

# BOUŘLIVÁK ŘEPKA JE VENKU NA PODMÍNKU

BÝVALÝ FOTBALOVÝ REPREZENTANT BYL VE VĚZENÍ 226 DNÍ STRANA 7



# metro



**PRAHA**

Úterý, 7. ledna 2020

Č. 4, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Vilma

mojemetro | denikmetro

# Třídění. Záleží, jak daleko jsou popelnice

**Odpad.** Na začátku tisíciletí jsme do barevných kontejnerů dávali jen šestinu toho, co zrecyklujeme nyní. **Žlutá, modrá, zelená.** Nádob je po celém Česku 420 tisíc. **Trend.** Ekologické je nakupovat bez obalu STRANA 6



## Nejlepší film? Glóby bere drama z první světové i Tarantinovo retro

Cenu Zlatý glóbus pro nejlepší film v kategorii drama včera získal válečný snímek 1917 režiséra Sama Mendese, který si odnesl i ocenění za režii. Film, který zachycuje v reálném čase dvojici britských vojáků na sklonku první světové války, tak porazil favorizované snímky Irčan Martina Scorseseho, Joker Todda Phillipse a Manželská historie Noaha Baumbacha. V kategorii komedie nebo muzikál získal cenu film Tenkrát v Hollywoodu Quentina Tarantina, který byl oceněn i za scénář a za herecký výkon Brada Pitta (na snímku) ve vedlejší roli.

AP

# Epopej. Kdy se bude stěhovat?

**Moravský Krumlov musí dokončit úpravy zámku.**

Kvůli Muchově Slovanské epopeji možná nevznikne žádná novostavba. Hlavní město zadá svému Institutu plánování a rozvoje, aby rozšířil dříve vypracovanou studii o možnostech budoucího umístění slavného cyklu pláten. Zatímco původní dokument z roku 2017 bral v potaz jenom lokality vhodné pro novou stavbu, nově by do něj měl institut zařadit i existující budovy.

Cyklus tvoří dvacet velikých pláten, která Mucha od roku 1910 maloval 18 let a věnoval je Praze. Od roku 2010 je epopej kulturní památkou. Obrazy jsou nyní v depozitáři Galerie hlavního města (GHM). Zastupitelstvo loni v říjnu schválilo, že Praha cyklus na pět let zapůjčí na zámek v Moravském Krumlově, kde byly obrazy vystaveny do roku 2011. V období zapůjčení by se měl vyřešit problém s chybějícím prostorem

## Bludná epopej

Na trase Praha–Krumlov

- Prvních 11 pláten bylo v roce 1919 vystaveno v Klementinu. Celá epopej byla poprvé k vidění v roce 1928 ve Veletržním paláci. Pak zamířila do depozitáře.
- V roce 1963 byla opět vystavena na zámku v Moravském Krumlově. Po roce 1989 ale zámek chátral. V roce 2011 obrazy vedení Prahy nechalo odvézt.

v Praze. Podle radní pro kulturu Hany Třeštíkové nyní GHM jedná s krumlovským starostou o smlouvě. „Doufám, že termín bude brzy znám,“ uvádí Třeštíková. Ředitelka GHM Magdalena Juříková připomíná, že podmínkou pro zapůjčení je dokončení úprav zámku. „Poté, co proběhne zkušební provoz a naměřené hodnoty budou odpovídat požadovaným parametřům, bude naplánován převoz a instalace. Všechny náklady včetně pojištění hradí

vypůjčitel, tedy město Moravský Krumlov,“ říká.

V minulosti se pro umístění slavného cyklu zvažovalo několik lokalit. Za primátora Pavla Béma vznikl plán stavby nové budovy v areálu Výstaviště. Z toho sešlo, minulá primátorka Adriana Krnáčová se nicméně k Výstavišti vrátila, když chtěla cyklus umístit do přestavěného Lapidária. Současná koalice ale plán rekonstrukce budovy pozastavila. Na základě studie z roku 2017 se zvažovala také novostavba na Těšnově a v minulosti padly návrhy stavby pavilonu na Letné. Praha 3 prosazovala vrch Vítkov, Praha 2 před časem přišla s nápadem cyklus umístit v bývalém výšehradském nádraží. Objevil se i nápad umístit epopej do zrekonstruované budovy hlavního nádraží.

Praha zároveň čelí žalobě ze strany malířova příbuzného Johna Muchy, podle které ho se město vlastníkům cyklu nikdy nestalo, protože nesplnilo autorovu podmínku vybudovat pro cyklus pláten samostatný výstavní prostor. Soud by měl ve sporu rozhodnout zítra. **ČTK**



## Voda měla 3,2 stupně

Více než pět desítek otužilců se včera zúčastnilo každoročního tříkrálového plavání ve Vltavě. Akce se konala už podesáté. Plavci absolvovali trasu podél Karlova mostu k přístavišti u Křižovnického náměstí. Voda měla podle organizátorů 3,2 stupně, vzduch stupeň nad nulou. Otužilci uplavali asi dvousetmetrovou trasu od pátého pilíře Karlova mostu, kam je dopravila loď. Někteří si ji však protáhli a u přístaviště pokračovali dál. Podle předsedy České otužilecké unie Vladimíra Komárka strávili účastníci ve vodě zhruba 13 minut a příliš nepromrzli. Do Vltavy skočili lidé všeho věku. Nejstarším účastníkem akce se stal Milan Řípa, který se narodil v roce 1948. Nejmladším otužilcem byl, stejně jako loni, jedenáctiletý Jakub Chytil.

3x MAFRA

## Krátce

### Nové zóny

Radnice Prahy 9 včera nezaznamenala vážnější problémy při spuštění parkovacích zón. Drobná chyba se objevila jen v systému placení parkovného pro přespolní řidiče, kdy nešlo platit různé částky za první dvě a pak následné hodiny. Parkovací

oprávnění si na radnici do včerejšího odpoledne vyřídily přes tři tisícovky lidí.

### Zalévání pitnou vodou skončí

Magistrát letos investuje do dokončení nového vodovodu pro botanickou zahradu v Troji 18 milionů

korun. Vyplývá to z důvodové zprávy k rozpočtu hlavního města na letošní rok. O stavbě vodovodu, který přivede do zahrady vodu z Vltavy, rozhodlo město už předloni. Zahradu tak začne používat pro zavlažování vodu z Vltavy místo pitné vody, na kterou byla dosud odkázána. **ČTK**

# Yelowolf. Už v březnu

Jen málo umělců mezi současnými rapovými hvězdami vyčnívá tolik jako ghetto cowboy z Alabamy Yelowolf. Raper, známý také pod přezdívkou Catfish Billy, míchá hip-hop s country, rockem i metalem. Obě svá loňská alba představí v klubu Roxy 9. března. Vstupenky za 695 korun budou v prodeji od pátku na fource.cz a u prodejců GoOut.cz a Ticketmaster.

Svou první desku vydal Yelowolf v roce 2005, do velké rapové hry se dostal o několik let později díky singlu Pop



Yelowolf

ARCHIV

the Trunk z průlomového mixtapu Trunk Muzik 0-60. Ten vyšel na labelu vedeném Eminemem, který si mladšího rappera vzal pod svá křídla a společně odjeli několik turné a vydali i úspěšný singl Best Friends s více než 150 miliony přehráni na YouTube. Před pěti lety už Yelowolf na českém území hrál, a sice na festivalu Hip Hop Kemp. Minulý rok byl pro něj zásadní, když poslal do světa dvě alba, první na Eminemově vydavatelství a druhé na svém labelu Slumerican Records. **MET**



# Amerikánka na Jatkách

**Představení v režii Viktora Tauše a Davida Novotného se v únoru bude hrát čtyřikrát.**

Před více než rokem měla premiéru Amerikánka v holešovických Jatkách 78. Syrová, jedinečná, ohromující. Tereza Ramba (dříve Voříšková) a Eliška Křenková jako jedna Ema Černá, v jednoduchých kostýmech na scéně, již zaplňoval obrovský monument, za emotivního hudebního doprovodu Petra Ostrouchova.

Na únorovou podobu Amerikánky vol. 3 zkouší režisérské duo VIDA (Viktor Tauš a David Novotný) už od poloviny listopadu. Hlavní téma třetí verze Amerikánky je souzvuk.

Střídání souzvuku a disharmonie jako vnitřního hlasu Emy. Souzvuk kombinace hraní a scénického čtení. Souzvuk velkolepého hudebního řešení s písněmi, které



Eliška Křenková a Tereza Ramba

BET ORTEN

zazní v premiéře. Souzvuk herců na jevišti, kteří se stanou jedinou postavou – Amerikánkou! Právě díky souzvuku překoná Ema Černá dopředu daný osud.

Angažmá deseti herců v širokém věkovém spektru (nejmladší desetiletá Anežka Novotná) umožní divákům objevit nový rozměr textu Amerikánky Davida Jařaba.

Ema Černá jsou: Eliška Křenková, David Novotný, Anežka Novotná, Pavla Beretová, Marika Procházková, Eva Elsnerová, Přemysl Bureš, Anna Fialová, Tereza Vilišová a možná přijde i Tereza Ramba.

Vstupenky na představení, která budou na Jatkách 78 od 13. do 16. února od 19.30, stojí od 350 do 450 korun.

Amerikánka je drama o svobodě, touze žít, o osamělosti, vydělenosti i přátelství. Hlavní hrdinka, Ema Černá, stojí proti celému světu. Překonává dětský domov, pěstounskou péči i pasták. Věří totiž, že někde daleko, možná v Americe, čeká někdo, komu na ní záleží.

Hra měla premiéru na Jatkách 78 13. září 2018. Loni na jaře získala nominaci na Cenu Marka Ravenhilla.

„Amerikánka patří Tereze a Elišce. A přizpůsobuje se jejich životní situaci. V dubnu se vrátíme k původní podobě inscenace,“ popisuje Viktor Tauš.

Natáčení filmu Amerikánka by mělo začít na podzim. Tedy dva roky od divadelní premiéry. Scénář už je připravený, pracuje se na vizualizaci. Celý projekt je třeba dofinancovat.

Díky divákům, již si pořídili VIP vstupenky, se podařilo během představení Amerikánka v první polovině minulého roku vybrat celkem 151 250 korun pro Dětský domov v Dubé – Deštné. **MET**



## Maják

Film Roberta Eggerse **Maják** s Robertem Pattinsonem (na snímku) a Willemem Dafoem bude k vidění dnes ve 20.30 v kině Aero, zítra ve stejný čas v kině Světlozor a ve čtvrtek opět v Aero, ale už v 18.00. **MET**

INZERCE



**MUZEUM MHD**

## Muzeum MHD otevírá opět v lednu!

Přijďte se podívat, jak se v Praze cestovalo před více než sto lety, ale i na konci 20. století!

**Rádi vás přivítáme v Muzeu MHD ve střešovické vozovně!**

**Otevřeno máme od 4. ledna 2020!**

Od první lednové soboty můžete navštívit unikátní sbírku historických vozidel pravidelně o **sobotách, nedělích a svátcích vždy od 9 do 17 hodin.**

Těšíme se na vás.

Patočkova 4, Praha 6 – Střešovice

[www.dpp.cz/muzeum](http://www.dpp.cz/muzeum)



Dopravní podnik hlavního města Prahy

# Kde se učit plést a šít? Ruční práce trénují nervový systém

**Jemná motorika je v přetechované době opomíjená.**

Ruce jsou plné nervových zakončení, která při vhodné stimulaci skvěle posilují a „trénují“ i centrální nervový systém. „Jako malé dítě jsem se ráda u babičky přehrabovala v pytlí s obilím a hrála se spolužačkami přebíračku. Dnes je oblíbený sliz nebo ztringz a další podobné aktivity se vrací do módy a to je pro naše ruce pozitivní zpráva,“ říká Marie Nenutilová, fyzioterapeutka a lektorka cvičení pro děti a těhotné ve spolku BeMama a centru Rehabilitací ELPEKO v Uhřetěvsi.

Procvičování rukou a prstů u nejmenších dětí je velice důležité i pro rozvoj řeči a celkový vývoj dítěte. „Pro ženy na mateřské dovolené jsou drobné práce velice důležité, ať již jde o pletení, šití, ale i třeba ruční hnětení těsta či modelování keramiky. Ruce maminek jsou velmi přetěžované manipulací s dítětem a ruční práce fungují jako prevence vzniku onemocnění z přetížení a například syndromu karpálního tunelu,“ říká Nenutilová. Pro seniory je pravidelný trénink rukou důležitý, aby si udrželi funkční rozsah pohybů a síly ruky pro co nejlepší kvalitu života třeba i po cévní mozkové příhodě nebo při revmatických obtížích.

Podívejte se na tři příběhy úspěšných pletářek. Aromaterapeutky, návrhářky a krejčově. Třeba vás inspirují.

## Padesátka pletářek

Petra Joanidu z Jeseníku sdružuje padesát pletářek pod značkou Doke. Ročně vytvoří na 20 000 nákrčníků, čepic a rukavic. „Projekt vznikl

na mateřské, kdy jsem začala štrikovat čepice všem členům rodiny, přátelům a dalším známým. Přišla jsem si tak na nějakou kačku navíc, která se na mateřské vždy hodí. Začala jsem si pohrávat s myšlenkou vybudovat něco, kde si může i více maminek trochu přivydělat, a nejenom maminek na mateřské, ale dát možnost i dalším šikovným ženám,“ přiznává Joanidu, která zaměstnává především ženy z Jesenicka.

„Je to pro nás hodně důležité, jelikož nezaměstnanost v našem kraji je obrovská. Při spolupráci na dálku je to trochu risk poslat materiál přes půlku republiky a doufat, že vše bude vyrobeno podle našich představ a norem. Ale největší zádrhel je, že chybí osobní kontakt, což je velmi důležité,“ vysvětluje. Zapojit se do projektu Doke může každý, kdo umí plést nebo háčkovat. „Ne vždy máme práci navíc. Kontakty si však pečlivě ukládáme pro případ větších jednorázových zakázek,“ říká Joanidu, která kreativitu zdědila po mamince.

„Už jako malou mě učila šít na šicím stroji a tvořit tak nové kousky do mého šatníku. Štrikovat mi však nikdy moc nešlo. To jsem se naučila až na mateřské se synem,“ směje se. „Moc bych si přála, aby všichni, co umí štrikovat, to učili dál své děti. Když se kouknete, tak dříve uměla každá babička štrikovat. Kdo ví, jak to bude u dalších generací. Byla by velká škoda, kdyby se tohle ruční řemeslo postupně vytrácelo,“ dodává Joanidu.

## Pomohla náhoda

Provoněný projekt Kantu začal náhodou. „Dala jsem osobní vůni na podložku k narozeninám kamarádce, jógové lektorce. Lidé se jí ptali, kde se to dá koupit, že se jim

to moc líbí. Takto vznikl nápad, že nabídnu vůně i dalším lidem,“ prozrazuje Jana Štumpová Konicarová, která se aktivně věnuje aromaterapii a homeopatii. Spolupracuje s neziskovým centrem Acorus, které pomáhá obětem domácího násilí, nabízí konzultace, azylový dům, ale i pomoc s integrací do života.

„Jejich klientky pro mě kompletují amulety, které nabízím v sadě s esenciálními oleji na provonění interiéru. Podporuji je z prodeje vůní a pořádám pro ně charitativní akce. Organizují například jóga day a různé sbírky,“ vysvětluje Štumpová Konicarová, která původně pracovala v korporacích a marketingu.

Jaké vůně doporučuje na zimu? „Na chlad mám hřejivý jógový balzám, který má v sobě skořici a chilli. Na zimní splíny jsou obecně dobré vůně s obsahem pomeranče,“ radí Štumpová Konicarová.

Oblíbené vůně se u lidí mění, tělo si řekne, co mu voní a nevoní. „Podle toho, co si lidé vybírali za vůně, jsem trochu mohla poznat jejich osobnost. Ale nedá se podle toho nic hodnotit, každý má jiné preference v různém období. Je zajímavé, že když se nějakí lidé zajímali o určité téma, sahalí po stejné vůni,“ usmívá se Štumpová Konicarová, která přichází s novým konceptem lesní terapie. „Japonští vědci začali zkoumat vliv procházek v lese. Sledovali hladinu hormonů, stresového kortizolu, cukru a tlaku. Pravidelné lesní procházky všechny tyto parametry normalizují. Podle nich přírodní esence ze stromů mají podobný účinek, jen to tak dlouho nevydrží,“ prozrazuje. V nabídce má v lesním konceptu dva spreje na osvěžení vzduchu a dva oleje. „Plánuji ještě nechat vysadit strom za každý zakoupený výrobek z této řady,“ uzavírá Štumpová Konicarová.

## Zajímavé spojení

K. Bana spojuje jógu, lněnou módu, kurzy šití a podporuje ženy s problémem se závislostí. V rámci projektu 2. šance vedou pravidelné kurzy jógy v Psychiatrické léčebně Bohnice. „Nemocnice nemá finanční prostředky na to, aby takovou aktivitu financovala. Ve spolupráci s obchodem K. Bana jsme neprodané věci lehce přešivali a upcyklovali a tím prodejem jsme hodiny jógy financova-



Petra Joanidu sdružuje pletářky pod značkou Doke. DOKE

## Kurzy pletení a šití

**Zima je ideálním obdobím, kdy v teple domova můžete trénovat jemnou motoriku.**

- Praha 2, Vlněné sestry pořádají kurzy různých technik pletení. Cena je 500 korun. Aktuální informace najdete na [www.vlennesestry.cz](http://www.vlennesestry.cz).
- Praha 2, K. Bana, Hálkova 13, chystá každý měsíc workshop ručního šití z upcyklovaných materiálů pro úplné začátečnické. Zatím tvořili látkové hračky. Cena je 550 korun. Více na [www.kbana.eu](http://www.kbana.eu).
- Praha 3, Kurzy pletení nabízí také Ilona prostřednictvím Fleru. Workshopy dělá pro začátečnické i pokročilé. Cena 288 korun. [www.fler.cz/tanoli](http://www.fler.cz/tanoli)
- Praha 4, Centrum Elpida, Na Strži 40, nabízí kurz pletení zdarma každý čtvrtek od 14.15 do 16.15 hodin. [www.elpida.cz/zaplette-se](http://www.elpida.cz/zaplette-se)
- Praha 5, Moje Klubko pořádá workshopy pletení, háčkování a šití. Více najdete na [www.mojeklubko.cz/blog/kurzy](http://www.mojeklubko.cz/blog/kurzy).
- Praha 7, Centrum Elpida, Přístav 7, také každé druhé pondělí v čase od 13.30 do 15.30 má otevřenou dílnu pletení zdarma. Více najdete na webu [www.elpida.cz/zaplette-se](http://www.elpida.cz/zaplette-se).



K. Bana pořádá také kurzy šití.

K. BANA

li,“ popisuje projekt Kateřina Černá, návrhářka a designérka, která prošla kurzy v zahraničí. Šila například i pro Viktorii Beckham. Vytváří také výrobky z upcyklované džínoviny, kterou nanosili zákazníci v podobě nenošených a roztrhaných džín. Zároveň kurzy v léčebně podporuje Nadační fond plného vědomí a Nadační fond Yoga Help. Od nového roku budou nabízet trička s nápisy Jedu na hluboké meditaci, Ujždím na zeleném čaji a Jsem závislá na józe v hodnotě té hodiny. Reagují tak na velkou štedrnost dárců. „Prodej upcyklovaných věcí byl tak velký, že to málem ohrozilo fungování obchodu,“ říká Černá.

„Máme krásnou zpětnou vazbu od vedení nemocnice, od jednotlivých oddělení i od žen. Na lekce chodí dvacet až třicet žen, přestože je to dobrovolná aktivita, je ten počet tak vysoký, tak to bereme jako úspěch,“ usmívá se Černá, která od září zavedla také workshopy šití pro veřejnost.

„Učíme od úplného počátku, od výroby stříhu až po přípravu až po závěrečné dokončení a ozdobení toho produktu až do konce. Jde vždy o ruční šití, šicí stroj není třeba,“ dodává Černá (více v boxu).

Podle ní chybí lidem dobrá jemná motorika. „Opravdu je těch pět hodin třeba. Učíme se malé figly, které nám pomohou, aby byl konečný výsledek nejlepší. Nálada a zápal pro tvoření je vždycky moc hezký,“ uzavírá Černá. **LUCIE MOTTLOVÁ**



# Místo sirén zněl Prahou jen podcast městských plánovačů

**Institut plánování a rozvoje objevil nový způsob interetové sebepropagace.** V jeho slépějích kráčí dopravní podnik i TSK.

První středa v měsíci v hlavním městě obvykle automaticky znamená zkoušku sirén. Tohoto faktu se rozhodli využít pracovníci Institutu plánování a rozvoje (IPR), kteří první lednovou středu vypustili první díl svého stejnojmenného podcastu – Zkouška sirén. V něm dokonce moderátor vtipkuje o tom, že se Pražané v den vydání přesvědčili, že sirény fungují i v novém roce. Problém byl však v tom, že na Nový rok zkouška sirén vůbec neproběhla.

„S ohledem na to, že ve druhé polovině prosince proběhla pieta k uctění památky obětí tragické události v ostravské fakultní nemocnici, a to konkrétně souvislým nepřerušovaným tónem v délce 140 sekund, vlastně tím byla i provedena zkouška. Zákon to umožňuje. Příští zkouška tedy nebyla 1. ledna a ani nebude ve středu 8. ledna. Proběhne až první únorovou středu,“ říká pro deník Metro mluvčí hasičů, již mají sirény na pově, Martin Kavka.

## Střední podcast

Poněkud nešťastnému načasování se smáli i v IPR. Podle jeho mluvčího Martina Váchy však příští podcast (*příspěvek, který autor namluvil a vložil na internet jako soubor, pozn. redakce*) opět vyjde první středu v měsíci. Název podcastu Zkouška sirén tak získá kýžený smysl 5. února.

„Pokaždé shrneme, co se ve městě a našem Centru architektury a městského plánování za daný měsíc odehrálo. Představíme nejzajímavější řečníky, kteří zde vystoupili, a navíc pozveme speciálního hosta, který představí konkrétní téma. Příští díl se bude věnovat mimo jiné interaktivní zážitkové výstavě s názvem Urbania, kterou představíme 16. ledna,“ uvedl Vácha.

Městští plánovači také chystají rozhovor s architektkou a zakladatelkou Kanceláře veřejného prostoru na IPR Pavlou Melkovou, která v centru architektury pokřtí svou knihu s názvem Ke stolu. V neposlední řadě bude tématem také stavba linky metra D nebo budoucnost areálu Vyšehradu.

## Nový způsob propagace

Institut plánování se v hlavním městě stává se svými podcasty průkopníkem. Žádná z velkých pražských příspěvkových organizací se totiž dosud do vydávání vlastních podcastů nepustila. Asi nejbližší



Citát

**Pokud se jedná o první středu v měsíci, zkouška sirén by měla proběhnout vždy.**

MARTIN KAVKA, MLUVČÍ HASIČSKÉHO ZÁCHRANNÉHO SBORU HL. M. PRAHY

se něčemu podobnému dostal pražský dopravní podnik. Ten je znám celou řadou nejrůznějších kampaní, které většinou probíhají na sociálních sítích či ve spolupráci s magistrátem. Nyní však v tichosti připravuje sérii propagačních videí s oblíbeným youtubem a zároveň řidičem tramvaje – Josefem Chodounským alias Rezistorem. „S tímto sympatickým tramvajákem připravujeme spolupráci, a tak se s ním budete na profilech dopravního podniku setkávat mnohem častěji,“ uvádí dopravce na Facebooku.

## Sociální sítě

V moderní sebepropagaci není pozadu ani Technická správa komunikací (TSK), jež

## Podcast od IPR

První vydání podcastu, které připomíná úspěšné přednášky profesora Miroslava Šíka, čelí na Facebooku také kritice.

- Nahrávka je totiž dosud k dispozici pouze prostřednictvím služeb Soundcloud a Spotify. Nikoliv v oblíbeném formátu Apple.

- „Apple nám podcast bohužel zatím neschválil. Později doplníme,“ slibuje IPR na svém Facebooku.

## Zkouška sirén

# 140

Tolik sekund obvykle trvá pravidelné ověřování provozuschopnosti jednotného systému varování a informování obyvatelstva, takzvaná Zkouška sirén. Probíhá každou první středu v měsíci ve 12 hodin dlouhým nekolísavým tónem. Skutečná varování jsou vyhlášována tónem kolísavým. Nepřerušovaný tón byl použit i pro připomenutí tragických ostravských událostí.

prvního podniku, který se věnuje nejen dění v pražské hromadné dopravě, ale také dalších městech České republiky i ve světě. Svůj zpravodaj má i pražský organizátor dopravy Ropid. Jeho měsíčník ČasoPID informuje o aktuálním dění, přináší zajímavosti z Prahy i Středočeského kraje a dává prostor také jednotlivým městům, obcím i dopravcům zapojeným v systému PID. „Díky ČasoPIDu můžete nahlédnout rovněž pod pokličku činnosti naší organizace a dozvědět se víc o tom, jak celý systém funguje,“ vysvětluje Ropid na svém webu.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jarosevsky@metro.cz

## Doba podcastová. Češi se pouštějí i do zpravodajství

České podcasty již zdaleka nejsou jen o rozhovorech s lidmi. Podobně jako zahraniční tvůrčí se i čeští pouští do témat zpravodajských, zábavných, o osobním rozvoji nebo vzdělávacích.

- Tvůrci podcastů těží především z faktu, že si je uživatel může pustit kdykoliv a kdekoliv a nemusí čekat na přesný čas, kdy se bude vysílat jeho oblíbený pořad například v rádiu.
- Pomáhá také popularizace streamovacích služeb, jako je Spotify či Apple Music, které mají lidé ve svých telefonech, tabletech či laptotech.
- Zpravodajství se věnují podcasty, jako je například asi nejznámější Vinohradská 12 (Český rozhlas), Studio N (Deník N) či ČT24 (ČT24). Na vzdělávání a osobní rozvoj se pak zaměřují Mileniálky čtou (Lucie

Zelinková), Historie českého zločinu (Český rozhlas), Příběhy 20. století (Český rozhlas), Jaký si to uděláš? (Kateřina Rezková), O kousek blíž (Kristýna Klímová) či Balanc (Český rozhlas).

- V byznysu se lze údajně zdokonalit prostřednictvím poslouchu podcastů Linka (Elite bloggers podcasts) či Proti Proudě (Dan Tržil).
- Kompletní přehled tuzemských podcastů i info, na co se zaměřují, lze snadno dohledat na webu ceskepodcasty.cz.
- Tvůrci českých podcastů mají také na Facebooku svou sdílenou komunitu s jednoduchým názvem České podcasty. Ta má téměř tisícovku členů.
- Pravidelnou dávkou podcastů vytvářejí také filmoví redaktori webu moviezone.cz.

INZERCE

#nakohaku

1,6 GB rychlých dat a až 500 Kč kreditu navíc

MOBIL .CZ

Všechny naše datové balíčky mají nyní dvojnásobné množství dat za stejnou cenu. Akce platí do 15. 1. 2020. Více o předplacené kartě na [www.mobil.cz](http://www.mobil.cz)



# Vytřídíme půl metrů na hlavu

**Před dvaceti lety odnesl do barevných kontejnerů průměrný Čech asi šestinu toho, co zrecykluje nyní.**

Třídíme rádi a hodně, ale také záleží na tom, jak daleko od domu máme některou z nádob na tříděný odpad. Žlutých, modrých, zelených a oranžových kontejnerů je momentálně v České republice ke 420 tisícům, postupně přibývají i šedé „popelnice“

## Vytřídíme sedminu

# 350

Přibližně tolik kilogramů nejrůznějšího odpadu vytvoří v průměru jeden obyvateľ Česka za rok.

# 49

Necelého půl metru vytríděného skla, papíru, plastů a nápojových kartonů připadá ročně na jednoho obyvatele Česka. Jedná se tak o sedminu všech odpadů, které ročně vyprodukuje.

## Citát

**Osmdesát procent zákazníků našich prodejen bezobalového zboží jsou mladé rodiny s dětmi.**

VERONIKA NOVÁČKOVÁ, BEZOBALU

na nápojové a další plechovky a také hnědé kontejnery na bioodpad.

„Průměrná docházková vzdálenost k nádobám na tříděný odpad se zkrátila na něco málo přes devadesát metrů,“ konstatuje Lukáš Grolmus, ředitel komunikace a marketingu společnosti

EKO-KOM, která zajišťuje systém třídění, recyklaci a využití obalového odpadu.

Přítom před deseti lety bylo nádob na sklo, plasty a další tříděné odpady méně než polovina. A na samém počátku tisíciletí třídili Češi jen něco málo přes dvanáct kilogramů. Na začátku dvacátých let tak připadá jedno třídící místo na 124 obyvatel. Nejvíce si jednotlivci i firmy dávají záležet na starém papíru. Ke zpětnému zpracování se nevrátí jen patnáct procent této suroviny.

Je však zajímavé, že poměrně velký odpor vládně v Česku například proti zavedení zálohovaných plastových obalů od nápojů. V Evropské unii ho zavedla už více než třetina členských států, například v Německu se podle posledních údajů daří vrátit zpět do prodejen bezmála sto procent všech PET lahví.

Česko se kloní spíše k navýšení počtu žlutých kontejnerů než zálohám. „Ty v určité míře pomohou, že se příroda zbaví jednoho znečišťujícího prvku. Ostatní lahve tam ale zůstanou. Jsme spíš pro intenzifikaci systému sběrné sítě,“ říká výkonný ředitel České asociace odpadového hospodářství Petr Havelka. Přítom do roku 2025 musí každá ze zemí Evropské unie vytrídít minimálně 77 procent plastových lahví. **PAVEL HRABICA**

## Bezobalová Evropa

Nejekologičtější obal je ten, který nevznikne.

- Do roku 2030 by měl být v Evropské unii každý obal recyklovatelný.
- První bezobalový obchod v Evropě byl otevřen v roce 2012 v Londýně.
- První bezobalový obchod v Česku vznikl v roce 2013.
- V Česku je kolem šedesáti prodejen, které nabízejí zboží do vlastních přinesených nádob a tašek.



## Někdo to rád zmrzlé

Na Zvičinu u obce Třebihošť na Trutnovsku dorazilo na začátku ledna 2020 asi 15 lidí, aby tam většina z nich přenočovala ve stanech. Táborníci při stavbě stanů na zasněžené Zvičině v nadmořské výšce 671 metrů nedaleko Raisovy chaty a kostela svatého Jana Nepomuckého bojovali se silným větrem. **ČTK**

## Krátce

### Projedli víc

Češi za stravování mimo domov, tedy v restauracích, kavárnách, hospodách a dalších veřejných stravovacích zařízeních, utratili v roce 2018 zhruba 166,5 miliardy korun. Je to o zhruba sedm procent více než o rok dříve. Ve všech 28 zemích Evrop-

ské unie pak tyto útráty činily 15,26 bilionu korun. **ČTK**

### Vážení čtenáři,

kvůli zkrácené uzavěrce tohoto vydání dnes v deníku Metro nemusíte najít aktuální události z pozdějších hodin. Děkujeme za pochopení. **METRO**

INZERCE

**Novoroční předplatné 12 za 9**

**Cena od 315 Kč měsíčně**

**Na celé 3 měsíce zdarma**

Objednávejte na 225 555 522 nebo na [www.mfdnes.cz/novorocni](http://www.mfdnes.cz/novorocni). Nabídka platí do **31. 1. 2020** pro celotýdenní předplatné na rok.

## E-shopy. Rostou jak houby po dešti

Počet internetových obchodů v Česku loni vzrostl o 3100 na 46 600. Zároveň se o dvě pětiny, na 14 140, zvýšil počet obchodů nabízejících osobní vyzvednutí zboží. Vyplývá to z údajů srovnávací Heureka.cz.

Zákazníci si však v současnosti mohou vybrat téměř z 25 tisíc výdejních míst po celé republice. Po Praze s 5159 výdejními je největší počet výdejních míst v Jiho-

moravském (2757) a Moravskoslezském (2728) kraji.

„Když už si lidé zboží vyzvedávají osobně, často na výdejním místě taky platí,“ uvedl ředitel Heureky Tomáš Braverman. Kartou on-line platí 25 procent lidí. Stále největší podíl na nákupech online má elektronika s 36 procenty. Na internetu utratili loni Češi 155 miliard Kč, tedy o 15 procent meziročně více. **ČTK**



## Krádeže. Chtějí peníze a šperky

V Jesenici u Prahy jednalo kolem 50 zástupců obcí s policií o bezpečnostní situaci v regionu. V okolí Prahy stoupl počet vloupání do rodinných domů. Podle policie má vloupání na svědomí dobře organizovaná skupina pachatelů, kteří se pohybují velmi rychle. Zaměřují se při krádežích na drobné věci, hlavně peníze a šperky, které se vejdu do batohu. **ČTK**

Číslo dne

1. 1.

Na Nový rok se plzeňské zoo narodilo mládě šimpanze učenlivého. V České republice se ho podařilo naposledy úspěšně odchovat v roce 2003, také v Plzni. Malá samice je prvním letošním přírůstkem zahrady. V ČR jsou odchovy šimpanzů v posledních 20 až 30 letech ojedinělé.

# Na úpravu dávek máte celý leden

## Vyšší rodičovská přinesla fronty na úradech práce.

Rodiče, kteří chtějí pobírat vyšší měsíční rodičovskou už od ledna, si mohou změnu příspěvku vyřídit až do konce měsíce. Dávku by si měli nejdříve upravit hlavně příjemci a příjemkyně, jejichž potomkovi budou letos čtyři roky. Matky a otce malých dětí na to upozornilo generální ředitelství úřadu práce. Chce tak zmírnit jejich nápor a čekací lhůty. Odbavení nyní podle končící generální ředitelky Kateřiny Sadílkové trvá v průměru několik desítek minut.

Celková rodičovská se zvedla 1. ledna z 220 tisíc na 300 tisíc korun a u vícerčat z 330 tisíc na 450 tisíc korun novým žadatelům i nynějším příjemcům. Částku si lidé mohou upravit jednou za tři měsíce. Nejvýše mohou pobírat příspěvek ve výši mateřské, tedy 70 procent základu příjmu.

Pokud už si ale rodiče dosavadních 220 tisíc korun stihli vybrat do konce minulého roku, vyšší částku nedostanou, přestože jejich dítě ještě nedosáhlo čtyř let věku.

Podle Sadílkové úředníkům v případě potřeby vypomáhají kolegové z agendy zaměstnanosti či jiných útvarů.

Podle mluvčí úřadu Kateřiny Beránkové rodiče nemusí panikařit a mohou si částku změnit až do konce měsíce.

Lednový příspěvek se vyplácí v únoru, nyní lidé dostanou prosincový. „Na vyřízení tak mají dostatek času,“ upozorňuje Beránková. Ke změně měsíční dávky slouží formulář Volba výše rodičovského příspěvku. Vyplnit ho mohou lidé v úřadu práce. Možné je žádost poslat také přes datovou schránku, e-mailem s ověřeným elektronickým podpisem či poštou. S elektronickým občanským průkazem je možné se přihlásit i přes [www.eidentita.cz](http://www.eidentita.cz).

V úřadech po celé zemi jsou koordinátoři, kteří rodiče nasměrují do příslušných kanceláří. Odpovědi na dotazy ke zvýšení rodičovské jsou i na webu ministerstva práce.

K dispozici je také adresa [rodicak@uradprace.cz](mailto:rodicak@uradprace.cz). **ČTK**



## Kde je audit? Nemají ho

Audit Evropské komise k zemědělským dotacím konstatuje, že premiér Andrej Babiš je ve střetu zájmů a dál ovládá holding Agrofert, napsal s odvoláním na důvěryhodné zdroje server Neovlivni.cz. Firma tak nemá nárok na dotace z Evropské unie. Ministerstvo zemědělství a Státní zemědělský intervenční fond uvedly, že zatím finální zprávu Evropské komise k auditu nemají. Mají pouze materiály pro dvoustranné jednání, které je plánováno na konec ledna. Babiš opět odmítl, že by byl ve střetu zájmů a že by Česku hrozilo vrácení evropských peněz. **ČTK**

## Řepka. Pustili ho ven na podmínku

Bývalý fotbalový reprezentant Tomáš Řepka včera odpoledne opustil borskou věznici v Plzni. Ve vězení strávil 226 dní, víc než třetinu trestu za zpronevěru luxusního vozu, internetové útoky na svou druhou exmanželku a maření úředního rozhodnutí. O podmíněném propuštění v neveřejném řízení rozhodl Krajský soud v Plzni a do věznice zaslal příslušný příkaz.

Řepka z borské věznice vyšel kolem 14.10. Předě dveřmi na něj čekala jeho přítelkyně Kateřina Kristelová, objala se s ním a odjeli spolu v červeném autě. S novináři vůbec nemluví.

Plzeňský krajský soud při rozhodnutí o propuštění Řepkovi uložil zkušební dobu na tři roky, dohled probačního úředníka a povinnost, aby v rámci svých možností uhradil ve zkušební době způsobenou škodu 430 tisíc korun.

„Byly splněny veškeré zákonné podmínky pro vydání



Kristelová a Řepka **ČTK**

daného rozhodnutí,“ uvedla k verdiktu mluvčí krajského soudu Lucie Jíchová. Konkrétněji se k odůvodnění rozhodnutí soudu nevyjádřila.

Šestačtyřicetiletého Řepka loni poslaly soudy do vězení na dva a půl roku. Od třiceti měsíců vězení se mu odečetlo 293 dní za 293 odpracovaných hodin veřejně prospěšných prací. Do vězení v Praze-Ružyni nastoupil Řepka loni 27. května, do borské věznice byl převezen v červnu. **ČTK**

Krátce

## Náměstkem je od ledna Kovář

Náměstkem nově vzniklé sekce vzdělávání, sportu a mládeže na ministerstvu školství se od 1. ledna stal Karel Kovář, který do konce loňska řídil na úřadu sport. Nová sekce vznikla v důsledku založení Národní sportovní agentury.

## Ochrana přírody

Návrh novely zákona o ochraně přírody a krajiny, která má omezit šíření invazních druhů rostlin a živočichů na území ČR, schválila vláda. Návrh posoudí Poslanecká sněmovna. Za invazní druhy se považují zavlečené nepůvodní organismy, které se rychle šíří, agresivně vytlačují původní druhy a způsobují ekologické škody.

## Štířín bez šéfa

Ministerstvo zahraničí odvolalo ředitele zámku Štířín Václava Hrubého. Funkci prozatím převzal Petr Veselý do doby, než bude ukončeno transparentní výběrové řízení na nového ředitele. Hrubý pro Lidovky.cz řekl, že byl odvolán bez udání důvodu. Podle ministerstva jsou v hospodaření zámku rezervy. **ČTK**



## Zimola jako lídr skončil

Jiří Zimola včera rezignoval na pozici krajského předsedy ČSSD. Na zasedání krajského představenstva rezignovali i dva místopředsedové Stanislav Mrvka a Jaroslav Kupsa. Kandidátku ČSSD pro krajské volby v jižních Čechách povede hejtmanka Ivana Stráská. Hnutí Změna 2020, u jehož založení Zimola byl, půjde do krajských voleb samostatně. Je otevřeno všem, jak nezávislým kandidátům, tak i členům ČSSD. **ČTK**

## Stavební zákon. Může poškodit i památky

Pokud by měl být nový stavební zákon schválen v podobě, jak je navrhován, je zbytečné připravovat nový památkový zákon. Podle náměstka pro oblast kulturního dědictví na ministerstvu kultury Vlastislava Ourody navrhovaná forma stavebního zákona znamená konec účinné ochrany památek.

„A pokud by poklesla úroveň ochrany památek v legislativě, tak všechny naše památky v UNESCO se následně ocitnou na seznamu památek v ohrožení,“ řekl Ouroda.

Ministerstvo pro místní rozvoj bude připomínky k návrhu stavebního zákona vypořádat až do konce března. **ČTK**



# Írán pohřbil generála. „Zabití Trumpa nestačí jako odvěta“

**K ukončení násilí vyzývá Íránce NATO, ale i čelní evropští představitelé.**

Dcera zabitého velitele elitních íránských jednotek Zeinab Solejmáníová davu v Teheránu na smutečním obřadu věnovaném jejímu otci Kásemovi řekla, že rodiny amerických vojáků na Blízkém východě budou trávit své dny čekáním na smrt svých dětí. Tím jen odstartovaly slovní přestřelky, které pokračovaly včera celý den.

Íránský nejvyšší duchovní ajatolláh Alí Chameneí se modlil nad rakvami velitele Solejmáního a dalších, které v pátek u letiště v Bagdádu zabily rakety Spojených států. Podle agentury AP v jednu chvíli duchovní, který měl k zabitému generálovi blízko, plakal. Po boku nejvyššího duchovního stáli také prezident Hasan Rúhání, nový velitel jednotek Kuds Esmáíl Káání a další vysoce postavení představitelé islámské republiky.



Duchovní vůdce Alí Chameneí (čtvrtý zleva) u rakve plakal 2X AP

Uspokojivou odvetou za zabití Solejmáního není ani zabití amerického prezidenta Donalda Trumpa. Prohlásil to včera velitel letectva íránských revolučních gard Amír Alí Hádžízáde, který se v Teheránu zúčastnil smutečního obřadu. „Nic nemá tutěž váhu jako krev tohoto mučedníka. Jediné, co může jeho krev vyvážit, je úplná porážka Ameriky v této oblasti,“ řekl Hádžízáde. Pod jeho velení spadají rakety, jimiž je Írán zřejmě schopen zasáhnout americké základny v regionu. Trumpovi doporučil, aby objednal rakve pro americké vojáky.

Německá kancléřka Angela Merkelová, francouzský prezident Emmanuel Macron a britský premiér Boris Johnson vyzvali ve společném prohlášení ke zmírnění napjaté situace v Iráku. Spirála násilí a útoky na koaliční síly podle nich musí skončit. Zvláště Írán musí upustit od dalších násilných akcí, uvedli. Šéf diplomacie Evropské unie Josep Borrell vyjádřil politování nad nedělními výroky íránských představitelů, kteří avizovali, že Teherán bude dál vypovídat jadernou dohodu z roku 2015. „Odsoudili jsme nejnovější útoky na koaliční jednotky a jsme hluboce zne-



Protesty proti Trumpovi

pokojeni rolí, jakou v regionu sehrál Írán,“ vzkázali lídři Německa, Francie a Británie. Konkrétně při tom zmínili velitele íránských jednotek Kuds Kásema Solejmáního.

Kvůli napjaté situaci okolo Íránu a násilnostem na Blízkém východě se v pátek mimořádně sejdou i ministři zahraničí zemí Evropské unie. Šéf unijní diplomacie Josep Borrell pozval také íránského ministra zahraničí Mohammada Džaváda Zarífa.

Po mimořádném jednání velvyslanců členských zemí NATO prohlásil generální tajemník Severoatlantické aliance Jens Stoltenberg, že Írán

## Odstoupili od dohody

Mezinárodní agentura pro atomovou energii (MAAE) potvrdila, že Írán odstupuje od jaderné dohody z roku 2015, byť s možností návratu.

- Írán po zabití Solejmáního oznámil, že se necítí být vázán žádnými omezeními, pokud jde o obohacování uranu, zároveň ale slíbil, že bude nadále spolupracovat s MAAE.

musí přestat s násilnostmi a eskalací napětí na Blízkém východě. Zabití Solejmáního bylo podle něj věcí USA, za nimiž ovšem nyní alianční země jednotně stojí. Pozastavená výcviková mise NATO v Iráku bude obnovena, až to situace umožní.

Írácký premiér Ádil Abdal Mahdí řekl při setkání s americkým velvyslancem v Bagdádu, že USA a Irák musejí spolupracovat, aby naplnily rozhodnutí íráckého parlamentu o stažení amerických vojáků z Iráku. Situace je podle Mahdího nebezpečná. „Írák dělá vše proto, aby zabránil otevřené válce,“ řekl. **PUR a ČTK**

## Čech. Přišel s metodou na měření alkoholu

Český biochemik Jan Halámk a jeho tým výzkumníků, působící na univerzitě v Albanii na východě USA, vymysleli novou metodu měření alkoholu v organismu, a to za pomoci analýzy potu. Nová metoda je podle výzkumníků přesnější než dechová zkouška a je neinvazivní, uvedl web Phys.org.

Pokud se nová metoda ujme, v budoucnu by se podle amerických populárně-naučných časopisů, řidiči při kon-

trole dopravní hlídkou místo foukání podrobovali obdobě těhotenského testu. Halámkova laboratoř totiž vyvíjí testovací proužek odhalující, kolik alkoholu člověku v krvi koluje na základě úrovně alkoholu v potu. Potní žlázy se nacházejí v těsném sousedství krevního oběhu, a tak se alkohol z krve dostává i do potu. Když se proužek umístí na pokožku řidiče podezřelého z požití alkoholu, změní barvu. **ČTK**

## Krátce

### Nejstarší s dortem

Již 117. narozeniny oslavila Japonka Kane Tanakaoová, která je oficiálně registrována jako nejstarší člověk na světě. Na party uspořádané v neděli v pečovatelském domě ve Fukuocce na jihu Japonska si mimo jiné pochutnala na dortu.

### Ukrajinci si zvykli?

Krym loni navštívilo asi 7,5 milionu turistů, což je rekordní číslo za dobu od rozpadu SSSR. Milion návštěvníků z Ukrajiny svědčí podle Sergeje Aksjonova, šéfa Ruskem anektovaného poloostrova, že se Ukrajinci smířili s přípoje-ním Krymu k Rusku. **ČTK**



## Patřil k nejmocnějším v Hollywoodu

Bývalý sedmašedesátiletý filmový producent Harvey Weinstein se hájí před soudem, kde čelí obvinění ze sexuálního násilí. Po vypuknutí skandálu kolem sexuálního obtěžování v říjnu 2017 musel ve vedení své produkční firmy skončit, The Weinstein Company později skončila v konkurzu. Opustila ho také jeho druhá manželka Georgina, anglická herečka a módní návrhářka, a byl vyloučen z řady prestižních filmových organizací, včetně americké Akademie filmového umění a věd, která uděluje filmové ceny Oscar. **AP**



# James Bond, retro amazonka nebo úplně poslední Iron Man

**Který snímek letos utrhne rekord?**  
Deník Metro věští, který film pokoří miliardu dolarů.

Pokud chcete dosáhnout pohádkových tržeb, musí být příběh vašeho hollywoodského trháku také alespoň trochu pohádkový. Svě o tom ví tvůrci Spider-mana: Daleko od domova, Kapitánky Marvel či závěrečného dílu ságy o Avengers. Po vytoužené metě miliardě amerických dolarů toužebně pokukují také úspěšné snímky Tenkrát v Hollywoodu, Lví král, Frozen či nejnovější Hvězdné války. Deník Metro nahlédl do své křišťálové koule a přináší desítku snímků, které letos oněch pohádkových tržeb nejspíš dosáhnou. Není náhodou, že většina z nich skutečně sází na alespoň částečně pohádkové základy.

## Mulan

Již 27. března do kin vtrhne čínská princezna Mulan. Hranou dobrodružnou pohádku vycházející z klasického a úspěšného animáku ušil Disney na míru rostoucí Číně. I to je důvod, proč je kasovní úspěch tohoto snímku jistotou. Čína totiž dost možná v roce 2020 překoná celkové americké kinotržby a stane se tak nejmocnějším filmovým trhem na světě.



Hlavní roli ve filmu Mulan hraje Wei Zhao.

WALT DISNEY



Proti Bondovi se postaví Rami Malek.

METRO-GOLDWYN-MAYER

## No Time to Die

Historicky poslední bondovka s Danielem Craigem v hlavní roli startuje v amerických kinech 8. dubna. Rozloučení herce s touto ikonickou rolí okoření také účast herce Ramiho Maleka, jehož si nejen tuzemští diváci oblíbili díky životopisnému snímku Bohemian Rhapsody, kde ztvárnil Freddieho Mercuryho. Poslední dobrodružství agenta Jejeho Veličenstva s Craigovou tváří fanoušci již netrpělivě vyhlížejí. Patříte mezi ně i vy?

## Black Widow

První květnový den se dočká svého prvního celovečerního dobrodružství hrdinka známá z komiksových filmů od studia Marvel Black Widow. Hrdinka v podání Scarlett Johansson má být sice komornější než třeba megalomaništví Avengers, svou účast

v sólovce Black Widow však nedávno potvrdil Robert Downey Jr. alias Iron Man. Ten se má na velkém plátně objevit úplně naposled. I proto je již nyní Black Widow těžká tržební jistota.

## Rychle a zběsile 9

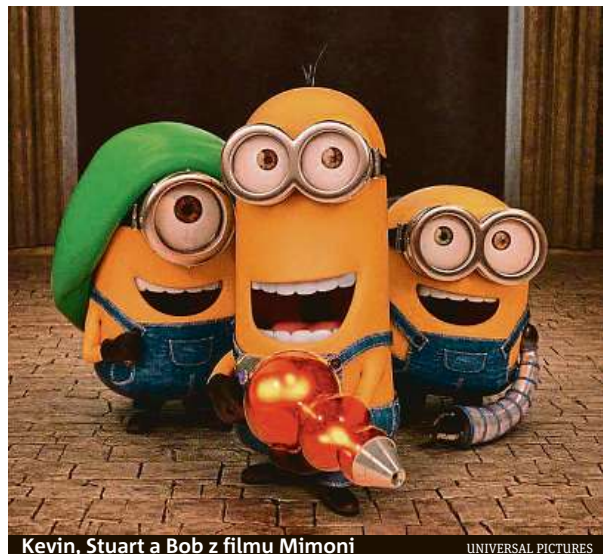
Už se vám stýskalo po plešatém mudrlantovi Dominicovi Toretovi, který řídí jako dábel a pere se jako lev? Tak 22. května vyrazte do svého oblíbeného kina. Už z čísla devět v názvu filmu je i touto sérií nepolíbeným divákům jasné, o jak silnou značku vlastně jde. Loni jsme se dočkali dějové odbočky, kdy si dvojice postav v podání Dwayne Johnsona a Jasona Stathama vyboxovala v kinech téměř osm set milionů dolarů. Miliarda dolarů pro klasické pokračování, ve kterém se tihle dva bohužel neobjeví, je tedy celkem jistá.

## Wonder Woman 1984

Krásná amazonská princezna a superhrdinka Wonder Woman učarovala divákům již před třemi lety. 5. června se o to v osmdesátkovém retrohávu pokusí znovu. Podle reakcí na nedávno zveřejněnou upoutávku je již teď jasné, že byla sázka na osmdesátá léta dobrou volbou. Teď ještě, aby diváky reálně dostala do kinosálů.

## Top Gun: Maverick

O vzniku pokračování akčního hitu Top Gun z roku 1984, který vtrhne do kin 26. června, většina tuzemských diváků vůbec netuší. Někteří fanoušci pak vyhlázejí návrat cool leteckého filmu, jenž nemá stát pouze na nostalgii, jíní se bojí až přílišného přizpůsobování čínskému publiku. Právě zde má totiž snímek mít svou světovou premiéru.



Kevin, Stuart a Bob z filmu Mimoni

UNIVERSAL PICTURES



R. Pattinson a J. D. Washington ve filmu Tenet

WARNER BROS

## Mimoni 2

Pátek 3. července bude patřit druhým Mimoňům. První díl si před pěti lety přišel v kinech po celém světě na více než miliardu dolarů. Dvojka, ve které má znít také hlas Mela Gibsona, má mít podobné ambice.

## Tenet

O několik dní později, konkrétně 16. července, si odbude v kinech premiéru také nový snímek Tenet režiséra a hitmakera Christophera Nolana. V epickém špionážním velkofilmu, ve kterém si zahrává i herec Robert Pattinson, má dojít i na hrátky s cestováním časem.

## Eternals

Studio Marvel se zatraceně činí. Proto vypustí letos do kin 6. listopadu další velkofilm s názvem Eternals. Příběh snímku bude pojednávat

o rase nesmrtelných bytostí – Eternals, které pomáhaly utvářet historii a tvář lidstva. A taky ho chránily před mocnými záporáky. Ve filmu uvidíme například Salmu Hayek či Angelinu Jolie.

## Cesta do Ameriky 2

Eddie Murphy ve své ikonické roli prince Akeema opět v kinech, a k tomu před Vánoci – konkrétně 18. prosince. Jistě uznáte, že tahle divoká karta nesměla v našem žebříčku chybět. Jasné, pro řadu fanoušků původního snímku půjde nutně o zklamání. Ve filmu se má princ vypravit zpátky do Ameriky kvůli ztracenému synovi a při své cestě potkat postavu herce Wesleyho Snipse. A to zní alespoň trochu zajímavě.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jaroševsky@metro.cz



**Sudoku**

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

**Luštěnka**

V	Í	Ř	E	Z		
	1					
B	O	L	S	Y	M	
					2	
Ř	E	C	T	A	S	
		3				
S	T	E	L	P	O	
		4				
L	U	S	I	E	T	A
					5	

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

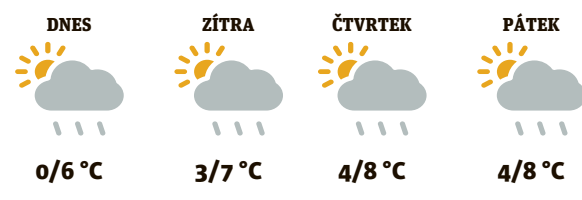
1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Napište svou bublinu**



„Taky na ostro?“  
 HANA LÁNIKOVÁ  
 Facebook

**Počasí**



Teplotní rekordy: ↓ -25,4 °C (1784) ↑ 14,2 °C (1999)



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

FOTO: 2x AP

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.55 To je vražda, napsala</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.50 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.00 Vyprávěj</p> <p>20.55 Šejdrem</p> <p>Komedie (ČR, 2008)</p> <p>22.25 Columbo</p> <p>23.35 Jak se vede, sousede?</p> <p>00.20 AZ-kvíz</p> <p>00.45 Banánové rybičky</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.45 Pod pokličkou</p> <p>02.10 Dobré ráno</p> <p>04.40 Kočka není pes</p>	<p>16.55 Mistři stavitelé</p> <p>17.50 Argentina, podmanivé tango gaučů</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Kdo chce s vlky žít</p> <p>19.25 Zeměpis světa: Bhútánský Himálaj</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Velká vlastenecká válka: Plán Barbarossa</p> <p>20.55 M. R. Štefánik: Dobrodružný život legendy</p> <p>22.15 Tajemství nacistů (1/6)</p> <p>23.05 Dicte – kriminální reportážka II (1/10)</p> <p>23.50 Interhelpe – Historie jedné iluze</p>	<p>15.55 Dr. House (10)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3802)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Ordinace v růžové zahradě 2 (941)</p> <p>Přilíš pozdě. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>Vikend</p> <p>21.35 Expozitura (13)</p> <p>Krimiseriál (ČR, 2008)</p> <p>00.10 Beze stopy VI (11)</p> <p>01.00 Mentalista (17, 18)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (609)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.00 Námořní vyšetřovací služba II (15)</p> <p>16.50 Odpolední zprávy</p> <p>17.00 Policie v akci</p> <p>17.55 Prostřeno!</p> <p>18.55 Velké zprávy</p> <p>19.40 Divošky</p> <p>19.55 TOP STAR</p> <p>20.15 Vraždy v Midsomeru XXI (2)</p> <p>Miniaturní vraždy. Detektivní seriál (VB, 2019)</p> <p>22.05 Vůně zločinu (4)</p> <p>23.10 Policie v akci</p> <p>00.05 Walker, Texas Ranger III (10)</p> <p>01.00 Námořní vyšetřovací služba II (15)</p> <p>01.50 Jake a Tlustoch (19)</p> <p>02.50 Prostřeno!</p>	<p>12.05 Óčko hity</p> <p>13.00 Cinema news</p> <p>13.05 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko news</p> <p>14.05 Óčko trendy</p> <p>15.00 Óčko news</p> <p>15.05 Mixxxer Show</p> <p>17.00 Óčko news</p> <p>17.05 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 Cinema news</p> <p>18.05 Óčko hity</p> <p>19.00 Óčko news</p> <p>19.05 Moje desítka</p> <p>20.00 Óčko hity</p> <p>20.30 Cinema news</p> <p>20.35 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ &amp; SK</p>



**JAN ŠTĚPÁNEK**

ŠĚFREDAKTOR ČASOPISU NOVÝ PROSTOR



**Sloupek**

**BEZ PRODEJČŮ ČASOPIS KONČÍ**

Časopisů, jako je Nový Prostor, je po světě více než stovka a všude to funguje na podobném principu. Lidé v nouzi si prodej časopisu důstojně vydělávají na základní potřeby a snaží se odrazit ode dna. Zároveň ale v každé zemi, od Austrálie přes Japonsko, Německo po Kanadu, řeší street-papery své jedinečné problémy, vztahující se k místní kultuře, historii nebo legislativě. Vskutku unikátní trable mají v Norsku – ubývají jim prodejci a časopisy nemá kdo prodávat. S koncem loňského roku proto skončil časopis Megafon, který třináct let vycházel v Bergenu. Norský sociální systém je štědrý, časopis na ulici neprodávali bezdomovci, ale drogově závislí. Megafon pro ně znamenal možnost legálního vydělku, kupující časopisu věděli, za co část prodejců utrácí peníze,

**Citát**

**S koncem loňského roku skončil časopis Megafon, který 13 let vycházel v Bergenu.**

ale všem to přišlo únosnější než zebření nebo drobná kriminalita. Norské úřady ale v posledních letech přehodnotily postoj k tvrdým drogám, v rámci série opatření zpřístupnily metadon (bezpečnější náhražka heroínu) a chystá se program, v jehož rámci bude silně závislým narkomanům poskytován heroín na předpis. Což vede mimo jiné i k tomu, že časopisy jako bergenský Megafon už nejsou potřeba. Zajímavý happy end jdoucí proti rytmu současného světa, kde je třeba být stále větší a úspěch měříme jen růstem. Připomínka toho, že váš úspěch může spočívat třeba v tom, že se vaše pomoc stane nepotřebnou. V Česku je bez domova na 70 tisíc lidí a Nový Prostor prodává 150 prodejců. Náš happy end je ještě daleko.

**Anketa**

**Řídíte se radami svého lékaře?**



**Tomáš Kubák**  
Ano, jinak by bylo zbytečné ho navštěvovat.

**Klára Berková**  
Nemám lékaře a žiji spokojeně již 29 let.

**Jan Neuvirt**  
Chodím k doktorovi, jen když je něco, co nezvládnou sám.

**@mojemetro**



**#METROTAG**

*Na zářivé lodi ohňostroje připlul Nový rok,  
Každému přeje zdraví, hojnost a velký životní skok,  
Kytice štěstí nám nyní rozkvétá,  
Užívejme každého okamžiku našeho života.*  
(@poezie.stalezije)

Naše čtenářka Petra Žemličková má na Instagramu profil @poezie.stalezije. Na něm sdílela s hashtagem #metrotag tuto fotku. My ji teď dáváme do našeho instagramového rámečku. Také básníte? Tak se ukažte! Stačí tužka a nápad. Rýmy vepište do žlutého rámečku a básně sdílejte se správnými hashtagy.

**#METROTAG**

**Tohle je místo na váš vzkaz pro ostatní čtenáře deníku Metro.** Pište, kreslete, zpřijemněte někomu den. Výtvar vyfoťte a sdílejte na vašem Instagramu, tagujte #METROTAG. Otskne ho v novinách!

**Dopisy a vzkazy**

**Pročpak už tak dlouho stávkují Francouzi?**

Nelíbí se jim vládní návrh důchodové reformy – zatím v této zemi odcházejí do důchodu ve dvaasedesáti letech, jenže tato hranice se má zvýšit na čtyřiašedesát let. Stávka ochromila celou Francii, ten nejmenší dopad má na zahraniční turisty. Třeba ti především z východních zemí si mnohdy dlouho šetrili na návštěvu francouzských památek a teď z cesty do zahraničí nemají nic. Ale doslova mi vyrazilo dech, že už zemělo několik lidí, protože stávkují také zdravotníci. Nějak tu selhala Hippokratova přísaha. Jsem toho názoru, že lékaři, kteří v době stávky odmítli pomoc, by měli být přísně potrestáni. A musím pochválit pracovníky benešovské nemocnice, kteří také v době kyberútoku nutnou péči poskytovali.

A. KNOPPOVÁ

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

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

**Řešení sudoku**

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

**Řešení luštěnky**

VLAST

**Komiks**

**Stripoff..... PF 2020**





# Několik rad pro zdravější srdce

**Zdravé srdce je něco, co si přeje každý člověk.** Ale ne každý sám k sobě přistupuje tak, aby mu srdce opravdu dobře a dlouho sloužilo.

„Negativních faktorů, které zásadním způsobem zhoršují funkci oběhového systému, je mnoho. Kromě zhoršujícího se životního prostředí, nesprávné životosprávy spojené s nadměrnou konzumací alkoholu, kouřením, přejídáním se, sedavým způsobem života, špatnými sociálními podmínkami je to i nesprávná duševní hygiena či opominutí preventivní péče,“ uvádí lékař, internista Ladislav Krajčí z pražské Polikliniky profesora Řeháka. Jak se tedy chovat, abychom zůstali zdraví a srdce a cévy byly stále v pořádku?

## Udržujte optimální hmotnost

Téměř 60 procent dospělých lidí v České republice má nadměrnou hmotnost. Co s tím? Snažte se upravit životosprávu tak, abyste se dostali na zdravou váhu. Pomocí vám může index BMI. Pokud se vejde do 25 bodů, je to v pořádku. Do 30 bodů je to nadváha, nad 30 obezita. (BMI se rovná hmotnost v kilogramech/ výška v metrech na druhou.)

## Jezte zdravěji

V jídlu omezte živočišné tuky a zařadte více ryb. Naučte se několikrát denně jíst ze-



Pokud chcete začít více chodit, motivovat může i nordic walking.

PROFIMEDIA.CZ

leninu a ovoce. Snažte se jíst vícekrát denně po malých dávkách. Také to nepřehánějte se sacharidy, i ony mohou za to, že jde váha nahoru. A pozor i na mléčné výrobky.

## Začněte se hýbat, stačí více chodit

Nemusí se vůbec jednat o intenzivní cvičení, nejlepší je přirozený pohyb spojený s každodenními činnostmi a tím je chůze. Snažte se chodit co nejvíce, vystupte třeba o jednu zastávku dříve a dojděte ji pěšky.

## Omezte alkohol

Spousta odborníků v současné době říká, že pití vína v mírném množství je zdravé. Ovšem, pokud se z toho stane pravidelnost, rizika převáží nad pozitivy. Alkohol zatěžuje játra, zvyšuje krevní tlak a má za následek i zvýšenou hmotnost. U tvrdého alkoholu to pak platí dvojnásob.

## Přestaňte kouřit

Jedna cigareta = čtyři tisíce chemikálií, které už ve velmi malém množství poškozují

organismus. Především pokud kouří mladiství nebo dokonce děti. Neexistuje část těla, na kterou by kouření nemělo vliv, což má pro mladý vyvíjející se organismus devastující účinky. Dnešní dospívající kuřáci mohou v dospělosti trpět chorobami, které jsou dnes typické spíše pro starší lidi.

## Nestresujte se

Zkuste se zbytečně nestresovat. Ono se to někdy lehce řekne, ale přece jen – neberte si spoustu věcí příliš k srd-

ci, i když to není úplně nutné? Stres je přirozená reakce organismu, pokud ale trvá příliš dlouho nebo se často opakuje, lidské tělo začne reagovat. Zvyšuje se krevní tlak, objeví se nespavost, únava až apatie, bolesti hlavy, úzkost, deprese a potíže se zažíváním. Jak je možné se stresu zbavit? Pomáhá fyzická zátěž – rychlý běh na krátké tratě, tanec, plavání, ale třeba také štipání dřeva. Také se naučte stanovovat si reálné cíle – v zaměstnání a rovněž i doma. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

# Krása a stárnutí. Nemusí vůbec bolet

V současnosti toho víme o kyselíně hyaluronové opravdu hodně. Víme, že je to tělu přirozená látka, která má gelovou konzistenci a je velmi důležitá pro život bez bolesti i mladiství vzhled. Víme, že s přibývajícím věkem její množství v těle klesá, což je vidět nejen navenek, ale projevuje se to i bolestmi. Víme však také, že jsou i jiné možnosti než krémy a injekce?

„Kyselina hyaluronová je přirozenou součástí lidského těla, hlavně buněčných stěn, a má mnoho funkcí,“ říká lékařka Ivana Húšťová. Vzniká pomocí enzymů uvnitř našich buněk a přes buněčnou membránu postupně proni-

ká do mezibuněčného prostoru. Díky své molekulární struktuře váže vodu a získává gelovou konzistenci. Je schopná vodu absorbovat, udržet a uvolňovat podle potřeb organismu, proto je významným prvkem při správné hydrataci. Má však i ochrannou funkci, bakteriím, virům a cizorodým látkám dočasně zabírá proniknout do nitra buňky. Důležitou roli má i při transportu výživných látek. Znamená to, že je do velké míry zodpovědná za pružnost našeho těla zvenku i zevnitř, za svěží vzhled a bezbolestné pohyby. Podílí se však také na správném fungování imunitního systému.

## Stále méně a méně

Jak roky plynou, naše tělesná schránka produkuje stále méně této úžasné kyseliny. První úbytek je znát už kolem 25. roku života! Samozřejmě, ještě to moc neregistrujeme a nepocítíme. Pleť, vlasy, nehty, klouby, všechno je svěží a plné síly. Jen už v tomto období je tu jedno „ale“. „Životnost kyseliny hyaluronové v organismu je velmi krátká, téměř dvě třetiny této látky, kterou si tělo samo vyprodukuje, se v organismu spotřebují v průběhu jediného dne. Rychlost, jakou se kyselina hyaluronová v těle ztrácí, je velmi individuální a závisí na životním sty-

lu, pohybové aktivitě, metabolismu a v neposlední řadě i na genetice,“ vysvětluje Húšťová. Aby tělu chyběla co nejméně, je rozumné postarat se o pravidelný přísun už v tomto věku.

## Dva hlavní důvody

Důvodů, proč bychom měli dbát na to, aby měl organismus kyseliny hyaluronové stále dostatek, je několik. Ale dva z nich jsou nejvýznamnější a zároveň spolu úzce souvisí: zdraví a mladistvý vzhled. Jelikož kyselina hyaluronová je součástí maziva v kloubech a zajišťuje, aby to při pohybu co nejméně dělalo a bolelo, je důležité postarat

se o její dostatek. Pokud začnou bolet klouby, znamená to problémy s pohybem, a tím problémy s linií, kondicí a nejen mladistvým vzhledem, ale i pocitem, že jsme stále plní energie a života.

## Co že je to čtyřičítka?!

Jasně, že nic! Ale s množstvím kyseliny to začíná vypadat velmi povážlivě. Ti, kdo její úbytek nezačali řešit dříve, nyní možná začínají litovat. Podle některých studií se totiž kolem 40. roku života její vlastní produkce v těle redukuje až o 50 procent, a to už je opravdu vidět na stavu pokožky, vlasech, nehtech a na stavu svalů. **MET**





# Chemistry

By Jon Porter

### GLOSSARY

scientist: a person who studies or works in one of the sciences

### Activity 1

What type of scientist were Marie Curie, Robert Boyle and Alfred Nobel?



Cooking makes chemical changes

### Activity 2

Look up the words in **bold** in a learner dictionary if you need to and make sentences by adding the words in a–d to the words in 1–4.

- 1. Coffee has a strong **flavour**.
- 2. I think, **ingredients** for any meal.
- 3. Salt and pepper are very important **liquid**, but air is not.
- 4. Water is a **therefore** I am.

## Chemistry

Everything is made of something. Nothing is made of nothing.

Chemistry is about the smallest things that other bigger things are made of, and what happens when they change. The word 'chemistry' comes from 'chemical', which is an example of one type of the very small things that other bigger things are made of. The words you are reading now are made out of a dark liquid called ink, which is written on paper, which is itself made out of the chemicals that wood is made out of. Both the ink and the paper were made by different chemical processes. A chemical process is what happens when chemicals come together to make other chemicals, and therefore other things.

Cooking makes chemical changes. Your different ingredients are made of different chemicals, and when you put them together and make them hot and cook them, the chemicals change into new chemicals and the different ingredients make something new. That tomato sauce

you're making is made of tomatoes and onions and garlic and salt and pepper. Those ingredients each have their own chemicals and their own flavours, but now with your sauce you've made something different, something that has its own flavour, all the ingredients mixed together, all the chemicals mixed together, something new.

You can smell the chemical changes, too, as they go up into your nose, especially when you forget about your sauce and it doesn't just cook but burns and becomes black and has a really bad flavour. You can't make it better, either, because once chemicals change, they can't be changed back again.

Everything is made of something. The ingredients themselves are all made of something else. That cheese you put on top of your tomato sauce was itself made out of a chemical change from milk.

### Activity 3

True, not true or not given?

- 1. Sleeping is a chemical process.
- 2. Boiling milk and mixing it with other things to make cheese is an example of a chemical change.
- 3. Tomato sauce is made from milk.
- 4. When you cook, you make chemical changes.
- 5. Burning is not an example of a chemical change.

### Activity 4

Read the conversation between Fyo and Fud and complete the spaces 1–4 with *anything*, *everything*, *something* or *nothing*. Use each word only once.

**Fyo:** Do you want (1) ..... to drink?

**Fud:** No, thanks.

**Fyo:** No?

**Fud:** No. I don't want (2) .....

**Fyo:** Come on, you must be thirsty. You've had (3) ..... to drink all day.

**Fud:** There is nothing to drink. You've drunk it all – the tea, the coffee, the juice, (4) .....

### READ MORE

- To learn more about chemistry, look at these websites:
- <https://learnenglish.britishcouncil.org/en/writing-purpose/writing-chemistry>
- <https://www.khanacademy.org/science/chemistry>
- <http://www.bbc.co.uk/education/subjects/zs6hvcw>

Answers  
 Activity 1  
 They were chemists.  
 Activity 2  
 1. a; 2. d; 3. b; 4. c  
 Activity 3  
 1. Not given (NG); 2. True (T); 3. False (F); 4. T; 5. F  
 Activity 4  
 1. something; 2. anything; 3. nothing; 4. everything

**Knihy a časopisy**

**KNIHY A NÁBYTEK z pozůstalosti koupím.**  
Přijedu – odvezu.  
Volejte prosím na tel.: 739 519 629 nebo pište na e-mail: [jcortes@atlas.cz](mailto:jcortes@atlas.cz)

**KNIHY VYKOUPIME** porovnejte nabídky a prodejte své knihy za nejvyšší ceny!  
Tel: 720 310 801

• KNIHY! Solidní ceny za Vaše knihy. Starší i úplně nové. Odvoz zajištěn. Dále koupím křesílka, stůlek, lampu, obraz aj. pro styl. Čítárnu. T. 603478873

**Nemovitosti - poptávka**

**Koupím ihned rod. dům nebo pozemek v Praze a okolí.**  
Financování mám zajištěno, hotovost. Právní vady nevodí, dluhy a exekuce uhradím. Realitní kanceláře prosím nevolejte.  
**Kontakt: 725 719 745**

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

• PENÍZE IHNED za nemovitost v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

**Starožitnosti**

**KNIHY A NÁBYTEK z pozůstalosti koupím.**  
Přijedu – odvezu.  
Volejte prosím na tel.: 739 519 629 nebo pište na e-mail: [jcortes@atlas.cz](mailto:jcortes@atlas.cz)

**KNIHY VYKOUPIME** porovnejte nabídky a prodejte své knihy za nejvyšší ceny!  
Tel: 720 310 801

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, knihy, grafiku, sklo, porcelán, hodiny, šperky, mince. Děkuji za nabídky, starožitník Dynt. Tel. 702756100

• KNIHY! Solidní ceny za Vaše knihy. Starší i úplně nové. Odvoz zajištěn. Dále koupím křesílka, stůlek, lampu, obraz aj. pro styl. Čítárnu. T. 603478873

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

**Auto-moto - poptávka**

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

**Nemovitosti - nabídka**



**Společná realitní a advokátní kancelář**

**JURIS REAL spol. s r.o.**

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

**STAČÍ PROZVONIT**  
**Tel.: 777 306 103**

**Byty - nabídka**

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

• Prodej 4+1/L, P-9, Černý Most, dr., po rekonstrukci, 96 m2, cena 2.9 mil. Kč. Možná i výměna za Váš byt, tel. 777060126.

• Prodej 2+KK/L, P-9, Černý Most, dr., 48 m2, cena 2.4 mil. Kč, volejte 777060126.

• Prodej 4+1/L, P-6, Řepy, družstevní, 98 m2, dvougenerační po rekonstrukci, možnost výměny za Váš byt, cena 3.6 mil. Kč, tel.: 776363636.

**Práce - nabídka**

• Ziskejte až 1.200 Kč za dvě hodiny. Staňte se dárce plazmy! Pomáhejte. [www.caraplasma.cz](http://www.caraplasma.cz) Praha 1, Jungmannova, linky metra A a B. Udělejte to.

• Hledám lékaře do německé praxe (venkov), internista nebo obvodní lékař, 20 km z Cínovce, Schmiedeberg. Kontakt: 606706736 nebo 00491724454121

**FINANČNĚ ATRAKTIVNÍ PRÁCE V BEZPEČNOSTNÍ SLUŽBĚ**

**Nabízíme:**

- PRÁCI VE VAŠÍ LOKALITĚ
- SLUŽEBNÍ VÝSTROJ
- ZÁLOHY NA MZDU
- MOŽNOST UBYTOVÁNÍ
- PRÁCE NA HLAVNÍ PRACOVNÍ POMĚR, DOHODU, MOŽNOST BRIGÁD
- MOŽNOST ZHOTOVENÍ ZBROJNÍHO PRŮKAZU

**Nabízené pozice:**

- Detektiv
- Strážný průmyslových areálů
- Recepce
- Vedoucí směny
- Strážný na retailových prodejnách

**VOLEJTE ZDARMA 800 108 111**  
Email: [nabor@abasco.cz](mailto:nabor@abasco.cz)

**Pracujte pro jedničku na trhu v oblasti bezpečnosti, údržby a technologií**

Pravidelná mzda | Možnost zálohy mzdy  
Časová flexibilita | Práce na HPP i brigádu  
Stravenky | Možnost ubytování

**Široká škála pozic po celé Praze, ze kterých si vybere každý!**  
Pozice vhodné i pro OZP  
Náborový příspěvek pro OZP 5.000 Kč

- ▶ Detektiv
- ▶ Bezpečnostní pracovník v obchodních centrech
- ▶ Strážce administrativních budov
- ▶ Recepční
- ▶ Bezpečnostní pracovník
- ▶ Ostraha školy s AJ a další...

Volejte zdarma **800 111 112** nebo pište na [prace@m2c.eu](mailto:prace@m2c.eu)  
[www.m2c.eu](http://www.m2c.eu)

• Přijmeme IHNED invalidní důchodce na úklid na 4 hodiny denně odpoledne P-1 centrum, P-2 Vinohrady. Plat 9.000 Kč čistého měsíčně. Tel: 603280173

• Lůžkové zdrav, zař. P-3 přijme do plicní ordinace zdrav. sestru na 3 dny týdně i důchodkyně, všeobecné sestry a sanitáře. T. 602651650 8:00-15:00 hod.

• Přijmu obsluhu na čerpací stanici na Praze 9 za výhodných pracovních podmínek. Nabídky na email: [omnif@omnif.cz](mailto:omnif@omnif.cz) nebo tel.: 777213490.

• Přijmeme brigádníky na odpolední úklid 2 hod., administr. prostor a soc. zázemí, Po-Pá. Vhodné i pro aktivní důchodce nebo ženy na MD. Tel.: 739500076

• ZŠ Slovenská 27, Praha 2 přijme učitele I. stupně a asistenta pedagoga. Nástup od ledna 2020. Životopisy zaslejte na e-mail: [reditelka@zs-slovenska.cz](mailto:reditelka@zs-slovenska.cz)

• Hledám sestru do ordinace praktického pediatra v Šestajovicích na částečný úvazek. Mzda 25 000 Kč. Možno i na krátkodobou dohodu. T.: 704331295.

• Hledáme studenty, vitální důchodce, důchodce-elektrikáře pro práci v ORION prodejní sítidel v Průhonících. 1 – 2 dny v týdnu. Blíží informace u M. Halamky 267750950, [olp@orion.co.at](mailto:olp@orion.co.at). Znalosti němčiny vítány příplatkem. Ručně psaný motivační dopis na: ORION sítidla 252 43 Průhonice Uhřetěveská 581

• SOU Praha 4, Ohradní, hledá od ledna 2020 na dlouhodobější zástup učitele tělesné výchovy. Kontakt: Knaislová, tel.: 776419453, [Ivana.knaislova@ohradni.cz](mailto:Ivana.knaislova@ohradni.cz).

• Přijmeme zaměstnance na úklidové práce (úklid hudební školy), DPC, Po - Pá, od 17.00 do 21.00 hod., mzda 8.000 Kč, pracoviště Praha 3. Info: Vintrová - 732427432.

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce EKONOM - FAKTURANT v 9. platové třídě dle nařízení vlády č. 341/2017 Sb., tj. od 19 730 do 28 920 Kč, osobní příspěvek může být poskytnut až do výše 14 460 Kč. Blíží informace k Oznámení o vyhlášení výběrového řízení jsou zveřejněny na úřední desce Úřadu MČ Praha 6 a na webových stránkách [www.praha6.cz](http://www.praha6.cz) v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa nebo Úřední deska - oblast Volná pracovní místa. Přihlášku s požadovanými doklady je nutné doručit tak, aby ji vyhlásovatel obdržel nejpozději dne 15.01.2020.

**Ostatní**

• Starož. nábytek a velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST koupím za solidní cenu. Knihovnu, křesla, stůlek, lampu, zajím. obraz aj. pro styl. Čítárnu. T. 603478873

**Služby - nabídka**

• I Odvoz starého nábytku na skládku! Vyklizení bytů, skřepů, pozůstalosti atd. Naložím a odvezeme cokoli. Rozumná cena. Stěhování. Tel.: 773484056

**Pronájmy - poptávka**

• Hledám pronájem bytu pro 2 os., menší do 15 tis, větší do 20 tis. Potřebuji: centrum do 30 min., čisto, dobrý stav, dlouhodobě. RK nevolat. 605845088

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

**Byty - poptávka**

• PENÍZE IHNED za byty v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

**Finance - nabídka**

**www.andel-pujcky.cz**  
Banka vám nepůjčí? My ANO!  
Tel.: 608 643 591  
Půjčka od 20.000 Kč do 300.000 Kč  
- srovnání výřizní půjčky, výsledkem do 10 minut od žádosti  
- půjčme zaměstnancům, důchodcům, živnostníkům  
- Zprostředkovateli práce jako vázaný zástupce pro společnost Profí Credit Czech a.s.



**NEZAPOMEŇTE, JSME I ONLINE. METRO.CZ**

**metro**



# Sparta jen s béčkem

**Zimní fotbalová Tipsport liga startuje dnes zápasem týmu z Letné proti Varnsdorfu.**

Fotbalová Sparta Praha nakonec nebude hrát zimní Tipsport ligu v nejsilnějším složení. Letenští nasadí do nadcházejícího 23. ročníku tradičního přípravného turnaje kombinovaný tým béčka a některých hráčů áčka, který povede trenér třetiligové rezervy Václav Kotl.

„Jednali jsme se Spartou dlouho. Samozřejmě jsme se snažili o to, aby to hrálo áčko, ale zase musíme respektovat Spartu, že nechtěla hrát na umělé trávě. Uvažovala by o tom, pokud by se hrálo na přírodní trávě. Z jednání pak vyplynulo, že budou hrát tak,

že do některých zápasů nasadí některé hráče áčka,“ řekl ředitel turnaje Aleš Kolář. „My jsme to respektovali, protože vzhledem ke kvalitnímu a širokému kádru, kterým Sparta disponuje, je to pořád záruka kvality. Je to jeden z našich nejslavnějších klubů a my si její účasti i v kombinované sestavě hodně vážíme,“ dodal Kolář.

Sparta dosud hrála zimní turnaj jen v roce 1999, kdy v rovněž kombinovaném složení obsadila 7. místo. **ČTK**

## Prémie a kurzy

Na odměny Tipsport vyhradil opět 800 tisíc korun, vítěz získá 160 tisíc korun.

- Hlavním favoritem skupin je Ostrava s kurzem 1,7:1. Následují Jablonec a Mladá Boleslav (shodně 5:1).



## Zlatan začal remízou

Portugalský kanonýr Cristiano Ronaldo svým prvním hattrickem v italské fotbalové lize zařídil Juventusovi výhru 4:0 nad Cagliari. Další slavný útočník Zlatan Ibrahimović (na snímku) se v prvním utkání po návratu do AC Milán vítězství nedočkal. Jeho tým remizoval 0:0 se Sampdoríi Janov. **AP**

## Krátce

### Škoda odchází do Turecka

Útočník Milan Škoda je na odchodu ze Slavie, má namířeno do Genclerbirliği. Českým médiím to potvrdil agent třiatřicetiletého fotbalisty. Hráč by měl po zdravotní prohlídce podepsat s tureckým klubem smlouvu na jeden a půl roku. **ČTK**

### České ragbistky berou ocenění

Respektovaný portál věnující se ženskému ragby scrumqueens.com vyhlásil své výroční ceny. Zatímco vítězství ve většině kategorií braly podle očekávání hráčky Anglie, Nového Zélandu a dalších velmocí, nejlepší českou ragbistkou byla vyhlášena česká ženská reprezentace. Český tým totiž už dva roky po sobě neprohrál jedině oficiální mezinárodní utkání. **MET**

# Kovář se těší na atmosféru Utkání hvězd a myslí na 400 zápasů v KHL

Jihočech Jakub Kovář, jeden z nejlepších českých hokejových brankářů poslední dekády, dál válí v Rusku. Na dálku sleduje Motor a věří v jeho postup do extraligy. Zároveň ostře nesouhlasí s případným uzavřením nejvyšší soutěže.

V ruské Kontinentální hokejové lize chytá už sedmý rok a kvalitními výkony si získal velký respekt. Jednatřicetiletý brankář i v této sezoně táhne Jekatěrinburg v nejlepší hokejové lize v Evropě.

Další skvělou sezonu potvrdí i nominace od místních novinářů na lednové Utkání hvězd. „Velmi si toho vážím. Pozvání je o to cennější, protože mě i potěšilo zvolení novinářů, nikoliv diváků nebo vedlejších soutěže. Beru to jako ocenění za moji dlouhodobou práci v Rusku,“ těší gólmána týmu Avtomobilist Jekatěrinburg. Kovář bude zástupcem Charlamovy divize, ve které jeho klub v KHL působí. Rodák z Písku si atmosféru exhibičního utkání užije potěšit. V Utkání hvězd si zachytil už v letech 2015 a 2019. „Právě atmosféru okolo zápasu mám nejradši. Ale samozřejmě i setkání s těmi nejlepšími z celé soutěže je příjemné.

## Utkání hvězd KHL

Ukuteční se 19. 1. v Moskvě.

- Své zástupce již volili fanoušci a novináři.
- Týmy ještě doplní vedení soutěže a čtyři účastníci dodá juniorská liga MHL.

Vždy je něco jiného potkávat se jako soupeři na ledě a potom spolu hrát v jednom týmu,“ doplňuje brankář.

V tabulce východní konference Jekatěrinburgu patří aktuálně čtvrtá příčka. Pořádá je ale velice vyrovnané. „Naše výsledky jsou letos jako na houpačce. Hra není ideální, proto je čtvrté místo docela dobré. Ale týmy za námi nemají velký bodový odstup. Vypadá to, že nás letos čeká boj o umístění v elitní osmičce až do konce základní části,“ přiznává Kovář.

Jeho tým v minulé sezoně jasně ovládl základní část. V play-off ale Avtomobilist přešel jen přes první kolo. Jekatěrinburg tak i v nové sezoně myslí na nejvyšší příčky. „Vyřazovací boje jsou hodně

otevřené a vyrovnané,“ tvrdí 31letý Kovář, který v Jekatěrinburgu chytá už šestou sezonu.

## Blíží se čtyřstovka

Opět si hýčká kvalitní statistiky, mezi brankáři je mezi nejlepšími. Průměrně dostane lehce přes dvě branky na zápas, úspěšnost zákroků drží na hranici 93 procent. Navíc toho z brankářů v celé lize odchytil nejvíce. „Zatím jsem spokojený. Ale všechno se odvíjí od týmových výsledků. Chytám zase hodně zápasů, dostal jsem se na metu 360 utkání v KHL. Doufám, že se mi letos podaří přehoupnout se přes kótu 400 zápasů, což by znamenalo delší play off,“ říká s úsměvem.

Kovářovy výborné výkony by jistě aspirovaly i na reprezentační dres. Sám brankář už se ale do národního týmu neženou. „Letos jsem o tom už opravdu nepřemýšlel. Odchytil jsem většinu zápasů, navíc program a cestování v KHL jsou nesmírně náročné. Roky už mi taky přibývají. Když mě kontaktovali trenéři reprezentace, oznámil jsem jim, že letos budu během reprezentačních přestá-



Jakub Kovář v reprezentačním dresu v roce 2015

vek odpočívát,“ vysvětluje Jakub Kovář.

## Sleduje také Motor

Gólmán Jekatěrinburgu dále na dálku fanáčí i hokejistům Českých Budějovic. Na jih Čech pět let úspěšně působil v extralize a právě postup zpátky svému bývalému klubu moc přeje.

„Letos výsledky sleduji ještě víc než kdy předtím. V první lize nemají konkurenci, nahrává jim i slabší sezona některých konkurentů. Ale za základní část se extraliga nedává. Bude potřeba, aby se hráči dostali před play-off do dobré formy a hlavně jim drželo zdraví. Proto bude důležité rozložit správně síly, dobře se celý rok připravovat a v březnu a dubnu si jít pro

to, na co celé Budějovice a vlastně celé jižní Čechy čekají,“ přeje si.

## Uzavření extraligy? Příšerná varianta

Jakub Kovář se ostře ohradil proti návrhu uzavření extraligy. „Je to příšerná varianta. Uzavřená extraliga je šlema. Soutěž přijde o atraktivitu. Nechápu vyjádření, že dochází peníze a za pár let by extraliga hrálo sedm klubů. Pokud někdo nemá peníze na to, aby postavil konkurenceschopný tým, nemá v extralize co dělat. V první lize jsou pořád minimálně dva kluby, které by ji hrát mohly. Doufám, že k tomu nikdy nedojde. Jinak si budu návrat hodně rozmyslet,“ uzavírá Jakub Kovář. **IDNES.cz**

**A**

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

**B**

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

**A**

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

**B**

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

**C**

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

**D**

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

**C**

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

**D**

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

**E**

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

**F**

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

**E**

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

**F**

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