÁJE, BRANÍK, BRŽINĚVES, PSÁRY, NOVÉ BUTOVICE

BLIŽŠÍ INFO NA SLAVIA.CZ/NABOR/ NEBO NA NABOR@SLAVIA.CZ

Puť si do kuchyně

JARO

a získej super odměny



Rozsvítí se ti

PROVENCE



Provence Svíčka ve skle s víčkem 510g

Aromatická svíčka ve skle
Svíčka Toro je vyrobena z parafínu
Doba hoření 85 až 95 hod
Výběr z několika vůní

-40 %
~~249,-~~
149,-
obj. kód: TORSV422

Přenosná vodárna



Lock&Lock Láhev na vodu „Bisfree One Touch“ 550ml

Sportovní lahev na pití s objemem 550 ml
Otvírání jedním stiskem tlačítka
Neobsahuje BPA, ftaláty ani jiné škodlivé látky
Vyrobená z tritanu, víčko z polypropylenu

-19 %
~~209,-~~
169,-
obj. kód: LOCLO071

Nejlíp vaří pod tlakem

toro



Toro Tlakový hrnec 6l 270478

Tlakový hrnec z leštěné nerezové oceli
3 nezávislé systémy jištění
Otvírání a zavírání jednou rukou
Rychlejší bod varu při nižší teplotě

-49 %
~~2 549,-~~
1 299,-
obj. kód: TORTH469

Bez práce nejsou lívance!

toro



Toro Lívanečník na 7 lívanců 27 cm

Lívanečník na 7 lívanců
Nepřilnavý povrch proti připálení
Na všechny typy sporáků včetně indukce
Lze mýt v myčce nádobí

-43 %
~~789,-~~
449,-
obj. kód: TORLI254

Šu šu šu šunka jede

toro



Toro Šunkovar

Šunkovar z nerezové oceli
Teploměr pro kontrolu během dušení šunky
Na vaření přibližně 1 až 1,2 kg masa
Příprava šunky bez konzervantů a éček

-25 %
~~599,-~~
449,-
obj. kód: LOCLO0983

Nebud' mimo mísu

O cuisine



Ouisine Skleněná zapékací mísa s víkem hranatá 37 x 22cm

Skleněná zapékací mísa s víkem
Tvrzené borosilikátové sklo
Odolává teplotám od -40 do +300 °C
Objem mísy 6,5 l

-58 %
~~549,-~~
229,-
obj. kód: OCUPM011

Upeč, uvař s pomocníky z alza.cz

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 2. 4. 2019 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

Západní „šunty“ pro východní Evropany skončí za dva roky

Vypadají stejně, ale chutnají jinak. Na dvojí kvalitu potravin v EU už vyrobili „kladivo“.

Dvouletá bitva o to, aby globální firmy přestaly vyrábět pro střední a východní Evropu celosvětově známé potraviny v nižší kvalitě, než je běžné v tradičních západoevropských státech, se chýlí ke konci. Česká komisařka Věra Jourová dotáhla své snažení do finále.

„Do evropské legislativy se poprvé dostane nařízení, že výrobek pod stejnou značkou má mít všude stejnou kvalitu a složení,“ připomíná Jourová. Minulý týden se na hlavních zásadách dodržování pravidel dohodli jednotlivé státy, teď už čeká „jen“ zápas

o prosazení legislativních změn ze strany poslanců Evropského parlamentu. Jourová doufá, že sjednocení kvality nejen potravin, ale třeba i drogistického zboží schválí ještě starý parlament před nadcházejícími eurovolbami.

V potravinách určených pro trh ve střední a východní Evropě například nahrazují globální výrobci cukr umělými sladidly, dávají do masných výrobků znatelně méně masa nebo jen náhražkové separáty. I když je jejich výroba s náhražkami levnější, bývají u nás často dražší, než třeba v sousedním Německu nebo Rakousku. Takový přístup vedl podle zastánců rovných pravidel k frustraci spotřebitelů v postižených státech.

Vedle stanovení podmínek pro výrobce zahrnou nová pravidla metodiku testování, aby měly členské státy konkrétní nástroj, jak odhalovat „specifické“ produkty. Velcí

producenti se dosud hájili tím, že jen respektují nejrůznější chuťové zvláštnosti spotřebitelů v daných zemích. Producent, který se dosud takto obhajuje, bude muset napříště prokázat důvěryhodnou studii a průzkumem, že si „horší“ složení výrobku lidé z té které země opravdu přejí. Výjimku by tvořily třeba jen akce, například na boj s obezitou a snížení obsahu cukru v nápojích. Muselo by se ale jednat o kampaň, kterou by organizoval stát.

V posledních dvou letech nechala česká eurokomisařka otestovat stovky potravinářských výrobků. „Ukázalo se, že to není okrajový problém, dvojí kvalita se týká asi třetiny z nich,“ řekla Jourová deníku Metro. I díky tomu se podařilo vypracovat konkrétní postupy na prověřování potravinářských výrobků. Snažení na čas zbrzdilo rakouské předsednictví EU. „Považuji



Citát

Lidé mi v MHD nadávali, abychom u nás neprodávali šunty, potraviny horší kvality. Bylo to výbušné téma.

VĚRA JOUROVÁ, EUROKOMISAŘKA

za velkou chybu, že Rakousko podleho tlaku nadnárodních potravinářských firem místo toho, aby dělalo vše pro ochranu spotřebitelů,“ komentoval letos v únoru skluz prezident Svazu obchodu a cestovního ruchu ČR To-

Kvalitní je levnější

50,2

Toolik procent masa zjistilo už v roce 2017 české ministerstvo zemědělství při testech rybích prstů. Ve stejném výrobku pro německý trh to bylo téměř 64 procent. Navíc byly levnější. Tulip Luncheon Meat z Německa obsahoval vepřové maso, v českém našli kontrolori drůbeží separát. Méně účinných látek měly podle tehdejšího zjištění také některé značkové prací prášky určené pro český trh.

máš Prouza. Na jednání tento bod zařadilo opět Rumunsko, které teď Unii předsedá. Pokud Evropský parlament směrnicí o zákazů dvojí kvality potravin schválí, budou pravidla platit od roku 2021. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

ROZBOR PITNÉ VODY ZE STUDNÍ ZDARMA

V sobotu **6. dubna 2019** se otvírá veřejnosti laboratoř Pražských vodovodů a kanalizací a nabízí orientační rozbor pitné vody ze studní zdarma.

Nutná **rezervace termínu na www.pvk.cz.**

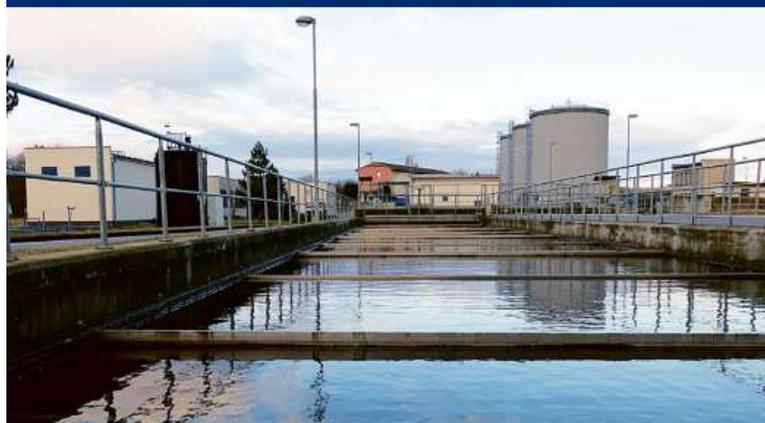
Jedná se o rozbor vzorku vody v rozsahu těchto ukazatelů: dusičnany, tvrdost, pH, zákal, železo a konduktivita.



PROHLÍDKY ČISTÍRNY ODPADNÍCH VOD

V sobotu **13. dubna 2019** se konají prohlídky čistírny odpadních vod Horní Počernice Čertousy.

Nutná **rezervace času prohlídky na www.pvk.cz**, kde najdete bližší informace.

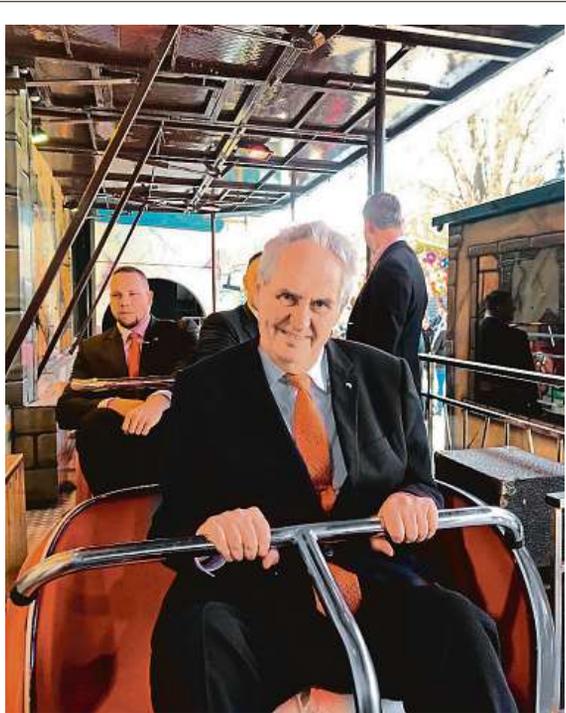


Pražské vodovody a kanalizace, a.s.

Adresa laboratoře: Dykova 3, Praha 10 • Adresa čistírny: U Úlů 245, Horní Počernice



Pražské vodovody a kanalizace



Dostal perník od Kočků

„Krásné slunné dopoledne na matějské pouti jsme si hezky užili, pan prezident s doprovodem zavítal na tradiční atrakci,“ popsal prezidentův mluvčí Jiří Ovčáček včerejší společnou návštěvu pražského Výstaviště. Miloš Zeman si prohlédl strašidelný zámek a od provozovatelů pouti dostal velké perníkové srdce. ČTK

Penze se zvednou o devět set

Důchodci si od příštího roku polepší. Státní kasu to vyjde na 33 miliard.

Vláda hnutí ANO a ČSSD se rozhodla zákonem danou valorizaci důchodů, která se bude pro rok 2020 pohybovat kolem 700 korun měsíčně, doplatit do slibovaných průměrně 900 korun měsíčně zvláštním příspěvkem. „Základ, ze kterého se penze vypočítávají, kabinet navyšovat nebude, zásluhovost tak zůstane na stejné úrovni, řekla po jednání vlády ministryně práce a sociálních věcí Jana Maláčová. Podle nynějších

hospodářských výsledků státu by zákonem stanovené navýšení mělo dosáhnout 720 korun, s přesným výpočtem doplatku kabinet počká na další makroekonomická data.

Na konci loňska pobíralo nějaký důchod 2,9 milionu lidí, z nich víc než 2,4 milionu mělo starobní penzi. Pokud vláda každému důchodci přidá na mimořádném příspěvku 200 korun měsíčně – tedy za celý rok 2400 korun –, bude to stát příští rok sedm miliard.

Celkově vyjde navýšení na 33 miliard korun. „Přesná čísla budou známa na konci léta,“ doplnila ministryně. Dodala, že výše průměrného důchodu díky tomu dosáhne 14 200 korun. ČTK

Krátce

Ťok: Zůstávám, zřejmě apríl

Za aprílový žert označil ministr Dan Ťok spekulace tisku o svém odchodu z čela resortu dopravy. Novinářům včera odpoleadne při příchodu na jednání vlády ve Strakově akademii tvrdil, že s premiérem Andrejem Babišem o ničem takovém nejednal.

Beka střídá neurolog

Rektorem Masarykovy univerzity bude padesátiletý neurolog a děkan lékařské fakulty Martin Bareš. Ve volbě porazil geologa Jaromíra Leichmana z přírodovědecké fakulty. Funkční období nového rektora začne 1. září a potrvá do konce srpna 2023. Musí jej ještě jmenovat prezident. Dosavadní rektor Mikuláš Bek už po dvou funkčních obdobích kandidovat nemohl. ČTK

Mladí. Půjdou do ulic

Studenti budou 3. a 24. května opět stávkovat v českých ulicích za lepší ochranu klimatu a snižování emisí. Politici podle nich dostatečně nejednají. Druhá ze stávek bude mezinárodní. Na včerejší tiskové konferenci to uvedli zástupci iniciativy Fridays For

Future. Do května se ještě uskuteční k tomuto tématu lokální akce, například přednášky, workshopy či otevřená setkání. Před zhruba dvěma týdny se tisíce studentů ve více než patnácti městech v Česku zapojily do celosvětové stávky za důslednější

ochranu klimatu a snižování emisí.

Za největší problémy v Česku studenti považují například otázku prolomení limitů těžby, emisní výjimky pro uhelné elektrárny nebo neudržitelné nakládání se zemědělskou půdou. ČTK

Tresty. Méně vězení, více placení, chce vláda

Novelu trestních předpisů, která by měla zajistit častější ukládání peněžitých trestů místo krátkodobých trestů vězení, včera podpořila vláda. Ministerstvo spravedlnosti chce častějšího ukládání peněžitých sankcí dosáhnout

například zavedením zákonného přepočtu pro přeměnu nezaplaceného peněžitého trestu v odnětí svobody. Prodloužit by se měly také lhůty pro placení. Po zasedání kabinetu to řekl ministr spravedlnosti Jan Kněžínek. ČTK

INZERCE



Košík.cz

HLEDÁME KURÝRY

Nabízíme flexibilní pracovní dobu.
Práce je na živnostenský list,
účetnictví vyřídíme za vás!

ČISTÁ
ODMĚNA AŽ

46 000 Kč

+ NÁSTUPNÍ BONUS 10 000



Sklad: F.V. Veselého 2720/13 (C1),
Horní Počernice, 193 00 Praha 9

Pro detaily a více informací nás kontaktujte:



226 256 040



hr@kosik.cz

@mojemetro

 [mojemetro](#)
 [denikmetro](#)
[www.metro.cz](#)


@jessica.duff24 všem přeje krásný den. Na svém uměleckém díle si dala záležet, tak koukněte na její blog o vaření a cestování.



Jana Květoňová je na Instagramu nová. Její profil **@adjakvet** se zatím rozjíždí. Přejeme, ať se jí na obrázkové sociální síti líbí.



„Radujte se ze sluníčka s naší kočkou!“ píše **@chalupaladislav**. Také on je na Instagramu nový. Čtenáře **#metrotag** baví!



@andreafantova.cz předělává, vylepšuje i navrhuje nové oděvy. Našich 460 tisíc čtenářů se o ní dozví díky vzkazu v rubrice **#metrotag**.



@andree.aha má pro naše čtenáře jednoduchý vzkaz: Užijte si den! Rubrika **MojeMetro** ji pobavila i potěšila.



„Protože jsem zatím skončil jen u Facebooku, zasílám **Metrotag** naskenovaný,“ píše čtenář **Pavel Kyselák**. Oceňujeme snahu.



Také **@marcela.blazkova** posílá vzkaz. Posloužila jí k tomu rubrika **MojeMetro**, která propojuje papírové noviny a Instagram.



@amatidentalclinic přeje hezký víkend. To jednomu rozzáří úsměv! Inspirujte se a dejte o sobě vědět. Stačí sdílet vzkaz přes **#metrotag**.

#METROTAG

Tohle je místo na vzkaz pro dalšího čtenáře těchto novin. Pište, kreslete, zpijemněte někomu den. Výtvar můžete vyfotit a sdílet na Instagramu, tagujte **#METROTAG**. Otiskneme ho v deníku **Metro**!



@kukalpetr využil naši rubriku **#metrotag** už po několikáté. Jeho básničky o metru se nám moc líbí. Co na ně říkáte vy? Tentokrát náš poetický čtenář sepsal o něco delší báseň. Musel si tak opatřit dva deníky **Metro** a v nich dva rámečky. Jen tak dál Petře! Dřímá ve vás také poeta? Prostor máte hned tady vlevo.

Postoupili herec a Porošenko

Ukrajinci ve druhém kole voleb rozhodnou mezi Zelenským a nyní nejvyšším prezidentem.

Ústřední volební komise na Ukrajině oznámila, že v nedělních prezidentských volbách žádný z kandidátů nedokázal získat nadpoloviční většinu hlasů, a tak se 21. dubna uskuteční rozhodující druhé kolo. Do něj by měli postoupit herec a politický nováček Volodymyr Zelenskij a současná hlava státu Petro Porošenko. Při sečtení čtyř pětina volebních okrsků přesvědčivě vedl Zelenskij se 30,4 procenta hlasů, následovaný Porošenkem se 16 procenty.

Expremiérka Julija Tymošenkova získala 13,2 procenta hlasů. S prezidentskou kan-



Volodymyr Zelenskij AP

didaturou tedy ani napotřetí neuspěla. Komentátoři ale upozorňují, že Tymošenkova a její strana Vlast by o sobě mohly dát výrazněji vědět v podzimních parlamentních volbách.

Silná podpora jednačtyřicetiletému Zelenskému odráží touhu veřejnosti po novém vůdci, který by nebyl spjat se zkorumpovanými elitami a mohl nabídnout nový přístup k pětiletému konfliktu s proruskými separatisty v Donbasu na východě země.

Zelenskij po vzoru postavy, kterou hraje v populárním sitkomu Sluha národa, učinil z boje proti korupci hlavní téma své kandidatury. Navrhuje trestat lidi usvědčené z korupce doživotním zákazem zastávat veřejné funkce. Vybízí také k přímým jednáním s Ruskem.

Třiapadesátiletý Porošenko, který před zvolením prezidentem získal velké jmění podnikáním v cukrovinkách, se musí vyrovnat s poklesem podpory svého vládnutí vinou zhoršující se ekonomické situace a prudkého poklesu životní úrovně. V kampani sázel na sliby porážky povstalců v Donbasu a opětovného získání Krymu, který Rusko anektovalo na jaře 2014 po svržení proruského prezidenta Viktora Janukovyče v Kyjevě a jeho útěku ze země. Západ v odvětví za anexi a konflikt v Donbasu uvalil na Rusko sankce. **ČTK**



Adepta Grammy zastřelili

Americký rapper Nipsey Hussle (nahore) nominovaný na cenu Grammy byl zastřelen před svým obchodem s oblečením v losangeleské čtvrti Hyde Park (dole). Další dva lidé byli zraněni. Střelec uprchl. Raper, vlastním jménem Ermias Davidson Asghedom, byl s deskou Victory Lap nominován na letošní cenu Grammy pro nejlepší rapové album. Ocenění ale získala rapperka Cardi B. **2x AP**



Trumpův řidič. V Rumunsku podváděl

Někdejší zaměstnanec golfového klubu amerického prezidenta Donalda Trumpa, pro kterého během kampaně pracoval jako řidič, se potýká s tvrdým přistěhovaleckým přístupem úřadů. Hrozí mu deportace. Zoltan Tamas přišel do USA z Rumunska legálně a později se rozhodl požádat o občanství. Během naturalizačního řízení ale úřady zjistily, že byl v vlasti v nepřítomnosti odsouzen za pojištný podvod. Tamas, který vinu odmítá, čeká na výsledek deportačního řízení v detenčním zařízení. Poprvé Tamas pro Trumpa pracoval v roce 2006 jako sezonní pracovník, tehdy mu bylo 25 let. V roce 2016 s prací u Trumpa skončil. **ČTK**

Krátce

Při požáru v horách zahynuly desítky hasičů

Víkendový lesní požár v horách na jihu Číny si vyžádal 30 obětí. Mezi mrtvými je 27 hasičů a tři místní obyvatelé, kteří hasičům pomáhali. Oheň zachvátil les ve výšce asi 3800 metrů nad mořem a na místo bylo vysláno na 690 hasičů. Tragédie nastala poté, co se náhle změnil směr větru a oheň se začal prudce šířit.

Kvůli blackoutu budou lidé méně pracovat

Venezuelská vláda zkrátila do odvolání pracovní dobu ve státních i soukromých podnicích kvůli rozsáhlým výpadkům elektřiny, které v posledních týdnech opakovaně postihly téměř celou zemi. Prezident Nicolás Maduro vyhlásil třicetidenní blíže nespécifikovaný plán přidělování elektřiny. **ČTK**



JEDNODUŠE SE ZAPOJ!

PŘÍJEM ŽÁDOSTÍ OD 18. 3. DO 18. 4. 2019



INOVOJTE za každou cenu! Za dotovanou ještě víc!
Čerpejte jednorázově až 2 000 000 Kč na inovace.

www.prazskyvoucher.cz

Výzkumného partnera naleznete na www.trhinovaci.cz



Zahraníční veletrhy a výstavy



Pobyt v zahraničních inkubátorech



Koučing a mentoring



Kreativní služby



Inovační projekty



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



Rodinná česká firma hledá:

**PEKÁŘE
CHLEBIČKÁŘE
PRODAVAČE**

**NÁSTUPNÍ BONUS 20 000 Kč
VOLEJTE: 731 110 010**

WWW.LIBERSKELAHUDKY.CZ



Mazlíčci vstávají z hrobů

Nápady na některé knižní adaptace by měly zůstat pohřbené. Je Řbitov zvířátek výjimkou?

Doktor Creed (Jason Clarke) se s manželkou a dětmi přestěhoval na venkov, do velkého domu na okraji lesa. V něm se ukrývá hřbitov domácích mazlíčků, na kterém místní děti odnepaměti pohřbívají svá zvířata. Ta se zde většinou stávají obětí rušné silnice vedoucí skrz městečko.

Už druhá filmové adaptace kultovního románu Stephena Kinga, s řádně zkomoleným názvem Řbitov zvířátek, vstoupí do kin až příští čtvrtek. Fanoušci spisovatelského krále hororu si tak, v rámci správné kinopřípravy, do té doby stihnou pustit první filmovou adaptaci s roku 1989 či znovu přelousknout knížku.

Nalijme si čistého vína. Očekávat, že nechají filmaři mys-

teriózní příběh o ožívajících mrtvých mazlíčcích a jednom indiánském pohřebišti navždy u ledu, by bylo naivní i od toho nejortodoxnějšího Kingova fanouška. Právě první adaptace příběhu rodiny Creedových, pro které se stalo přestěhování začátkem konce, byla totiž před třiceti lety pro mnohé fandky zklamáním. Nejnovější zpracování knihy si jde však, stejně jako to původní, vlastní cestou. A to i přesto, že částečně replikuje některé scény z původního filmu. Budou fanoušci knihy či znalci původního zpracování tentokrát spokojenější? Těžko říci. Tvůrci se ale rozhodně nebojí nastrožit na ně hned několik překvapení.

Pokud si projdete první ohlasy zahraničních filmových kritiků, zjistíte, že se většina z nich u snímku režisérů Kevinu Kolsche a Dennise Widmyera skvěle bavila. Tvůrci totiž nepodcenili přípravu, vytěžili depresivní tón předlohy na maximum a připravili tak pro diváky řádně děsivou podívanou. Chválu sbírá i práce



Horor spatřil světlo světa poprvé v roce 1983.

CINEMART

s hlavními tématy Kingovy slavné knihy, která dle fanoušků v předchozím zpracování chyběla. Otázkou však je, zda tvůrci až příliš neuhnuli od zdrojového materiálu.

V neposlední řadě je třeba vyzdvihnout skvělé herecké výkony dětských postav. Mladinká de facto hlavní hrdinka Jeté Laurence i batolící se Hugo Lavoie zvládli své role na jedničku. Obzvláště výkon malého Huga mě donutil k zamyšlení, kdy jsem naposledy viděl

na plátně takhle malého herce přirozeně hrát. A to se říkává, že se s dětmi a zvířaty točí nejhůř.

Řbitov zvířátek (název vychází z dětského nápisu s chybami a českého překladu původní Kingovy knihy) je moderním zpracováním klasického kultovního příběhu. Znáť by ho měl každý fanoušek hororového žánru, už jen proto, že byl sám King po napsání knihy údajně tak zhnusen jejím příběhem, že ji nikdy ne-

Řbitov zvířátek

★★★★☆

Kultovní hororový snímek nově vychází také jako šestnáctihodinová audiokniha.

- Mysteriózní hudbu pro film Řbitov zvířátek složil Christopher Young. Hororovou muziku zkomponoval i pro snímky Chraň nás od zlého nebo Sinister.

chtěl vydat. K tomu ho prý, podle legendy, donutila až finanční nouze. Pro tvůrce snímku to zatím vypadá, že něco podobného nejnovější Kingovu adaptaci nepostihne. To si ale štáb dva roky starého komiksového filmu Liga spravedlnosti, kde je Řbitov vzpomínán jednou z hlavních postav, mysleli také.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

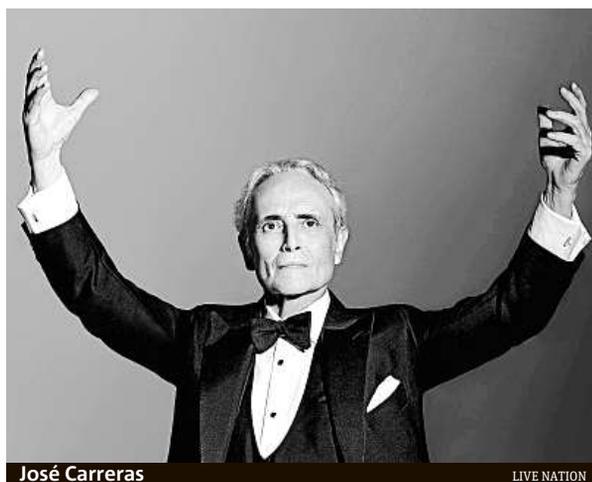
NIKDO VÁM NEZAKAZUJE MÍT SVŮJ VLASTNÍ NÁZOR

ParlamentníListy.cz

José Carreras. Slavný tenorista opět v Česku

Jeden z nejslavnějších světových tenorů José Carreras, jehož proslavily pročitěné interpretace děl Giuseppe Verdiho a Giacoma Pucciniho, zazpívá už tento pátek v pražské O2 areně. Jednasedmdesátiletý pěvec, známý také z působení v hvězdném triu Los Tres Tenores s Plácidem Domingem a Lucianem Pavarotim, vystoupí za doprovodu Českého národního symfonického orchestru pod taktovkou Davida Giméneze.

„Španělský operní pěvec Carreras za dobu své profesionální kariéry ztvárnil na předních operních scénách po celém světě přes šest desítek rolí a představil se po boku těch nejslavnějších operních pěvků. Rodák z Barcelony spolupracoval s těmi nejslavnějšími režiséry a dirigenty včetně Herberta von Karajana, který měl na jeho kariéru zásadní vliv,“ říká za pořádající agenturu Live Nation Petr Novák. **MET**



José Carreras

LIVE NATION

Do hledíště

1900 až 4990 korun

Vstupenky v tomto cenovém rozmezí jsou stále k dispozici na ticketportal.cz.



**Hledáme
kolegyni
nebo
kolegu**

Na pozici

KAROSÁŘ – KLEMPÍŘ

? Máte:

- střední vzdělání s výučním listem
- pečlivost, zodpovědnost
- svářečský průkaz
- samostatnost i schopnost týmové práce

? Chcete mít:

- zázemí stabilní společnosti
- zaměstnanecké benefity
- pracovní smlouvu na dobu neurčitou
- zaměstnanecké jízdné i pro rodinné příslušníky (Lítačka)



222 672 584

Více na: dpp.jobs.cz



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Sudoku

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

Počasí

DNES Min. 14 Max. 18	ZÍTRA Min. 14 Max. 18	ČTVRTEK Min. 14 Max. 18	PÁTEK Min. 12 Max. 16
---------------------------------------	----------------------------------------	------------------------------------------	----------------------------------------

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekordy: -7,0 °C/22,4 °C
Roky výskytu: 1785/1976

Napište svou bublinu



Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro



Kvíz

- Nejstarší univerzita v anglicky mluvící části světa v britském Oxfordu stojí od:
 11. století
 12. století
 13. století
- Lancia Alfa nebo také Lancia 12 HP byl první vůz této italské automobilky představený roku:
 - 1908
 - 1928
 - 1948
- V Rakousku-Uhersku se od jeho vzniku v roce 1867 platilo měnou, která měla název:
 - zlatý
 - stříbrný
 - měděný
- Prvním archivářem hlavního města Prahy byl básník a sběratel lidových písní a pověstí:
 - A. Jirásek
 - K. H. Borovský
 - K. J. Erben
- Basketbalista Magic Johnson jako první známý sportovec přiznal HIV roku:
 - 1981
 - 1991
 - 2001

Znáte správné odpovědi dnešního kvízu? Řešení: 1.-a, 2.-a, 3.-a, 4.-c, 5.-b

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Všechno, co mám ráda
- 14:30 Už vám není dvacet, paní Bláhová
- 15:05 Doktor Martin
- 15:55 To je vražda, napsala XI
- 16:45 Cestování
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 Černí baroni
 Komédie (ČR, 1992). Hrají: P. Landovský, O. Vetchý, J. Schmitzer, M. Donutil, B. Poloczek, A. Švehlík, J. Dvořák, V. Postránecký a další. Režie Z. Sirový

- 21:40 Columbo
- 22:54 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny Taggart
- 22:55 Už vám není dvacet, paní Bláhová
- 00:25 AZ-kvíz
- 00:50 Banánové rybičky
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Na stopě
- 02:15 Dobré ráno
- 04:45 Ferdinandovy zahrady II
- 05:15 Černé ovce
- 05:30 Události v regionech

ČT2

- 12:45 Hádanky domů života II
- 13:15 Nedej se
- 14:10 Chcete je?
- 14:15 Příroda slovenských nížin
- 14:45 Vídeň: Říše, dynastie a sen
- 15:35 Kdyby stěry mohly mluvit!
- 16:35 Generál Patton
- 17:20 Svatý Bartoloměj, rajský ostrov
- 18:15 Jak se fotí Amsterdam
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Uchem jehly
- 19:20 Utajená řeč peněz (4/13)
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Křídla války
 Vzdušné souboje z dob počátků vojenského letectví

- 20:50 Prahou s panem Tau a Arabelou
 Jak vznikaly legendární rodinné televizní seriály a kdo je muž, který stál u jejich zrodu?
- 21:50 Stůj, nebo se netrefím
 Komédie (ČR/SR, 1998)
- 23:20 Viktorie (3/8)
 Historický seriál (VB, 2016)
- 00:05 Viktorie (4/8)
 Historický seriál (VB, 2016)
- 00:50 Slepy Gulliver
 Na moll
- 03:20 Nový Hrozenkov
- 03:45 Náš venkov
- 04:10 Diskodrom 2007

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Krok za krokem V (11)
- 12:55 Ordinance v růžové zahradě 2 (424)
- 14:10 Mentalista IV (5)
- 15:05 Mentalista IV (6)
- 15:55 Kriminálka Miami VIII
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3647)
- 19:30 Seriál (ČR, 2019)
- Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (885)
 Seriál (ČR, 2019). David Suchý hledá únoskyni Haničky. Karel a Naďa řečnou Mázloví, že spolu chodí. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, M. Etlzer, R. Fiala a další

- 21:35 Víkend
- 22:40 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans (19)
 Krimiseriál (USA, 2014)
- 23:35 Beze stopy (14)
 Krimiseriál (USA, 2002)
- 00:25 Mentalista IV (5)
- 01:15 Mentalista IV (6)
- 01:50 Kriminálka Miami VIII
- 02:35 Kriminálka Miami VIII
- 03:15 Střepiny
- 03:55 Ordinance v růžové zahradě 2 (423)

PRIMA

- 12:10 Polední zprávy
- 12:25 Policie Hamburg III (12)
- Slib. Krimiseriál (N, 2008)
- 13:25 Doktor z hor:
 Nové příběhy IV (15)
 Na lásku a na smrt.
 Na lásku (N, 2010)
- 14:25 Návrat komisaře Rexe IX (2, 3)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



20:15 Krejzovi (55)
 Komedialní seriál (ČR, 2018). Anna najde Anetinu přihlášku na vysokou. K jejím překvapení ale není na ekonomku, ale na herectví. Anna je zdesená a snaží se to spolu s Petrem Anetě rozmluvit... Hrají: O. Navrátil, V. Hybnerová, M. Plánková, F. Blažek, J. Šťastný, M. Suchánek

- 21:35 Policajti z centra (12)
 Krimiseriál (ČR/SR, 2012)
- 22:55 TOP STAR magazin
- 23:35 Policie v akci
- 00:35 Návrat komisaře Rexe IX (2, 3)
- 02:50 Doktor z hor:
 Nové příběhy IV (15)
- 03:50 Prostřeno!

PRIMA COOL

- 12:40 Simpsonovi XXIII (18, 19)
- 13:30 COOLfeed
- 13:40 Simpsonovi XXIII (20, 21)
- 14:35 Teorie velkého třesku VII (12)
- 15:05 Teorie velkého třesku VII (13)
- 15:35 Futurama (5)
- 15:55 COOLfeed
- 16:00 Špinavá práce II (12)
- 17:00 Top Gear XVIII
- 18:05 COOLfeed
- 18:15 Simpsonovi XXIII (22)
- 18:45 Simpsonovi XXIV (1-3)
- 20:05 Úplně debilní zprávy



20:15 To nejlepší z Top Gearu: Top 41 (1)

- 21:20 Teorie velkého třesku VII (14)
 Sitcom (USA, 2013)
- 21:50 Teorie velkého třesku VII (15)
 Sitcom (USA, 2013)
- 22:20 Partička
- 23:00 Cesty k úspěchu
- 23:05 COOLfeed
- 23:20 Špinavá práce II (12)
- 00:20 Partička
- 01:00 Vikingové (7)
 Dobrodružný seriál (Irs./Kan., 2013)
- 02:10 Zornův syn (10)
 Komedialní seriál (USA, 2016)
- 02:30 Vikingové (7)
 Dobrodružný seriál (Irs./Kan., 2013)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
 Co jsme hráli na Óčko tento den v roce 2017
- 10:00 Óčko hity
 Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 12:05 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy
- 14:30 Top 3 YouTube Chart
- 14:45 Óčko trendy



15:00 Óčko news
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče

- 15:05 Mixxxer Show
 Klipy na přání, soutěže a zajímaví hosté nejen z hudební scény
- 17:00 Óčko news
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 Óčko hity
 Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka
 Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity
 Klipy nonstop
- 22:00 CZ & SK
- 23:00 Óčko flirt

Sloupek

MARTIN ŠVIHLA

UČITEL AIKIDA
A LEKTOR OSOBNÍHO ROZVOJE



CHYTRÁ SLOVA

Nedávno na večírku se mě jeden pán zeptal: „Jak se realizuješ?“ Věděl jsem hned, odkud vítr vane, nedal jsem však na sobě nic znát a s vážnou tváří jsem se zeptal, co tím myslí. „No víš, jakou máš vizi?“ To jsou ta chytrá a moderní slova, znáte je! Kde kdo je používá – zní to fakt hezky. Například vize. Muž musí mít svoji vizi, firma musí mít vizi, na nový rok je potřeba udělat takzvaný vižn-board.

Citát

Žiju obyčejný život. Není to free, cool ani in. Ale je to doopravdy.

naše firma bude příští rok růst o deset procent!“ Jistě cítíte, že „vize“ je sexy a „vidění“ je divné a zavání nechtěnou návštěvou psychiatrie. A mimochodem, ten desetiprocentní růst není vidění, je to pouhá ambice. Není to vidění budoucnosti, je to pouze to, co chceme. A v překladu to znamená: „Chci, aby firma rostla a abyste to chtěli také vy.“ Vidění je něco jiného – je to spíše sen, který by se mohl stát skutečností. „Vidím možnost, že nám bude lépe, když se naučíme použít slova v jejich pravém významu a budeme rozumět jeden druhému.“ Jo a realizuju se tak, že žiju obyčejný život. Když jsem to řekl tomu pánovi na večírku, opravdu jsem jeho zvědavost neuspokojil. Chápu – nezní to moderně a není to free, cool ani in. Je to však doopravdy. A také jednoduše fajn.

www.prostor8.cz

Dopisy a vzkazy

Služby na poště

Potřeboval jsem jednu známku na obyčejný dopis pro tuzemsko. Zašel jsem pln optimismu na nejbližší, hlavní poštu. Bohužel prodejna jednotlivých známek byla zrušena a stánek s doplňkovým zbožím mimo provoz. Zmáčkkl jsem proto pořadové číslo na nákup známky u přepážky a čekal. Celkem 27 minut. Na to, že většina přepážek byla v 11.30 zavřena, to bylo málo. Náladě mi nepřidal ani kyselý úsměv pracovníce, když jsem ji žádal o doklad o zaplacení. Devatenáct korun za známku nemusí někomu připadat jako velká suma, ale za tyto služby je přehnaná.

LADISLAV ŠAFRÁNEK

Jen na znamení

Všechny zastávky autobusu na znamení. V Bruselu to funguje. Zajímalo by mě, jestli tam mají tlačítka dostupná u každé řady sedadel. Cestují s taškami s nákupem? A jako to zvládají staří lidé s holemi? Až bude možnost dát znamení, aniž by člověk procházel autobusem, také nebudu mít nic proti.

HANA PODHŮRSKÁ

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

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

Výrok dne



„Chtěl jsem mu dát příležitost a šlo to dobře.“

ZINÉDINE ZIDANE
FOTBALOVÝ TRENÉR

Staronový kouč Realu Madrid v nedělním utkání 29. kola španělské ligy proti poslední Huesce poprvé v sezoně nasadil do branky svého syna Lucu.

Slovo dne

REALIZACE

(Ze sloupku Martina Švihly na této straně)

Uskutečňování,
uskutečnění,
provádění,
provedení

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

 na úterý 2. 4.

NEBOJTE SE VÍM, JAK TO DOPADNE!

Zeptejte se mě a hned vám citlivě vyložím váš osud!

Volejte na **906 70 30 35** nebo pište **SMS** ve tvaru **22PRP** na číslo **904 30 55** a ptejte se!



Astroložka a kartárka **Izabela**

Beran 21/3–20/4

Singles si lámou hlavu s tím, koho vlastně hledají. Nechte se vám do chomoutu, ale neheďte ani vyloženě nárazovou známost.

Váhy 23/9–23/10

V intimním životě válíte, a navíc nepodceňujete důležitost partnerské komunikace. Trochu to teď vypadá, že jste partnerem snů.

Býk 21/4–21/5

S partnerem otevřete téma, kolem kterého už dlouho chodíte po špičkách. Cítíte, že v těchto dnech se můžete domluvit o něco snáz.

Štír 24/10–22/11

Vesmírní vládcové zesílují vaše silné stránky, čehož si všimne také okolí. Narůstající zájem o vaši malíčnost si necháte líbit.

Bliženci 22/5–21/6

Vášeň vašemu partnerskému soužití neschází, bohužel to není výhra. Pripomínáte italskou domácnost, kde není nouze o hádky.

Střelec 23/11–21/12

Singles by se měli až do poslední dubnové dekády vzdát randění a seznamování. Vsaďte na špatnou kartu a marníte tak sílami.

Rak 22/6–22/7

Venuše vás provází ve dvou dubnových dekáдах a přináší jeden důvod k úsměvu za druhým. Díky lásce se nyní vznášíte v oblacích.

Kozoroh 22/12–20/1

Pokud jste si v lásce dosud něco namlouvali, najdete odvahu, abyste stanuli čelem pravdě. Coming out není limitován věkem.

Lev 23/7–22/8

Nestýskáte si nad tím, že to ve vztahu už není tak žhavé jako dřív. Rozhodnete se vzít situaci do svých rukou. To bude jízda!

Vodňář 21/1–20/2

Přece jenom prahnete po perspektivní známosti? Pak vyčkejte na víkend, během něhož můžete poznat skutečně okouzující osobu.

Panna 23/8–22/9

Miláčka nebaví poslouchat vaše litanie neustále dokola. Chce být sice laskavým protějškem, ale jeho trpělivost má své meze.

Ryby 21/2–20/3

Vkládáte naděje do člověka, který si to nezaslouží. První dojem se vám moc nepovede. Nemalujte si vše v růžových barvách.

Řešení sudoku

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

Anketa Kolik máte v rodině osobních automobilů?



Petr Šunka
Jeden, který se už rozpadá.



Novotny Petr
Mám sedm dětí, vlastním mikrobús.



Lukáš Bohy Bohata
V rodině nemáme žádné osobní auto.

Komiks



Kartárka BERTA
Zjistěte, kdy se splní váš NEJVĚTŠÍ SEN!

Volejte na **906 70 30 35** nebo pište **SMS** ve tvaru **93XSX** na číslo **904 30 46** a ptejte se!

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1sms/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmoblem.cz

THEATRE

Activity 1

Check the words (1–6) in a dictionary and use them to complete the sentences (a–f).

- 1. community
 - 2. enthusiasm
 - 3. participate
 - 4. rural
 - 5. skilled
 - 6. tradition
-
- a. A is a way of acting that a group of people have done for a long time.

- b. If you are you have the ability to do something well.
- c. If you live in a area, you live in the countryside, not in the city.
- d. When you have for something, you feel very interested and excited about it.
- e. You when you take part in an activity.
- f. Your local is the group of people who live around you.

This series describes interesting facts about different aspects of culture in the UK.

'break a leg'. It's a great way of bringing communities together. Also, in many rural parts of Britain, non-professional theatre is the only chance people have to see plays for miles around.

Many people **get a taste** for acting at school. Every school **puts on** a play at least once per year, usually at Christmas, and parents love coming to watch their children perform. Ask any British person and they're sure to have happy memories of being in their school's Christmas play, whether they played the role of Mary or Joseph or perhaps even a sheep or a donkey!

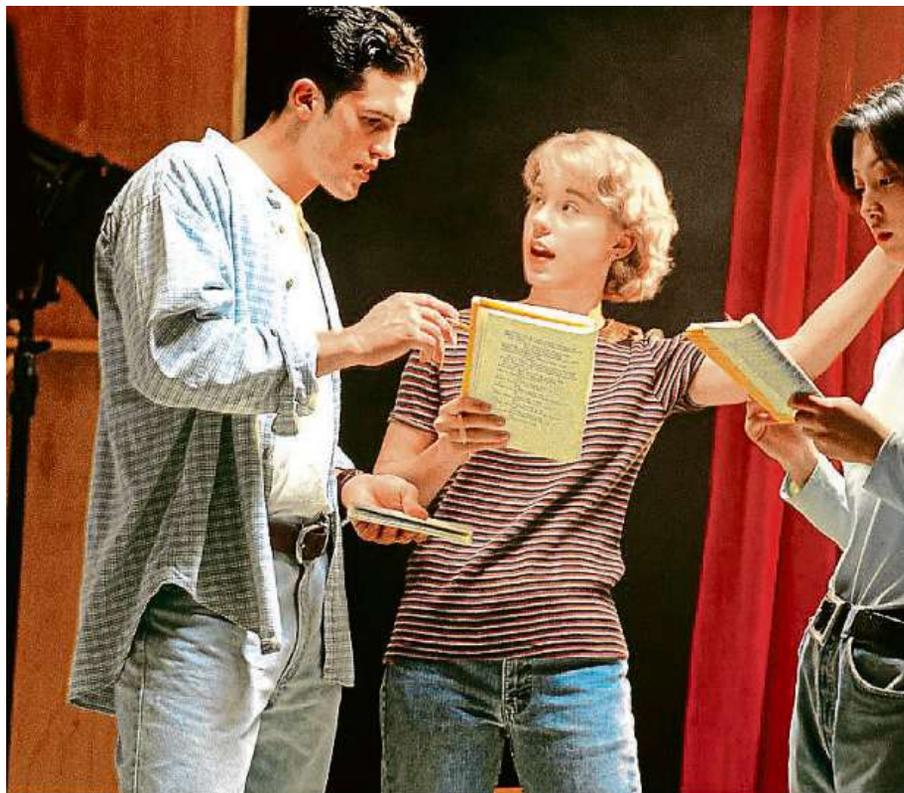
Another Christmas theatre tradition is the pantomime. Pantomimes are a type of musical comedy for families. The audience is encouraged to participate in the performance – *singing along* with the music and shouting to the actors. Pantomimes are really fun to watch, especially for children.

British people love going to the theatre, professional or not, and many of them also enjoy performing. If you have the chance, go and see a play in the UK! **JENNY WILDE**

Plays are an important part of British culture. The West End theatre district in London is the best place to watch a professional play, but acting also *takes place* in every school and village hall across the country.

There are over 2,500 non-professional drama groups in the UK today and they are an active part of community life. People from **all walks of life** *take on* acting roles in addition to their regular jobs. They do it for fun, for the love of acting and as a way to meet new people.

Not everyone in a drama club is a skilled actor, but enthusiasm is considered to be more important than talent! Friends, family members and neighbours enjoy *getting together* to watch the final performance and telling the people they know to



Activity 3.1

Look at phrases 1–3 below (in bold in the text) and match them to their meanings (a–c).

- 1. all walks of life
 - 2. break a leg
 - 3. get a taste for + -ing
-
- a. a variety of different backgrounds, jobs, ages, etc.
 - b. good luck
 - c. start enjoying doing something new

Activity 3.2

Now use the phrases from Activity 3.1 in sentences 1–3 (you may need to change the form).

- 1. Alice diving when she went on holiday to Egypt.
- 2. 'I've got my driving test tomorrow.' 'Oh!!' 'I'm sure you'll pass.'
- 3. People from enjoy doing yoga.

Activity 5

Is going to the theatre a popular activity in your country?

Have you ever been in a play?

Answers

Activity 1

1. f
2. d
3. e
4. c
5. b
6. a

Activity 2

1. all over the country
2. as well as
3. not important
4. not many
5. really popular
6. can make lots of noise

Activity 3.1

1. a; 2. b; 3. c

Activity 3.2

1. got a taste for
2. Break a leg
3. all walks of life

Activity 4

1. taken on
2. taken place
3. got together
4. put on
5. sing along

Lesson No. 18



Activity 4

Look at the phrasal verbs (verb + preposition = new verb) (a–e) below, which are also underlined in the text, and use them to replace the words (1–5) in the text below them. You may need to change the form.

- a. take place
 - b. take on
 - c. get together
 - d. put on
 - e. sing along
-
- Andrew has (1) **decided to do** the job of planning Laura's surprise birthday celebration. Lots of preparation has already (2) **happened** and Laura has no idea. Andrew has (3) **met** with some friends of his who are singers and he has asked them to (4) **give** a performance of popular songs so that everyone can (5) **sing at the same time**. It will be a great party.

Antibiotika nejsou na virózy, léčí zejména bakteriální infekce

Léky berte pravidelně, dodržujte intervaly mezi dávkami.

Kolem nás se vyskytují miliony bakterií. Některé jsou součástí lidského těla a jsou člověku přínosné. Jiné však způsobují nejrůznější nemoci a mohou být velmi nebezpečné. Mezi typické bakteriální infekce patří angína, zánět plic, zánět mozkových blan, záškrt, tetanus, tyfus, tuberkulóza, černý kašel, spála, salmonelóza, syfilis či kapavka. Bakterie jsou zákeřné v tom, že i když se nasadí včas a vhodná léčba, nemusí zabrat. Pak se může člověk dostat do situace, kdy mu jde doslova o život.

K léčbě onemocnění způsobených bakteriemi se zpravidla využívají antibiotika, která jsou právem považována za jeden z největších přínosů moderní medicíny. Ne každé antibiotikum ale zabírá na každou bakterii. Před jejich nasazením je tedy proto vždy nutné zjistit, zda je daná bakterie skutečně původcem infekce či onemocnění, jak se chová a reaguje. Teprve na zá-



Antibiotika jen na lékařský předpis

PROFIMEDIA.CZ

kladě těchto informací může lékař doporučit nejvhodnější možné antibiotikum s nejvyšší pravděpodobností úspěšné léčby.

Lidé se často mylně domnívají, že antibiotika působí i na virové infekce, jako je nachlazení či chřipka. Pokud odcházejí od lékaře bez krabičky antibiotik, mají někdy po-

cít, že jejich potíží nebyla věnována náležitá péče. „Pokud se onemocnění nejeví od počátku jako závažné, je vhodné s podáním antibiotik počkat. První dny po propuknutí infekce jsou nejdůležitější pro rozvoj přirozených imunitních protinfekčních reakcí. Když je antibiotikum nasazeno příliš brzy, tlumí se

obraně mechanismy, které by často byly schopny infekci zvládnout samy,“ vysvětluje Dana Hanuláková z laboratoře Synlab.

Pokud vám antibiotika byla předepsána, důsledně se řiďte pokyny lékaře. Léky berte pravidelně, dodržujte intervaly mezi jednotlivými dávkami a nevysazujte je ihned, jak se vám uleví. Antibiotika jsou na jednu stranu doslova zázkem, ale mají i svou stinnou stránku, která spočívá v jejich nadužívání – čím častěji jsou tyto léky užívány, tím více si na ně bakterie zvykají a vytvářejí si proti nim odolnost. Pokud jsou původci infekce vůči podávaným lékům rezistentní, účinnost léčby se snižuje nebo léčba zcela přestává fungovat. Tehdy hovoříme o takzvané antibiotické rezistenci – bakterie se velmi rychle naučí antibiotikům vzdorovat a umí si tuto „znalost“ předávat mezi sebou. Dokáží tak přežít i v přítomnosti antibiotika, a dokonce pokračovat v množení. Léčba chorob vyvolaných těmito rezistentními bakteriemi je pak velmi obtížnější a musí se pro ni vyvíjet stále nové a dražší typy antibiotik, které mohou mít negativní vedlejší účinky. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Jak na antibiotika

Dbejte pokynů lékaře. Užívejte antibiotika pravidelně a ve stanovený čas.

- Antibiotika vždy dobírejte až do konce.
- Neužívejte antibiotika, která lékař nepředepsal přímo vám.
- Pokud máte v lékárnice stará nedoužívaná antibiotika, vraťte je do lékárny.
- Neužívejte antibiotika, která mají již prošlou dobu expirace (vyznačena na krabičce).
- Antibiotika jsou dostupná pouze na předpis. Nesnažte se obejít lékaře a obstarat si je jinak.
- Antibiotické léky jsou určeny pouze k léčbě bakteriálních infekcí. Pokud vám lékař antibiotika nepředepsal, vaše onemocnění je pravděpodobně jiného původu.
- Důsledně dodržujte základní hygienické zásady, podaří se vám tak předejít vzniku infekcí.

Ketogenní dieta. Jak funguje a jak může organismu škodit

Zhubněte tak, že budete jíst tuky a z jídelníčku vyloučíte sacharidy: to přinejmenším poněkud překvapivě slibuje ketogenní dieta, píše francouzský deník Le Figaro.

Tato dieta, která se téměř sto let používala při léčbě některých druhů epilepsie, si pozvolna vydobyla místo mezi odtučňovacími kúrami. V poslední době zaznamenává určitý úspěch. Francouzská Národní agentura pro potravinovou bezpečnost uvádí, že u dospělého by deset až 20 procent energie mělo pocházet z proteinů, 35 procent z tuků a 40 až 55 procent ze sacharidů.

Při ketogenní dietě se drasticky sníží spotřeba sacharidů (do 50 gramů denně) ve prospěch zvýšeného přísunu tuků – sedmdesát až devadesát procent celkové přísunu energie a patnáct až dvacet procent proteinů.

Zakázány jsou potraviny na bázi obilnin – chleba, těstoviny, rýže, dále brambory, hotová jídla, sladkosti a mléko, které je bohaté na mléčný cukr laktózu. Vyhýbat se je nutné také některým druhům ovoce a zeleniny, stejně jako luštěninám. Naopak je třeba konzumovat potraviny bohaté na tuky a proteiny, jako jsou rostlinné oleje, máslo, vejce, maso, tučné ryby, avokádo a ořechy. „V praxi je obtížné tuto dietu dodržovat,“ uvádí Luc Cynober, šéf biochemické jednotky při pařížské klinice Cochin.

Když je sacharidů velmi málo, začnou játra vyrábět ketonová tělíska z tuků zkonsumovaných potravin nebo z tukových zásob organismu. To je ketóza. Tělo se stává strojem na spalování tuků. Tato situace nastává druhý až čtvrtý den diety. Tato drastická dieta vede nepochybně ke sni-

žení váhy. Člověk může zhubnout za měsíc o několik kilogramů. Problémem těchto diet však je jojo efekt, následné opětovné nabrání shozených kil. „Diety chudé na sacharidy umožňují rychleji zhubnout než diety chudé na tuky. Po delší době se však pokles váhy vyrovnává,“ říká François Jornayvaz z diabetologické jednotky Univerzity nemocnic v Ženevě.

Při dietě bohaté na tuky a chudé na sacharidy je však třeba dávat pozor na druh konzumovaných tuků a dávat přednost těm rostlinného původu. Jinak hrozí ztuhnutí jater a vysoká hladina cholesterolu.

Je třeba připomenout, že přes vyzdvihované příznivé účinky ketogenní diety na rakovinu, Alzheimer a podobně, byla její účinnost vědecky prokázána pouze při epilepsii. **ČTK**

INZERCE

LÁZNĚ MŠENÉ
1796

Lázně na zkoušku

Délka pobytu: 2 dny / 1 noc
Ubytování: komfortní jedno nebo dvoulůžkové pokoje
Strava: plná penze, bufetové stravování
Lázeňská péče:

- 1x klasická částečná masáž zad
- 1x Bylinková koupel z Lázní Mšené
- 1x vulkanpack (záda)

Cena pobytu již od
2.010,- Kč/osoba*

*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

Lázeňský resort nedaleko Prahy.

Lázně Mšené, a. s.
 Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně
 tel.: +420 416 866 007 • e-mail: lazne@msene.cz www.msene.cz

Ostatní

• Koupím staré kožichy, dečky, kabelky, bžuteriery, knihy, zvětšovačky, fotoaparáty, gramofony, oděvy, klarinetu, saxofon, housle atd. Tel: 6038221020

Knihy a časopisy

• Koupím velkou knižnici pozůstalosti. Knihy, příp. i starožitný a retro nábytek vhodný do styl. čítárny-knihovny, křesla, stolek, lampu, aj. T: 603478873

Služby - nabídka

• Odvoz starého nábytku na skládku! Vykližení bytů, sklepů, pozůstalosti. Stěhování všeho druhu. Naložíme a odvezeme cokoliiv. Rozumná cena. T: 773484056

Starožitnosti

• Koupím knihy i větší množství, pohlednice a obrazy z pozůstalosti. Tel.: 721866006

• Starožitný nábytek koupím za solidní ceny. Ložnice, jídelnu, obývací, pracovní, lampy, obrazy, knihy. Dále retro nábytek do r. 1970. Tel. 603478873

• Koupím obrazy českých a zahraničních malířů - krajinky, portréty atd. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

• Sběratel koupí staré perské koberece, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

Nemovitosti - poptávka

Koupím ihned rod. dům nebo pozemek v Praze a okolí.
Financování mám zajištěno, hotovost. Právní vady nevádi, dluhy a exekuce uhradím. Reální kanceláře prosím nevolte. **Kontakt: 728 384 509**

Koupím chatu, chalupu do 50 km od Prahy, v dobrém i špatném stavu. Děkuji za nabídku. **Tel.: 725 911 070**

• VÝKUP NEMOVITOSTÍ v Praze - Peníze ihned a bez starostí. Kohout reality 25 let na trhu. Tel: 602212121

Finance - nabídka

• Oddlužíme nemovitost! Vyplatíme Vaše dluhy, zástavy, exekuce! Odkup nemovitosti, peníze máte do 48 hod.! V nemovitosti můžete stále bydlet! 737352730

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL real estate

Společná realitní a advokátní kancelář

JURIS REAL spol. s r.o.

ihned vykoupí či zprostředkuje prodej rodinného domu, bytu, chaty, pozemku. Vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce i privatizaci. Okamžitá výplata zálohy.

Tel.: 777 306 102
www.vykuppraha.cz

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel.: 274 78 44 28

• Pronajíme bez rizika! Pro manažery firem s rodinami hledáme pěkné byty v Praze. Garantujeme 100% platbu nájmů. BEZ PROVIZE! T: 734319304

• Hledám menší udržovaný čistý byt do 14 tis. nebo větší do 20 tis. Pouze Praha či blízké okolí s dobrou MHD. Pro 2 osoby, dlouhodobě. Děkuji. 603789381

Byty - poptávka

Koupím jakýkoliv byt v Praze jako investici pro děti.
Právní vady, exekuce nejsou překážkou. Záloha a platba ihned. V bytě můžete dále bydlet. RK nevolat. **Tel.: 601 522 292**

• PRO DCERU koupím byt družstevní nebo byt v osobním vlastnictví v Praze. Platím v hotovosti. Tel: 702044164

• Solventní zájemce koupí byt v Praze. Nabízím čestné a rychlé jednání i garsonku v centru čí dům 3+1 ve středních Čechách. Telefon 777277779

• Hledám OBECNĚ BYT v Praze, zaplatím dluhy na nájmů při exekuci či výpovědi, před privatizací, zajištím náhradní byt, záloha. Tel.: 776363636

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

Práce - nabídka

• Daruj krevní plazmu na Praze 1. Náhrada 600 Kč za odběr a může vyhrát 4K televizi. 702278928, www.caraplasma.cz, Jungmannova 24. Pomáhat je lidské.

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

• Přejmeme strážné (12 hod. směny D/N) a recepční s AJ (8 hod. směny D) na různé objekty v Praze. Nabízíme: DPP (později možnost PP), mzda 80-120 Kč/hod v čistém, po zapracování navýšení odměny, možnost záloh. Tel.: 733469469

• Baví tě bio a vegan produkty? Hleď práci s hlubším smyslem? Hledáme Koordinátora úseku balení 26-29 tisíc/měsíc. Praha 9 Běchovice, Tel. 602349678.

• Casinó v Praze přijme krupiéry (zaškolíme), účetní, advok. koncipienty. Sml. doba neurč., zajímavý plat. info@mgate.cz, dp-vaclavak@casinohappyday.cz

• BA hledá pracovníky do ostražky i osoby ID, OZZ. Místo: Praha a okolí. Mzda 80-100 Kč/h. HPP/DPP, příplatky a stravenky, dle objektu. Tel. 728056130

• Hledáme pracovníka na obsluhu velinu v obchodně-administrativní budově v Praze 1. Směnný provoz. Tel. 603819846

Máme jiný přístup! **m2c**
Práce v bezpečnosti / údržbě / úklidu
Náborové dny: Po-Pá 9:00-16:00
Vladislava 17, Praha 1
Tel.: 800 111 112

WWW.BRIGADANALETISTI.CZ
AeroAgency s.r.o.
K Letišti 57/1049,
Praha 6
Tel.: 778 761 511
info@aeroagency.cz

PRACUJTE NA LETIŠTĚ
ZAJÍMAVÁ PRÁCE V ATRAKTIVNÍM PROSTŘEDÍ MEZINÁRODNÍHO LETIŠTĚ VÁCLAVA HAVLA.

FLIGHT	TIME	DESTINATION	GATE	STATUS
NAKLADKA - LETADEL				NASTUP
ODBAVENÍ IMOBILNÍCH OSOB				NASTUP
ODHRAZOVÁNÍ LETADEL				NASTUP
PRACOVNÍK ODBAVENÍ CESTUJÍCÍCH				NASTUP
KOORDINÁTOR ODBAVENÍ LETADEL				NASTUP
CARGO AGENT				NASTUP
SKLADNÍK				NASTUP
ODBAVENÍ NADROZHEMŇYCH				NASTUP
ZAVAZADEL				NASTUP
AUTOMECHANIK / AUTOELEKTRIKAR				NASTUP

NEJŠIRŠÍ NABÍDKA PRACOVNÍCH PŘÍLEŽITOSTÍ NA VŠECHNY DRUHY PRACOVNÍCH ÚVÁZKŮ - HPP, DPP, DPČ
MOŽNOST I ZKRÁCENÝCH PRACOVNÍCH ÚVÁZKŮ
K LETIŠTI 57/1049, PRAHA 6 161 00 • TEL: (+420) 778 448 797
EMAIL: INFO@PRACUJTE NA LETIŠTĚ.CZ • WWW.PRACUJTE NA LETIŠTĚ.CZ

• Hledáme technika údržby - elektrikáře pro technickou správu objektu v centru Prahy. HPP. Nástup ihned. Životopisy zasílejte na: info.tzb@kart.cz

• B5 přijme strážné a psodvoje pro objekty v Praze. Možno též jako brigáda, DPP, DPČ, vhodně i pro SD, ID. Certifikát podmínkou. Tel.: 728360589

• Školní jídelna (ZŠ Praha 9-Č. Most) přijme kuchařku, vedoucí ŠJ. Nástup ihned nebo dohodou. T: 774355358, budilova@zsgjenjanouska.cz

• Přejmeme asistenta stavby-vedoucího. Práce v Praze. Nutná praxe. Znalost češtiny/ruštiny a znalost práce na PC. Mzda od 200 Kč/hod. Tel. 720976917

• Gymnázium, Praha 9, Českolipská 373 vyhledává výběrové řízení na pozici učitel/ka fyziky na částečný úvazek s nástupem od příštího školního roku. Požadujeme aprobovanost nebo alespoň aktuální studium příslušné aprobace. Nabízíme možnost ubytování. Informace na 283 882 028, nabídky zasílejte na info@ceskolipska.cz.

• Přejmeme brigádníky na odpolední úklid admin. prostor na P4 budova GRČ. KONTAKT: tel. 739500076.

• Tajemník Městského úřadu Čelákovice vyhledává výběrové řízení - úředník - referent/ka odboru správy majetku a investic. Více www.celakovice.cz.

BEZPEČNOSTNÍ AGENTURA
Přijmeme ihned
STRÁŽNÉ A DETEKTIVY
• HPP, DPP od 85 - 180,- Kč/h
• Práce v Praze a okolí
• Týdenní zálohy • Solidní ubytování
Volejte zdarma 800 600 333
www.adamsecurity.cz

1200 Kč* ZA 2 ODBĚRY DARUJ KREVNÍ PLAZMU A ZÍSKEJ FINANČNÍ NÁHRADU
- pomůžete zachránit lidské životy
- pravidelná kontrola zdravotního stavu metru **HRADČANSKÁ**
* dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
www.unicaplasma.cz
tel.: 220 515 464

• ZŠ Pošepného náměstí v Praze 4 - Chodov přijme uklízeče/ku. Nástup ihned. Výborná dostupnost poblíž metra, příjmené pracovní prostředí. V případě zájmu kontaktujte e-mail
cejararova@zsposepneho.cz, příp. tel. 272926315.

• Přejmeme zaměstnance na brigádu jako ostražka, obsluha kamer. Požadujeme čistý TR. Dobré finanční ohodnocení. Tel. 739545226, 731439473

• Snadné čištění elektroniky, až 25.000 Kč + 10.000 Kč bonus, HPP, svoz z Opatova, 3 směny PO-PÁ, znalost PC, volejte na: 725921922, www.jobleader.cz

• Přejmeme recepční/ho - P6 - Ruzyně. Mzda 17.280 Kč (37,5 h/t) + příplatky. 12h. směny (ranní, noční). Znalost PC podm. Vhodné pro ID. Tel: 731872540

• Přejmeme pracovité starobní důchodkyně na úklid a obsluhu toalet - Praha 2 a 10. Požadujeme spolehlivost, nekuřačky. Tel. 720357313

• Hledáme pracovníky ostražky bytových domů na DPP vhodné pro zdatné důchodce. Zálohy po 10 dnech, znalost práce s PC a tel. výhodou. Tel: 281864803.

• Hledáme do kolektivu Centra sociální a ošetrovatelské pomoci Praha 5, p.o. maséra/ku do domu s pečovatelskou službou. Nabízíme práci v příjemném pracovním kolektivu a Wellness Centru. Odpovídající platové ohodnocení, osobní příspěvek, čtvrtletní odměny, stravenky, 5 týdnů dovolené, nástup podle dohody. Životopisy na e-mail: csop5@volny.cz

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE:
RECEPCE A OSTRÁHA
Pouze pro invalidní důchodce.
Mzda od 100 Kč/hod.
Nabízíme náborový příspěvek 10.000 Kč, vyplácíme denně.
Tel.: 800 888 440
(bezplatná linka)

• Hledáme do kolektivu Centra sociální a ošetrovatelské pomoci Praha 5, p.o. pečovatelské/ku do terénu a do domu sociálních služeb. Výborné platové ohodnocení, nástupní plat 21.000 – 27.000 Kč. Dobré pracovní zázemí, čtvrtletní odměny, stravenky, 5 týdnů dovolené, příspěvek na MHD. Kvalifikační kurz pracovníka v sociálních službách výhodou. Nástup možný ihned nebo podle dohody. Životopisy na e-mail: csop5@volny.cz

• VŠCHT Praha SÚZ, pracoviště Praha 4, přijme recepční. Směnný provoz, 6 týdnů dovolené, příspěvek na stravování a penzijní připojištění. Práce vhodná i pro důchodce. Znalost práce na PC a AJ. Kontakt: alena.vlckova@vscht.cz

• Hledáme brigádníky na pozici POKLADNÍ, prodejny po celé Praze. Odměna 145 Kč/hod, zálohy druhý den. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

• NABÍZÍME 145 Kč/HOD za pultový prodej lahůdek a dopěk pečiva, práce v týdně nebo o víkendech, nástup ihned. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

• Brigáda pro každého - vybalování a doplňování zboží, 154 Kč/hod, směny noční/denní, ZÁLOHY! Prodejny po celé Praze. Tel.: 222534534, 777335756

• NABÍZÍME 160 Kč/HOD pro skladníka s VZV, Praha 9 v blízkosti metra, pravidelné zálohy, dlouhodobá spolupráce. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

• VELIKONOČNÍ BRIGÁDA - 145 Kč/hod, práce na pokladně, směny ranní/odpolední, školení zajištěno, zálohy druhý den. Více na tel.: 222534534, 777335756

• Úklidová firma přijme pracovníky na úklid kancelář v Praze. TELEFON: 602334596

• ZŠ v Praze 10 – Hostavařij přijme ihned pomocnou kuchařku. Tel. 274016534, email: sj@hornomep.cz

OSTRAHA 150 Kč/hod.

Požadujeme:

- bezpečnostní prověrku D (zprostředkování žádosti v naší spolupráci) nebo předpoklady pro ni
- praxi v oboru
- angličtinu na komunikativní úrovni
- profesionální vystupování
- základy práce s PC
- ukončení SŠ nebo SOU s maturitou, ZP výhodou

Nabízíme:

- mzdové ohodnocení min. 150 Kč/hod.
- HPP/DPP
- práci v přátelském kolektivu
- pravidelná školení
- denní/noční směny

Své životopisy zasílejte na e-mail: gsa@abasco.cz

Přijmeme
RECEPČNÍ s AJ nebo ŠJ i na brigádu
a
BEZPEČNOSTNÍ PRACOVNÍKY
na HPP i DPP pro ostražku admin. budov v Praze.
Spolehlivost a bezúhonnost podmínkou. Dlouhodobá spolupráce, dobré platové podmínky.
Tel.: Po-Pá 8-16 hod. 602 405 091, email: praha@waknenhat.cz

Čtyři bitvy o postup do semifinále

Domácí fotbalový pohár vstupuje do své jarní části.

Program

Dnes od 17.00
Teplice–Sparta

Dnes od 19.20
Slavia–Karviná

Zítra od 18.00
Bohemians–Olomouc

Ostrava–Liberec

Na programu MOL Cupu jsou tento týden všechna čtyři čtvrtfinále. Dnes obhájce trofeje Slavia přivítá Karvinou a Sparta se představí v Teplicích. Obě pražská „S“ si chtějí spravit chuť po víkendovém zaváhání v lize. Zítra pak trápí se Ostrava bude hostit Liberec a rozjetá Olomouc nastoupí v Ďolíčku proti domácímu Bohemians 1905.

Slavia v sobotu doma jen remizovala 1:1 s Libercem, v lize nezdělala po čtyřech zápasech a její náskok v čele tabulky se zmenšil na sedm bodů. V poháru se červenobílí podeváté z posledních 11 utkání představí doma. „Někdy se stane, že se nevyhraje, někdy taková překážka přijde. Nějak bych se v tom nepatral. Myslím, že bychom se z toho měli hned teď v poháru oklepat a postoupit,“ řekl slávistický obránce Ondřej Kúdela. Karviná v lize bojuje o záchranu.

Sparta v sobotu prohrála 1:2 v Mladé Boleslavi a po šesti výhrách na jaře první zá-

hala. Spravit chuť si chce v Teplicích, které ale zvítězily ve třech z posledních čtyř kol. Severočesí navíc Pražany porazili v prosinci v lize na Letné 1:0. „Nemyslím, že by nás prohra s Boleslaví měla rozhodit. Musíme se poučit,“ řekl kouč Sparty Zdeněk Ščasný. Čeká ho setkání s bývalým kolegou a nyníjším koučem Teplic Stanislavem Hejkalem, který mu dělal asistenta na severu Čech i na Letné.

Střet někdejších trenérských kolegů uvidí i Ďolíček, kouč Bohemians 1905 Martin Hašek a olomoucký Václav Jílek se znají ze společného působení ve Spartě.

Ostrava z posledních pěti ligových kol uhrála jen bod, proto bere pohárový soubor s Libercem jako možnost nápravy. V únorovém vzájemném duelu v lize zvítězil Baník 2:1. **ČTK**



Hlavní cena fair play pro Tonda Panenku

Držitelem hlavní ceny Českého klubu fair play za rok 2018 se stal Antonín Panenka (na snímku nahoře). Bývalého fotbalového reprezentanta ocenilo předstnictvo klubu za jeho celoživotní postoj. Je považován za jednoho z nejslušnějších hráčů své éry, proslavil se zejména rozhodující penaltou ve finále mistrovství Evropy 1976. Jeho legendární dlobáb v zápase proti Portlandu napodobil kanonýr Zlatan Ibrahimović (dole), který při návratu do MLS po krátké zdravotní pauze zařídil týmu Los Angeles Galaxy vítězství 2:1. Sedmatřicetiletý Švéd vynechal předchozí dva duely kvůli problému s achilovkou. **ČTK, AP**



Plíšková už za Kvitovou

Karolína Plíšková (na snímku) si po finálové účasti na turnaji v Miami polepšila v žebříčku WTA o tři místa a je světovou čtyřkou. V novém pořadí zaujímá pozici hned za Petrou Kvitovou, která měla v Miami šanci stát se světovou jedničkou, ale vypadla ve čtvrtfinále. O šestnácti příček si polepšila Markéta Vondroušová a podruhé se dostala do světové padesátky na 43. místo, o tři pozice za Kateřinu Siniakovou. V čele zůstává Naomi Ósakaová z Japonska, na druhé příčce Kvitovou vystřídala Rumunka Simona Halepová. Pořadí čtyřhry stále vládne Siniaková následovaná parťačkou Barbore Krejčíkovou. **AP**



Krátce

Širší nominace

Trenér české hokejové osmnáctky Alois Hadamczik zařadil do širší nominace na MS ve Švédsku 34 hráčů. Od zítřka čeká jeho výběr druhý týden finální přípravy v Kravařích. Ve výběru jsou čtyři brankáři, 11 obránců a 19 útočníků.

Výrazná pomoc

Washingtonský rozehrávač Tomáš Satoranský měl výrazný podíl na obratu v Denveru. Jeho tým zvítězil 95:90 a sesadil Nuggets z čela Západní konference basketbalové NBA. Český reprezentant k tomu přispěl pěti body, šesti doskoky a pěti asistencemi. **ČTK**

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

Práce - nabídka

• 30-50.000 Kč týdně, spolupráce na IČO. Tel. 602666798

• Gastr. skupina provozující restauranty přijme do svého kolektivu referentku sklad. zásob. Nástup možný ihned. T. 6 0 2 8 5 2 4 5 2, uctarna@hotelpragueinn.cz

[• ZŠ Květnák hledá hospodářku/ekonomku. Nástup ihned. Životopis zasílejte na email: pavel.kopecny@kvetnak.cz

• !!! Bezpečnostní agentura přijme kolegy/ně pro různé pozice BP, 100-150 Kč/hod., čistý TR. Tel. 739485851

• Přijmeme prodavačku do obchodu suvenýrů v hotelu v Praze 9. Možnost brigády - 8 dní v měsíci. Tel. 728825731

• ÚCHP AV ČR P-Suchdol hledá skladníka na 1/2 úvazku a elektrikáře vyhl. 50/1978 §6 na plný úvazek. Nástup možný ihned. Kontakt Křížová 733322383

Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 18let, 15sms/50Kč, 1min/80Kč včDPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



• **SEX KOUTEK** pro pány! Je libo fotky a kontakty? Posílejte SMS ve tvaru 71USS a text na 909 15 50



• **Bětka 43.** Během rozvodu jsem zapoměla na všechny krásy života včetně sexu. Mám teď spoustu času. Pustíme se do toho? Ozvi se na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na č. 909 15 45 s kódem 18LBB a tvou zprávu!

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT

INTERSPORT
FOR

THE
RUN



Je jedno proč běháš,
u nás najdeš,
co potřebuješ.

PRO TOUCH
Pánské funkční
tričko Cusco UX
~~1.299,-~~
699,-



PRO TOUCH
Pánské běžecké
šortky Pro
Allen II UX
~~1.099,-~~
599,-



PRO TOUCH
Dámské
běžecké šortky
Ruřina III 2v1
~~1.099,-~~
599,-

PRO TOUCH
Juniorská běžecká
obuv Elixir 9
~~799,-~~ **499,-**



PRO TOUCH
Juniorská běžecká obuv Elixir 7 Lace
~~799,-~~ **499,-**



PRO TOUCH
Dámská minika
Cala
~~1.599,-~~
899,-



Nabídka platí do 15.4.2019 nebo do vyprodání zásob.

Nejlepší výběr – Nejlepší značky – Nejlepší servis – Nejlepší poradenství –  intersport.cz