

INTERNET 500 MEGA PRO VŠECHNY!

Nyní automaticky získáte maximální rychlost 500 Mb/s při objednání Internetu s TV od UPC!

500 Mb/s
ZA CENU
150 Mb/s

www.upc.cz 241 005 005



ÚTĚRÝ 4. ZÁŘÍ 2018 Č. 165 • WWW.METRO.CZ

metro



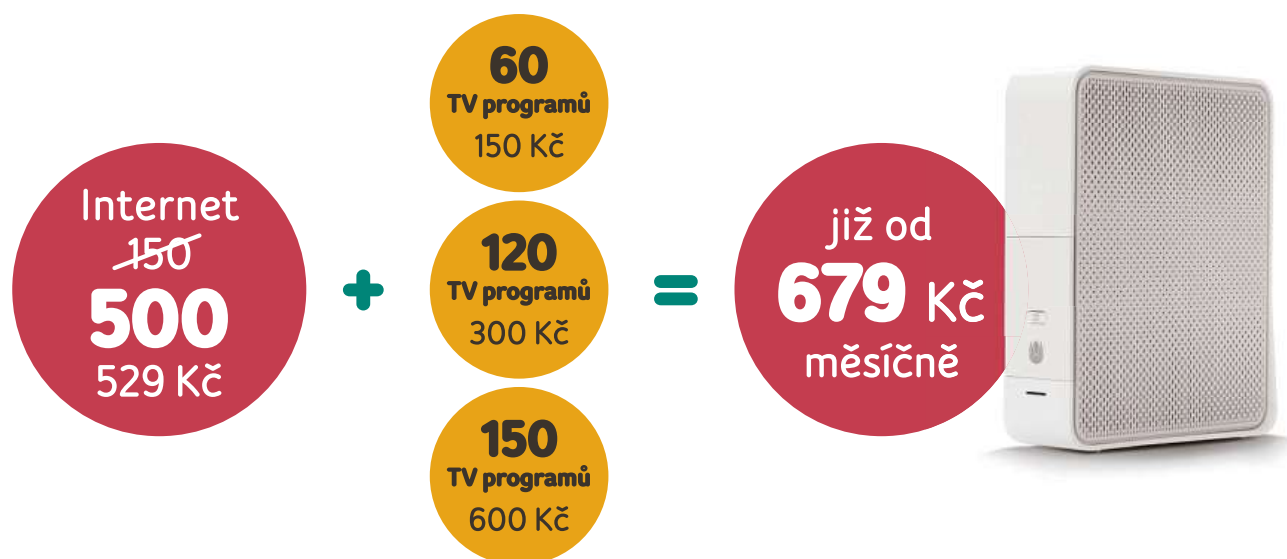
9 177 12 11 78 1002 1 8 1 6 5

SUPERRYCHLÝ INTERNET S NADUPANOU TELEVIZÍ



UPC přináší k vám domů nekonečnou zábavu pro každého člena rodiny! Pokud si objednáte Internet spolu s UPC TV, dáme vám automaticky maximální rychlost 500 Mb/s a k tomu megavýkonný Wifi modem, který pokryje doslova každý kout vaší domácnosti!

Vyberte si k internetu také digitální televizi podle svého gusta



www.upc.cz 241 005 005

Nabídka platí pro nové zákazníky Internetu s TV při objednání do 30. 9. 2018.
Informace o dostupnosti maximální rychlosti 500 Mb/s získáte na 241 005 005.



ESTER LEDECKÁ NEMÁ SMLOUVU SE SVAZEM

HROZÍ, ŽE DVOJNÁSOBNÁ OLYMPIJSKÁ VÍTEŽKA NEBUDE ZÁVODIT? STRANA 21

metro



PRAHA

Úterý, 4. září 2018

Č. 165, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Jindřiška

Nejčtenější noviny v Praze



Máte dvojitou bradu? Klidně i kvůli mobilu

Svaly a kůže na krku. Mohou povolit při dlouhodobém pohledu dolů na displej mobilního telefonu. **Další civilizační choroby.** Esemeskový syndrom postihuje palec ruky, hlavně mladé lidi trápí krční páteř STRANA 6



Mezi dárky pro prvňáčky se najdou i brýle do hvězdárny

Na Základní škole Hudcova v Brně-Medláncích zahájil nový školní rok ministr školství, mládeže a tělovýchovy Robert Plaga, který zavítal do prvních tříd. Místní prvňáci dostali kufříky s dárky, mezi nimiž byly také brýle, které využijí při návštěvě brněnské hvězdárny. Více o prvním školním dni se dočtete na straně 8.

Kvůli práci si píchá botox

Aby mohl tvůrce miniatur Graham Short tvořit, obětuje tomu i zdraví. Protože se mu nejlépe pracuje v noci, když ho nikdo neruší, polyká betablokátory, které regulují srdeční rytmus, a píchá si injekce botoxu, aby mu nepadala oční víčka. STRANA 10

Samobrzdicí tramvaje?

Dopravní podnik v areálu opravy v Malešicích testuje antikolizní systém z Ameriky. Ten by pomocí antén vyhodnocoval míru rizika srážky tramvaje s chodcem nebo objektem a následně by varoval řidiče. STRANA 4

Na padáku létá rychle

Michal Procházka obhájil titul mistra republiky ve swoopingu, jedné z parašutistických disciplín, při níž se létá těsně nad zemí značnou rychlostí. „Létání na rychlých padácích mě přitahovalo už od začátku,“ říká v rozhovoru. STRANA 9



1 81 65

9 77 21 117 8 100 2

ČTK

Pivní kola brázdí Letnou dál. Přes zákaz a pokuty

Vozítka pro šestnáct pijanů, určená zejména turistům, štvou místní i radnici Prahy 7.

nejen hlučí a překáží, ale také močí, kde se dá. „Bez jakýchkoliv zábran. A to jezdí po oválu, kde je spousta malých dětí,“ píše na sociální síti Keltnerová.

Pojízdné bary nesmí do Letenských sadů z iniciativy místní radnice. Ta zde nechala na začátku srpna rozmístit značky, které omezují šířku pro vjezd kol na 1,2 metru. Tento parametr pivní kola rozhodně nesplňuje. Dle místostarosty Prahy 7 Ondřeje Mirovského byl zákaz krok správným směrem. Zároveň ale přiznává, že ho provozovatelé kol porušují i nadále, a to i přesto, že zde strážníci rozdávají pokuty jako diví. „Městská policie tam je dost často a vše řeší, chodí to na správním řízení,“ uvádí na Facebooku Mirovský.

Pivní kola obvykle pojmu dvanáct až šestnáct lidí, bývají vybavena stereo systémem pro pouštění hudby a efekto-

Pojízdné cyklobary, označované jako pivní kola, nejsou jen problém centra metropole. Hlučíci turisté, kteří se na vozítkách často řítí po chodnicích nekontrolovatelnou rychlostí, obtěžují dle místních také návštěvníky Letenských sadů. A to i přesto, že jim má již měsíc bránit ve vjezdu nový zákaz.

„Vadí mi, že si myslí, že si tu mohou dělat, co chtějí, že pro ně žádné obecně závazné právní normy neplatí,“ stěžuje si na Facebooku Robert Krásný. Podle Zuzany Keltnerové, která se do parku chodí projít, podnapilí turisté



Pivní kola vadí obyvatelům metropole stále více.

MP PRAHA

vými světly pro noční jízdu. Na hluk a zdržování dopravy si lidé stěžují hlavně v centru metropole. Zatím však není jasné, jak a zda vůbec bude vedení města problém řešit.

Kvůli stížnostem na hlučné a podnapilé turisty zakázali minulý rok pivní kola například v Amsterdamu. V Praze jsou ale pivní vozítka zařazena do kategorie nemotoro-

vých prostředků. Jedná se tedy o kolo. Pokud tedy jeho účastníci dodržují základní pravidla provozu, strážníci na ně nemohou. „Jakmile se v blízkosti objeví uniformovaný strážník, chovají se většínou cizinci předpisově,“ vysvětlují strážníci, kteří desetitisícové pokuty mohou rozdávat jen tam, kde se nesmí pít na veřejnosti. **FILIP JAROŠEVSKÝ**



Proč kropil?

Zvláštní úkaz spatřil večer na Praze 6 čtenář Metra a napsal: „Vidět během deštivého rána kropící vůz v akci je zvláštní. Docela by mě zajímalo, z jakého důvodu jel. Vůz jako takový nic nečistil, neuklízal, pouze kropil.“ Za fotografie posíláme odměnu. **MARK ŠRÁMEK**

INZERCE

ODBOR KULTURY, SPORTU, MLÁDEŽE A PAMÁTKOVÉ PÉČE POŘÁDÁ AKCI

KDO SI HRAJE NEZLOBÍ

NEDĚLE 9. ZÁŘÍ 2018

KDY: 14:00 – 18:00

KDE: HRŠTĚ U ZŠ GLOWACKÉHO
(PRAHA 8 - BOHNICE, GLOWACKÉHO 555/6)

PROGRAM:

15:00 – 16:00
NEŠIŠLET! – LOGOPEDICKÉ PÍSNÍČKY PRO ODVÁŽNÉ DĚTI A JEJICH RODIČE

17:00 – 18:00
KONCERT ANNY JULIE SLOVÁČKOVÉ A THE PRIMES

ODPOLEDNE
OPĚKÁNÍ ŠPEKÁČKŮ

AKCE JE ZAMĚŘENA NA PREZENTACI AKTIVIT VOLNOČASOVÝCH ODDĚLŮ A SPORTOVNÍCH KLUBŮ Z PRAHY 8. PŘEDSTAVÍ SE ZÁJMOVÉ ORGANIZACE, KTERÉ DĚTEM NABÍZEJÍ SPORTOVNÍ, KULTURNÍ A JINÉ SPOLEČENSKÉ VÝŽITÍ. SOUČÁSTÍ AKCE BUDE MOŽNOST ZAPSAT DĚTI DO JEDNOTLIVÝCH ODDĚLŮ

AKCE SE KONÁ POD ZÁŠTITOU RADNĚ JANY SOLOMONOVÉ

Městská část Praha 8

Z akce bude pořízena foto a video dokumentace, která může být zveřejněna.

BRITISH COUNCIL

www.britishcouncil.cz

TO BE WHAT YOU WANT TO BE

Kurzy angličtiny pro děti (4-11 let), mládež (11-17 let), dospělé

Kde kurzy probíhají:
British Council, Praha 1
Gymnázium Jana Palacha, Praha 1
Národní technická knihovna, Praha 6

Zápis již probíhá
Kurzy od 17. září 2018

Kurzy angličtiny

Biatlon v létě? Žádný problém. Jen by to chtělo zlepšit mušku

Na vlastní kůži. Vyzkoušeli jsme si běh na lyžích i střelbu z pušky.

Když mě napadlo zkusit si biatlon, zrovna Česko zasáhla tropická vedra. Přesto jsem do pražského SK Rover zavolaal a zajímal jsem se, zda je možné si v srpnu vyzkoušet zimní sport. Měl jsem štěstí. Žáci z oddílu zrovna vyráželi do Běžeckého areálu Břížky u Jablonce nad Nisou na soustředění. Vyrazil jsem tedy do Jizerských hor absolvovat trénink s mladými biatlonisty.

Partičku třináctiletých a čtrnáctiletých sportovců moje přítomnost nijak nerozhodila, zato já měl vítr, zda jim budu na lyžích stačit. Opět jsem měl štěstí, dnes se bude trénovat „jenom“ střelba.

Rozcvička na zahřátí a jde se na to. Žáci i žačky sahají po svých zbraních. Také já jednu fasuji. Dnes budu střílet z pušky, kterou používá mládež do čtrnácti let. „Hlavní rozdíl je v tom, že pro žactvo je puška vzduchová se stlačeným plynem a pro dospělé palná zbraň využívající náboje se střelným prachem,“ vysvětluje mi trenér mládeže Jan Novák.

Než se začne pálit do terčů, tak žáci takzvaně suší. „Střílí bez nábojů a tím si opakují a automatizují jednotlivé fáze střelby. Míření, dýchání a spouštění,“ říká Novák. Já nesuším. Nikdy jsem nestřílel, tak nevím, co si mám opakovat.

Zatímco ostatní už trefují terče o sto šest, mě se ujímá trenér Jan Válka. Jdeme nejprve střílet vleze. Jsem na břiše, nohy mám do praku, než vy-

prázním zásobník, je potřeba zaháknout řemen pušky do očka, které mám na levé ruce. Puška má být spojená s touto paží kvůli větší stabilitě. Snažím se háček zachytit pravou rukou, tedy tou, která bude mačkat spoušť, ale drátku se do očka nechce. Ruce mám ve špatné pozici a manévr mi trvá desítky vteřin. Další desítky vteřin mi trvá střelba. Na medaili to nebude. Dva zásahy z pěti. Ostuda.

„Zkus se před další střelbou proběhnout,“ nabádá mě Válka. Nechávám se vyhecovat a klušu. Pěkně rychle, ať se zadýchám. Na střelnici si pak lehám, opět zápasím s háčkem a střílím. Minuta v tahu. Dvě díry v černém. Žádná sláva.

Třetí série je vestoje. Odpadá problém s háčkem, ale pro změnu se peru s puškou. Nezdá se to, ale tři a půl kila těžká zbraň se pronese. Výsledkem je jeden zásah.

Ke konci tréninku se zapojují k ostatním. Soutěží se ve dvojicích. S týmovými kolegy se střídáme po ráně. Vždy se doběhne od čáry ke střelnici, vypálí se a běží se zpět. Po plácnutí vybíhá druhý. Ze čtyř pokusů trefuji jednou. O zbytek terčů se postará můj mladší kolega. Ačkoliv má v týmu černého Petra, tedy mě, nejsme poslední. Ale zdaleka ne první. Promiň, Matěji, že jsem to kazil.

Na závěr zkouším kolečkové lyže. Na tréninku na silnici se používají zhruba 60 centimetrů dlouhé. Trochu s nimi zápasím. Pata na nich totiž nedrží stejně jako u klasických běžeckých lyží a také s nimi nejde úplně dobře brzdit. Nespádl jsem, vyjíždka byla tudíž úspěšná. Jinak klobouk dolů před biatlonisty. Tento sport je vážně náročný. **MAREK HÝŘ**



Helma a rukavice jsou nutnost. 4xc METRO



Pět z pěti? Pro žáky SK Rover žádný problém.



Trenér Jan Válka dohlíží na redaktora.



Matěj trefil a běží. Teď jdu na řadu já.

Zkuste si olympijský sport. Trénuje se bez sněhu

Biatlonový klub SK Rover trénuje na Barrandově ve sportovním areálu Základní školy Hlubočepy.

- Pokud chcete sebe nebo své děti přihlásit na biatlon, stačí napsat mail na adresu prihlasky@skrover.cz a domluvit si účast na některém

z tréninků, které probíhají v úterý a ve čtvrtek od 17 hodin. Pro bližší informace je možné navštívit stránky www.skrover.cz.

- Biatlon je v místních poměrech malý sport, v Česku je přes 50 klubů, a počet dětí v žákovských kategoriích ob-

vykle nepřesáhne dvě desítky. V posledních letech ale zažívá velký boom. Důvod je jasný. Reprezentanti vozí medaile z velkých akcí. Úspěchy inspiroují také spoustu dětí. Ty se na biatlon mohou dát třeba už v pěti letech. Tréninky střelby je však čekají většinou až od deseti let.

INZERCE

SEAT Leon.

Již od 399 900 Kč.*

SEAT FINANCIAL SERVICES SEAT

www.PYRAMIDACENTRUM.cz



Kombinovaná spotřeba paliva od 4,0 do 6,0 l / 100 km. Kombinované emise CO₂ od 94 do 138 g/km. Akce trvá do 31. 10. 2018. *Uvedená cena je platná pouze s využitím cílové skupiny (ličo profil, lékař, právník, státní zaměstnanec), financováním od SEAT Financial Services v akci SEAT PLUS a výkupem vozidla do 10 let stáří. Použité obrázky jsou pouze ilustrativní.

Výbuch kanálu. Výkaly na ulici

V Evropské ulici včera před polednem z neznámých důvodů vybuchl kanál a jeho obsah vytekl na vozovku. Žádné z aut nebylo poškozeno, provoz na frekventované ulici byl zhruba hodinu veden jen jedním pruhem. Obnoven byl zhruba ve 13 hodin, uvedla na Twitteru pražská policie. „Vybuchla revizní šachta kanalizační stoky. Příčinu neznáme, je to zcela neobvyklé,“ uvedl mluvčí Pražských vodovodů a kanalizační Tomáš Mrázek. **ČTK**

Zprávy krátce

Projel návěstidlo

Provoz vlaků ve stanici Praha-Holešovice včera dopoledne zkomplikovala nehoda nákladního vlaku, který projel návěstidlo a poškodil výhybku. Škoda je asi 400 tisíc korun. Nehoda se obešla bez zranění, vlak poškozen nebyl. Vlaky ve stanici hodinu nejezdily, po 10.00 byl provoz obnoven po jedné koleji. **ČTK**

Tramvaje se učí brzdit samy. Budou jako auta

Unikátní antikolizní systém z Ameriky testuje dopravce v Malešicích.



Citát

Do budoucna bychom chtěli systém rozšířit tak, aby detekoval i ostatní vozidla, případně i chodce.

OLDŘICH VYTISKA, TECH. ŘEDITEL DPP

Prázdná tramvaj, která jede po rovině čtyřicítkou, dokáže zastavit při použití všech brzdných systémů nejdříve za osmnáct metrů. Tento fakt má v metropoli každoročně na svědomí množství srážek s chodci, které v některých případech končí i smrtí.

Smutným statistikám se snažil dopravní podnik v minulosti bránit tím, že se stále méně pozorným Pražanům, kteří nezřídka soupravám sami vstupují do cesty, snažil domluvit v médiích. Teď se však rozhodl, že raději naučí tramvaje zastavovat efektivněji.

„Provedeme první testy antikolizního systému tramvaj

če,“ uvádí pro deník Metro dopravní podnik.

U starších typů půjde toto varování zajistit akustickým signálem a u nových tramvajů pak může tento antikolizní systém zastavit tramvaj bez zásahu řidiče. „Tramvaj má oproti automobilům velmi odlišné a specifické jízdní a brzdící vlastnosti. Do budoucna bychom chtěli systém rozšířit právě o zařízení, která se používají v autonomním řízení u aut,“ dodává technický ředitel dopravního podniku Oldřich Vytiska.

Na výběru vhodného systému a jeho zprovoznění spolupracuje dopravce s experty z ČVUT. Zařízení pro účely testování poskytne bezplatně americká firma Protran Technology. „Pokud bude zařízení vyhovovat všem požadavkům, budou testování a schvalovací proces ukončeny po šesti měsících,“ upřesňuje Vytiska. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Rekordní měsíc

5

Tolik lidí srazilo tramvaj v květnu. Ide o rekordní počet nejen proto, že se nehody odehrály během deseti dnů. K tolika srážkám dle statistik dopravce běžně nedojde za celý rok.

Smrt na I. P. Pavlova

K neštěstí došlo na náměstí I. P. Pavlova v polovině května. Tramvaj tu srazila dvojici cizinců kolem šedesáti let. Po 45 minutách oživovali ale bohužel zraněním podlehl.

- Paseku umí nadělat i srážka dvou tramvajů. Před Karlovým náměstím se v červnu srazily dvě za sebou jedoucí tramvaje. Záchranáři tu následně ošetřili celkem třídvaacet cestujících.

INZERCE

FESTIVAL VĚDY

ZÁBAVNÁ VĚDECKO-TECHNICKÁ LABORATOŘ NA KULAŘÁKU



Národní
technická knihovna
od 17.00 hod.

**SUCHO A VEDRO
MŮŽEME SI ZA TO SAMI?**

Veřejná debata s odborníky:
RNDr. Tatána Miková,
prof. Zdeněk Žalud
a Dr. Alexander Ač

5. září 2018
od 8.30 do 18.00 hod.

VÍTĚZNÉ NÁMĚSTÍ, Praha 6

VSTUP ZDARMA
www.festival-vedy.cz

**TÉMA ROKU
TECHNOLIE
HÝBOU SVĚTEM**

GENERÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



PARTNERŮ



ORGANIZÁTOŘI



Obsazenost hotelů letos v létě klesla

Podle pražských hoteliérů může za nižší návštěvnost i rozmach služeb sdíleného ubytování jako Airbnb.

Podobný názor má hlavní manažer hotelu ibis Old Town Prague Nitin Bhatia. „Nemám oficiální čísla, a tak je to těžké komentovat. Nicméně pokles v obsazenosti, který ukazují statistiky, by mohl být způsoben do určité míry rozmachem sdíleného ubytování.“

Podle generálního ředitele CPI Hotels Jana Kratiny se hotelový byznys jednoznačně proměnil díky vlivu internetu. „Vliv Airbnb sice pociťujeme, nicméně cílíme na jinou klientelu a naše podnikání a prodejní kanály jsme tomuto trendu přizpůsobili,“ dodal Kratina. Podle CPI Hotels vzrostl o 50 procent počet ubytovaných turistů z Číny. Výrazně více přijelo také návštěvníků z Jižní Koreje. „Ačkoliv nemáme přesná čísla, můžeme říci, že jsme zaznamenali nárůst ze strany asijských klientů, zejména z Číny a Tchaj-wanu,“ potvrdil ředitel hotelu InterContinental Robert Rudge. O loňských prázdninách se v pražských hotelech ubytovalo celkem 2,85 milionu domácích a zahraničních turistů. **ČTK**

Airbnb roste

Počet hostů ubytovaných v Česku prostřednictvím aplikace Airbnb loni vzrostl oproti roku 2016 o 52 procent.

- Podíl aplikace Airbnb na počtu přenocování v Praze vzrostl loni o 4,7 procentního bodu na 14,7 procenta. Loni si hosté zarezervovali v Praze 1,79 milionu přenocování, což je o 61 procent více oproti předloňsku. Tři nejoblíbenější lokality na Airbnb jsou Nové Město, Staré Město a Žižkov.



Pac a pusu před školou

Důležitost rodičovské lásky připomíná láskyplná zóna Pac a pusu před Základní školou Kladská v Praze 2. Prostor před školou označuje zelený pruh, který by měl rodičům každý den připomenout, aby se při odvádění dětí do školy na chvilku zastavili a vyjádřili dětem objektivním či polibkem lásku. Pilotní projekt představila Lenka Jansová z organizace SOS dětské vesničky, které jej připravilo ve spolupráci se školou. **MAFRA**

Trať na letiště. Bude kratší

Město připravilo a projednalo aktualizaci Zásad územního rozvoje (ZÚR) související s modernizací železniční trasy Praha–Kladno s připojením na letiště. Aktualizace umožňuje v úseku mezi stanicemi Dejvice–Velešlavin tunelovou variantu. Ražené tunely pod Střešovicemi předcházejí kolizím s povrchovými stavbami, navíc cestu na letiš-

tě zkrátí a zrychlí. Tunelová varianta ovšem nebyla v souladu s platnými ZÚR města, za rok se ale stihla změna navrhnout a projednat. Aktualizace schválila rada města, ve čtvrtek se jí bude zabývat zastupitelstvo. Zprovoznění modernizované tratě z Prahy na Letiště Václava Havla a do Kladna je předpokládáno do roku 2030. **MET**



Návrh vedení trati IPR

Tipy na dnešní den

KONCERT

Na Střelecký ostrov v rámci projektu Letňák – Léto pro Pražany dorazí také písničkář a hudebník Xavier Baumaxa. Vystoupí zde na Velké scéně od 19 hodin. Vstupenky jsou k mání v předprodeji za 200 korun, na místě pak za 250 korun.

GRILOVÁNÍ

Pokud zavítáte do podniku Ježkovy voči v ulici Ve Smečkách, pak si zde můžete od 15.30 do 22 hodin ugrilovat jídlo, které si přinesete. Na místě zaplatíte jen poplatek za bombu. Větší skupina 300 či 500 korun. V menším počtu 30 korun za osobu. **MET**

INZERCE



POJĎME SE SEZNÁMIT A POBAVIT SE

Čeká vás spousta zábavy, soutěží, atrakcí pro děti a dobré jídlo i pití. A můžeme si popovídat, jak z Prahy udělat světovou metropoli, kde se nám všem bude skvěle žít. Představím vám svůj tým, se kterým budete moct probrat, co vám na současné Praze vadí a co byste chtěli změnit. Těšíme se na vás! Já i moji kolegové.

Petr Stuchlík
kandidát
na primátora

vždy od 17. h

- 6. 9. Pankrácká pláň, Praha 4 – Pankrác
- 9. 9. Sofijské náměstí, Praha 12 – Modřany
- 11. 9. Centrální park Kobylisy před ZŠ Burešova, Praha 8

ANO BUDE LÍP



Mobilujícím maniakům hrozí dvojitá brada a SMS syndrom

Technologie nesou nové neduhy.
Za mnohé mohou chytré telefony.

Stoupněte si před zrcadlo, skloňte hlavu k displeji svého mobilu a zkontrolujte si, jak je na tom váš podbradek. Pokud totiž neodtrhnete od displeje mobilu zrak několik hodin denně, možná byste se měli začít bát.

Někteří lékaři totiž připouštějí, že telefony mají na deformaci podbradku podíl. „Dvojitá brada se trvalejší změnou polohy hlavy může vytvořit,“ říká Ján Pilka, vedoucí lékař kliniky plastické chirurgie Aesthevita. Svaly, které máme pod bradou, se podle něj dlouhodobějším náklonem uvolňují. „Když povolí svalstvo, povolí i kůže, která je k němu fixovaná,“ vysvětlu-

je plastický chirurg. Odstranění dvojitě brady je podle něho jednou z nejčastějších plastických zákroků, více se mu podrobují ženy. „Obvykle je to spojené s celkovým liftingem obličeje,“ říká Pilka. Někdy pomůže odsátí tuku, u větších dvojitých brad je nutné část kůže odříznout.

„Příčiny vzniku dvojitě brady se nedají hledat v tom, že by člověk dlouhodobě skláněl hlavu při používání mobilu,“ oponuje chirurg Lukáš Frajer z Perfect Clinic. „Úřednická brada“, jak se říkávalo, vzniká buď u lidí s nadváhou, u štíhlejších a starších osob zase dochází kvůli gravitaci a úbytku elastických a kolagenních vláken k poklesu kůže na krku.

K novým civilizačním chorobám spojeným s užíváním mobilů se řadí takzvaný esemeskový syndrom. Při používání mobilu totiž nejčastěji používáme palec jedné ruky. „Pokud palec dlouhodobě a jed-



Citát

Podbradky rostou společně se životním stylem, který vedeme. Je to jedno z civilizačních onemocnění.

JÁN PILKA, PLASTICKÝ CHIRURG

nostranně zatěžujeme, může docházet k bolestem kloubů prstu a vazivových tkání v této oblasti ruky,“ připomíná primářka Rehabilitačního ústavu v Brandýse nad Orlicí Michaela Tomanová. Bolesti se potom mohou šířit dál do zápěstí a až do předloktí.

Počítače nám vedle kladů přináší i poškození těla

Po nástupu počítačů v devadesátých letech 20. století se zrodila nová nemoc – zánět šlach v ruce, která ovládá počítačovou myš.

- Kvůli značnému vyseďávání u počítačů a koukání do mobilů uvažují Číňané o zavedení spodní věkové hranice pro hraní PC her. Půl miliardy Číňanů totiž trpí krátkozrakostí.

- Mezi krátkozraké národy Asie patří také Jihokorejci, Číňané a Japonci. U nich se špatné vidění spojuje, kromě vyseďávání před monitory, také s výraz-

nou námahou při čtení složitěho znakového písma.

- Při nulovém náklonu hlavy je krční páteř zatížena zhruba vahou hlavy, tedy asi 4,5 kilogramu u dospělého. Pokud nakláme hlavu dolů, je zatížení krčních obratlů kolem 60 kilogramů, tedy více než třináctinásobně.

- Podle odborného lékařského časopisu Surgical Technology International mají američtí středoškolaři hlavu skloněnou k displeji svého mobilu až 1400 hodin ročně.

Další nepříjemný problém, který lékaři nazývají „esemeskový krk“, se projevuje v bolestech krční páteře. Nejvíce se to týká mladých lidí, kteří dnes koukají do displejů nejen vsedě, ale i za chůze a vleže v posteli. „Ze statistik vyplývá, že se jedná přede-

vším o studenty středních škol,“ dodává rehabilitační primářka Tomanová. Pokud se člověk závislý na mobilu nechce vášně vzdát, měl by podle lékařky držet svůj mobilní telefon alespoň víc před sebou než do něho hledět směrem dolů. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

SYMFONICKÝ ORCHESTR HL. M. PRAHY
PRAGUE SYMPHONY ORCHESTRA

fok

12./13. 9. 2018
Obecní dům
19.30 hodin
www.fok.cz

ZAHAJOVACÍ KONCERT

JOSEF BOHUSLAV FOERSTER Slavnostní předehra C dur
RICHARD STRAUSS Čtyři poslední písně
GUSTAV MAHLER Symfonie č. 1 D dur „Titán“

Lise LINDSTROM | soprán
Pietari INKINEN | dirigent

VŽDY NĚCO NAVÍC

ZÁKAZNICKÁ KARTA VÁS BUDE BAVIT!

PRAŽSKÁ PLYNÁRENSKÁ

ZÁKAZNICKÁ KARTA

www.ppas.cz

ZDARMA. Nyní ještě více výhod. **ZÁKAZNICKÁ KARTA** nabitá slevami, bonusy a výhodami. Ať už Vás baví sport, cestování, kultura, wellness nebo volnočasové aktivity.

800 134 134
www.ppas.cz

PRAŽSKÁ PLYNÁRENSKÁ



Končí

Jeden z nejznámějších českých youtuberů Jirka Král Končí. Osmadvacetiletý umělec, jehož videa sleduje milion lidí, se rozhodl, že je načase dělat zase něco jiného. „Nejde to dělat do čtyřiceti. Nejde se fotit s fanoušky, jsou pořád mladší a mladší,“ napsal ke svému poslednímu videu. Jirka ale zřejmě úplně neodejde. Se svým bráčkou má v pražské OD Kotva speciální youtuberský obchod s hernou. **MAFRA**

Na vlak? Do Šalingradu

Obyvatelé Brna vybírají jméno pro nové nádraží. Ve hře je i Suvbně.

O názvu nového nádraží v Brně mohou obyvatelé hlasovat, vybírat lze i z kuriózních návrhů, jako je třeba Šalingrad nebo Suvbně. Nejčastějším návrhem je ale Brno, hlavní nádraží, uvedla Kateřina Gardoňová z tiskového střediska kanceláře brněnského primátora. Od konce června přišlo přes 3300 návrhů. Návrh, který bude mít po finálovém kole nejvíc hlasů, bude doporučením, o názvu následně rozhodne komise Správy železniční dopravní cesty. Návrhy mohli lidé posílat do konce srpna, nyní mohou až do konce září hlasovat pro svého favorita. Do finálového kola postoupí deset tipů s nej-

Nádraží Praha-východ

Stovky návrhů pro nové brněnské nádraží lidi baví. Mezi návrhy jsou i názvy jako **Videň-sever, Praha-východ** či **Osvětlená zatáčka na trase Praha-Videň**. Z 10 postupujících návrhů lidé v říjnu vyberou vítězný název.

- Lidé si v návrzích o nové názvy rádi dělají srandu. Nedávno se v pražských Holešovicích mluvilo o názvu nového obchodního centra. Recesisté podali na radnici návrh, aby se obchod jmenoval po Jiřím Károvi. Byl místním bezdomovcem, opilcem a narkomanem, který se v budově, která tu předtím stála, žil. Záznam z ní se pak na internetu stal hitem.

vyšším počtem hlasů. Hlasovat může každý bez omezení věku a bydliště, přičemž platí pravidlo jeden hlas na jednu e-mailovou adresu. **ČTK, MAP**

Zprávy krátce



Petr Stuchlík, kandidát ANO na primátora Prahy **MAFRA**

ANO rozjelo kampaň, chce vyhrát v Praze

Hnutí ANO s novým heslem Uděláme Česko bohatší včera odstartovalo kampaň do nadcházejících komunálních a senátních voleb. Mezi prioritami hnutí ANO v Praze je zlepšení dopravní infrastruktury a dostupné byty. Pražským primátorem se chce stát finančník Petr Stuchlík (na snímku). Ten je kritizován za to, že jeho společnost Fair Credit poskytuje kontroverzní krátkodobé půjčky. **ČTK**

Čížinský může kandidovat

Městský soud v Praze odmítl žalobu proti kandidatuře sdružení Praha Sobě, které do podzimních voleb vede starosta Prahy 7 a poslanec Jan Čížinský. Návrh soudu podali lidé z málo známé Protipirátské kandidátky kvůli tomu, že Čížinského uskupení podalo nejprve dvě kandidátní listiny a petice podle nich postrádala zákonné náležitosti. Soud zhodnotil návrh ke zrušení kandidatury jako nedůvodný. **ČTK**

INZERCE

PŘIDEJTE SE K NÁM

A ŽIJTE ZDRAVĚ
S VOJENSKOU

Olga Roučková
mistryně Evropy
na čtyřkolce

Josef Dostál
mistr světa
na kajaku

Jiří Ježek
paralympijský
šampion v cyklistice

4 600 Kč
na pohyb*

*maximální příspěvky pro čtyřčlennou rodinu na pohyb z preventivních programů 2018

PŘIHLASTE SE K VOZP, ČAS MÁTE DO 30. ZÁŘÍ.

www.vozp.cz

☎ 844 888 888

VOZP | VOJENSKÁ
ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA

Hrad ve škole. Ovčáček krotí rodiče prvňáčků

První den ve škole Zeman vyprávěl, že se mu nechtělo vstávat. Rodiče si vzali na protest rudé trenýrky.

Hlava státu přivítala na základní škole na pražském Břevnově prvňáčky. Prezident Miloš Zeman jim popřál, ať se brzy naučí číst. Knihy jsou podle něj nejkrásnější věci na světě. Řekl, že ve škole se před nimi otevře jiný svět plný tajemství, kouzel a krásných věcí. Přivítat děti poprvé ve škole přišla také jeho žena Ivana. Ta jim předala jako dárek knihy policejních pohádek. „Policejní pohádky?“ podivil se tomu Zeman. „No tak to je úžasné.“ Prezident také



Prezident ve škole. Někteří rodiče protestovali.



MAPRA, ČTK

poznámekal, že jako malý „hrozně nerad“ vstával. „A to platí pořád,“ podotkl. Kdyby podle něj bylo možné chodit do školy o hodinu později, považoval by to za lepší. Prozradil také, že jeho první přečtenou knihou byl Školák Kája Mařík. Jako už obvykle při-

tomnost českého prezidenta se neobešla bez protestu. Ačkoli Zeman vyhlásil období „politiky bez červených trenýrek“, jeho kritici jeho nápad neberou a v symbolice, s kterou přišla recesistická skupina Ztohoven, pokračují. Někteří rodiče si trenýrky při-

Zvýšení platů učitelů

2021

Ministr školství Robert Plaga v Brně v Základní škole Hudcova uvedl, že je nutné zvýšit prestiž pedagogů. „Je to přes uznání učitele jako autority. Můžete to přenést i na děti. Ve školství to chybí,“ řekl Plaga v Brně rodičům. Dodal, že do roku 2021 by se měly platy pedagogů průměrně dostat na 45 tisíc korun.

pnuli na oblečení. Podle jednoho z nich nešlo o organizovaný protest. Když jedna z maminek na Zemana zakřičela „fuj“, Hradní mluvčí Jiří Ovčáček ji napomenul, ať se chová slušně. Žena mu odpověděla, že slušně by se měl chovat český prezident. **ČTK, MAP**

U rybníka. Děti se učí i v lesích

Na louce u rybníka začal školní rok pro žáky Svobodné základní školy Doma v lese v Libniči na Českoobudějovicu. Jedná se o premiérový ročník školy, jednotřídku, která staví na principech svobodné školy a navštěvuje ji zatím sedm dětí. Velkou část školního roku budou děti trávit výukou v přírodě. Svobodné školy ve větší míře fungují v zahraničí. Staví na tom, že děti mají větší podíl na organizaci výuky a pravidlech. Podle šéfa spolku Svobodná základní škola a lesní mateřská škola Doma v lese Petra Novotného lze touto cestou snadněji a lépe rozvíjet schopnosti žáků. „Neznamená to, že si děti úplně dělají, co chtějí, ale podle mého názoru se tolik nedostávají do stresových situací v momentě, kdy jim něco nejde a na klasické škole se to zrovna v tu danou dobu musí naučit. Každé dítě vyspívá jinak a některé se dokáže učit psát v šesti letech, ale jinému to jde až v sedmi nebo osmi letech,“ řekl Novotný. **ČTK**

INZERCE

NIKDO VÁM NEZAKAZUJE MÍT SVŮJ VLASTNÍ NÁZOR

ParlamentníListy.cz



Superrychlý policejní bavorák je drahý

Policisté v Plzeňském kraji zkoušejí od dubna do konce září superrychlý hybridní vůz BMW i8 Coupé. Auto je vybaveno speciálním radarem, zrychlí z nuly na 100 kilometrů za 4,4 sekundy, umí jet 250 kilometrů za hodinu a na elektřinu ujede až 55 kilometrů. Policie stejný typ vozu za čtyři miliony korun zkoušela loni v Jihomoravském kraji, kde s ním ale havarovala. Plzeňští policisté miní, že je to příliš drahé auto. **ČTK**

Zprávy krátce

Nebezpečná lampička z Číny

Česká obchodní inspekce stahuje z českého trhu čínskou lampičku ve tvaru postavičky Mimoně. Podle inspektorů je kryt na baterie nedostatečně zajištěný, lze ho snadno otevřít a dítě by mohlo uvolněné baterie polknout či vdechnout.

Průměrná mzda

Růst průměrné mzdy podle odhadů analytiků překonal v druhém čtvrtletí osm procent. Obecně je za růstem mezd přede-

vším dobrý vývoj ekonomiky. Průměrná mzda roste v Česku nepřetržitě od začátku roku 2014. V prvním čtvrtletí průměrná hrubá měsíční mzda v Česku letos byla 30 265 korun. **ČTK**

Miss Baculaté Křivky se blíží

V sobotu 15. září se v hotelu Theresia Kolín uskuteční třetí ročník Miss Baculaté Křivky. Soutěž je určena pro baculky, boubelky, ženy s křivkami od konfekční velikosti 46 výše bez věkového limitu. **MET**

„Přitahuje mne rychlý padák“

Osmadvacetiletý Michal Procházka při letošní soutěži v Klatovech obhájil titul mistra České republiky v jedné z parašutistických disciplín – swoopingu. Na rozdíl od klasických disciplín se při ní létá těsně nad zemí značnou rychlostí.

Jak a kdy jste se ke skákání padákem dostal?

Ke skákání mě přivedl táta. Od malička jsem s ním jezdil na letiště, ve dvanácti letech jsem si skočil první tandem a k 17. narozeninám jsem dostal základní výcvik a začal skákat sám.

Kolik seskoků už máte?

Aktuálně jich mám okolo 2900.

Skákání se stalo vašim hlavním povoláním?

Ne, pracuji v poradenské společnosti. V té mám hlavní sezonu přes zimu, takže přes léto zbývá dost času na to, věnovat se seskokům.

Proč je právě padák vaší nejoblíbenější zálibou?



Michal Procházka při mistrovském závodě

MARCELA ALEXA

To si každý musí vyzkoušet sám a zjistí to (úsměv). Kromě záliby je to i moje druhá práce – natáčím tandemové seskoky. Vyskakují před tandemem a pořizují video a fotografie ze seskoku. Musím říct, že je to zábavnější „práce“ než sedět v kanceláři.

Parašutismus má i další disciplíny, proč jste si vybrali právě swoop?

Létání na rychlých padácích mě přitahovalo už od za-

čátku. Líbí se mi na nich zejména velká rychlost, kterou dosahujeme velmi blízko u země.

Můžete tuto disciplínu zjednodušeně popsat?

V rámci závodů se létají tři různé disciplíny, každá po třech skocích – rychlost, vzdálenost a přesnost. Při každé z disciplín závodník provádí na padáku vertikální zatáčku, při které se snaží nabrat co nejvyšší rychlost.



Při tréninku na domovském letišti

SKYCENTRUM.CZ

Máte místo v české reprezentaci a loni jste se poprvé stal mistrem republiky ve swoopu. Věřil jste si, nebo to bylo i pro vás překvapení?

Bylo to příjemné překvapení. Zejména pak i moje celkové umístění na open závodech, v rámci nichž se MČR koná. Na nich jsem skončil devátý z osmdesáti pilotů. Tou dobou jsem měl nový závodní padák, na který jsem si teprve zvykal.

Máte oblíbená místa, kde se vám dobře skáče?

Nejráději skáču na domovském letišti v Příbrami, kde jsem „vyrostl“ a také přes léto pracuji. Mám rád i Klatovy, kde jsou každý rok perfektně organizované závody, nebo Dubaj, kde se skáče přímo nad mořem vedle umělého ostrova ve tvaru palmy.



JOSEF ŠKVOR

josef.skvor@metro.cz

INZERCE

MedelaDerma studio lékařské kosmetiky nabízí

studio lékařské kosmetiky

MEGA AKCE

LUXUSNÍ OŠETŘENÍ PLETI S **80% SLEVOU** ~~1700 Kč~~ nyní **499 Kč**

INTENZIVNÍ REGENERAČNÍ, PROTIVRÁSKOVÉ A OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ PLETI. OKAMŽITÝ VIDITELNÝ VÝSLEDEK, DLOUHOTRVAJÍCÍ EFEKT!

JEDNO OŠETŘENÍ OBSAHUJE:

1. Odličení, úprava obočí
2. Diamantová mikrodermabrazé
3. Zklidňující kaolinová maska Syncare
4. Dočištění pleti ultrazvukem
5. Laserová gelová maska (hydratuje, působí proti vráskám, stahuje póry)
6. Zažehlení séra do pleti pomocí ultrazvuku (ceramidy, retinol, kyselina hyaluronová)
7. Ozonizér (dezinfekce pleti, léčba zánětů)
8. Závěrečná masáž

PO OŠETŘENÍ JE PLEŤ NAPROSTO KLIDNÁ BEZ ZNÁMEK PODRÁŽDĚNÍ

Běžná cena ~~1700 Kč~~

Akce trvá do **31. 10. 2018**

Na Vaši návštěvu se těší:

studio **MEDELA DERMA**, Bratří Dohalských 131,

PRAHA 9 - VYSOČANY, Tel.: 283 923 186, Mob.: 605 035 519, WWW.MEDELADERMA.CZ

nyní jen
499 Kč





Požár v Národním muzeu

Mohutný oheň zničil 200 let staré Národní muzeum v Rio de Janeiro, což je nejstarší vědecká instituce v Brazílii. Plameny pravděpodobně zničily sbírku obsahující více než 20 milionů předmětů. Příčina ani rozsah škod nejsou dosud známy. V muzeu založeném v roce 1818 je umístěno několik významných sbírek včetně egyptských artefaktů a nejstarší lidské fosilie nalezené v Brazílii. 2x AP



Mistr miniatur si musí píchat botox

Málokdo obětuje své práci tolik jako významný britský umělec.

Graham Short, který je považován za mistra miniaturních rytin, pracuje na plochách tak maličkých, jako je hlavička špendlíku nebo ostří žiletky. Aby dokázal takto pracovat, nasadil si tvrdý režim. Dvaasedmdesátiletý umělec si píchá injekce botoxu, polyká betablokátory a využívá nočních hodin k práci. Betablokátory, které regulují srdeční rytmus, mu mají zajistit co nejjistější ruku. Botox si píchá každé tři měsíce do očních víček, aby uvolnil jejich svaly, a pracuje od půlnoci

do úsvitu, aby minimalizoval hluk z okolního světa.

„Jsem si vědom toho, že je to poněkud výstřední. Jsem tím skutečně posedlý. Jsem jediný, kdo dělá miniaturní rytiny, a to mě motivuje,“ tvrdí. Jeho díla jsou vystavována pod mikroskopem, v osvětlených boxech, aby bylo možno pozorovat kresbu neviditelnou pouhým okem.

Většinou je kupují investoři do umění. Nejdražší série, zahrnující angličtinu, arabštinu a kaligrafii, dosáhla ceny 200 tisíc liber (5,7 milionu korun). Další dílo představující profil královny Alžběty II. na kapce zlata v oušku jehly koupil skotský výrobce mléčných výrobků za 100 tisíc liber. Graham Short rovněž vyryl slova „Nic není nemožné“ na ostří žiletky. Toto dílo zís-

kala za 50 tisíc liber galerie na severu Anglie.

Umělec opustil školu v patnácti letech a šest let se učil v rytecké společnosti. Poté založil vlastní firmu a brzy získal prestižní klientelu včetně královské rodiny.

Aby dokázal rýt na stále menší plochy, dosáhl samých hranic možností lidského těla. Zkoušel meditaci a dýchací techniky, ale ukázalo se to jako nedostatečné. Začal tedy sportovat: denně uplave deset kilometrů a užívá betablokátory. „Když pracuji, jím je jako bonbonky a mohu tak snížit srdeční rytmus na 20 úderů za minutu,“ říká. Normální je u dospělého v klidu 60 až 100 úderů za minutu. „Snažím se rýt, když jsem mezi údery srdce jako mrtvý,“ dodává. **ČTK, MET**

Rádio. Wagnera hrát nemá

Izraelský veřejnoprávní rozhlas se včera omluvil za páteční zařazení úryvku opery Soumraku bohů od skladatele Richarda Wagnera. Třebaže hraní Wagnera nezakazuje žádný izraelský zákon, německý skladatel, kterého si oblíbil

i Adolf Hitler, je pro své antisemitské postoje v židovském státu vystaven bojkotu.

Mluvící rádia uvedla, že došlo k chybě a že pokyny v izraelském rozhlase jsou už léta stejné: Hudba Richarda Wagnera se nepouští.

Wagnerova snacha Winifred Marjorie Wagnerová byla dokonce Hitlerovou velkou obdivovatelkou a přítelkyní. Také členkou NSDAP. On se jí údajně dokonce v období před nástupem na post říšského kancléře dvořil. **ČTK, MET**

INZERCE

5. 9. 2018
od 19.00

exkluzivní předpremiéra

Křížikova fontána

výstaviště praha

dj stayer & speciální hororový taneční mix

drink & food
grilované letní speciality, cocktails, popcorn

SESTRA vstup zdarma

ÓČKO **YVYŠTAVIŠTĚ PRAHA** **MOBIL CZ** **svět filmu** **THE CHAMBER** **PRAGUE FEAR HOUSE**

Zprávy krátce

Na Mallorce zranil turisty nožem
Policie postřelila na ostrově Mallorca útočnicka, který v noci na včerejšek pobodal u baru Ball Man na Playa de Palma dvojici německých turistů. Útočníkem byl jedenatřicetiletý muž, pravděpodobně z Libye. Na výzvu strážců zákona, aby zbraň odhodil, volal něco v arabštině.

Za lesbický sex dostaly rákoskou
Před zraky veřejnosti dostaly včera šest ran rákoskou dvě muslimské ženy v Malajsii, které byly k tomuto trestu odsouzeny na základě islámského práva za lesbický sex. Bití přímo v soudní síni v severovýchodním státě Trengganu přihlížela více než stovka lidí.

Katalánci mohou mít referendum
O budoucnosti Katalánska se rozhodne v hlasování. V rozhovoru to včera řekl španělský premiér Pedro Sánchez. Uvedl, že by Katalánci díky novému referendu mohli získat větší autonomii, avšak vyloučil, že by se hlasovalo o sebeurčení, protože to ústava neumožňuje. **ČTK**

FOR DECOR & HOME

PODZIMNÍ KONTRAKTAČNÍ VELETRH DEKORACÍ, SKLA, BYTOVÝCH A KUCHYŇSKÝCH DOPLŇKŮ A DÁRKOVÉHO ZBOŽÍ

SLEVA 50% NA VSTUPNÉ
U pokladny vyměníte inzerát za zlevněnou vstupenku.

www.fordecor.cz

6.–8. 9. 2018

PVA EXPO PRAHA

OFFICIÁLNÍ VOZY
Go Further
Deník METRO 4. 9.

Lodě. Zase poplují na vítr, ale jinak

Lodní společnost Maersk Tankers se rozhodla otestovat možnost využití energie z větru pro pohon svých nákladních lodí. Technologie rotorových plachet by mohla snížit spotřebu pohonných hmot až o deset procent a pomoci omezit znečišťující emise.

Lodní přepravce trápí rostoucí ceny ropy a připravují se, že v roce 2020, kdy mají být zavedeny nové limity omezující obsah síry v palivu, se jejich náklady na pohonné hmoty zvýší o zhruba čtvrtinu, tedy v přepočtu 532,6 miliardy korun.

Maersk Tankers na palubu svého plavidla Maersk Pelican instalovala dva 30 metrů vysoké kovové válce. Ty pracují jako mechanické plachty, které se otáčejí a popohánějí tak plavidlo kupředu. Tato loď patří mezi velká pla-

vidla určená pro přepravu kpalných nákladů. Pokud se nový pohon osvědčí, firma nainstaluje válce na polovinu svých 164 lodí. Společnost zatím očekávanou výši spotřeby neuvedla. Pouze sdělila, že

loď obdobné velikosti v průměru denně spotřebuje kolem 35 tun paliva. Při nynější ceně paliva s vysokým obsahem síry, která činí zhruba 420 dolarů za tunu, by to znamenalo úsporu až 365 tisíc

dolarů ročně, pokud by loď plula 250 dní v roce. Změna předpisů v roce 2020 způsobí, že velká část lodí na světě bude muset přejít na palivo s nižším obsahem síry, které je dražší. Technologii rotorových plachet využívajících takzvaný Magnusův jev zavedla firma Norsepower. Poprvé je instalovala v roce 2014 na malou loď a letos na trajekt mezi Švédskem a Finskem. **ČTK, MET**

INZERCE

ve spolupráci

AMSP ČR
ASOCIACE MALÝCH STŘEDNÍCH
PODNIKŮ A ŽIVNOSTNÍKŮ ČR

www.nastartujtese.cz 800 521 521

#nastartujtesecz
#projektstolek 🤝😊



Větší čepice

Škola začala včera také malým adeptům armádní profese v Kyjevě na Ukrajině. Na snímku je malý žák vojenského lycea. **AP**

Zprávy krátce

Hledají klokana

V lesích a na loukách hornorakouského okresu Hellmonsödt, nedaleko hranice s Českou republikou, byl několikrát spatřen klokana. Policie doufá, že se jí majitel zvěřete, které je jedním ze symbolů Austrálie, přihlásí. **ČTK**

NESKRÝVEJTE SVŮJ PODNIKATELSKÝ NÁPAD PŘED SVĚTEM


♥ 300 000 Kč NA ROZJEZD PODNIKÁNÍ

Přihlaste svůj projekt do grantového programu Nastartujte se a vyhraďte 300 000 Kč a hodnotné ceny od našich partnerů.




www.nastartujtese.cz

REÁLNÁ BANKA PRO REÁLNÝ ŽIVOT



ČESKÝ MEJDAN S IMPULSEM



KRYŠTOF
RICHARD MÜLLER
MIRAI · XINDL X
VÁCLAV NECKÁŘ
PETER NAGY · JELEN
MICHAL HRŮZA
MICHAL DAVID



ČESKÝ
MEJDAN
S IMPULSEM

13. 10. 2018

O₂ arena

[ticketportal](#)
STUPNĚNÍ NA DOSAH

expert  Elektro



IMPULS
Rááááadio

Všechno bude... Road movie o klučičím přátelství jde do kin

V novém koprodukčním snímku hrají i ženy, Eliška Křenková či Lenka Vlasáková.

Ve čtvrtek jde do kin nový film v česko-slovinsko-polsko-slovenské koprodukci s názvem *Všechno bude*. Jedná se o road movie o klučičím přátelství, dobrodružství a velké svobodě. Příběh dvou kluků, kterým ještě nebylo ani patnáct a kteří se společně vydávají v ukradeném autě na cestu přes celou republiku. Cílem jejich útěku je pocit svobody a touha něco zažít.

Typický outsider čtrnáctiletý Mára (Tomáš Mrvík) a jeho kamarád dvanáctiletý Heduš (Jan František Uher) podniknou cestu za svobodou. Mára ukradne auto a svými průsvi-



Hlavní představitelé Tomáš Mrvík a Jan František Uher s Eliškou Křenkovou.

CINEMART

hy ohromí i mladou stopařku (Eliška Křenková). Všichni jsou na útěku, na dobrodružné cestě, užívají si náhlou svobodu, kterou už možná nikdy

nezažijí. Až do okamžiku, kdy Máru chytne policie. Vyslýchá ho policistka (Lenka Vlasáková) s policistou (Martin Pechlát) a my spolu s nimi

váháme, co je realita a co smyšlený chlapecký svět, někdy je těžké rozlišit pravou skutečnost od té vyfantazírované... **METRO**

Režisér

Film *Všechno bude* natočil oceňovaný režisér Olmo Omerzu.

- Ten má za sebou celovečerní snímek *Rodinný film*, za nějž získal Cenu za umělecký přínos na filmovém festivalu v Tokiu, dvě Ceny české filmové kritiky a řadu dalších ocenění.

- Film *Všechno bude* byl v předpremiéře uveden již na Mezinárodním filmovém festivalu v Karlových Varech, kde získal v hlavní soutěži Cenu za nejlepší režii.



Kusturica představuje Pepeho v Benátkách

Na právě probíhajícím 75. ročníku Mezinárodního filmového festivalu v Benátkách se diváci poprvé seznámí s dokumentem *El Pepe, Una Vida Suprema*. Ten pojednává o José „Pepe“ Mujicovi (na fotce vpravo), který byl prezidentem Uruguaye v letech 2010–2015. Autorem díla je Emir Kusturica (vlevo), srbský filmový režisér a hudebník původem z Bosny a Hercegoviny, žijící v Bělehradě, který studoval na pražské FAMU v ročníku Otakara Vávry. Oba muži přijeli do dějiště osobně se premiéru zúčastnit.

AP

Zprávy krátce

Bono už zase může zpívat

Zpěvák kapely U2 Bono, který musel v sobotu po několika písních přerušit berlínský koncert kvůli ztrátě hlasu, je opět v pořádku a skupina pokračuje. Bono na oficiálních webových stránkách U2 potvrdil, že po zbytek evropského turné bude opět moci zpívat. Náhradní termín koncertu v Berlíně je 13. listopadu.

Muzikál *Vlasy* nově v Kalichu

Divadlo Kalich připravilo nové nastudování slavného muzikálu *Vlasy*. Autoři v čele s režisérem a scenáristou Šimonem Cabanem mu dali podtitul *KvětiNOVÉ děti*, neboť se podle vlastních slov snažili při zachování původního náboje i atraktivitu *Vlasů* vztáhnout scénář i na současnou mladou generaci. Premiéra díla proběhne 18. ledna. **ČTK**

Azul. Stolní hra už také v češtině

Na českém trhu je k dostání ve světě oceňovaná stolní hra *Azul*. Vymyslel a zkonstruoval ji německý herní designér Michael Kiesling v roce 2017. Za svůj krátký život již tato abstraktní hra získala mnohé ceny, hlavně díky své vizuální podobě. Největší ocenění dostala na Spiel des Jahres v červnu 2018. V loňském roce obsadila na této celosvětově uznávané soutěži první místo hra Krycí jména od českého autora Vladimíra Chvátila. **IBE**



Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasí

DNES Min. 21 Max. 25	ZÍTRA Min. 21 Max. 25	ČTVRTEK Min. 21 Max. 25	PÁTEK Min. 21 Max. 25
---------------------------------------	--	--	--

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1
Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 31,5 °C
Rok výskytu: 1781

Kvíz

- Bitva u Kresčaku, kde zemřel Jan Lucemburský, se odehrála roku 1346 v dnešní:
 - Itálii
 - Belgii
 - Francii
- Třímotorové dopravní letadlo Junkers Ju 52 z let 1932 až 1945 mělo přezdívkou:
 - Teta Ju
 - Strýček Ju
 - Babi Ju
- Králický Sněžník je název pohoří na severu Moravy, jakož jeho nejvyššího bodu, který měří:
 - 1024 m
 - 1224 m
 - 1424 m
- Francouzský spisovatel Émile Zola se narodil i zemřel ve stejném městě, a to v:
 - Lyonu
 - Marseille
 - Paříži
- Řeka Inn protéká Švýcarskem, Rakouskem a Německem. Její délka v kilometrech činí:
 - 317
 - 517
 - 717

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Rovnováha
TV inscenace (ČR, 1983)
- 15:00 Záchranáři (1/6)
- 15:55 To je vražda, napsala VII
Rodinné šperky
- 16:40 Cestománie
- 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 **Doktor Martin**
TV seriál (ČR, 2015).
Chirurg, který musel opustit práci na špičkovém oddělení v Praze a stal se „obvodákem“ v podhorském městečku v Beskydech.
Hrají: M. Donutil, J. Čvančarová, N. Lichý a další
- 21:50 **Já, Mattoni**
- 22:44 **Výsledky losování šťastných 10 a Euromilliony**
- 00:10 **Klec**
- 00:25 **Bolkoviny**
- 00:50 **Banánové rybičky**
- 01:20 **Zajímavosti z regionů**
- 01:45 **AZ-kvíz**
- 02:10 **Dobré ráno**
- 04:40 **Rajské zahrady**
- 05:00 **Bydlet jako... v kosmu**
- 05:30 **Události v regionech**

ČT2

- 13:20 Příběhy domů
- 13:35 Poslední cesta tygra jménem Zlomený ocas
V osídlech velmoci
- 14:20 Poslední dny
Anny Boleynové
- 16:00 Jak žije čínský miliardář
- 16:50 Nejvýznamnější operace 2. světové války
- 17:50 Svět s ptáčích perspektiv
- 18:45 Večerníček
- 19:00 Uchem jehly
- 19:25 Pavel Kristián z Koldína
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Velká vlastenecká válka: Stalingrad**
V létě roku 1942 zahnal wehrmacht sovětská vojska až k Volze. Zde pak došlo k osudovému obratu v bojích na východní frontě, když 31. ledna 1943 německá 6. armáda kapitulovala
- 20:55 **Život herce: F. Němec**
- 21:55 **Železný věk (1/6)**
- 22:45 **Dům z karet V (1/13)**
- 23:40 **Šťastné údoly II (4/6)**
- 00:35 **Odhalená řeč těla**
- 01:30 **Bohemia Incognita**
- 01:45 **Pod plachtou**
- 02:15 **Jak se žije v maringotkách podle Pavla Jandourka**
- 02:30 **Lidové nástoje národů světa**

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Krok za krokem II (6)
- 12:50 Ordinance v růžové zahradě 2 (282)
- 14:05 Můj přítel Monk VII (1)
- 15:00 Můj přítel Monk VII (2)
- 15:55 Kriminálka Las Vegas IV (19)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3507)
- 19:30 Televizní noviny, Počasí, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (829)**
Seriál (ČR, 2018). U Mázlu hrozí katastrofa: Čestmír a Karel spolu vedou domácnost. Bibi a Marek se rozvádějí se svými ex.
Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, M. Etlzer, R. Fiala, M. Stránský, J. Český
- 21:40 **Vikend**
- 22:40 **Kriminálka: Oddělení kybernetiky II (16)**
Krimiseriál (USA, 2016)
- 23:35 **Beze stopy IV (20)**
- 00:30 **Můj přítel Monk VI (16)**
- 01:20 **Můj přítel Monk VII (1)**
- 02:00 **Kriminálka Las Vegas IV (18)**
- 02:40 **Krok za krokem II (5)**
- 03:15 **Co na to Češi**

PRIMA

- 12:15 Polední zprávy
- 12:25 Jake a Tlusňoch V (19)
Po celou noc
- 13:25 Poslední polda IV (10)
Zlatý důl
- 14:25 Komisař Rex IV (8)
Spiknutí
- 15:30 Komisař Rex IV (9)
Las Vegas IV (19)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divišky
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 **Krejzovi (2)**
Komedialní seriál (ČR, 2018). Bára s Ondrou se stěhují do rodinné vily. Kromě nich se tam ale ještě stěhují nečekany návštěvník. Cindin kamarád Mártý. Soud mu uložil domácí vězení a Mártý má u Krejzů trvalé bydliště... Hrají: V. Postránecký, V. Hybnerová, M. Plánková a další
- 21:50 **Polda II (2)**
Detektivní seriál (ČR, 2017)
- 23:05 **TOP STAR magazín**
- 23:55 **Policie v akci**
- 00:55 **3 + 1 z Jetelina (50)**
- 01:20 **Komisař Rex IV (8)**
- 02:20 **Komisař Rex IV (9)**
- 03:25 **Poslední polda IV (10)**

PRIMA COOL

- 12:45 Simpsonovi XIV (12, 13)
- 13:35 COOLfeed
- 13:50 Simpsonovi XIV (14, 15)
- 14:50 Teorie velkého třesku VIII (3)
- 15:15 Teorie velkého třesku VIII (4)
- 15:40 Futurama VI (3)
- 16:00 Americký chopper (21)
- 17:00 Top Gear 2010
- 18:15 Simpsonovi XIV (16)
- 18:45 Simpsonovi XIV (17)
- 19:10 Simpsonovi XIV (18)
- 19:40 Simpsonovi XIV (19)
- 20:05 COOLfeed



- 20:15 **Top Gear XXV (1)**
- 21:20 **Teorie velkého třesku VIII (5)**
Sitcom (USA, 2014)
- 21:50 **Teorie velkého třesku VIII (6)**
Sitcom (USA, 2014)
- 22:20 **Partička**
- 23:00 **COOLfeed**
- 23:10 **Americký chopper (21)**
Seriál (USA, 2000-2004)
- 00:10 **Partička**
- 00:50 **Killjoys: Vesmírní lovci III (5)**
- 01:45 **Poslední chlap na Zemi II (14)**
- 02:05 **Killjoys: Vesmírní lovci III (5)**
- 03:10 **Poslední chlap na Zemi II (14)**
- 03:40 **Kdo přežije: Jižní Pacifik (5)**

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
Co jsme hráli na Óčku tento den v roce 2008
- 10:00 Óčko hity
Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 12:05 Óčko hity
- 13:00 Óčko trendy
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy
- 14:30 Vlak'n'Roll



- 14:40 **Óčko trendy**
Aktuální klipy
- 15:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 15:05 Mixxxer Show
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 Óčko trendy
Aktuální klipy
- 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
- 22:00 CZ & SK
- 23:00 Óčko flirt

HLEDÁME

AUTOMECHANIKA



Požadujeme:

- ✓ S (střední vzdělání s výučním listem)
- ✓ Praxe v oboru výhodou
- ✓ Samostatnost i schopnost týmové práce
- ✓ Pečlivost, zodpovědnost

Nabízíme:

- ✓ Možnost dotovaného ubytování v ubytovně za cca 2 000 Kč/měsíc
- ✓ Zaměstnanecké jízdné i pro rodinné příslušníky (Lítačka)
- ✓ 5 týdnů dovolené
- ✓ A mnoho dalších benefitů

 **222 672 584**

Více na: dpp.jobs.cz



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Sloupek

**IVAN
ADAMOVIČ**
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTI



TANKOVÁ NORMÁLNÍ ZEMĚ

Viděl jsem přehlídky vytuněných automobilů, nejnovějších mobilů, byl jsem na pivním i erotickém festivalu, ale nikde jsem neviděl v očích mužů takové zaujetí jako na Tankovém dni ve vojenském technickém muzeu v Lešanech. I přes nepřízeň počasí se tu kolem tankodromu tisnily tisíce návštěvníků a hlaly pohledem tanky rozstříkující bláto, zatímco se z reproduktorů ozýval ryčný vojenský pochod z roku 1937. Následovala bitva mezi

Cítát

Když i můj syn začal sypat z rukávu názvy tanků, podivil jsem se nahlas.

ly zvedají adrenalin, pak z drsně se tvářících sběratelů armádních pušek touha po nějaké skutečné akci přímo tryskala. „Dnešní děti nevědí, jak vzít do ruky zbraň. Branná výchova jim nic nefká! A to je špatně!“ rozhorlil se zrovna jeden z nich. Nápadně mi připomněl nadšence do domobrany, které znám, pravda, zatím jen z internetu. Tihle domobranci mají bohužel často docela blízko k nenávisným tendencím a k jednoduchým heslům, která obvykle začínají slovem NAŠE. Hned vedle se podepisovala petice Můj dům – můj hrad o „nedotknutelnosti obydlí“ a „právu na držení zbraně“, které má přitom právě Česká republika formulované naprosto precizně. Když i můj syn začal sypat z rukávu názvy tanků, podivil jsem se nahlas. „Všechno znám ze hry World of Tanks,“ uklidnil mě. Raději ho budu na počítači pouštět častěji. Tam se vyřádí a nebude pak chtít do domobrany.

Dopisy a vzkazy

Škodlivé výjimky

Po zavedení parkovacích zón v Dejvicích se najednou objevila značka zákaz stání v části ulice U Laboratoře, v pokračování za křižením s Dělostřeleckou. Proč asi? Řekl jsem si, je to postranní ulice, budíž. V nedávné době se ale náhle objevila další značka, a to jednosměrná ulice v ulici Špálava, což znemožnilo obyvatelům Ořechovky výjezd směr Petřiny, kam jezdí většina nakupovat. Následovalo zjednosměrnění ulice Západní a nyní i ulice Lomené. Nabízí se domněnka, že každý, komu vadí auta projíždějící kolem jeho domu, může zasahovat do dopravní situace, která je již tak nepřehledná díky nedávno zavedené přednosti zprava, kterou málokdo respektuje. O ekologických dopadech ani nemluvě, protože auta, která projíždí Ořechovkou, ujedou v uvedené lokalitě mnohem větší vzdálenost. Domnívám se, že udělování (kupování) těchto výjimek v soukromém zájmu škodí celé společnosti.

E. NĚMÝ, PRAHA 6

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

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

Výrok dne



„Jestli nebudu moct závodit? Ne, to se doufám nestane.“

**ESTER LEDECKÁ
SNOWBOARDISTKA A LYŽAŘKA**

Ledecká ani po vyjednávání nepodepsala reprezentační smlouvu. Nyní je na soustředění v Chile, kde chce absolvovat i závody.

Slovo dne

VYTUNĚNÝ

(Ze sloupku Ivana Adamoviče na této straně)

Vylepšený,
upravený,
výsperkaný

ZDROJ: ČEŠTINA 2.0



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 4. 9.

HVĚZDNÁ BUDOUCNOST! Jaký je váš osud? Víme, co vás čeká!

Volejte na **906 70 30 35** nebo pište **SMS** ve tvaru **35DZL** a vaše datum narození na číslo **904 30 55**

Astroložka **Kateřina**

Beran 21/3–20/4	Váhy 23/9–23/10
Láska na první pohled to nejspíš nebude, ale ani ten druhý nemusí být nějak špatný. Jiskřička nejspíš přeskóčí až za delší čas.	Jste v jednom kole a nejinak tomu bude v milostném životě. I když se cítíte unavení, na určité aktivity si vyšetřte síly i energii.
Býk 21/4–21/5	Štír 24/10–22/11
Zdravá sebejistota se vám nedá upřít. Cítíte, že nepatříte do starého železa, a v milostném životě to hodláte pěkně roztočit.	Chybí vám vřelý cit, ale jste příliš hrdí na to, abyste se o něj přihlásili. Věřte tomu nebo ne, jedno obětí dokáže vyléčit.
Blíženci 22/5–21/6	Střelec 23/11–21/12
Není vhodná doba pro náročné konverzace, jako je třeba řešení společné budoucnosti. Teď byste společného konsenzu určitě nedošli.	Spřízněná duše má pocit, že se musí víc snažit. I když nikoho nehledáte, špetka žárlivosti nikdy neškodí. Jen ji v tom nechte.
Rak 22/6–22/7	Kozoroh 22/12–20/1
V lásce se objeví menší mráčky kvůli odlišným pohledům na život. To, co se zdá jako nepřekonatelný problém, není tak černé.	Ani v intimních chvílích nemusíte moc mluvit. Dokonce bude vítané, když pro jednou necháte aktivitu na své drahé polovičce.
Lev 23/7–22/8	Vodňář 21/1–20/2
S drahou polovičkou se nyní shodnete i v tématech, která jste dříve považovali za kámen úrazu. Byla by škoda spolu jen mlčet.	Pořád pokračuje vášnivě období, kdy jste hladoví po svém partnerovi. Jestliže jste nezadaní, hledáte aspoň malé povyražení.
Panna 23/8–22/9	Ryby 21/2–20/3
Ani jeden z vás se nemá k tomu, aby udělal první krok. Kvůli tomu můžete usínat s pocitem prázdnoty a smutku. Buďte ti moudřejší.	Svou spřízněnou duši překvapte něčím, co o vás zatím nevěděla. A to i navzdory tomu, že spolu žijete bok po boku dlouhá léta.

Řešení sudoku

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

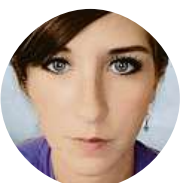
Anketa Jak přžíváte ranní zácpy při začátku školy?



**Pierdomenico
Červenokostelecký**
Šaliny a vlaky obvykle zpoždění nemají.

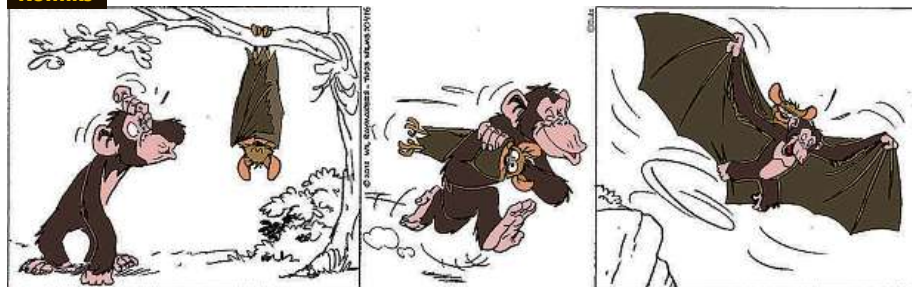


**Ajka Haukeová
Rakovská**
Jsem v klidu, jezdím totiž metrem.



Tereza Šnebergová
Žádné nebyly, chodíme pěšky.

Komiks



LÁSKOMĚŘ!

Ověřte si, jak se k sobě **HODÍTE!**

JEDINEČNÁ ŠANCE!

Pošlete **SMS** ve tvaru **18KND** a vaše data narození na **904 30 46**

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

SCIENCE AROUND US

Keep up-to-date with the science that's bringing a new dimension to everyday life.

Lesson No. 14



Chili Peppers and Madonna. They did exercise at the same time. When they were doing exercise in time with the music, people showed higher energy levels. Even when they were doing very hard exercise, they were positive about how they felt. When people are doing exercise, their nerves send messages saying that their body is getting tired. However, when they are listening to music at the same time, these messages are blocked. Karageorghis thinks this is because the music causes part of the brain to send different messages to the body that make it feel happy and relaxed.

Karageorghis' work shows that different types of music

can have different effects on different people. The effect of some music can also depend on how tiring the exercise is. Karageorghis says that people who have extroverted personalities prefer faster and louder kinds of music compared to people who have a reserved personality. This is because, for the music to have an effect, the brains of extroverted people need more stimulation than the brains of reserved people. Reserved people want to feel less worried and so have better results when the music makes them feel relaxed. Karageorghis was asked to provide music for the 'Run to the Beat' half marathon in the UK, and which has also now started in other

Activity 1

Before you read, match the word or phrase to a definition.

- 1. block
 - 2. extroverted
 - 3. inspiring
 - 4. nerves
 - 5. marathon
 - 6. personality
 - 7. reserved
 - 8. stimulation
- a. a running race which is 42 kilometres long
 - b. the kind of person you are, such as shy, honest or happy
 - c. long and thin parts inside the body which carry messages to the brain
 - d. stop something from happening
 - e. making you feel like you want to do something more or better
 - f. something that makes you feel more excited
 - g. being happy, having lots of energy and enjoying being with other people
 - h. not showing or talking about how you feel; the opposite of extroverted

Music improves energy levels.

Many runners and gym members feel that music makes exercise more enjoyable. However, they might not know that scientists have found that some kinds of music can improve people's energy by 15 per cent. This was discovered by Dr Costas Karageorghis at Brunel University's School of Sport and Education. Karageorghis has worked with organisations such as Nike and with many champion athletes. In the study, thirty people listened to inspiring music by Queen, the Red Hot

countries. 'I also have lots of other exciting projects that I am working on,' says Karageorghis. One of these is to find out if the speed of the music we listen to has an

effect on our heart rate while we exercise.

This simplified version by Freddie Gay, adapted from the original article by John O'Reilly.

Activity 2

Complete the summary of the reading passage using one word from the text in each blank space.

- In the past, athletes thought that music made exercise more **1.** for them. However, scientists have now proved that music really has a positive effect on their levels of **2.** Music has a direct effect on the brain and the **3.** that are

carried to the rest of the body. The type of music is important. People with different attitudes need different kinds of music for this to work. For example, **4.** people need to listen to slower and more peaceful music than more cheerful people. The scientist who carried out the experiment is now completing other **5.** to see if music can make the heart move faster.

Activity 3

Use the past continuous for a (longer) background event in the past. Use the past simple for the (shorter) main event. Use when, as or while to connect the events.

- When they were doing (do) exercise in time with the music, people showed (show) higher energy levels.

In each sentence, change one verb to the past simple and one verb to the past continuous.

- **Example:** When they were doing (do) very hard exercise, they were (be) positive about how they felt. **1.** As Simon (run) down the street, he (fall) and broke

his leg. **2.** It (start) to rain heavily while the children (play) football. **3.** When the Olympics (take place), everybody (be) very excited. **4.** Somebody (steal) my bicycle while I (sleep). **5.** As the scientists (do) the experiment, they (realise) that they had made some mistakes.

Activity 4 and Answers

Do you feel you have more energy when you listen to music? What kinds of music have this effect on you? Can you think of any other kinds of ef-

fect music has on people? **Answers; Activity 1** 1. d; 2. g; 3. e; 4. c; 5. a; 6. b; 7. h; 8. f **Activity 2** 1. enjoyable; 2. energy; 3. messages; 4. reser-

ved; 5. projects **Activity 3** 1. was running / fell; 2. started / were playing; 3. were taking place / was; 4. stole / was sleeping; 5. were doing / realised



This English series is presented by the British Council and Metro. www.britishcouncil.cz

INZERCE

WATCH OUT! WATCH OUT! WATCH OUT!

Places of Activity

- Trams • Buses • Underground

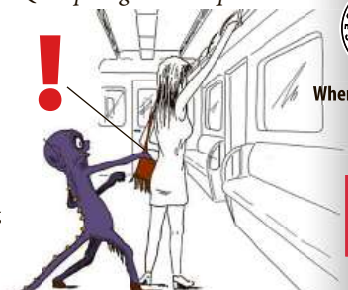
Source of Livelihood

- Presses against the victim, carefully opens up the person's handbag, and steals valuables. • Often takes advantage of the moment of getting on or getting off. • A pack hunter.

Precaution

- Always pay attention to your handbag when you get on, get off, or travel by the means of public transportation – keep it in front of you or on your lap.

TRAFFIC FIVE FINGER
Quinquedigitus transportus



When spotting him:
☎ 158



BACKPACK FILCHER
Srabblus knapsackae



Places of Activity

- Crowded places – squares, markets, narrow streets, trams, buses, underground, stops, and platforms.

Source of Livelihood

- Presses against the victim, opens the person's backpack, and steals valuables. • A pack hunter.

Precaution

- Carry your backpack in your hand or on your chest in risky places. • Keep your valuables on you.

Trenažér. Pomůže po poranění míchy

Spinální jednotka v Krajské nemocnici v Liberci získala zdarma handbike trenažér v hodnotě 64 tisíc, který pacientům s poraněním míchy pomůže při posilování horní části těla a ukáže

jim možnosti dalšího sportovního využití. Cílem projektu Cesta za snem je dostat trenažéry na všechny spinální jednotky a do všech rehabilitačních ústavů v ČR do konce roku. **ČTK**

INZERCE



ZDRAVÝ ŽIVOT SE SEMIXEM

Jak se stravovat ve stáří

Výživa seniorů je poměrně opomíjené téma. Přitom se stárnutím populace a zvyšujícím se průměrným věkem dožití si stále více lidí klade otázku, zda by se v seniorském věku přece jen neměli stravovat jinak než doposud.

Bezespору jsou to fyziologické důvody, proč by starší lidé měli na svůj jídelníček klást větší důraz než v minulosti. Strava totiž zásadním způsobem ovlivňuje jejich celkovou zdravotní kondici a vitalitu.

V první řadě je nutné při výběru stravy zohlednit svůj zdravotní stav. S vyšším věkem přichází i typické zdravotní problémy, např. cukrovka, citlivý žlučník, problémy s cévami a srdcem nebo i poruchy trávení – zácpa. Vyšší věk přináší také starosti s péčí o chrup a třeba i sníženou vnímavost chuti.

Na co seniori nesmí zapomenout, je dodržování pitného režimu. Dostatek tekutin je úzce spjat s dobrým trávením. Přednost mají samozřejmě nesladké nápoje.

Pokud výše uvedené zásady překloupíme do konkrétního doporučení, seniori by měli vyhledávat méně sladká a méně tučná jídla s dostatečným obsahem bílkovin. Součástí každého pokrmu by měla být zelenina, nejlépe vařená. K dalším doporučením patří: průběžně se stravovat během dne, mezi hlavními jídly nezapomínat na menší svačiny a večer jet již jen něco lehkého, ať se člověku dobře usíná.

U nás v Semixu vyrábíme celou škálu produktů, které jsou vhodné pro stravování ve stáří. Proteinové nápoje, s výjimkou proteinového nápoje s kávou, vhodně doplní tolik potřebné bílkoviny, které přispívají k udržení svalové hmoty a normálního stavu kostí. Podobný účinek mají také naše proteinové kaše. Diabetici mohou konzumovat – 80% (cukru) ovesnou a vícezrnnou kaši, jednoznačně nejzdravějšími výrobky jsou celozrnné ovesné a pohankové lupínky.

Řečeno ve zkratce, bereme z české přírody kvalitní suroviny, ze kterých vyrábíme zdravé produkty. Zároveň přírodě vracíme, co nám dává – aktivně ji chráníme a snažíme se ji udržet zdravou. Jsme s přírodou úzce spojeni. Odkoupili jsme desítky hektarů půdy, na kterých obnovujeme původní ráz krajiny a vytváříme podmínky k přežití a rozmnožení mnoha dnes ohrožených a chráněných druhů živočichů. Vlastníme nebo máme v pronájmu šest přírodních areálů v Moravskoslezském, Olomouckém a Zlínském kraji. Více se dočtete na webu <http://natura.semix.cz>.

Ing. Jaroslav Šimek, Ph.D.

Produkty Semix jsou vhodné pro stravování ve stáří. Více na www.zdravyzivot.com

Připraveno ve spolupráci s otickou společností SEMIX PLUSO, prvním výrobcem skutečně celozrnných cereálií, pekařských a cukrářských směsí, BIO a bezpečných produktů. Semix je zároveň největším zpracovatelem máku v ČR. Filozofií společnosti je vyrábět chutné a zároveň zdravé cereální produkty, nešetřit na kvalitě a být k zákazníkům fér.

Více na www.semix.cz

Máte dotaz? Napište nám na semix@semix.cz

Za zhoršení sluchu si často můžeme i sami

Cože? Co jsi říkal? Nerozumím... Stále častěji potřebujete, aby lidé ve vašem okolí opakovali, co vám chtějí sdělit.

Horší se vám sluch, což může být dáno věkem.

Dříve jste slyšeli i špendlík do sena spadnout. S postupujícím věkem je to ale horší, sluch slabne. „Sluch se nám nezhoršuje až ve stáří, jak si mnozí myslí, ale víceméně pomalinku slabne již od dětství, kdy se snižuje rozsah námi slyšených frekvencí. Rychlost zhoršení závisí nejen na naší genetické výbavě, ale velkou měrou se projevuje i hluková zátěž. Například práce v hlučném prostředí či časté poslouchání hlasité hudby,“ říká lékařka Hana Pokorná z ORL Praha.

I když postupem času slyšíme hůř, protože se snižuje sluchová ostrost, větší potíže nastupují kolem 60. roku. Nejčastěji se projevují tak, že člověk slyší konverzaci, ale již přesně nerozumí každému slovu. Problémy jsou největší v hlučném prostředí nebo v místnosti, kde hovoří více lidí najednou.

Jedinci trpící začátkem nedoslýchavosti mohou mít také potíže rozumět lidem, kteří mají příliš vysoký hlas. To souvisí s tím, jak se s věkem mění i frekvenční rozsah sluchu. Problémy začínají oslabeným vnímáním vysokých tónů a zvuků. „Příčinou nedoslýchavosti je, pokud po-



V závažnějších případech pomohou naslouchadla. PROFIMEDIA.CZ

Telefony pro nedoslýchavé

Ten, kdo trpí nedoslýchavostí, ví, jak je to při běžné komunikaci nepříjemné. Spoustu lidí obtěžují vaše neustálé otázky typu – co jsi říkal? Považují vás za méně chápavého, přitom problém je v tom, že jen špatně slyšíte, co říká.

- Při běžné konverzaci si můžete pomoci odezíráním ze rtů.
- Na trhu však již existují speciální telefony přízpusobně sluchovým omezením,

ideální pro seniory. „Při vyzvánění i hovorů tyto telefony nevyužívají běžné frekvence, které seniori neslyší a jsou běžné u většiny mobilních telefonů, ale naopak frekvence pro ně dobře slyšitelné, tedy 500 až 250 Hz. Telefony nabízejí také efektivní potlačení rušivého okolního hluku či přímou kompatibilitu s naslouchátky. Právě ta není u telefonů vždy samozřejmostí,“ říká Dominika Uhrlová ze společnosti Doro, která speciální telefony vyrábí.

mineme genetiku a hlukovou zátěž, postupující zhoršení prokrvení centrální nervové soustavy spolu s prohlubujícími se změnami na cévním řečišti. Zde vlivem aterosklerózy dochází ke zmenšení průtoků krve, a tím snížení výživy buněk,“ vysvětluje Hana Pokorná.

Pro to, abyste co nejdříve slyšeli „jako rys“, je potřeba se o sluch starat. Odborníci radí, abyste se nevystavovali velkému hluku. Ale důležitá je i zdravá strava, která snižuje riziko vzniku aterosklerotických plátů v krevním řečišti, tak aby sluchový orgán byl zvláště v těch nejvyšších úrovních dobře zásoben krví. Pokud dojde k poškození těchto buněk, nelze je již vyléčit. Doporučuje se rovněž užívat vitaminy skupiny B, zvláště B1 a B12.

V závažnějších případech nedoslýchavosti mohou pak pomoci naslouchadla. Při návštěvě odborného lékaře vám doporučí nejen vhodný typ sluchadla, ale také zajistí individuální výrobu koncovky. Ta se totiž u každého jedince liší podle tvaru jeho zvukovodu. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Komunikátory na poštách

Úspěch mezi lidmi se sluchovým handicapem slaví i pilotní projekt komunikátorů pro nedoslýchavé a ohluchlé na pobočkách České pošty.

- Deset krabiček, které zesílují hlas pracovníků za přepážkou, proto zůstane na pobočkách do konce roku. Lidé se sluchovým handicapem si na svém sluchadle přepnou na systém indukční smyčky. Dá

se také využít jako prostý zesilovač hlasu pracovníka

- Najdete je zde: Jindřišská 909/14, Praha 1 Moravská 1530/9, Praha 2 Hlavní 2459/108, Praha 4 Durychova 972/72, Praha 4 Makovského 1349/2a, Praha 6 Lodžská 598/3, Praha 8 Burešova 1663/3, Praha 9 Verneřická 407/6, Praha 9 Podjavorinská 1595/1, Praha 11 Kostelní 121/27, Beroun

Co stojí za únavou po dovolené? Příčina může překvapat

Proč jsem po dovolené tak unavená? Tuto otázku si klade mnoho z nás. Málodko si na dovolené dává úzkostlivě pozor na to, co všechno sní, o co se otře nebo kde si na pláži lehne. Už vůbec neřešíme, kdo před námi spal v hotelovém pokoji, kdo byl před námi na WC či není-li zrovna ta naše pláž ranní toaletou milovaných mazlíčků. Čtyři z pěti dovolenkářů tak řeší problémy s únavou po zbytek léta. Bohužel.

Přemnožené organismy nás vysilují celý podzim
Asi každého děsí představa, že v našem těle žijí různé druhy červů a parazitů. Bohužel tento problém se týká čtyř lidí z pěti. Nakazit se je velmi snadné. Stavíte si s dětmi na pláži hrady z písku? Hrabete v oblázcích? Dopřáváte si různé lahůdky plážových prodavačů? Na mikroskopické larvičky ukryté v zelenině, v zahradních výkalech nebo v rybách nemyslí nikdo. „Bohužel normální člověk nemá ani tušení, kde se nakazil a jak dlouho už nežádoucí parazity v sobě hostí. Většina příznaků se totiž vždy zaměňuje za příznaky běžných nemocí a léčí

se antibiotiky. Zbytečně,“ uvádí Adam Sýkora z nezávislého serveru antiparazitikum.cz.

Rychlá vyčerpání, tloušťnutí a nulová imunita

Pokud jsme ke svému tělu vnímaví a neléčíme všechno antibiotiky, je odhalení jednoduché. Larvy škrkavek prolézají celé tělo a vyvrtávají chodbičky ve všem, co jim přijde do cesty. Orgány nepracují správně a upozorňují na to různým pobolíváním. „Cítíme se hlavně unaveni, někdy až vyčerpání. Při masivnějším přemnožení cítíme až bolesti,“ uvádí lékařka na antiparazitikum.cz.

Přemnožení parazitů vyžadují větší množství potravy. Více jíme, hubnutí není možné. Pokašlávání, ztráta energie, nekvalitní spánek nebo alergie. Problémy se sníženou imunitou nás pak trápí celý podzim.

Odhalte nevinně vypadající i vážnější příznaky včas

Paraziti vegetují v těle hostitele tak, že mu vysávají zásoby energie nabrané spánkem a příjmem potravy. Tímto je hostitel, tedy člověk, více náchylný k chorobám, jelikož zároveň s energií klesá obranyschopnost. Parazité existují na naší planetě odnepaměti a pamatují i di-



nosauy. Čerpají tak z bohatých zkušeností přežívání ve všech možných i nemožných podmínkách. Proto je normální člověk zaměňuje za příznaky běžných nemocí a celostně to neřeší. Bohužel. Odnepaměti naši předkové vždy používali dostupné odčervovací prostředky. Nejenom delší púšť, ale také extrakty z ořešáku, kurkumin a různá koření. Na rozdíl od nich máme v lékárnách konečně k dispozici klinicky testovaný Wurm-Ex®.

Nepropáste akci po dovolené!

Wurm-Ex je klinicky testován a v lékárnách se prodává za 690 Kč. Na stránkách

výrobce ho však lze dnes sehnat o 100 Kč levněji. Užívá se pouze 10 dnů a kromě nežádoucího úbytku váhy nemá vedlejší účinky. Velmi cenově zvýhodněné balení pro celou rodinu je pouze v omezeném počtu kusů a pouze u výrobce. Obsahuje sirup pro děti zdarma a voděodolný bluetooth reproduktor za 560 korun jako dárek. Při zadání slova AKCE se vám dnes odečte 100 Kč z každé objednávky! Zregenerujte tělo, skončujte s únavou a užijte si nárůst energie pro zbytek léta a podzim. Nepropáste příležitost výborného načasování! Více na www.wurm-ex.cz

Wurm-Ex[®]

by clineX

HELICOBACTER

DEMODEX

- ✓ Ořešák královský
- ✓ Kurkumin
- ✓ Piperin
- ✓ Selen
- ✓ Jód

POZOR
NA PARAZITY
V LIDSKÉM TĚLE

Doplněk stravy Wurm-Ex přispívá k přirozené obraně těla před externími agenty, k normální funkci střevního traktu a k udržení normálního stavu sliznic.

Doporučené dávkování: 1 tobolek večer před jídlem po dobu 10 dnů, při tělesné hmotnosti nad 70 kg 2 tobolek.

OMEZENÝ POČET RODINNÝCH BALENÍ S DÁRKEM V AKCI!

Wurm-Ex Plasma pro děti 5ml/den. Detoxikace a odčervení se doporučuje provádět 2x ročně.
Nežádoucí účinky: Způsobuje úbytek váhy.
Nepřekračujte doporučené denní dávkování.

Nezávislá studie na www.antiparazitikum.cz

Žádejte ve své lékárně nebo získajte slevu při zadání slevového kódu AKCE na www.wurm-ex.cz

Vzdělávání - nabídka

TEFLWORLDWIDE PRAGUE

LEKCE ANGLIČTINY ZDARMA

Od 14³⁰ do 17¹⁵.
Min. 16 hodin. Učí rodilí mluvčí/budoucí učitelé.
www.twp.cz 283 893 145
office@teflworldwideprague.com

TEFL Worldwide

• Euroškola Praha nabízí volná místa v dvouletém nástavbovém studiu ekonomického zaměření v příjemném prostředí pražské Troji. Volejte 602242466

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

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.: 721 256 822**

- Specialista na výměny bytů i domů
- Dobře prodám/pronajmu Váš byt nebo dům
- Poskytují rychle finanční zálohu
- Právní služby, konzultace zdarma

Zavolejte, rád vám poradím: 776 363 636

- Expresní výkup nemovitostí
- Vyplátím dlužné nájem, exekuce, zástavy
- Půjčím na privatizaci včetně realizace
- Zajistím náhradní byt

VOSYKA www.rkzoom.cz

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

• Koupím byt v Praze, družst., OV i obecní vlast. (zaplatím privat.). Platím hotově, dám zálohu, uhradím dluhy, na výstěh. nespěchám. T. 777235501

• Hledám OBECNÍ BYT v Praze, zaplatím dluhy na nájem, při exekuci či výpovědi, před privatizací, zajistím náhradní byt, záloha. Tel.: 776363636

Finance - nabídka

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

Práce - nabídka

• Daruj krevní plazmu na Praze 1. Náhrada 600 Kč za odběr. Až 1200 Kč / dva odběry. t: 702278928, www.caraplasma.cz, Jungmannova 24. Pomáhat je lidské.

• Přijmeme vrátného do podzemních garáží na sídlišti Bohnice, Praha 8. Vrátnice je v objektu, vytápěná, zařízení, TV, WC, telefon, voda, lednice - v měsíci jen 10 směn a jeden víkend, 11.500 Kč, na ŽL. Vhodné pro důchodce z okolí. Informace na tel. 283852829, 777255267

• Hledáme pracovníky ostra-hy bytových domů v Praze na dohodu, vhodné i pro důchodce. První měsíční záloha po odpracovaném týdnu. Tel: 281864803, 8-16 h.

• **VÝPLATA DENNĚ!!!** Velký výběr dlouhodobých i jednodenních brigád a kvalifikovaných pozic na HPP v Praze a blízkém okolí v různých oborech (skladníci, práce ve výrobě, administrativa, řidiči, pokladní, doplňování, kompletace, stavební práce atd.). Info: 731883553, zivotopisy@brigadaihned.cz.

• Přijmeme zaměstnance úklidu, nutný čistý TR, nástup ihned. Volejte 720665191

• Přijmeme zaměstnance ostra-hy. Nutný čistý TR, 12h směny. Volejte 720665191

KOMWAG®

PŘIJMEME ŘIDIČE sk. C

NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 40 000 Kč

(14 výplat, roční bonusy, stravenky)

Možnost práce na HPP i DPP.

Nebud' číslo! Neboj se změny! Komwag je fér!

V případě zájmu volejte:

773 770 773

nebo se zastavte

na **Perucké 10, Praha 2.**

• Hledáme pracovníky do našeho kolektivu v Praze 9 Běchovicích. Pracovní místa nabízíme pro následující profese: nástrojaře, obsluhu CNC fréz/ soustruhů, technologa, pracovníka kontroly, seřizovače vstříkolisů, skladníka, montážní pracovníce, uklízečku. 605245900, 731154888.

• Městská část Praha 11 hledá referenta přístupku pro oblast životního prostředí. Blíží info k výběrovému řízení na www.praha11.cz, volná místa

• Hledáme pracovníky ostra-hy. Nutná fyzická zdatnost, čistý TR. 12h denní směny za 150/hod. Kontakt 720665191

well pack
BALENÍ A KOMPLETACE REKLAMNÍCH PŘEDMĚTŮ
MZDA 110 Kč ČIST./HOD.
Pravidelné směny PO-PÁ 06-14/14-22
VÝPLATA PRŮBĚŽNĚ PO TÝDNU
Požadujeme zodpovědnost a spolehlivost
Fyzicky nenáročná práce
Garantujeme dlouhodobou spolupráci
Dobrá dopr. dostupnost z metra
Černý Most
Volejte Pavlu 727 903 706
zamestnani@wellpack.cz

well pack
EXPEDICE TISKOPISŮ/ ZPRACOVÁNÍ REMITENDY
Horní Počernice - dobrá dostupnost z metra Černý Most
VÝPLATA PO TÝDNU
Směny remitenda Po-Pá 07-16, přesčas vřítány
MZDA 100 Kč ČIST./HOD.
Směny expedice Ne-Čt 15.30-04.00
MZDA 105 Kč ČIST./HOD.
Dlouhodobá práce s pravidelnými směnami
Volejte Kateřinu 601391449
zamestnani@wellpack.cz

Údržbář městského mobiláře v Praze
Do technického oddělení naší společnosti zabývající se provozem městského mobiláře v hlavním městě přijmeme pracovníka na denní údržbu mobiláře (mýta drobné opravy reklamních zařízení, přístřešků MHD).
Požadujeme: min. vyučen - Rf min. B - v ýborná znalost Prahy - ochota, zodpovědnost, loajalita
Nabízíme: Perspektivní a stabilní zaměstnání v silné mezinárodní společnosti zaměstnanecské benefity, silné sociální zázeim
Blíží informace podá Petr Malý, vedoucí provozu, tel.: 266 311 032, mobil: 731 435 270
Životopis a stručný průvodní dopis prosíme zaslat na: petra.zahiova@jedcaux.cz

• JEDNODUCHÉ čištění ELK-TRONIKY až 25.000 Kč, HPP, základy PC, jídlo za pár kaček, Praha, www.jobleader.cz, tel. 725921922

• KOMPLET.BALÍČKŮ kosmetiky, až 24.000 Kč, 2 směny, business, snadná práce na HPP, svoz z Opatova, www.jobleader.cz, tel. 777443555

• Sklad s elektronikou přijme lidi na HPP - Řičany, až 24000 Kč/měs., nást. bonus, zálohy, doprava zdarma, ubytování. T: 725426038, praha@lepsiprace.cz

well pack
BALENÍ A KOMPLETACE REKLAMNÍCH PŘEDMĚTŮ
MZDA 110 Kč ČIST./HOD.
Pravidelné směny PO-PÁ 06-14/14-22
VÝPLATA PRŮBĚŽNĚ PO TÝDNU
Požadujeme zodpovědnost a spolehlivost
Fyzicky nenáročná práce
Garantujeme dlouhodobou spolupráci
Dobrá dopr. dostupnost z metra
Černý Most
Volejte Pavlu 727 903 706
zamestnani@wellpack.cz

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

PRODEJCE PO TELEFONU
Hlavní úvazek i brigáda!
180 Kč/HOD. + BONUSY
práce přímo na metru B
obědy zdarma a mnohem víc
PRODEJ V CALL CENTRU.
Pomáhejte šetřit náklady za energie!
Pro více informací volejte
ZDARMA 800 26 27 28

SSI GROUP
PŘIJEDETE SE K NÁM.
Lidé jsou základem naší společnosti.
Přijímáme
PRACOVNÍKY OSTRAHY
(vhodné i pro OZP)
- Nadstandardní hodinová mzda
- Dlouhodobá spolupráce
- Týdenní výplata mezd
Bezplatná linka 800 100 187
www.ssi.cz

• Hledáme brigádníky na obsluhu pokladen do supermarketu v Praze. Pohovor na adrese: Myslíková 31, Praha 1. Telefon: 774722864, 774222839.

• Etiketování/štítkování zboží - směny dle domluvy. Hledáme manuálně zručné brigádníky. Pohovor na adrese: Myslíková 31, Praha 1. Telefon: 774222236

Přijďte si pro práci!

Bezpečnost/údržba/úklid

Náborové dny:
Po-Pá 9:00-16:00
Vladislavova 17, Praha 1
Tel.: 800 111 112

Malgen
BUĎ U TOHO, BUĎ MALGEN
Přijmeme pracovníky ostra-hy a recepce
• Nástup ihned na DPP i HPP
• Objekty v Praze i okolí
• Mzda 75 – 150 Kč/ hod
• Náborový příspěvek až 3000 Kč
• Ubytování, stravenky
800 99 11 00
723 53 21 11
job@malgen.cz
www.malgen.cz

well pack
BALENÍ A EXPEDICE KNIH
MZDA 110 Kč ČIST./HOD.
Pravidelné směny PO-PÁ 06-14/14-22
VÝPLATA PRŮBĚŽNĚ PO TÝDNU
Start práce je 03.09.2018
Místo výkonu práce Rudná u Prahy
Garantujeme dlouhodobou spolupráci
Dobrá dopr. dostupnost z metra Žličín
Volejte Pavlu 727 903 706
zamestnani@wellpack.cz

1200 Kč* ZA 2 ODBĚRY
DARUJ KREVNI PLAZMU A ZÍSKEJ FINANČNÍ NÁHRADU
- pomůžete zachránit lidské životy
- pravidelná kontrola zdravotního stavu
metro **HRADČANSKÁ**
* dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
www.unicaplasma.cz
tel.: 220 514 464

PŘIJMEME VÁS JEŠTĚ DNES
STRÁŽNĚ a DETEKTIVY
• MZDA 85 - 180 Kč/h
• PRAHA • UBYTOVÁNÍ
• TÝDENNÍ ZÁLOHY
• NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK
Volejte zdarma 800 600 333
www.adamsecurity.cz

well pack
POLEPOVÁNÍ HRAČEK /VYKLÁDKA KAMIONŮ
SVOZ Z OPATOVA ZDARMA VÝPLATA PO TÝDNU
Směny polepování Po-Ne 06-14/14-22/22-06
MZDA 100 Kč ČIST./HOD.
MZDA 110 Kč ČIST./HOD. - VIKEND
Směny vykládka kamionů Po-Pá 08-18/30/14-22
MZDA 105 Kč ČIST./HOD.
Směny lze plánovat dle domluvy
Dlouhodobá brigáda do konce roku 2018
Volejte bezplatně
800 577 775 nebo **727 903 708**
hracky@wellpack.cz

• Řidiči VZV-retrak - Nučice u Prahy, Jažlovice a Petrovice. Hledáme zkušené řidiče 150-170 Kč/h. Pohovor na adrese: Myslíková 31, Praha 1. T. 774222236

• Pracovník restauračního provozu 140 Kč/hod. Obsluha zákazníků a práce na pokladně. Pohovor na adrese: Myslíková 31, Praha 1. Telefon: 775522219

• Servírka/číšník v centru Prahy 100-130 Kč/hod. Pohovor na adrese: Myslíková 31, Praha 1. Telefon: 774222839, 774722833. E-mail: prace@abzakovo.eu

• AMBOSELI s.r.o. přijme zaměstnance na pozici popelář, metař v Praze - HPP, DPC, možnost pravidelných záloh a ubytování. Bezplatná linka 800100166

• Přijmeme brigádníky na ranní i odpolední úklid admin. prostor na P4 budova GRČ. KONTAKT: tel. 739500076.

• Přijmeme strážné (12 hod. směny D/N) a recepční s angličtinou (8 hod. směny D) na různé objekty v Praze. Nabízíme: DPP (později možnost PP), mzda 90-120 Kč/hod v čistém, po zapracování navýšení odměny, možnost záloh. Tel.: 733469469

• Přijmeme muže a ženy na pozici bezpečnostní pracovník. Získejte stabilní mzdu až 130 Kč/hodina. Možnost týdenních výplat a zajištění ubytovny. Volejte zdarma 800 111 112.

• Na nově zrekonstruované toalety v Praze 1, 2, 10 přijmeme na úklid a obsluhu důchodkyně. Ranní, odpolední směny. Zkušenost s úklidem. Tel. 720357313

• 3* HOTEL v blízkosti I. P. Pavlova, Praha 2, přijme do mladého kolektivu pokojskou na HPP. Požadujeme pečlivost a samostatnost. Kontaktní osoba: 737284163

• Pom. kuchař do moderní kuchyně, 5 týdnů dovolené, směny. Info p. De Filippo - tel. 284086924, Defilippo@sssprahag.cz

• Hledáme paní - pána na úklidové práce Praha Chodov, Cigánkova ulice. Čas úklidu 6 - 9 hod. Informace tel. 724861114

• Výplata mzdy ihned po směně. Hledáme fyzicky zdatné kolegy na vykládku/ nakládku kamionů do Modletic u Prahy (10 min. z Opatova). Mzda 90 Kč čist./hod. Směny po-pá 18-05, svozový autobus z Opatova zdarma. Proplátíme i přestávky. Možná i dlouhodobá spolupráce. Volejte Janu 727968424. www.wellpack.cz

• Ústav dějin umění AV ČR, v.v.i. přijme personalistu na 0,5 úvazku. Požadujeme ÚSO vzdělání, spolehlivost, pečlivost a pracovní nasazení, práce v neziškové sféře vítána. Nástup možný ihned. Nabídky s životopisem zašlete na: mzdy@udu.cas.cz

PŘÍJEMNÁ PRÁCE NA BALENÍ A EXPEDICI HLAVNÍ PRACOVNÍ POMĚR
MZDA 120-170 Kč/hod.
MOŽNOST TÝDENNÍCH ZÁLOH
PRÁCE PŘÍMO V PRAZE VOLEJTE 226 594 958!

PRACUJTE NA LETIŠTI.CZ
ZAJÍMAVÁ PRÁCE V ATRAKTIVNÍM PROSTŘEDÍ MEZINÁRODNÍHO LETIŠTĚ VÁCLAVA HAVLA.
NEJŠIRŠÍ NABÍDKA PRACOVNÍCH PŘÍLEŽITOSTÍ NA VŠECHNY DRUHY PRACOVNÍCH ÚVAZKŮ - HPP, DPP, DPČ
MOŽNOST I ZKRÁCENÝCH PRACOVNÍCH ÚVAZKŮ, UBYTOVÁNÍ
K LETIŠTI 57/1049, PRAHA 6 161 00 • TEL: (+420) 778 448 797
EMAIL: INFO@PRACUJTENALETISTI.CZ • WWW.PRACUJTENALETISTI.CZ



Ester Ledecká bojuje se svazem

Snowboardistka a lyžařka nemá podepsanou reprezentační smlouvu.



Ester Ledecká

MAFRA

Dvojnásobná olympijská vítězka Ester Ledecká nemá ani po dlouhodobém vyjednávání podepsanou reprezentační smlouvu se Svazem lyžařů České republiky. Ten jí podle zastupující agentury Sport Invest hrozí zastavením financování přípravy a blokáci přihlášek na závody. Předseda úseku alpských disciplín Ladislav Forejtek však tvrdí, že účast Ledecké v závodech není ohrožena.

Šéf Sport Investu David Trávníček dnes v tiskové zprávě prohlásil, že si svaz vynucuje okamžitý podpis reprezentační smlouvy. „Bylo nám řečeno, že pokud Ester smlouvu nepodepíše do 31. srpna, sebere Svaz lyžařů Ester status reprezentanta, zastaví veškeré financování její pří-

pravy a vyzve ke stejnému postupu i Český olympijský výbor a Duklu, pod níž Ester spadá,“ řekl Trávníček.

Svaz lyžařů ČR v reakci uvedl, že prohlášení Ledecké a společnosti Sport Invest znamená. „Mimořádné zasedání výkonný výbor, jehož hlavním tématem bude právě tato záležitost. Do té doby se k tomu svaz nebude vyjadřovat,“ konstatoval svazový mluvčí Tomáš Haisl.

Ledeká ve čtvrtek odletěla na tradiční tréninkový kemp do Chile, kde se chtěla zúčastnit závodů. „Jenže Svaz lyžařů ČR mi vyhrožuje blokáci přihlášky na tamní závody, které bych ráda jela. Jsou pro mě dobrým testem před star-

tem sezony,“ řekla Ledecká.

Podle webu isport.cz jde ve sporu o kompenzaci za reklamní plochy na oblečení. „Jde nám o dohodu a nějakou podporu. Princip je takový, že potřebujeme podporu na mladá. Musí tam být nějaká solidarita,“ vysvětlil Forejtek. Generální sekretář svazu Jakub Čerovský uvedl, že organizace s manažery Ledecké stále jedná. „Nepřijde mi, že je situace vyhrocená,“ řekl serveru Čerovský.

Trávníček připomněl, že jeho agentura v minulosti sháněla Ledecké sponzory převážně sama. „Po olympiádě si svaz nárokuje prostřednictvím reprezentační smlouvy takové podmínky, které mají zásadní dopad na naplnění rozpočtu nákladné sezony, a tudíž i na samotnou sportovní přípravu Ester. I přesto udělala ústupky, aby českému lyžování pomohla, svazu to ovšem nestačí,“ řekl Trávníček. „Snažili jsme se jednat, stále se snažíme, ale svaz se chová vůči Ester ultimativně. Až se mi zdá, že ji chce zastrašit,“ doplnil. **ČTK**

Zprávy krátce

Synkovi to střílí

Zatímco hvězdný útočník Cristiano Ronaldo po přestupu do Juventusu Turín ještě v soutěžním utkání neskóroval, jeho syn ve víkendovém zápase dal góly čtyři. Osmiletý fotbalista, nosící rovněž dres s číslem 7, prakticky sám zařídil výhru 5:1 nad Lucentem.

Kdo bude BEST?

O cenu BEST pro nejlepšího fotbalistu světa podle FIFA se ucházejí Portugalce Cristiano Ronaldo, Chorvat Luka Modrić a Egyptan Muhammad Salah. Poprvé od roku 2006 se tak mezi nejlepší trojici nevešel Argentinec Lionel Messi. **ČTK**

NHL. Trest za doping

20

Finalisté Stanleyova poháru Vegas Golden Knights budou v úvodu nové sezony NHL postrádat obránce Natea Schmidta. Dostal zákaz startu ve 20 zápasech za pozitivní dopingový test.

Plíšková chce vyhrát

Bez bázňe a s touhou vyhrát půjde dnes tenistka Karolína Plíšková do čtvrtfinále US Open proti domácí modle Sereně Williamsové. Předloni dokázala jednu z nejlepších tenistek historie v New Yorku porazit a strach z tříadvacetinásobné grandslamové šampionky nemá ani tentokrát. **ČTK**

INZERCE

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

Služby - nabídka

TERMINÁL ŽÍŽKOV
nová
BURZA V PRAZE
na Nákladovém nádraží Žižkov

KAŽDOU sobotu a neděli 7 - 17 start 8. září

www.terminalzizkov.cz

Práce - nabídka

- Prosperující firma v centru Prahy přijme podlaháře. Výdělek od 25.000,-Kč. Volejte na 604103625.
- Prosperující podlahářská firma přijme skladníka s řidičským průkazem sk. B. V případě zájmu volejte na 604103625.
- Recepční(ho) se znalostí AJ (RJ výhodou) a práce na PC (rezervační systém Mefisto) na hotelovou kolej na P4 - Lhotka. Jedná se hlavně o noční směny, 120,-Kč/hod + příplatky + stravenky. Na smlouvu PP, možno i DPP. Nástup od cca 15.9.2018. Tel: 734513843.
- Sháníme zaměstnance na noční úklid tramvají, cca 5 hodin, brigáda, Praha. Kontakt: 777566047.

- Hledám spolehlivého pracovníka na občasnou spolupráci. RP skupiny B podmínkou. Tel: po 15 hodině 608365495.
- Výplata v plné výši 2.den. Celoroční skladové brigády až za 110,- Kč/hod. Výběr dnů i směn dle Vašich možností. Volejte či pište na tel: 724772129
- Úklidová firma přijme pracovníky úklidu pro P 6 vhodné pro ID. HPP i DPP. Pracovní doba po-pá 7.30-13.30. Volat mezi 9.00 - 13.00 h. Tel: 731872540
- Přijmeme dělnice do výroby textilních děl. Praxe ve výrobě vítána. Nástup ihned, HPP, 1 směna, Praha 9, 602328595, nabor@emikra.cz
- BS přijme ihned spolehlivé pracovníky - důchodce s certifikátem "strážný" na objektu v Praze 5 - Zličín. Volejte 723877991
- Přijmeme na HPP řidiče na cisternový vůz, RP sk. C, nástupní plat 30.000 Kč, po zkušební době navýšení. Pracoviště Praha 10. Info na tel. 734518299
- UNIJOB: Hledáme skladníky na odpo. a noční směny do zásilkové společnosti v Praze 10, mzda 24-32 000, zálohy týdně! Lze i na 1/2 úvazek. T: 604731770

- Stravovací firma na Praze 3 přijme pokladní, pracovní doba Po-Pá. Tel.: 724281213
- 138 Kč/hod. za pozici PO-KLADNÍ - směny si rezervujte jak potřebujete, prodejny po celé Praze. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz
- Brigáda v lahůdkách a pekárně 138 Kč/hod., ŠKOLENÍ, ZÁLOHY. Pracuj podle potřeb, ranní/odpolední, v týdnu nebo jen víkendy. Tel.: 222534534
- Brigáda pro každého, odměna 138 Kč/hod., vybalování a doplňování zboží, ZÁLOHY! Zvládně to každý, i ty. Volej 222534534, www.creditczech.cz
- 180 Kč/hod + 2000 Kč BONUS, skladník s VZV - pravidelné zálohy, možnost ubytování, doprava zdarma. Více na tel.: 222534534, 777335756
- 150 - 159 Kč/hod + BONUS 2000 Kč za práci ve skladu - příprava objednávek, zálohy, možnost ubytování, doprava zdarma. Tel. 222534534, 777335756
- Hledáme fyzicky zdatné zájemce do skladu a výroby na zpracování ryb (lososů) na Praze 9 - Letňany (Čakovice). Na DPP za 110-120,-Kč/hod. Vyplácíme týdně! Tel: 734 513 843

- Anglická agentura přijme muže, ženy, děti pro komparz, TV reklamy, filmy, modeling. Honorář až 1.300 Kč/den. AJ není nutný. Tel. 720622270
- UNIJOB: brigáda ve skladu - kolkování zboží, metro Opatov, prac. doba 7-17, směny dohodou. 130 Kč/h + 100 Kč stravenky, zálohy denně! Tel: 604376770
- Přijmeme na recepci v administrativní budově invalidní důchodce, 20 hod. týdně, plat od 8.000 Kč/měs. Tel. 734605000

- Pro invalidní důchodce (ČID, PID) úklid na 4 hod. denně odpoledne Praha 4 - Pančrác. Nástup ihned. Plat 9.000 Kč hrubého/měs. Tel. 777060126

- **Byty - nabídka**
- Prodej dr. bytu 4+1/L, 106m2, nízký panelový dům, po rekonstrukci, cena 2.9 mil. Kč nebo výměna za jiný. 777060126
- **Služby - nabídka**
- Odvoz starého nábytku na skládku! Vykližení bytů, sklepů, pozůstatosti. Stěhování všeho druhu. Naložíme a odvezeme cokoli. Rozumná cena. T. 773484056
- ODVOZ a likvidace odpadu. VYKLÍZENÍ nemovitosti všech druhů i velikosti! Stěhování! Byty, domy, zahrady, Praha a okolí. Tel. 776444920

Starožitnosti

- Koupím knihy z pozůstatosti nebo pro vás nepotřebné i větší množství, pohlednice, na veterány auto-moto díly i jiné starožitnosti. Tel.: 721866006
- Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721
- Solidní sběratel koupí: veškeré starožitnosti od houslí, hodin, šperků, obrazů, sošek až po nábytek. Solidní jednání, platba v hotovosti. 604806535

Ostatní

- Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti a obrazy i evropské historické zbraně - koupím. M:776 35 88 65
- Ozve se ml. žena, terč extrém. verb. ataku ve voze Metra B asi 12.8.7 Oslovlá mě, ale šok mi nedal být empatický. André Mob. +49-15779272376

Nemovitosti - poptávka

Koupím ihned rod. dům nebo pozemek v Praze a okolí.
Financování mám zajištěno, hotovost. Právni vady nevaďí, dluhy a exekuce uhradím. Realitní kanceláře prosím nevolejte.
Kontakt: 728 384 508

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

Intimní

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



• **Vdovy**, nechť se vezat, ale milovat. Napiš jim SMS ve tvaru 96VHP a text na 909 15 45



• **Mám za sebou** opravdu osklivý rozchod. Nechci manžela, chci milence. Jana, 45 let. Zavolej mi na 909 801 801 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 50 s kódem 83AKK a tvůj text!



Zkušebka 60 dní na seznámení!

Otestujte si myčku či sušičku v klidu doma.
Když nebude vyhovovat, prostě ji zdarma odvezeme.



Sušákům odzvonilo!

CANDY



A+ CANDY CS4 H7A1DE-S
Úzká sušička A+ s 99l bubnem
Kapacita 7 kg, hlučnost 67 dB
Propojení se smartphonem
Ovládání hlasem, vedení statistik

17 990,-
13 990,-

obj. kód: CANSU005

Kolíčky to opláčou

gorenje



A+ GORENJE D 7564
Sušička s kapacitou 7 kg prádla
15 programů, LED displej
Účinná filtrace FiltrationSupreme
Tepelné čerpadlo TwinAir pro rychlé sušení

12 700,-
7 990,-

obj. kód: ZTE2030a1c

Vypráno a usušeno

SAMSUNG



**A+++ SAMSUNG WW90K6414QW/ZE
+ SAMSUNG DV90M6200CW
+ SAMSUNG SKK-DD tu**
Set pračky a sušičky
Kapacita až 10 kg prádla, 16 pracích programů
35minutový program extra rychlého sušení
10 let záruka na invertorový motor

40 869,-
35 990,-

obj. kód: SASET001

Do poslední kapky

beko



A+++ BEKO DE8635CSDRX0
Kondenzační sušička na 8 kg prádla
Šetrný nerezový buben Aquawave
16 programů, držák na sušení obuvi
Český popis programů, lze připojit na odpad

15 490,-

obj. kód: BESU8

Usuší bez pomačkání

BOSCH
Stvořeno pro život



A+++ BOSCH WTW87467CS
Úsporná sušička prádla A+++
Kapacita 7 kg, hlučnost 64 dB
15 programů, dotykový displej
Program pro alergie, samočištění

19 990,-
17 990,-

obj. kód: FAP3600h

Pro měkké a nadýchané prádlo

AEG



A AEG L7WBG47W
Kombinovaná pračka s kondenzační sušičkou
ProSense pro automatickou úpravu délky cyklu
Systém DualSense přizpůsobí teplotu typu tkaniny
Doživotní záruka na Ōkoinvertorový motor

18 812,-
15 990,-

obj. kód: AEGPS0010

Domácí spotřebiče se kupují na  **alza.cz**

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 4. 9. 2018 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.