

TOLIK NESLEVÍ. AS ŘÍM CHCE ZA SCHICKA MOC

ČESKÉMU FOTBALISTOVI SE KOMPLIKUJE PŘESTUP DO LIPSKA STRANA 15



metro



PRAHA

Úterý, 9. června 2020

Č. 109, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Stanislava

mojemetro | denikmetro

Smetanovo nábřeží. Místo betonu stromky

Druhý pokus. Město se nevzdává plánů na vytvoření nábřežní promenády. **Kontroverzní citybloky.** Kusy betonu včera zmizely. **Auta.** Do uzavřeného jízdního pruhu v noci. **Nová zastávka.** Vznikne u Žofína STRANA 4



Voda přinesla zkázu. Blesková povodeň strhla most, jedna žena zemřela

Nedělní bouřky zvedly hladiny řek na východě Česka, nejvíc postižený byl Olomoucký kraj. Při lokálních povodních tam zemřela osmačtyřicetiletá žena, další lidé museli ze zatopených domů zachraňovat hasiči. Ve většině postižených obcí bylo poškozeno plynové a elektrické vedení, pod vodou skončily také některé silnice a v Oskavě voda strhla most. Na snímku je vidět spoušť v obci Šumvald.

ČTK



THE HEART OF SPORT



Dámské horské kolo
Mystic ASL 27,5**

[1909027]

~~14.999,-~~

12.499,-



27,5"

GENESIS

Horské kolo Impact
LTD RS Recon 29**

[1912838]

~~27.999,-~~

19.999,-



29"

29"

POHON:
Bosch
Performance
CX Line

GENESIS

Elektrokolo E-Pro
MTB 1.9 SI 29**

[1917969]

~~59.999,-~~

44.999,-



BATERIE:
500 W, částečně
integrovaná

DISPLAY:
Bosch Purion LCD

VIDLICE:
Suntour XCM 34 Boost,
LO, 100 mm

BRZDY:
Shimano MT 200, hydr.
kotoučové 180 mm



GIRO

Cyklistická univerzální helma Revel*

[1972068]

~~1.299,-~~ **799,-**

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



Pánský cyklistický dres
Shirt M's RC Team 20*
[4306820]

~~1.299,-~~ **899,-**

Pánské cyklistické šortky
Shorts Ms RC Team M*
[4318233]

~~1.699,-~~ **1.199,-**



Columbia

Pánské triko Rapid
Ridge/Dámské triko
Shady Grove
[5885107, 5882686]

~~799,-~~ **399,-**



Dámské triko
Beechwood W
[5887028]

~~599,-~~ **449,-**



Dámská běžecká
obuv Quest 2
[3631581]

~~1.899,-/1.699,-~~
1.299,-



Pánské



Dámské



¾ outdoorové kalhoty
Ballard/Beattie
[5620060, 5610076]

~~1.299,-~~ **899,-**



Pánská volnočasová
obuv Lite Racer CLN M
[3468463]

~~1.599,-~~ **999,-**



Jr./dětská letní
obuv Cayman
[3440093]

~~899,-~~ **699,-**



DO VELIKOSTI 39



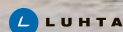
Inline brusle Aero 90 SC
[1581005, 1582001]

~~5.499,-~~
3.699,-



Dámské

Pánské



Dámské šaty
Antskog L W
[5630081]

~~1.299,-~~
899,-

30% SLEVA



Nábřeží se opět mění. Bloky zmizely, v noci sem smějí auta

Omezení dopravy přestanou platit vždy po desáté. Divadelní se naopak uzavře.

Na chodníku před kavárnou Slavia u křižovatky Smetanova nábřeží s Národní třídou byli včera odpoledne kolemjdoucí svědky bizarního jevu. Náměstek pro dopravu Adam Scheinherr se tu společně se starostou první městské části Petrem Hejrou pokoušel zvednout černo-žlutý betonový cityblok. Symbolicky tak zahájili odstraňování těchto nepříliš oblíbených zátarasů, které tu od druhé poloviny května ohraničovaly uzavřený jízdní pruh s posezením místních podniků. „Citybloky budou nahrazeny vzhlednějšími nízkými prv-

ky, jako jsou květináče a stromky. Chodník pak prodloužíme až ke kolejím, a to díky provizorním skládacím obrubníkům. V noci nově půjde od dvaadvaceti do šesti hodin ráno projet přes koleje ke Karlovým lázním. Na tuto dobu se naopak uzavře Divadelní ulice,“ říká Scheinherr.

Změna vychází z místního průzkumu. Z něj vyplynulo, že se rezidenti z ulic Divadelní a Karoliny Světlé kvůli změnám režimu nevyspí.

„Myslím, že se tu ukázalo, jak je důležitá komunikace mezi zástupci magistrátu a konkrétní městskou částí. Jednání nadále probíhají a mnohé otázky – jako kolik zde projede denně aut – ještě nebyly vyřešeny. Ve středu bychom chtěli s kolegy prezentovat vlastní verzi toho, jak by se dalo oživení nábřeží řešit. Není tajemstvím, že preferujeme variantu uzavřít celé nábřeží, ale pouze na ví-



Nevzhledné citybloky mizí. Co je nahradí? ČTK

kendy,“ dodává předseda zastupitelského klubu Spojených sil pro Prahu Jiří Pospíšil. Ten s náměstkem názorově nesouzní i přesto, že jsou v rámci zastupitelstva koaličními partnery. Scheinherr nyní projednává se starostou Hejrou možnosti, jak by

bylo možné vylepšit okolní zastávky tramvají. Ty by měly být podle něj bezpečnější a také bezbariérové. U Žofína by pak měla brzy vzniknout zcela nová zastávka směrem ke Karlovu mostu, oprav se dočkají i ostrůvky na Staroměstské, Újezdě a Malostran-

Posezení na Smetanařku

Uzavřený jízdní pruh má na Smetanově nábřeží zůstat nejméně do konce září. Kromě pomoci kavárny Slavia, restaurantu Parnas či bistra SmetanaQ se tu mají konat společenské akce.

- Praha 1 plánuje zpřístupnění průchoďů v nábřežních zdech, takzvaných čapadel. Ty jsou průchozí pouze z Divadelní ulice. Starosta Hejma naznačil, že se otevřou v následujících týdnech.

ském náměstí. To čeká na rekonstrukci již řadu let.

„O všech těchto krocích nyní jednáme a ujasňujeme si priority,“ doplňuje Scheinherr. Nový režim na nábřeží by měl začít platit dnes večer, nejpozději ve středu ráno. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

PRAŽSKÁ PLYNÁRENSKÁ
VÁS ZVE NA VÝSTAVU



DOKOPYDANIE
SLOVENSKÁ ASAMBLÁŽ

PRODLOUŽENO DO 27. 6. 2020

GALERIE SMEČKY
WWW.GALERIESMECKY.CZ

Zaštitu nad výstavou převzali ministryně kultury Slovenské republiky Lúbia Laššáková a ministr kultury České republiky Lubomír Zaorálek



VŽDY NĚCO NAVÍC

**ZÁKAZNICKÝ PORTÁL
PRAŽSKÉ PLYNÁRENSKÉ**

Díky zjednodušenému procesu registrace na Zákaznický portál Pražské plynárenské teď mohou naši zákazníci **ovládat svoje účty snadněji** než kdykoliv dříve.

Vyzkoušejte náš Zákaznický portál a mějte možnost rychlé komunikace s námi a kontrolu údajů vždy na dosah.

*Jde to
snadno!*

800 134 134
www.ppas.cz



Rozloučení

Laterna magika chystá na sobotu 13. června vystoupení pod širým nebem. Nová scéna Národního divadla se už v letošní sezóně divákům neotevře, a tak jde soubor Laterny magiky v souladu s heslem #kulturunezastavíš za svými diváky ven a přizval i několik přátel. Závěr sezony bude pro Laternu patřit současnému tanci, mappingu i živé hudbě. Tu obstarají duo Zabelov Group a kapela Tripleshot Jam. Na náměstí Václava Havla mezi budovami Národního divadla začne program v půl osmé večer. Programem bude provázet členka Činohry ND Pavla Beretová. ND



Přívoz. Nefunguje kvůli lávce v Troji

Až do čtvrtka není možné zkracovat si cestu mezi Císařským ostrovem a pravým břehem Vltavy přívozem P8. Menší loď Mistr Jan Hus, která na lince v Troji běžně pluje, je totiž dočasně mimo provoz. Důvodem jsou pokračující stavební práce na nové Trojské lávce.

„Provoz přívozu je přerušen z důvodu instalace konstrukce nové lávky. Pro přístup do Troje proto využijte linku P2. Případně Trojský most a linky 17 či 112,“ uvádí Technická správa komunikací na značce umístěné kousek od nástupního místa.

Nový most spojující Císařský ostrov a Troju bude oproti tomu starému položen až v úrovni protipovodňové stěny na pravém břehu. Stavba vyjde na 128 milionů korun. V průběhu tohoto měsíce by měli pracovníci osadit hlavní pole a do půli července by měla být konstrukcí osazena celá lávka. Přesné datum zprovoznění lávky není zatím známo. „Nechme se překvapit. Ta tabule je rafinovaně napsaná,“ píše ve facebookové skupině Dejvická parta slovenský uživatel Tom Guara. Stará lávka se zřítíla v prosinci roku 2017. JAR

Polohy tramvají má hlásit Galileo

Dopravce nakoupí do vozů 838 vícefrekvenční přijímače s anténou.

Ty umožní zachytit signál navigačního systému.

On-line polohy vozů pomáhá v hlavním městě určovat zhruba dvacet let starý navigační GPS systém. Dopravní podnik se proto rozhodl, že je nyní čas na vylepšení. Vypsal proto veřejnou soutěž na nákup vícefrekvenčního přijímače s anténou do všech pražských tramvají. Vítěz tendru by měl být znám na konci let-

ních prázdnin. Dopravce plánuje investovat dvacet milionů korun.

„Přijímače s anténou umožní chytat signál z evropského navigačního systému Galileo, ale také GPS, Glonass a BeiDou. Záměrem dopravního podniku je také zpřesnit lokalizaci tramvají s maximální odchylkou 3,5 metru a poskytovat data o poloze vozidel cestujícím. Na projektu spolupracujeme s ČVUT, Agenturou GSA, ministerstvem dopravy a magistrátem,“ říká mluvčí dopravního podniku Aneta Řehková.

Přijímače globálního navigačního satelitního systému společně s anténou plánuje dopravce umístit do všech vozů své flotily tramvají, pro-

to poptává nákup 838 kusů zařízení. Svým rozsahem je to v Evropě unikátní projekt. Dopravní podnik bude díky tomu jedním z prvních dopravců v Evropě, který bude mít celou flotilu tramvají vybavenou přijímači signálu navigačního systému Galileo.

„Na začátku letošního roku jsme cestujícím začali poskytovat údaje o skutečných odjezdech autobusů ze zastávek a následně i jejich on-line polohu. Na letošek jsme slíbili začít poskytovat to samé i u tramvají. Tendr, který právě vypisujeme, je jedním z prvních kroků, který nás přibližuje ke splnění tohoto slibu,“ dodává náměstek primátora pro oblast dopravy Adam Scheinherr. FILIP JAROŠEVSKÝ



LÁZNE MŠENÉ
1796

Tři dny splněných přání
LEVANDULE

Délka pobytu: 3 dny / 2 noci
Ubytování: komfortní jedno nebo dvoulůžkové pokoje
Strava: polopenze, bufetové stravování
Lázeňská péče:

- 1x levandulová masáž zad
- 1x levandulový zábal dolních končetin
- 1x levandulová koupel
- 1x levandulový parafinový zábal rukou
- 1x esenciální olejová aroma koupel

Cena pobytu již od 3.440,- Kč/osoba

*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.



Lázeňský resort nedaleko Prahy.

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

INZERCE



Hyundai Tucson Adventure Limited edition

Již od 499 990 Kč*
Hyundai prémie 70 000 Kč

0% Nižší splátky a nulovým navýšením

Nejvýhodnější Hyundai pojištění

Sada zimních pneumatik zdarma

Slevová tankovací karta na 5 let

Bucharova 16, 155 00 Praha 5, tel.: 251 025 251, 251 025 120-4
www.butovice.hyundai.cz
 * Hyundai prémie je již započítána v akční ceně modelu.

5 KOMPLEXNÍ ZÁRUKY BEZ OMEZENÍ KM



HYUNDAI

Všechny uvedené ceny jsou vč. DPH. Kompletní podmínky akce naleznete na www.butovice.hyundai.cz či na našich stránkách. Hyundai TUCSON - kombinovaná spotřeba: 4,2-7,8 l/100 km, emise CO₂: 110-179 g/km. Fotografie je pouze ilustrativní.

Schodek 500 miliard

Daňové přiznání počká. Termín je 18. srpna. Vláda vydá také poukazy na rekreaci.

Vláda včera schválila kvůli dopadům šíření koronaviru zvýšení schodku státního rozpočtu v letošním roce na 500 miliard korun. Informovalo o tom ministerstvo financí. Schodek se tak zvyšuje již potřetí od propuknutí pandemie. Před šířením koronaviru byl schodek rozpočtu pro letošní rok naplánován na 40 miliard korun. Sněmovna by měla rozpočet projednat ve stavu legislativní nouze 16. června.

Stát bude rovněž firmám vyplácet příspěvky na náhrady mezd lidem v karanténě či v provozech s nařízeným

uzavřením do konce srpna. Změnilo se i datum, do něhož lidé musejí podat daňové přiznání – nově je to 18. srpen. Ministerstvo financí tak opět prodlouží lhůtu, která byla dosud stanovena na 1. července.

Vláda včera také schválila krizový akční plán cestovního ruchu v ČR pro letošní a příští rok. Obsahuje 16 opatření pro obnovu tohoto odvětví. Součástí jsou státem podporované poukazy na domácí dovolenou. V první etapě budou složité k úhradě pobytu a procedur v lázních.

Obce dostanou od státu příspěvek 1200 korun na obyvatele jako kompenzaci za nižší příjmy z daní, jejichž výnosy se rozdělují mezi státní rozpočet a právě obce a kraje. Celkové náklady budou 12,8 miliardy. Svaz měst a obcí počká na paragrafové znění návrhu, žádá příspěvek bez podmínek a administrativy. **ČTK**

Kam dnes v Praze

Nová vyhlídka z Tančícího domu

Ode dneška do 31. srpna bude v Tančícím domě otevřeno technické zázemí a další nepříístupné prostory včetně nové vyhlídky a vnitrobloku. Symbolicky tak oslaví 30. výročí první myšlenky Václava Havla

postavit na nároží Jiráskova náměstí kulturní dům. Vstupné je 190 korun pro dospělé a 110 korun pro studenty a seniory.

O nové lanové dráze do Bohnic

Náměstek pro rozvoj Petr Hlaváček a náměstek pro

dopravu Adam Scheinherr dnes od 18 do 20 hodin budou v prostoru CAMP – Centrum architektury a městského plánování představovat připravovanou městskou lanovou dráhu z Podbavy do Bohnic. Kudy povede? Jak bude vypadat? A má taková stavba v moderní metropoli své místo? **MET**



Ptáčata se mají k světu

Obyvatelka pražských Holešovic Tereza Lucáková se ve facebookové skupině Letenská parta pochlubila fotkou a videem. Na střeše domu, kde bydlí, rostou čtyři malá poštolčí mláďata. Tereza je dalším člověkem, který malé opeřence z okna sleduje. Známý je také příběh paní Judity Zajtkové ze Spořilova, která má každý rok opeřenou rodinu v truhlíku na balkoně.

TEREZA LUCÁKOVÁ

Krátce

Po městě pojedou další elektrobusesy

V pražské MHD budou elektrifikovány čtyři autobusové linky na levém břehu Vltavy. Město společně s dopravním podnikem nasadí elektrobusesy na linky číslo 131, 137, 176 a 191. Cílem je zlepšit životní prostředí a snížit hluk. Projekt by měl být uskutečněn v letech 2023 a 2025. Včera to schválili radní. **ČTK**

INZERCE



MUZEUM MHD

Máme zase otevřeno!

A máme i novinky...

Od 17. 6. do 2. 9. 2020
bude Muzeum otevřeno i každou
středu od 13 do 18 hodin!

O sobotách, nedělích a svátcích je Muzeum MHD
otevřeno od 13. 6. do 29. 11. 2020

Patočkova 4, Praha 6 – Střešovice
www.dpp.cz/muzeum

Dopravní podnik hlavního města Prahy

Hacker nemá slitování s nemocnicí ani firmou

Na desítky milionů korun vyšly české zdravotnictví loňské i letošní hackerské útoky.

Před více než dvěma lety, ještě před zavedením ochrany osobních údajů pod názvem GDPR, prověřovali počítačová experti, jak dobře jsou chráněná pacientská data ve velkých nemocnicích. „Při jednom z pokusů se podařilo proniknout během deseti minut do systému jedné z velkých pražských nemocnic,“ říká specialista na GDPR, která v té době poskytovala konzultace firmám i státním institucím. Redakce deníku Metro zná její jméno, přesto chce zůstat v utajení. „Při průniku se dostali až k ovládnutí chirurgického přístroje a zjistili, že mo-

hou ovlivnit jeho chod. Představte si, že by v daném okamžiku byl na operačním sále třeba prezident,“ říká specialista. Zranitelnost nemocnic se naplno projevila už loni. Napadení počítačů benešovské nemocnice vyřadilo z provozu například rentgeny či pacientské záznamy.

Útoky pokračují i nyní. Během koronavirové epidemie pocítila vyřazení počítačového systému i brněnská Fakultní nemocnice. „Opakované útoky hackerů na nemocnice neustanou ani po zmírnění pandemie,“ říká expert na kyberbezpečnost Karel Obluk, který se podílel i na vývoji antiviru pro firmu AVG.

Při nedávném nouzovém stavu čelilo útokům hackerů hned několik českých nemocnic. V Benešově a v Brně byly jejich snahy ochromit systém úspěšné. Naopak pokusům prolomit ochranu ve Fakultních nemocnicích v Olomou-

Miliardové škody

20

Přibližně dvacet procent českých nemocnic (každá pátá) se loni setkala s napadením počítačového systému.

500

Na tolik miliard korun vyšly ve světě loňské hackerské útoky na zdravotnictví.

Nedají se hacknout

K záznamu zpráv a hlášení se v administrativě ruského prezidenta používají také psací stroje.

- Kreml před lety investoval peníze do nákupu elektrických psacích strojů. Nedají se napadnout hackery.

- Psací stroj je nezávratelný. Je snadné identifikovat, na kterém psacím stroji byla konkrétní zpráva napsaná.

ci, Ostravě nebo Pardubicích se podařilo zabránit.

Proč jsou nemocnice tolik zranitelné? „Jde především o špatný stav technického zabezpečení. Nemocnice spíše vynaloží finance do zdravotnického zařízení než do bezpečnostních technologií,“ říká bezpečnostní specialista

ve společnosti Anect Zbyněk Malý a dodává, že během pandemie byl nemocnicí personál vystaven stresu a únavě.

Dalším problémem je i zranitelnost při home office. „Lidé mívají doma nechráněné wi-fi, sdílejí data přes špatně zajištěné osobní e-maily,“ říká Obluk. **PAVEL HRABICA**



Přijímačky

K jedinému letošnému termínu jednotné přijímací zkoušky na střední školy zamířili včera uchazeči o čtyřleté maturitní obory. Na řadu škol je násobný převis přihlášek. Kvůli vládním opatřením proti šíření koronaviru mají letos zájemci o studium na složení zkoušky místo dvou pokusů jen jeden. Na snímku je matka, která objímá svého syna na Gymnáziu Jana Palacha v Praze před přijímací zkouškou. **ČTK**

Krátce

Designér prohrál spor se škodovkou

Malíř a designér Vlado Vovkanič neuspěl ve sporu se společností Škoda Auto. Firma nemusí stáhnout z trhu vozy Kodiaq a Karoq a modely kol Vega a Triglav, rozhodl středočeský krajský soud. Neuznal Vovkaničovu žalobu, podle které Škoda vyrobila auta a kola na základě

jeho návrhů. Firma malířovo tvrzení od počátku odmítá, podle ní automobily vznikly na základě návrhů jejího designérského týmu.

Křišťálová ruka Karla Gotta v Litoměřicích

Muzeum Křišťálový dotek v Litoměřicích vystavilo

otisk ruky Karla Gotta. Litoměřický sklář Jan Huňát získal otisk zpěváka tři měsíce před jeho smrtí. Vedle nového otisku mohou návštěvníci muzea vidět odlitek ruky Jaromíra Jágra, Václava Havla, Nicolase Wintona, Arnošta Lustiga a jiných. Dalším snem skláře je odlitek ruky judisty a olympijského vítěze Lukáše Krpálka a otisk papeže katolické církve Františka.

Demonstrace jen pro 500 lidí

Protesty proti vládě a premiérovi Andreji Babišovi se dnes uskuteční kromě Prahy také na dalších 145 místech v zemi. V hlavním městě platí omezení na 500 lidí, přestože kvůli restrikci počtu účastníků chystá pořádatelci spolek Milion chviliek správný žalobu. **ČTK**

Prší a je teplo

Během víkendu Česko zasáhly silné bouřky doprovázené deštěm. Podle meteorologů se tento týden ponese v podobném duchu. Předpověď ukazuje teplé, ale deštivé počasí s občasnými bouřkami. O víkendu se teploty vyšplhají až k letním 27 stupňům Celsia. Aktuální počasí je ideální pro milovníky houbaření. **IDNES.cz**

Breivik. Čecha vyšetří doktor

Miroslava Círnfuse, který podle obžaloby na Facebooku podporoval teroristický útok Anderse Breivika v Norsku, nechá soud vyšetřit znalci z oboru psychologie a psychiatrie. Círnfus, 57letý skladník, včera u pražského soudu odmítl vypovídat s odkazem na svůj zdravotní stav. Právní expert Breivik zavraždil v červenci 2011 celkem 77 lidí. Círnfus podle obžaloby 29. července 2019 na Facebooku napsal „Bylo to krásné, ale bylo toho málo“. Za veřejnou podporu a propagaci terorismu hrozí Círnfusovi pět až 15 let za mřížemi. Hlavní líčení bude pokračovat 28. srpna. **ČTK**



Když kolem hlavy letí čtyřkilový sloní zub

O čtyřkilové sloní stoličce, jež málem trefila ošetřovatele, který samec mezi velbloudy byl neplodnější či proč má ošetřovatel černou ruku, když jde od tapirů. I to se mohou dozvědět návštěvníci liberecké zoo při komentované prohlídce. Zahradka je pořádá dvakrát denně v pracovních dnech, zoo komentované prohlídky zavedla od června a tyto akce mají zahradě pomoci nalákat návštěvníky, o něž přišla v souvislosti s koronavirem. **ČTK**

Dovolená. Češi zamíří k moři

Velké cestovní kanceláře obnovily prodej zájezdů na léto. Exim Tours zatím nabízí Řecko, Fischer kromě Řecka prodává i Bulharsko. Alexandria začala s cestami do Bulharska, Chorvatska, Maďarska a na Slovensko. Navíc vybrané hotely a penziony vyhradila pro české zákazníky. Podle vyhledávače jachet Boataround.com bude mnoho Čechů trávit letošní léto také na jachtě. Většina lodí v Česku je do konce prázdnin rezervovaná. Portál eviduje za poslední tři měsíce meziroční nárůst počtu vyhledávání jachet v ČR o 1780 procent. Velký zájem je i o lodě v Chorvatsku. **ČTK**



Svatyně se otevírají

V Indii se včera znovu otevřela nákupní centra, restaurace, hotely i svatyně. Indická vláda se rozhodla opatření uvolnit i přesto, že v zemi za posledních 24 hodin přibylo rekordních 9983 případů infekce. V Dillí přicházejí věřící do hinduistických chrámů s obličejí zakrytými rouškami, stojí na značkách ve dvoumetrových rozestupech a u vstupu procházejí rámy, kde jim byla měřena teplota.

2x AP

Chtějí zrušit městskou policii

Příslušníci sboru by měli pomáhat obyvatelům jiným způsobem.

Minneapolis se připravuje na postupné zrušení městské policie a její nahrazení systémem bezpečnosti, který bude zaměřen na preventivní programy či komunitní výpomoc. Uvedli to předsedkyně městské rady Lisa Benderová a její kolega Jeremiah Ellis. V USA existuje mnoho hnutí, která požadují rozpuštění či zásadní reformu policie, téma se nyní po smrti George Floyd stalo aktuální. Černocho Floyd zemřel před

14 dny právě v Minneapolisu při zatýkání, což vyvolalo rozsáhlé protesty nejen v USA, ale i ve světě.

„Chystáme se rozpustit minneapoliské policejní oddělení. Až to uděláme, tak ho jen neslepíme znovu dohromady. Chceme od základů přehodnotit to, jak přistupujeme k veřejné bezpečnosti a reagujeme na mimořádné události,“ napsal na Twitteru městský radní Ellis. Krátce poté postoj rady potvrdila i její šéfka Benderová.

„Ano. Chystáme se rozpustit minneapoliské policejní oddělení a nahradit ho transformačním novým modelem veřejné bezpečnosti,“ uvedla Benderová. Krok je podle ní nezbytný. Phillipe Cun-

ningham, který je také jedním z radních podporujících reformu policejního sboru, uvedl, že změna nenastane náhle, protože by jinak veřejnosti neměl kdo v případě nouze přijít na pomoc.

Pro zrušení policie je odhodláno hlasovat devět ze třinácti radních. Benderová sdělila, že tato většina je absolutní, takže nebude možné postoj rady přehlasovat.

Podle televizní stanice je předpoklad, že velká část policejního rozpočtu bude soustředěna na preventivní programy, výchovu mládeže, služby pro psychicky nemocné a na protidrogovou léčbu. Očekává se i širší zapojení rodin, sousedů a sociálních pracovníků. **ČTK a MET**

Krátce

Opilec střílel po lidech z okna

Ruští policisté zadrželi opilého muže, který v noci na včerejšek střílel z okna domu na jihozápadě Moskvy po kolemdoucích. Střelec zranil dva lidi a později i jednoho ze členů policejního komanda. Vyšetřovatelé jej stíhají za pokus o vraždu, pokus o zabití příslušníka pořádkových sil a za výtržnictví.

Lékaře vyměnili za veterána

Do Íránu včera přiletěl íránský lékař žijící na Floridě Madžíd Táherí, kterého Spojené státy propustily v rámci výměny vězňů. Írán minulý týden umožnil návrat do vlasti americkému veteránovi Michae-

lu Whiteovi, který byl v zemi vězněn takřka dva roky a uvedl, že se tam nakazil koronavirem.

Z Notre-Damu mizí lešení



Dělníci včera na pařížské katedrále Notre-Dame začali rozebírat lešení poškozené při loňském požáru. Práce potrvají tři měsíce a z prostoru pod bývalou střechou se bude muset snést na 200 tun žárem zdeformovaného kovu. Katedrála je uzavřená a opravy potrvají několik let. **ČTK**



Otokáře starosta nelituje

Starosta anglického města Bristol nelituje sochy obchodníka s otroky Edwarda Colstona, kterou v neděli strhl dav při demonstraci proti rasismu vyvolané zabitím amerického černocho George Floyd. „Nikdy bych nepředstíral, že socha otrokáře uprostřed mého rodného Bristolu a někoho, kdo mohl vlastnit některého z mých příbuzných, pro mě nebyla ničím jiným než osobní urážkou,“ uvedl labouristický politik Marvin Rees s jamajskými kořeny.

AP

Juan Carlos I. Prokuratura vyšetřovala bývalého krále

Španělská prokuratura předběžně vyšetřuje, zda se bývalý král Juan Carlos I. mohl dopustit trestného činu v případě zakázky na výstavbu vysokorychlostní železnice v Saúdské Arábii. Podle španělských médií se zkoumání prokuratury týká druhé fáze výstavby vysokorychlostní železnice z Mekky do Mediny, na niž v roce 2011 získalo zakázku konsorcium španělských firem. Španělská antikorupční prokuratura začala v prosinci 2018 vyšetřovat podezření, že v souvislosti se zakázkou dostalo několik lidí, údajně včetně krále Juana Carlose I., celkem 80 milionů eur jako úplatek.

„Toto vyšetřování se soustředí na vymezení či vyloučení trestněprávní relevance skutků, které se staly po červnu 2014, kdy emeritní král přestal být chráněn imunitou pro hlavu státu podle článku 56.3 španělské ústavy,“ uvedla prokuratura v prohlášení.

Podezření vyplynulo z nahrávek, které policie tehdy zabavila bývalému policejnímu komisaři Josému Villarejovi. Na jedné z těchto nahrávek hovoří i bývalá milenkyně Juana Carlose I., německá podnikatelka Corinna Larsenová. Tvrdí na ní, že ji král využil k zakrytí svého majetku v cizině a tajných kont ve Švýcarsku. **ČTK**



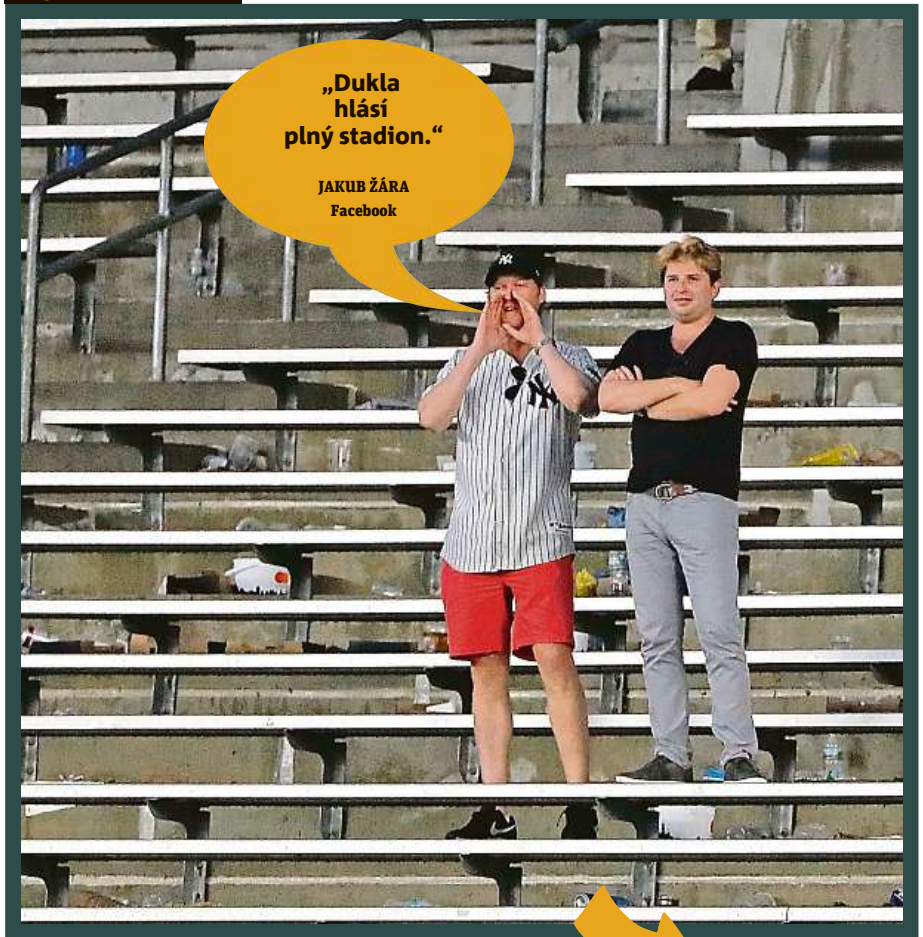
Juan Carlos I.

PROFIMEDIA.CZ

Sudoku

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

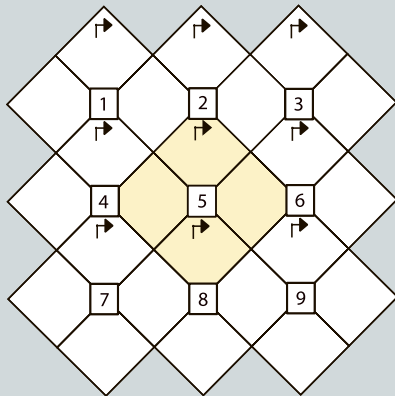
Napište svou bublinu



Luštěnka

Slova vpisujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

1. letopis
2. zahradní květina
3. táta
4. operní píseň
5. tajenka
6. ráj
7. internát (hovor.)
8. tamten
9. černé dřevo



Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
17/21 °C	17/21 °C	19/23 °C	22/26 °C

Teplotní rekordy: ↓ 5,8 °C (1873) ↑ 34,9 °C (1885) Bio: ❤️❤️❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.20 To je vražda, napsala X</p> <p>17.05 Menu pro Emu</p> <p>17.30 AZ-kvíz</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj</p> <p>21.00 Lidice</p> <p>Historické drama (ČR/SR, 2011)</p> <p>23.05 Případy detektiva Murdocha XII</p> <p>23.50 Kriminální IV</p> <p>00.55 AZ-kvíz</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.45 Banánové rybičky</p> <p>02.10 Kuchařská pohotovost</p> <p>02.35 Dobré ráno</p> <p>05.05 Máme na to</p>	<p>16.35 Rozluštěné poklady</p> <p>17.20 Úžasné hotely (5/6)</p> <p>18.15 GourmetLab (5/6)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Zatopené osudy (11)</p> <p>19.15 Kaple – duše rodů (5/5)</p> <p>20.05 Postřehy odjinud</p> <p>19.40 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>19.50 Legendární letadla východní fronty</p> <p>21.00 Terezínští hrobaři</p> <p>21.55 Arménská genocida</p> <p>22.50 Příběh služebnice (3/10)</p> <p>23.45 Otročtvi v Severní Koreji – Dolarovi hrdinové</p> <p>00.45 Gomora IV (7/12)</p> <p>01.30 Naš venkov</p> <p>01.55 Věříte médiím?</p>	<p>15.55 Dr. House VI (6)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.20 Co na to Češi</p> <p>18.20 Comeback</p> <p>18.50 Hospoda (18)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Kriminálka Anděl II (3)</p> <p>Legionář. Krimiseriál (ČR, 2010)</p> <p>21.25 Víkend</p> <p>22.25 Smrtonosná zbraň III (6)</p> <p>23.20 Dr. House VI (6)</p> <p>00.10 Můj přítel Monk VI (2, 3)</p> <p>01.40 Smrtonosná zbraň III (5)</p> <p>02.20 Krok za krokem II (17)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (715)</p>	<p>16.30 Krimí zprávy</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.40 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.05 Počasí</p> <p>20.15 Slunečná (33)</p> <p>Superhero Combo. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.30 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.35 Jak se staví sen – extra</p> <p>23.35 Policie v akci</p> <p>00.30 Policie v akci</p> <p>01.25 Walker, Texas Ranger VII (13)</p> <p>Akční seriál (USA, 1998)</p> <p>02.20 Poslední polda II (6)</p> <p>03.15 Prostřeno!</p> <p>04.40 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Očko hity</p> <p>11.00 Očko trendy</p> <p>12.30 Očko hity</p> <p>15.00 Můj Mixxxer</p> <p>16.30 Očko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Očko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>Top 10 klipů podle diváka Očka</p> <p>20.00 Očko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>CZ & SK</p> <p>České a slovenské klipy nebo živá vystoupení</p> <p>23.00 Očko flirt</p> <p>Proud klipů se vzkazy diváků</p>



IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

POROUŠKISMUS

Bylo nás pět. Pět kolegů z jedné kanceláře, kteří se dva měsíce neviděli, protože jsme každý pracoval z domova. A když už se mohlo do hospod, v jedné jsme si domluvili schůzku. Stýskalo se nám. Tak nějak přirozeně hovor sklouzl ke svěřování se, co kdo dělal v nucené sociální izolaci. V něčem byly naše příběhy odlišné, v jiných věcech se shodovaly. Třeba v tom, že někdy v polovině toho období přišel zlom a počáteční nastartovanost a chuť situaci řešit byly tytam. Stejně jako chuť do práce.

Jak to ale máme teď? Pokusím se popsat svoje pocity. Když začala krize, zavřely se obchody i hranice a naše práce (zaplat' bůh za ni!) se přesunula do našich domovů, vezl jsem se na vlně adrenalinu. Vycvičen z katastrofických filmů jsem se za-

Citát

Důkladně vycvičen z katastrofických filmů jsem se zařekl, že mě ten prevít nedostane.

cit, že jsem udělal všechno, co jsem mohl.

Dnešní rozvolňování ve mně paradoxně vyvolává mnohem větší úzkost a pocit zmaru. Jako by to všechno bylo úplně k ničemu.

Jistěže jsem rád, že jsme se vyhnuli italskému modelu. Ale zmeškat apokalypsu přináší podivnou prázdnotu. A také nervozitu, protože se mi zdá, že se moji spoluobčané nyní tváří, jako že jsme nepříteli porazili a vše je při starém.

Místo poučení a přehodnocení života se teď budou všichni pokoušet zapomenout.

Nebál jsem se apokalypsy. Obávám se příliš rychlého návratu do iluze normálu.

Anketa

f Které pohádky máte nejraději?



Sylvie A. Hermiona
Teď bych si dala nějaký mix Andersena a Erbena!

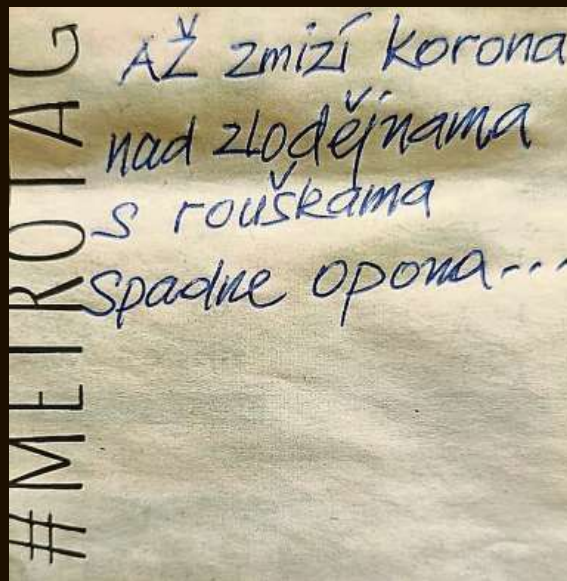


Aneta Vančátová
Z těch seriálových je to Eduďant a Francimor.



Vladimír Chochola
U mě jednoznačně vedou Tři veteráni.

@mojemetro



Naše životy se vesměs vrátily do normálu, ale hořká pachut' z koronaviru přetrvává. **Stanislav Korál** přetavil své pocity do úsporné, leč úderné rýmovačky, kterou poslal přímo na Facebook Metra. Tam ostatně najdete řadu textů jak z novin, tak i článků napsaných exkluzivně pro **Metro.cz**.

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Setkání s bakyní

Existují kritiky na divadlo, filmy i televizi, ale nevíme o kritice na rozhlas. To nyní pozměním tím, že čtenáře Metra „obohatím“ o informace, které posluchačům minulý týden poskytla stanice Dvojka Českého rozhlasu. Vysílali tam pořad o Izraeli, kde zaznělo, že se v zemi mluví izraelskou. No, v Izraeli jsem byl osobně třikrát a tamní mluvili hebrejsky nebo arabsky. Jestli Dvojka připravuje pořady o sousedních zemích Izraele, pak se možná dozvíme, že hovoří jordanštinou, egyptštinou či „sýraštinou“... Ale to není vše. Před pár dny jsem se na stejné stanici dozvěděl, že pan redaktor potkal v lese bakyni. No, jeden motýl se jmenuje bekyně, nejznámější je matka od selátek. Co k tomu říct? Hodinky nebo holínky, obojí se natahuje, že?

PETR RÁDL

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

ÚNOR

Komiks

Stripoff.....Jakozen



honza-smolik.com 5/20

Refluxní onemocnění jícnu z pohledu funkční medicíny

Mohla byste nám vysvětlit, co je to funkční medicína?

Funkční medicína (FM) představuje komplexní přístup k pacientovi, kdy praktik má krom jiného, znalosti v oblasti výživy, environmentální zátěže, psychiky, toxické zátěže a dokáže se na pacienta dívat komplexně.

FM nepotlačuje symptomy, ale řeší příčiny zdravotních problémů. Lékaři FM s klientem tráví mnohem více času než běžný lékař tak, aby pochopili celý příběh a dokázali identifikovat možné příčiny a spouštěče zdravotních problémů, které se pak snaží společně s pacientem vědomě a systematicky redukovat či eliminovat.

FM neřeší akutní stavy, ale zaměřuje se na chronická onemocnění, se kterými si klasická medicína zatím moc neví rady a řeší je dlouhodobou medikací zatěžující organismus. S kolegy MUDr. Janem Vojákem a Žanetou Kremsa

se tomuto v ČR novému oboru věnujeme v Institutu funkční medicíny a výživy.

Co je tedy refluxní onemocnění a jak se řeší z pohledu FM?

Refluxní onemocnění jícnu (ROJ) je poměrně časté a významně ovlivňuje

Refluxní onemocnění jícnu je poměrně časté a významně ovlivňuje kvalitu života.

kvalitu života. Žaludeční obsah se při něm vrací zpět do jícnu a může způsobovat specifické symptomy až zánět sliznice jícnu. Příčina refluxní choroby jícnu z pohledu klasické medicíny spočívá v prolomení tzv. antirefluxní bariéry, jejíž hlavní součástí jsou dolní jícnový

svěrač a bránice. Onemocnění postihuje přibližně 20-25 % populace a mnohdy je spojováno s vyšším věkem a životním stylem (strava, pohyb, toxická a psychická zátěž).

Symptomatické projevy jsou především pálení žáhy (pyróza), zápach z úst, pálení v krku, bolest za hrudní kostí při polykání, návrat žaludečních šťáv do úst, chronický kašel, chraptot či dlouhodobé zahlenění. Méně známými symptomy jsou astma, zubní kazy a záněty dásní.

Většina lidí s refluxem užívá léky potlačující sekreci žaludečních kyselin, které sice pomohou s nepříjemnými symptomy, každopádně neřeší příčiny.

My se na klienty díváme komplexněji a snažíme se najít důvod, proč k refluxu dochází. Jednou z hlavních příčin jsou potravinové senzitivity, deficity určitých mikroživin, dále nezdravý životní styl (přemíra stre-

su, konzumace alkoholu, kouření). Z toho pak také vyplývají doporučené intervence:

1. U klientů s nadváhou či obezitou výrazně pomůže redukce váhy.

2. Paradoxně doporučujeme upravit kyselost HCl, která je u starších lidí nedostatečná. Problémem totiž není kyselost žaludku, ale problém se svěračem jícnu! Navíc nedostatečná kyselost žaludku může zapříčinit přemnožení bakterie *Helicobacter Pylori* (způsobující žaludeční vředy).

3. Doporučujeme se vyhnout tabáku, alkoholu a večerním jídlům a z krve zjistit možné deficity jak makro, tak mikroživin, které mohou mít vliv na špatnou funkci neurotransmiterů a ovlivňovat tak i funkci svěrače jícnu.

4. Vyhýbejte se potravinám, které mohou reflux zhoršovat (kofein,

čokoláda, kořeněná, mastná či velmi kyselá jídla, citrusy).

Jaké doplňky stravy při refluxu?

Doplňky stravy jsou při refluxu významnou pomocí. Zde pomáhají trávicí enzymy a zejména Masticha, na níž máme od klientů výbornou zpětnou vazbu. Klinicky byla tato pryskyřice účinná i při léčbě benigních žaludečních vředů a dvanáctíkových vředů. Mastichu doporučujeme užívat ve formě kapslí obsahujících čistý prášek bez přísad, ovšem vždy s dodržením dalších subjektivních doporučení.

K refluxnímu onemocnění jícnu je třeba přistupovat komplexně a systematicky. Dlouhodobé užívání léků z našeho pohledu neřeší příčinu tohoto onemocnění, ale jen potlačuje symptomy a signály našeho těla.

Mgr. Eva Hájková, MBA
zakladatelka Institutu funkční medicíny a výživy (www.ifmv.cz)

Original Masticha

masticha

PRO NORMÁLNÍ ZAŽÍVÁNÍ

100% přírodní produkt

Masticha je pryskyřice z řečičku lentišku. Používá se pro **normální činnost trávicího systému**.

Nadrcený mastichový prášek bez dalších přísad je naplněn v kapslích **Mastichlife** pro snadné užívání a pro rychlý **účinek přímo v žaludku** a v celém gastrointestinálním traktu.

Užívejte denně ráno před jídlem **pro celkovou fyzickou i psychickou pohodu**.



Mastichlife Strong&Pure neúčinnější mastichové kapsle nabízí **prodejný dm**

Se slevou 10 % je koupíte i na www.mastichlife.cz Kód pro slevu: **GASTRO21M**

Sám sobě lékařem? Chyba!

Neupravujte si dávkování léků, může to být nebezpečné.

Předepsali vám medikament, jenž máte brát dvakrát denně – ráno a večer. Každou chvíli ho ale užít zapomenete nebo vám balení dojde a vy si už nezajistíte nové. Tak ho přestanete brát úplně. Mnohdy tak ale hazardujete se svým zdravím a někdy i životem.

V době koronavirové pandemie se spouště lidem k lékařům z bezpečnostních důvodů nechtělo nebo lékařské ordinace fungovaly omezeně. Z průzkumu České asociace farmaceutických firem (ČAFF) vyplývá, že téměř jedna třetina občanů v době nouzového stavu návštěvy lékařů omezila. Z toho 44 procent

nepovažovalo návštěvu v této době za nezbytnou, v 37 procentech návštěvu zrušil sám lékař. Až 15 procent Čechů přiznává, že se báli lékaře v době pandemie navštívit.

Ale ještě jeden nešvar průzkum ukázal. A to, že si lidé sami upravovali dávkování léků na předpis bez konzultace s lékařem. K tomu se přiznal každý desátý. Někteří si „jen“ snížili dávku (2,2 procenta), někteří lék dokonce vysadili úplně (4,1 procenta).

Každá změna v dávkování u léků na předpis nebo jejich úplné vysazení bez konzultace s lékařem představuje pro člověka riziko. „Situace, již koronavirová krize přinesla, je mimořádná. Musíme se z počátečního období poučit a zajistit, aby nedocházelo k samovolné změně předpisové medikace ani v takovýchto vypjatých situacích,“ uvedl Martin Mátl, ředitel ČAFF.



Zásadně důvěřujte odborníkům.

PROFIMEDIA.CZ

Přitom v dnešní době není úplně nutné, pokud to samozřejmě nevyžaduje zdravotní stav, chodit k lékaři osobně – existuje e-recept, který se dá vystavit i na dálku například po konzultaci po tele-

fonu či e-mailu. I to průzkum do svého dotazování zahrnul a vyšlo z něj, že tímto způsobem řešilo doplnění stávajících zásob léků na předpis 55 procent respondentů.

„Pokud bylo možné návštěvu lékaře odložit, tak jsme pacientům vyhověli nebo jsme návštěvu sami zrušili, či přeložili. I přesto trváme na tom, aby se lidé i v době pandemie nebáli v případě závažných akutních potíží lékaře po telefonickém objednání navštívit. I v ostatních případech je třeba s ním svůj zdravotní stav konzultovat alespoň po telefonu,“ doporučuje Petr Šonka, předseda Sdružení praktických lékařů ČR, a dodává, že se to týká i situace, kdy člověk potřebuje vystavit recept na lék na předpis nebo se chce jen poradit o koupi volně prodejných léků. „Všechna zdravotnická zařízení, ať už samostatné ordinace, nebo polikliniky a nemocnice, postupují dle přísných hygienických předpisů. Riziko nákazy je zde sníženo na úplně minimum,“ uzavírá Petr Šonka. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Děti. Akutní průjemové nesnáze

Jedná se o nákazu virem, které si ratolest přinese ze školky, nebo bakteriální průjem způsobený nesprávným skladováním zmrzliny v létě. Řeč je o akutním průjmu, který se řadí mezi nejčastější onemocnění dětí. Problém se nevyhýbá dokonce ani těm nejmenším.

Jak průjem vzniká?

Při akutním průjmu je funkce střeva nejčastěji narušená v důsledku jeho poškození virem nebo bakteriemi. Následné rozvolnění těsných spojů mezi střevními buňkami má za následek další poškození střevní bariéry a usnadnění průniku bakterií do stěny střevní, případně dále do organismu. Ve snaze omezit průnik patogenních bakterií



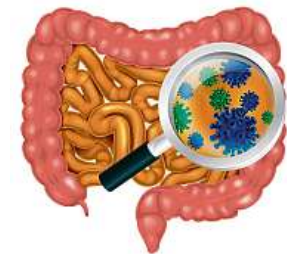
Průjem velmi potrápí i ty nejmladší.

PROFIMEDIA.CZ

dochází ke zvýšení sekrece tělních tekutin do střevního traktu.

Průjem je vlastně obranný mechanismus našeho organismu proti střevním patogenům. Infekci v typických případech doprovází horečka, zvracení, bolest břicha, nechtěnost a celková únava.

„Obávanou komplikací při střevní infekci je zejména dehydratace, která se u dětí rozvíjí mnohem rychleji než u dospělých,“ uvádí Jakub Pecl, lékař z Pediatrické kliniky Fakultní nemocnice Brno. „Dochází k ní zejména v situacích, kdy děti odmítají nabízené tekutiny při zvracení



Trávicí trakt

PROFIMEDIA.CZ

za současných ztrát tekutin,“ doplňuje Pecl. Mezi příznaky dehydratace u dětí patří změna celkového stavu, únava nebo podrážděnost, sušší vzhled sliznic, menší množství tmavě žluté moči v důsledku šetření tekutin organismem a celá řada dalších projevů.

Co uleví i nejmenším

„V léčbě dětí s akutními průjemovými onemocněními, které jsou v naprosté většině infekčního původu, je nejzákladnější účinná rehydratace vhodnými definovanými roztoky, volně dostupnými ve všech lékárnách,“ zdůrazňuje Pecl.

K účinné pomocné léčbě akutních průjmů u dětí patří i přípravek Tasetan Duo Kids, který je svým složením uzpůsobený i pro nejmladší děti. Preparát je obohacen kmeny probiotických bakterií, které podporují obnovu přirozeného složení střevního mikrobiomu a působí jako ochrana před napadením střeva dalšími patogenními kmeny bakterií. Jeho účinky potvrdily klinické studie. **MET**

INZERCE

Máte Vy nebo Vaše dítě projevy akné na obličeji a nevíte si s nimi rady? Kosmetika nepomáhá?

- **Hledáme pacienty** ve věku **12 - 50 let**, kteří trpí projevy mírného až středního akné na obličeji a mají zájem o léčbu.
- V rámci klinického výzkumu **nabízíme 3-měsíční lokální léčbu AKNÉ zdarma.**

Léčivé přípravky a kosmetika Vám budou poskytnuty **ZDARMA**, přijďte si je vyzkoušet.

Pro více informací a bezplatnou konzultaci nás prosím kontaktujte:

Telefon: **606 072 078**

Adresa: **Kožní ambulance, Těšnov 5, 110 00 Praha 1, (stanice metra Florenc)**

Průprava. Přiměřená špína

Novorozené děti mají imunitu relativně slabou a postupně si ji budují tím, že se obranný systém organismu průběžně seznamuje s jednotlivými mikroorganismy a vytváří si vůči nim odolnost. Největší seznamování probíhá do tří let věku, ačkoli imunita se vyvíjí až do deseti let.

Abyste dětská imunita posilovala, potřebuje správné podněty. Doslova si žádá, aby byla ve vhodné míře vystavována podnětům a učila se na ně reagovat. „Souhlasím

s tím, že přiměřené množství špíny posiluje imunitu. Dětská imunita je mladá, rychle reagující, na druhé straně je však nezkušená. To znamená, že s většinou onemocnění se setkává poprvé a některá onemocnění jí mohou dát více zabrat, neboť ještě na ně nezná vhodnou odpověď,“ říká Adrián Doboly, odborník na imunitu ze společnosti Natures. „Pokud jsou však děti vychovávány ve sterilním prostředí,“ doplňuje Doboly, „imunitní buňky se nemají

jak naučit bojovat s onemocněními, což se později projeví na zvýšené náchylnosti k onemocnění.“

U dětí do jednoho roku se obvykle nedoporučuje užívat výživové doplňky na podporu imunity. Po tomto období a zejména během nemoci, po ní nebo v době velkého výskytu nemocných lidí v okolí je vhodné pro dítě vybrat doplněk stravy na posílení imunity. Pediatři často doporučují vitamín C ve formě kapek nebo echinaceu. **MET**

Nowruz

Nowruz is an important festival in Iran, Central Asia and beyond. Read on to find out how people celebrate the Persian New Year.

What is Nowruz?

Nowruz means 'new day' in Persian and is the most important festival of the year in Iran. It is also celebrated in other countries across the Middle East, Central Asia, South Asia, the Balkans and East Africa, and dates back at least 3,000 years.

When is it celebrated?

Nowruz marks the spring equinox, when night and day are of equal length; usually on 20 or 21 March. It's the day when winter changes into spring in the northern hemisphere, and it feels like a new beginning.

How do people prepare for Nowruz?

People start their preparation for the festivities weeks beforehand. They clean their homes and anything broken is repaired or replaced and the house is decorated with flowers. By doing this spring cleaning, people wash away the bad things from the previous year and prepare for better things to come in the new year. People prepare a special table in their homes, where they place small dishes holding seven symbolic foods and spices.

How is it celebrated?

Fire forms an important part of the celebrations. Bonfires are built and lit on the streets in the weeks before Nowruz. On the last Tuesday, people observe



the Festival of Fire, which involves jumping over these fires, which is believed to bring health and good luck in the new year.

Iranians spend the night of Nowruz with their family. The traditional new year dinner is white fish with rice and herbs. Many families give a money gift to the children to mark the new year. Traditional poetry, song and dance play a key role in the celebrations, and people fill the streets to watch the performances.

The festivities end on the thirteenth day after Nowruz, when people spend the day picnicking outside. The countryside is full of families eating, dancing, singing and enjoying the last day of the holidays.

ACTIVITIES

1. Vocabulary

Match the definitions (a–f) with the vocabulary (1–6).

vocabulary	definition
1. beforehand	a. the same in size, number or quantity
2. equal	b. a meal eaten outside
3. equinox	c. an action that represents something else
4. symbolic	d. a large fire in the open air
5. picnic	e. before an action or event
6. bonfire	f. when both the day and the night last 12 hours

2. What's the order?

Put the activities and events in the order they happen.

<input type="checkbox"/>	jumping over fires
<input type="checkbox"/>	Nowruz begins
<input type="checkbox"/>	going for a picnic
<input type="checkbox"/>	eating fish and rice
<input type="checkbox"/>	watching street performances
<input type="checkbox"/>	Nowruz ends
<input type="checkbox"/>	cleaning the house

DISCUSSION

Would you like to take part in Nowruz celebrations?

ANSWERS
ACTIVITY 1
1. e; 2. a; 3. f; 4. c; 5. b; 6. d
ACTIVITY 2
1. cleaning the house
2. jumping over fires
3. Nowruz begins
4. eating fish and rice
5. watching street performances
6. going for a picnic
7. Nowruz ends

Nemovitosti - nabídka



JURIS REAL, spol. s r.o.

Chcete prodat svou nemovitost dříve než padnou ceny? Využijte speciální nabídky a přijměte bezúročnou zálohu ve výši 100.000 Kč nebo měsíční rentu do doby prodeje Vaší nemovitosti.
EXEKUCE NEJSOU PŘEKÁŽKOU.
Tel: 777306102

• Prodám patrový dům - Český ráj - krásná lokalita, CHKO, lesy - borůvky, houby, koupání. Tři ložnice + obývací, spíž, 2x koupelna, 2x WC + kuchyň, zateplený. 12 let od kolaudace. Celý objekt se prodává kompletně vybavený, ihned volný. Odhadní cena 8 150 000 Kč. Důvod prodeje: majitel odléta dlouhodobě do USA. Zájemci volejte NON STOP 604794121.

Auto-moto - poptávka
 • Koupím jakékoli vozidlo (i veterána). Platím ihned.
 Tel.: 603328155.

Práce - nabídka
 • Domov pro seniory v Praze 2 hledá praktickou sestru pro administrativní činnost s organizačními schopnostmi. Dobré platové podmínky.
 Tel.: 725015318.

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

• Domácí zdravotní péče v Praze 2 hledá všeobecnou sestru pro své klienty. Výborný a stabilní kolektiv. Dobré platové podmínky. Více na www.cssp2.cz.

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce REFERENTA agendy občanů (STAVEBNÍ ÚŘAD) v 10. platové třídě dle nařízení vlády č. 341/2017 Sb., tj. od 21 260 do 31 240 Kč, osobní příplatek může být poskytnut až do výše 31 240 Kč. Bližší informace k Oznámení o vyhlášení výběrovém řízení jsou zveřejněny na úřední desce Úřadu MČ Praha 6 a na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa nebo Úřední deska - oblast Volná pracovní místa. Přihlášku s požadovanými doložkami je nutno doručit v uzavřené obálce tak, aby ji vyhlášovatel obdržel nejpozději dne 30.06.2020. Kontakt : Ing. Emrová, tel. 220 189 709.

• ZŠ Hornoměřolská v Praze 10 přijme od začátku školního roku učitele českého a anglického jazyka. Možnost ubytování. Tel. 274016523, 603436284, e-mail: reditel@hornomep.cz

PRAKAB PRAŽSKÁ KABELOVNA, s.r.o.
 hledá kandidáty na pozice

ELEKTROMECHANIK
 vyhláška č. 50/1978 Sb.

KABELÁŘ
 obsluha výrobního stroje, nepřetržitý provoz

PROGRAMÁTOR ANALYTIK JUNIOR
 znalost JS

Pracoviště: Praha - Hostiváv

Nabízíme:
 zájemci stabilní společnosti, práci s moderními technologiemi, dobré finanční ohodnocení, řadu firemních benefitů.

Email: personal@prakab.cz
tel: +420272070115, www.prakab.cz

• ZŠ Špitálská Praha 9 přijme do svého kolektivu učitele/učitelku 1. stupně a také asistentku/asistentku pedagoga. Svě CV zasílejte na: nidlova@zs-spitalska.casabla.nca.cz

• Na pozici vrátná/y do admin. budovy v Praze 6 přijmeme osoby ID, OZZ na 8 hod. směny do nepřetržitého provozu. Práce na HPP, příplatky, stravenky. Bližší informace lze získat na tel. 267094477, mobil 605229023.

Hledáte stabilní místo v příspěvkové organizaci?
SPŠS Betlémská - Ph-1
 hledá
učitele/učitelku:

- elektrotechniky
- informatiky
- strojírenství

CV zasílejte na:
reditel@betlemska.cz

NOKIA s.r.o. přijme
Strážné pro objekty v Praze (administrativní budovy, výrobní podniky)

Nabízíme:
 • Platové ohodnocení 90,- až 110,- Kč/hod
 • Odměny, možnost záloh
 • Možné i jako dlouhodobá brigáda
 • V případě OZP (pozice podporována příspěvkem ke mzdě)

Požadujeme:
 • Čistý trestní rejstřík
 • Certifikát strážného výhodou
 • Nástup: červen 2020

Kontakt:
tel.: 284 683 801, 604 299 622, 800 110 707
spevakova@topsecurity.cz

Nabízíme:
 • KOMPAG přijme závozníky, HPP 19000 + 13., 14. plat, strav. aj. DPP 600-700/den čis., výpl. 1x týdně. Vol. zdarma 800566924

• KOMPAG přijme prac. údržbu zeleně, HPP 16000 + 13., 14. plat, strav. aj. DPP 600/den čis., výpl. 1x týdně. Vol. zdarma 800566924

• Hledáme nové kolegy na pozici MANIPULANT dopravního ZNACENÍ (na HPP). Místo výkonu: Praha. Požadavek: řídicí sk. B. Pro bližší informace volejte tel.: 777098957

• Přijmeme automechanika osob. vozů, vyučení v oboru, ŘP B, spolehlivost, nabízejme mzdu od 30 000 Kč.
 Kontakt: 602625905, monika.spilkova@autovars.cz

• Přijmeme osoby s ID na pozice uklízečky, admin. pomocníky, práce na 10 hod/týden, mzda 4 000 Kč
 Kontakt: 60262590, monika.spilkova@autovars.cz

• Česká firma přijme do prodejny potravin a občerstvení na Praze 4 prodávачku, pokladni. Nabízejme práci v příjemném kolektivu, dobré platové podmínky a výhodnou pracovní dobu.
jolana.ardolfova@covertia.cz,
 tel.:724603645

• Telefonní operátor. Zaučme, proškolíme. Nadstandardní výděly, oběd, firemní paušál, příspěvek na dopravu. Praha 3. 778440512

• Nabízíme 140 - 155 Kč/hod za PRÁCI ve SKLADU - příprava zboží. Pravidelné zálohy, dlouhodobá spolupráce, nástup ihned. Tel.: 222534534

• Přijme zaměstnanec (OZP, OZZ) na ranní i odpolední úklid do administrativních budov v Praze na HPP i DPP. Bližší informace obdržíte na mobil 605229023 .

• ZŠ na Praze 6 hledá učitele francouzského jazyka na částecný úvazek. Nástup září 2020. Kontakt: info@zsmzarjanka.cz nebo tel. 725558109.

• KOMPAG přijme prac. na úklid ulic, HPP 16000 + 13., 14. plat, strav. aj. DPP 600/den čis., výpl. 1x týdně. Vol. zdarma 800566924

• KOMPAG přijme prac. na údržbu zeleně, HPP 16000 + 13., 14. plat, strav. aj. DPP 600/den čis., výpl. 1x týdně. Vol. zdarma 800566924

• KOMPAG přijme prac. údržbu zeleně, HPP 16000 + 13., 14. plat, strav. aj. DPP 600/den čis., výpl. 1x týdně. Vol. zdarma 800566924

• Hledáme nové kolegy na pozici MANIPULANT dopravního ZNACENÍ (na HPP). Místo výkonu: Praha. Požadavek: řídicí sk. B. Pro bližší informace volejte tel.: 777098957

• Brigáda pro každého 138 – 160,60 Kč/hod za vybalování a doplňování zboží, směny noční/denní, prodejny po celé Praze i ČR . Tel: 222534534, 777335756

• Hledáme administrativní podporu manažera developerského projektu (Praha 5), ŽL, technické vzdělání výhodou, pečlivost, Excel, Aj., nástup ihned, životopis zaslejte na: irnerio@irnerio.cz

• Hledáme muže na provoz elektrického vozidla. Pouze noční směny (Ne - Čt). Řidičské oprávnění na el. vozidlo nutné. Tel. 603820155, Po-Pá, 10-15 hod.

• ŠJ Gymnázia Opatov přijme do svého kolektivu vyučenu / zaučenu kuchařku a pomocnou sílu. Nástup srpen / září 2020. Životopisy zaslejte na e-mail: cvtvrteckova@gymnazium-opatov.cz. Informace na tel.čísle: 778771388.

Finance - nabídka
Vyplatíme dluhy, zástavy!
Peníze do 48hod!
Výkup nemovitostí!
737 352 730

Ostatní - nabídka
Až 500 000 Kč za STAROŽITNOSTI
obrazy, nábytek,
hodiny, hodinky,
porcelán, bronz,
stříbro, šperky, šavle
a jiné zajímavosti
PORADÍM
tel.: 603 505 686

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

• Hledám ke koupi byt +1kk, 1+1 v Praze a okolí. Případné dluhy, exekuce, uhradím. vitkadl@seznam.cz, 607526834

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

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

• Dobře zaplatíme byt u Družstva, OV, s PRIVATIZACÍ, smlouvu u majitele. Starší osoby mohou nechat v bytě na dožítí. Děkuji J. Jurdová 725805115

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

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

Nemovitosti - poptávka
Koupím ihned rod. dům nebo pozemek v Praze a okolí.
 Financování mám zajištěno, hotovost. Právní vady nevaďí, 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 IHNEDE za nemovitost v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

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

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

• Starož. nábytek a velkou KNIŽNÍ POZŮSTATOST koupím za solidní cenu. Knihovnu, křesla, stůl, lampu, zajím. obraz aj. pro styl. čítárnu. T. 603478873



ÓČKO A TERASA SMÍCHOV TĚ ZVOU NA DJ SHOW

12. 6. 2020
 DJ SHOW 20:00 / OPEN DOOR 19:00
 DOPROVODNÝ PROGRAM: BAR S GRILEM, ÓČKO DJ STŘECHA OC NOVÝ SMÍCHOV, PRAHA

ROXTAR
+ SPECIÁLNÍ HOST ADOLFEEN

VSTUP PŘES FOODCOURT Z 2. PATRA
 Předprodej vstupenek na Ticketportal.cz

MS se může vrátit do Nového Města

Světový šampionát v biatlonu by se měl konat na Vysočině za čtyři roky.

Vysočina Arena hostila mistrovství světa v roce 2013 a Češi brali bronz ze smíšené štafety. Za několik let se můžou tuzemští fanoušci těšit na elitní biatlonisty pravděpodobně znovu. Nové Město na Moravě je totiž jediným uchazečem o pořádání MS v roce 2024. Český svaz podal s Vysočina Arenou při-



Jiří Hamza MAFRA

hlášku i na rok 2025, kde jsou jeho soupeři švýcarské Lenzerheide a Minsk-Raubiči.

O pořadatelích se bude rozhodovat na podzimním kongresu Mezinárodní biatlonové unie (IBU) v Praze. Původně se měl kongres konat v září, ale v neděli byl odložen až na polovinu listopadu. „Pro spoustu lidí jsme teď jakoby na řadě,“ řekl šéf českého svazu Jiří Hamza během březnového Světového poháru na Vysočině. Nejbližší šampionát uspořádá za rok Pokljuka. Po olympijském roce 2022 bude v další sezoně mistrovství světa v Oberhofu. **ČTK**

Číslo dne

41

Bývalý hráč amerického fotbalu Donald Caldwell byl v sobotu zastřelen u svého domu v Tampě. Bylo mu 41 let.

City. Rozhodne se v červenci

Prostřednictvím videokonference začal včera Sportovní arbitrážní soud (CAS) projednávat odvolání Manchesteru City proti vyloučení z evropských fotbalových pohárů na dva roky. Slyšení by mělo pokračovat do zítřka. Verdikt by mohl být vynesen v červenci. Neznámá je totožnost tří členů tribunálu, kteří posuzují provinění klubu proti pravidlům finanční fair play. **ČTK**



Opět Diack

Po půlročním odkladu začal v Paříži soudní proces s bývalým dlouholetým prezidentem atletické federace Laminem Diackem, který je obviněn z korupce a praní špinavých peněz v souvislosti s krytím ruského dopingu. **AP**

Schick. Lipsko má s nabídkou smůlu

Budoucnost útočníka Patrika Schicka je stále nejasná. Lipsko má sice o českého fotbalového reprezentanta zájem, ale se zatím poslední nabídkou u AS Řím neuspělo. Německý klub podle deníku Gazzetta dello Sport za hráče

nabídl 20 milionů eur. Schick je v Lipsku na hostování a součástí dohody je i možnost přestupu za 29 milionů eur.

Lipsko však s ohledem na ekonomické následky zaviněné pozastavením evropských soutěží kvůli pandemii nového typu koronaviru požaduje slevu a naposledy nabídl 20 milionů (v přepočtu asi 531 milionů korun).

AS Řím je připraven o snížení přestupové částky za Schicka, který v dosavadních 19 zápasech za Lipsko v bundeslize dal deset branek, jednat. Údajně je ochoten jít na 23 milionů, podle Gazzetty dello Sport dokonce až na 25 milionů. Důvodem jsou finanční problémy italského klubu. **ČTK**



Patrik Schick AP



Vzpomínka na Zátopkovou

Favorizovaná Nikola Ogrodniková (na snímku) vyhrála soutěž oštěpařek na Odložilově memoriálu v Praze. Závod věnovaný památce letos zesnulé Dany Zátopkové ovládla výkonem 64,22 metru. Vzhledem k absenci světové rekordmanky Barbory Špotákové a finalistky loňského mistrovství světa Ireny Gillarové neměla vážnější soupeřku. V mužích vyhrál Jakub Vadlejch. Jan Veleba porazil na stovce halového mistra Evropy na 60 metrů Jána Volka. Překážkář Petr Svoboda se dostal do čela letošních evropských tabulek, včera vyhrál časem 13,70. **ČTK**

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

Starožitnosti

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

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

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

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, hodiny, šperky, mince, sošky, hodinky. Děkuji za nabídky, starožitník Dynt. Tel. 702760780

• Solidní sběratel koupí: veškeré starožitnosti od houslí, hodin, šperků, obrazů, sošek až po nábytek. Solidní jednání, platba v hotovosti. 604806535.

INZERCE

**BUĎTE
S NÁMI
V EDENU!**

KUPTÉ SI VSTUPENKU A MĚJTE
SVOU FOTKU NA STADIONU





ŠKRRR TÁME CENY



201 cm

A+++

**10
LET
ZÁRUKA**
NA KOMPRESOR

Beznámrazová chladnička Samsung RB37J544VSL/EF

Chladnička 255 l / mraznička 98 l
 • technologie SpaceMax™ • zásuvka Fresh Zone pro uchování čerstvosti masa a ryb
 • police slide-in můžete jednoduše zasunout a vytvořit více místa • přihrádka CoolSelect Duo umožňuje nezávislé nastavení teploty ve třech různých úrovních • LED osvětlení
 • V x Š x H: 201 x 59,5 x 67,5 cm

Sleva 5 000 Kč

~~19 990 Kč~~ ①

14 990 Kč



A

**90
DNEŮ**
ZÁRUKA
VRÁCENÍ
PENĚZ

QLED televize

Samsung QE55Q67RA

4K Ultra HD rozlišení (3840 x 2160)
 • Twin tuner DVB-T/C/T2/S2 (H.265/HEVC) • Ultimate UHD Dimming, Quantum dot, PQI 3100 • Wi-Fi, Smart TV, Quantum HDR, 100% objem barev • HbbTV, OS Tizen
 • Ambient režim, 4x HDMI, 2x USB

Sleva 17 000 Kč

~~34 990 Kč~~ ①

17 990 Kč



Tyčový vysavač

Ready'y BBH214LA

Integrovaný ruční vysavač
 • Li-ion 14,4 V • výdrž až 35 min
 • vhodný pro všechny druhy podlah • omyvatelný filtr • maximální flexibilita
 • systém snadného čištění
 • nízká hmotnost

Sleva 891 Kč

~~2 890 Kč~~ ①

1 999 Kč

Uvedené ceny jsou včetně DPH. Změna cen vyhrazena, za tiskové chyby neručíme. Ceny platí kde dni 9. 6. 2020 nebo do vyčerpání zásob a dále jsou orientační. Dostupnost produktů se může v jednotlivých prodejnách lišit. ① Cena stanovená dodavatelem při uvedení výrobku do prodeje. Bližší informace dostanete na prodejních nebo na www.DATART.cz.