

ITAL TERENCE HILL MÁ V SASKU MUZEUM

V MĚSTĚ LOMMATZSCH STRÁVIL HEREC ČÁST DĚTSTVÍ STRANA 15



metro



PRAHA

Středa, 15. května 2019

Č. 92, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Žofie

mojemetro | denikmetro

Péče o rodinu může být vnímána podřadně

Pokus. Činnosti ženy na mateřské – úklid, péče o dítě a vaření – mají cenu přes 50 tisíc. **Trend.** Rodičovství je málo prestižní. **Docenění.** Někdy se jej nedočkají ani pečující o seniory či postižené členy rodiny STRANY 12 A 13



V novém animáku Manou létá v oblacích a překonává nepřízeň osudu

Malý Manou je výborný letec a těší se na zkoušku létání, kterou musí podstoupit každý racek, aby se mohl s celým hejnem bezpečně vydat na zimu do jižních krajů. Nešťastnou náhodou ale skončí jako zmoklá slepice v moři a musí si vyslechnout posměšky od mladších racků a výtky dospělých. Na mořského racka je totiž neobvykle malý, a není se co divit. Ve skutečnosti je Manou rorýs, mezi racky se jako pískle tak nějak omylem připlétl, získal si srdce jednoho páru a už s ním zůstal. Přesně toto dobrodružství se odehrává v animovaném filmu V oblacích, který jde zítra do kin.

BONTONFILM



Pivní slavnosti i festivaly brzy zaplaví celou Prahu

Jaro bude tradičně plné akcí, kde hraje zlatavý mok hlavní roli.

Už během víkendu můžete vyrazit na Hrabalovy Libeňské slavnosti či na Pivo & Burger Festival v Karlíně. Zde zahraje třeba kapela Švihadlo.

Během června se s pivními akcemi roztrhne pytel. Zajít můžete na Parukářku na tradiční Žižkovské pivobraní či na Střelecký ostrov. V rámci zdejšího Beer & Food Festivalu Praha se bude v neděli 23. června konat také Hip Hop Open Air, kde vystoupí hipopopí interpreti, Rytmus nebo Indy&Wich+LA4.

Hodně živo bude během víkendu od 14. do 16. června. Konají se totiž hned čtyři pivní akce. Na náplavce se představí malé a minipivovary, stejně jako v Královské zahradě Pražského hradu. Na výstavišti v Letňanech se konají Pražské pivní slavnosti.

Naopak obří Český pivní festival na Letenské pláni byl letos zrušen. Podle pořadatelů z důvodu, že akce nepodpořily Praha 7 ani magistrát. Zástupci sedmé městské části reagovali slovy, že doporučili takto velkou akci pořádat na Výstavišti v Holešovicích. **PUR**



Tak to vypadalo loni na festivalu minipivovarů na Hradě. **FB**



Pivo teče proudem i na náplavce, jako předloni. **ARCHETYP**

Kam si zajít na pivní akce v metropoli?

Bohatá nabídka slavností a festivalů startuje už tento víkend. Prim hrají minipivovary z různých koutů republiky.

- **Hrabalovy Libeňské slavnosti**
Kdy: 18. 5.
Kde: prostranství u Zámeckého pivovaru a Löwitova mlýna
Více na: <https://m.praha8.cz/Hrabalovy-Libenske-slavnosti.html>

- **Pivní den na Zbraslavi**
Kdy: 18. 5.
Kde: Restaurace Kamínka, Zbraslav
Více na: www.pivnici.cz/akce/pivni-den-na-zbraslavi-2019/

- **Pivo & Burger Festival**
Kdy: 19. 5.
Kde: Karlínské náměstí
Více na: www.pivoaburger.cz

- **Pivní slavnosti Řeporyje**
Kdy: 1. 6.



PRAZSKEPIVNI SLAVNOSTI.CZ

- **Žižkovské pivobraní**
Kdy: 7. a 8. 6.
Kde: park Parukářka
Více na: www.parukarka.cz/zizkovske-pivobrani.php

- **Kyjský pivní festival**
Kdy: 13.–15. 6.
Kde: u vlakové zastávky Praha-Kyje
Více na: www.facebook.com/events/2269702289790730/

- **Pražské pivní slavnosti**
Kdy: 14. a 15. 6.

- **Festival minipivovarů**
Kdy: 14. a 15. 6.
Kde: Královská zahrada Pražského hradu
Více na: www.pivonahrad.cz

- **Pivo na náplavce**
Kdy: 14. a 15. 6.
Kde: Rašínovo nábřeží
Více na: pivonanaplavce.cz

- **Beer & Food Festival Praha**
Kdy: 22. a 23. 6.
Kde: Střelecký ostrov
Více na: www.facebook.com/events/427143208090632/

INZERCE

Musí senioři odkázat vše dětem?

Až umřeme, všechno bude vaše... Staří rodiče mávnou rukou k domu a smutně se dívají na dospělé syny. Ti se nestýkají, závidí si, a dokonce se hádají, kdo pomůže rodičům, až přijde nemoc nebo jiná vážná komplikace.

Tak hořký konec nechce zažít nikdo. Dětem často obětujeme kus života, šetříme a odpíráme si, abychom po sobě něco zanechali. Jenže život není vždy pohádka s dobrým koncem. „Synové zdědí dům se zahradou, a nás to trápí. Nevycházejí spolu dobře a dědictví je ještě víc rozkmití. Dřeli jsme se zbytečně. Oba jsou nevděční, sobečtí. Kdyby šel vrátit

čas, raději bychom si užívali života, za ničím se nehonili a žádný dům nestavěli,“ postěžuje si jeden senior.

Nic nelze vzít zpět, ale udělat radikální řez a žít naplno se dá i na stará kolena. Mít vlastní bydlení je obrovská výhoda. Senior si totiž může vzít půjčku, ale bydlí dál ve svém domě nebo bytě a nikomu ho neprodává. Plní si své sny, a přitom během svého života nic nespálí.

Díky Rentě z nemovitosti může důchodce cestovat, dopřát si kvalitní jídlo, přilepšit vnučátkům, jezdit do lázní, koupit si auto nebo vytouženou malou zahrádku za městem. A splácní Renty? To čeká na dědice. Ne,

není to vůči nim sobecké. Dům prodávat nemusejí, pokud mají dost peněz.

Doba se změnila. Dožíváme se vyššího věku a otevírají se před námi nové, atraktivní možnosti. Tak proč si stáří nezpříjemnit, když to jde? Renta z nemovitosti je určena seniorům od 60 let výše, kteří mají to nejlepší ještě před sebou.

VÝHODY RENTY Z NEMOVITOSTI:

- Získáte peníze na cokoli (najednou či postupně).
- Za života nemusíte nic splácet.
- Zůstáváte bydlet doma a jste nadále majitelem svého bytu či domu.
- Můžete žít důstojně a život si více užít



CHCETE VĚDĚT VÍC?

- Přečtěte si příběhy klientů a odpovědi na nejčastější dotazy na www.rentaznemovitosti.cz
- Vyžádejte si orientační kalkulaci zdarma.
- Můžete nám také zavolat na tel. 233 321 850.
- Jsme držitelé licence České národní banky na poskytování spotřebitelských úvěrů.



Kulturní léto potěší metropoli



Muzeum hlavního města Prahy

2x MAFRA



Zámek Ctěnice

Muzeum hlavního města uspořádá pro děti dokonce dva příměstské tábory.

Kulturní léto začne v hlavním městě již v druhé polovině června, kdy se uskuteční zřejmě největší hudební akce Metronome festival Prague. Přes léto se budou konat také

divadelní Letní shakespeareovské slavnosti.

Obyvatelé a návštěvníci Prahy si také budou moci v létě vybrat z kulturních akcí pořádaných například Galerii hlavního města, Muzeem hlavního města nebo soukromými galeriemi. Některé památky budou mít v červenci a srpnu dny otevřených dveří.

Dvoudenní Metronome festival se letos uskuteční 21. a 22. června na Výstavišti v Holešovicích. Zahraje na

něm mimo jiné bývalý zpěvák Oasis Liam Gallagher, Pražský výběr a také Morcheeba nebo Primal Scream.

Na Hrad se lidé mohou vydat také na tradiční Letní shakespeareovské slavnosti. Ty se budou v srpnu konat rovněž v prostorách pražské Hudební a taneční fakulty Akademie múzických umění na Malostranském náměstí.

Galerie hlavního města chystá na léto výstavy Karafiáty a samet a Zvuky/Kódy/Obrazy, která bude mít široký do-

provodný program zahrnující mimo jiné sérii koncertů. V Trojském zámku se uskuteční akce ve výtvarné dílně v ekoateliéru.

Stálé expozice čekají na návštěvníky Národního muzea. Tady se bude do 7. července konat výstava dvou stovek nejvýznamnějších a nejzajímavějších sbírkových předmětů.

V Náprstkově muzeu se mohou návštěvníci seznámit s kulturou Austrálie a Oceánie a v Muzeu Karla Zemana na Malé Straně s jeho tvorbu od prvních animací a loutkových filmů.

Muzeum hlavního města Prahy nabízí programy v expozicích a výstavách v hlavní budově na Florenci nebo domu U Zlatého prstenu. Pořádá také dva příměstské tábory o prázdninách. První proběhne od 15. do 19. července v areálu zámku v Ctěnicích a jmenuje se Ztracená výsada. Děti zde budou prostřednictvím dobrodružných her pátrat po minulosti Prahy. Muzeum přichystalo i první archeologický příměstský

tábor. Nese název Putování pravěkou Prahou a bude se konat od 5. do 9. srpna.

V Muzeu hlavního města na Florenci mohou rodiče s dětmi také navštívit interaktivní výstavu věnovanou postavičkám a historii komiksu Čtyřlístek. Konat se bude až do 1. září.

Zájemcům o pražské památky se otevře jinak nepřístupný Hrzánský palác. Zve na dny otevřených dveří ve dnech 5. a 6. července a ještě 3. srpna. **čtk**

**OSLAVY 8. VÝROČÍ
ZNOVUOTEVŘENÍ
ÚNĚTICKÉHO
PIVOVARU**

Sobota 18. května

Odpoledne plného blahodárného piva, skvělého bigbitu a zábavy pro děti i dospělé.

www.uneticky pivovar.cz



ÚNĚTICKÝ PIVOVAR

**MIMOŘÁDNÉ
SLEVY**

AŽ

90 000

Kč



**Fandíme spolu
hokeji**

AAA AUTO

PO-NE 8:00-21:00

Fotografie vozu je pouze ilustrativní. Více info na www.aaaauto.cz/sleva.

800 110 800

INZERCE

SYNEXUS

Nové zdravotnické centrum

Karlovo náměstí 10,
nákupní galerie ATRIUM



ZDARMA

Nevyhovuje Vám
současná léčba vysokého cholesterolu?
Případně jste museli přestat s léčbou?

Nabízíme bezplatný program vyšetření krve
a dle výsledků možnost lékařské konzultace.

objednejte se: ☎ 225 666 111

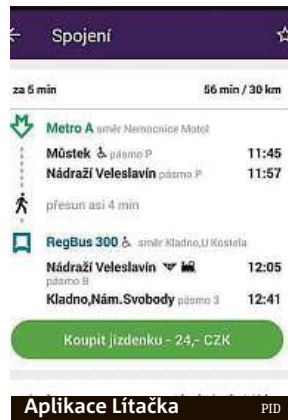
www.synexus.com Společně pro Vaše zdraví.

Lítačka spáruje kupon s lístkem

Aplikace PID Lítačka má za sebou aktualizaci. Majitelé iPhone díky ní zaplatí jízdenku.

Jsou tomu zhruba dva týdny, co lze v hlavním městě s aplikací PID Lítačka cestovat zase o něco pohodlněji. Alespoň podle organizátora hromadné dopravy Ropid, podle kterého se podařilo programátorům vyladit určité mouchy a také dotáhnout některé slibované funkce.

Mezi ně patří například možnost aktivovat jízdenku již na předem zadaný čas, na iPhone nově zaplatit lístek pomocí Apple Pay, a také především možnost plynuleji kombinovat předplatní kupony s jízdenkami v aplikaci. Tedy pokud máte část ces-



Aplikace Lítačka PID

ty pokrytou kuponem. „Aplikace sama navrhuje jízdenky podle vašich předplatních kuponů a nastaví vám správně i čas začátku platnosti jízdenky. Například z centra Prahy do Kladna s pražským kuponem za dvacet čtyři korun. Informaci dostanete také v případě, že máte dané spojení již předplacené celé,“

informuje tiskové oddělení Ropidu.

Nově vás také aplikace upozorní na konec platnosti vašich předplacených kuponů. Ropid však na svém Facebooku varuje, že je tato funkce zatím bez možnosti ověření revizorem. „Plastovou kartičku můžete tedy stále při sobě,“ dodává Ropid.

Hlavní výhodou aplikace je, že obsahuje vždy aktuální data o jízdách řádech, upozorní vás dokonce i na aktuální problémy v dopravě. Aplikace je též společníkem pro nákup jízdenky, sama vám totiž doporučí vhodnou jízdenku a po zadání platebních údajů můžete koupit jakoukoli jízdenku jen po dvou kliknutích. „Jak správně aplikaci propojit s předplatným jízdám? A co když máte papírový kupon? Připravili jsme přehledný návod, který naleznete na našem webu pid.cz/mobilni-aplikace/. JAR



NAŠI MILÍ ČTENÁŘI,
PROSÍM, DO KOŠE
NEPATŘÍM!

STAROSTOVÉ a TOP 09 Spojenci pro Evropu



Stanislav Polčák

Jiří Pospíšil

VOLTE
26
SPOJENCE

STAROSTOVÉ
A NEZÁVISLÍ

TOP 09

S PODPOROU ZELENÝCH
A LIBERÁLNĚ EKOLOGICKÉ STRANY

Zadavatel: Starostové (STAN) s regionálními partnery a TOP 09 / Zpracovatel: TOP 09

Spojenci: Nejsilnější proevropská volba!

Společná Evropa, to je splněný dávný sen. Je to bezpečnost, domov a záruka svobody pro naši republiku. Koalice **Starostů a nezávislých (STAN) a TOP 09** kandiduje do Evropského parlamentu s podporou Zelených, Liberálně ekologické strany a řady významných regionálních partnerů. Evropa nás všechny potřebuje stejně, jako my potřebujeme Evropu. Populisti v zahraničí i u nás chtějí demontovat Evropskou unii a otevřít cestu k jejímu rozvratu. To nedovolíme, a proto jsme potlačili naše stranická trička, spojili se a jdeme do voleb jako Vaši spojenci pro Evropu.

SPOJENCI PRO EVROPU

Už dnes v EU bojujeme za české zájmy. Za rozvoj našich regionů, moderní infrastrukturu, ochranu životního prostředí, větší bezpečnost a naši svobodu. Už 5 let máme v Europarlamentu schopné a hlasité zástupce: Jiřího Pospíšila, Stanislava Polčáka a Ludka Niedermayera. Umíme se s Evropou domluvit a víme, co od ní očekávat.

EVROPA JSME MY

Naši kandidáti mají dostatek zkušeností nejen z Evropského parlamentu ale také z radnic měst a obcí, takže se nebudou

muset v případě zvolení rozkoukávat. Hned se pustí do práce, která zajistí bezpečnost občanů ČR, podporu podnikání a racionální ochranu životního prostředí.

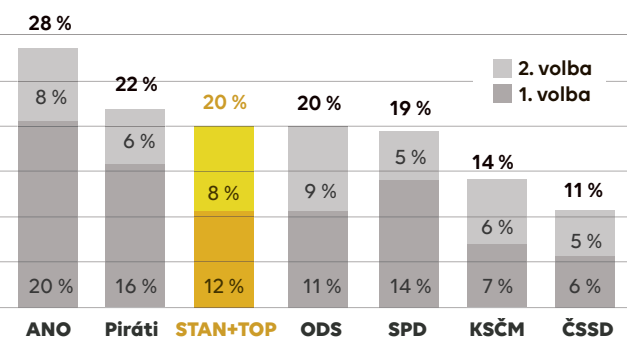
SPOJENÍ, KTERÉ FUNGUJE

Průzkumy předvolební podpory ukazují, že spojení proevropských stran funguje. Na rozdíl od dalších jasně proevropských stran Spojenci pro Evropu nemají problém překročit pětiprocentní hranici a průzkumy jim dávají jistotu zastoupení v Evropském parlamentu. Nemusíte se tak bát, že váš proevropský hlas

propadne nebo skončí u těch, kteří si přejí Evropskou unii demontovat, oslabit nebo reformovat způsobem, při němž Unie ztratí svůj původní smysl: Být hodnotovým společenstvím demokratických, prosperujících států, které ctí právní stát, svobodu a lidská práva. Ve volbách, stejně jako u členství v EU totiž platí, že **spolu jsme silnější!**

Jste pro společnou Evropu a prozápadní orientaci České republiky? **Volte Starosty a TOP 09, volte SPOJENCE PRO EVROPU, číslo 26.**

Volební potenciál pro volby do EP



Zdroj: STEM/MARK (5. 5. 2019)

Slavnosti Navalis s plavbami

V rámci Slavností světél Navalis se na Vltavě poprvé v historii představí rakouské lodě, takzvané Zille z Halštatského jezera, a loď Bissona Bianca. Halštátští veslaři jsou hlavními protažisty letošní slávy. Lodě budou k dispozici také na projíždky po řece.

MAFRA



INZERCE



Otevíráme
již
ZÍTRA!


C. BECHSTEIN

Pianocentrum Praha

SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ | GRAND OPENING

16. května 2019 od 15⁰⁰ hod.

Kateřinská 466/40, 120 00 Praha 2

Exkluzivní odpoledne za účasti předních českých klavírních umělců.

S láskou k hudbě, s úctou k tradici - klavír C. Bechstein D-282 rozezní:

15:30 hod. Ivo Kahánek

16:30 hod. Beata Hlavenková

17:30 hod. Jan Bartoš

Vstup zdarma

Akci moderuje Mgr. Irena Pohl Houkalová

Slavíme otevření ve velkém stylu a všichni jste srdečně zváni!

Během akce máte příležitost prohlédnout si a vyzkoušet mistrovské nástroje C. Bechstein, W. Hoffmann, Zimmermann největšího evropského výrobce klavírů a pianin v nejmodernějším Pianocentru v Praze!

bechstein.com

Divadlo. Kapsy plné šutrů

Premiéru měla v prosinci 2002 a vzápětí se z ní stala divácká senzace, na níž mizely vstupenky závratnou rychlostí. Od té doby se hra irské autorky Marie Jones Plný kapsy šutrů s Miroslavem Vladykou a Radkem Holubem v mnoha úlohách hrála úctyhodných 15 let. Dne 15. května dojde k první repríze na jevišti Divadla Kalich, kterou se hra vrací na českou divadelní scénu po téměř dvou letech.

Hra Plný kapsy šutrů získala po své premiéře z června

1999 řadu ocenění na mezinárodním poli, mimo jiné Cenu Laurence Oliviera pro nejlepší komedii nebo Cenu kritiků města New Yorku. Byla přeložena do 38 jazyků a uvedli ji ve více než 30 zemích světa.

V jejím prvním českém nastudování hrají v režii Jany Kališové Miroslav Vladyka a Radek Holub dva obyčejné chlapíky z irského městečka, kam přijede natáčet film velká hollywoodská produkce. Přičemž osobitě komentují situace a nové vztahy mezi čle-

ny štábu, hereckými hvězdami a místními venkovany. Ty všechny mistrně ztvárňují pouze dva zmínění herci.

Vladyka ani Holub by si v době premiéry prý netipli, že se z jejich inscenace stane taková divácká stálice. „Odhadoval jsem ji na tři čtyři roky, jak se tak zhruba činoherní inscenace běžně hrají. Ale Šutry se rychle rozkřikly a najednou na ně nebylo možné sehnat vstupenku,“ vzpomíná Radek Holub. Vstupenky stojí od 199 korun. **MET**



Radek Holub a Miroslav Vladyka

DIVADLO KALICH

Správa komunikací opravuje Štěrboholskou spojku i Strakonickou

Technická správa komunikací zajišťuje opravy hned v několika pražských ulicích. V některých stojí řidiči denně dlouhé minuty v kolonách.

- Zaregistrováním do služby budete mít vždy informace z vybrané oblasti ve vaší e-mailové schránce. Kdykoli později můžete přidávat či ubírat další informační zdroje přesně podle vašich zájmů. Služba nabízí upozornění na blízkost sečištění komunikací, zaslání stavu

obsazenosti na území Prahy i zaslání novinek. Více na info.tsk-praha.cz.

- Abyste byli jako řidiči vždy předem informováni o kolonách, je možné si nainstalovat službu TSK-INFO.
- V současné době správa opravuje či se opravovat chystá hned několik vícepruhových komunikací, jakými jsou například Štěrboholská spojka, Jižní spojka či Strakonická ulice.

INZERCE

Výstava v Muzeu hlavního města Prahy
Dům U Zlatého prstenu



Pro kamna ke Špačkovi

KACHLE A KAMNÁŘSTVÍ V RENESANČNÍ PRAZE

Muzeum hlavního města Prahy
Dům U Zlatého prstenu
Týnská 630/6, Praha 1 – Staré Město
Denně kromě pondělí 9–20 hodin
www.muzeumprahy.cz

15. 5. 2019 – 29. 3. 2020



Na Jižní spojce opraví mosty



Oprav se dočkají můstky na Jižní spojce ve směru z centra.

TSK

Technická správa komunikací provede údržbu hned dvojice můstků nad Rabakovskou ulicí ve směru z centra.

ve dvou zúžených pruzích dva a půl a tři metry. Práce proběhnou ve dvou etapách, kdy první etapa je v termínu od pátku 17. května do neděle 19. května v levé části vozovky a druhá etapa je pak v termínu od pátku 24. května do neděle 26. května, říká Lišková.

V pondělí se dělníci z pověření správy komunikací pustili také do prací na nové dešťové kanalizaci a následných oprav vozovky v Cafourkové ulici v Praze 8. V rámci koordinace s dalšími stavbami v okolí je oprava opět rozdělena na dvě etapy. První etapa už je v běhu a potrvá až do 28. června. V tomto termínu se uzavře úsek ulic U Skalky a Cafourkova (za křižovatkou s ulicí Dolákova včetně křižovatky). Objízdná trasa je vedena přes ulici Dolákova, Kusého a Na Bendovce. „Následně od 2. do 24. září proběhne druhá etapa opravy ulice Cafourkova. Objízdná trasa je plánována ulicemi Dolákova, U Skalky, K Farkám, U Pazderek a Bohnická,“ dodává Lišková.

Komplikace čekají v těchto dnech také na řidiče, kteří si svou jízdni trasu plánují po Českokobrodské ulici. Tu musí kvůli dělníkům objíždět buďto přes Dubeč, či vzdálenější Horní Počernice. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Pražští řidiči, kteří jezdí do práce po Jižní spojce, musí v těchto dnech vyrazet o nějakou tu minutu dřív. V úseku ulic Michelská a Na Strži tu totiž pracovníci Technické správy komunikací budují protihlukovou stěnu a řidiči tu tak musí denně překonávat zúžení. Tento pátek se však dělníci chystají pustit ještě do další, neméně důležité práce.

Podle mluvčí správy komunikací Barbory Liškové se zde pustí do údržby mostů X620 a X621 nad Rabakovskou ulicí. Jedná se o komunikaci Jižní spojka ve směru z centra.

„Na těchto mostech bude provedeno ztužování žeber ve vozovce u mostních závěrů, a to pomocí betonu a pryskyřice. Nejprve dojde k opravě v levé části vozovky a poté v pravé části vozovky, obě ve směru z centra. Doprava bude vedena vždy

BONUS

až **85.000,- Kč**

- 1 Májová odměna až 30.000,- Kč
- 2 Zvýhodnění na protiúčet až 15.000,- Kč
- 3 Příslušenství ZDARMA až za 10.000,- Kč
- 4 BONUS NAVÍC na vybrané vozy až 30.000,- Kč

AutoPalace
Butovice

Bucharova 16, 155 00 Praha 5, tel.: 251 025 251, 251 025 120-4
www.butovice.hyundai.cz

HYUNDAI

5 KOMPLEXNÍ ZÁRUKY BEZ OMEZENÍ KM



Všechny uvedené ceny jsou vč. DPH. Kompletní podmínky akce naleznete na www.butovice.hyundai.cz. Hyundai KONA – kombinovaná spotřeba 5,2-6,7 l/100 km, emise CO₂: 117-153 g/km.

Nuselské dvorky. Pohoda se vrací

Festival světových premiér Nuselské dvorky opět oživí nevyužité prostory mezi domy a továrními budovami jedné z nejstarších pražských čtvrtí. Plácky před Cirqueonem – Centrem pro nový cirkus, vnitroblokem Mečislavka a kavárnou Náký Kafe probudí v sobotu divadelní a novocirkusová představení, kreativní dílny i první český workshop funambulismu. „Máme velkou radost, že se Nuselské dvorky vryly do paměti nejen obyvatel Nuslí a každým rokem lákají víc a víc návštěvníků. Na dvorku před Cirqueonem a ve Vnitrobloku Mečislavka přivítáme divadelní premiéry, ale i představení nuselských stálic. Poprvé si v rámci workshopu funambulismu návštěvníci vyzkouší chůzi po laně s balanční tyčí. Ke zkrášlení Nuslí mohou přispět i sami účastníci, kteří v rámci graffiti workshopu natrvalo promění šedou zeď lemující Nuselskou ulici,“ říká ředitelka Cirqueonu Šárka Maršíková.

Chybět nebudou workshopy ani další program. Vůbec poprvé si v České republice vyzkouší návštěvníci chůzi po laně s tyčí ve workshopu funambulismu. Lektori Cirqueonu se zúčastnili lektorského workshopu funambulismu projektu Wires

Crossed – Balance Your Fear, jehož vrcholem je přechod řeky ve skotském městě Galway, které se stane v roce 2020 městem kultury. Vlastní stopu v Nuslích mohou návštěvníci zanechat během

workshopu graffiti, poslouží jim k tomu omšelá zeď podél Nuselské ulice. Virtuální doba dostihla i cirkus. V rámci VR workshopu si vyzkoušejí, jaké to je žonglovat ve virtuální realitě. S wITches si ná-

vštěvníci vyrobí kouzelnickou osvětlenou hůlku z jednoduchého elektrického obvodu. Brzké odpoledne patří procházce po autentických místech Nuslí s průvodcem Robertem z Praguliku. Festi-

val vyvrcholí závěrečným koncertem Minikapely – nejmenší dead-folkovou kapelou na světě – a DJ Zakázaný kamarádi v Nákým kafi. Vstup na festival je zdarma. **MET**

INZERCE

AKČNÍ CENY, KTERÉ STOJÍ ZA TO

24⁹⁰
~~44,90~~
-44%

Máslo

- 250 g
- 100 g = 9,96 Kč
- do vyprodání zásob



MAXIMÁLNĚ
6KS
/ 1 DEN

99⁹⁰
~~144,90~~
-31%

Vepřová kýta bez kosti – v celku

- chlazená
- 1 kg



6⁹⁰
~~12,90~~
-46%

Hello ovocné pyré

- 100 g
- vybrané druhy



319,-
~~389,-~~
-17%

Nutrilon kojenecká výživa

- 800 g
- 1 kg = 398,75 Kč
- vybrané druhy



8⁹⁰
~~14,90~~
-40%

Okurka salátová hadovka

- 1 ks



289,-
~~579,-~~
-50%

Ariel prací kapsle

- 56 dávek
- 1 dávka = 5,16 Kč
- vybrané druhy



Akce platí v prodejnách Albert hypermarket od čtvrtka 15. 5. do úterý 21. 5. 2019 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

albert
HYPERMARKET

Seznam všech prodejen na www.albert.cz



Umělci v Nuslích

ARCHIV

Vedení města chce změnit pravidla pronajímání bytů

Praha se v minulém volebním období zbavila přes 6600 bytů.

V metropoli je nyní 31 180 obecních bytů. Z toho 23 423 bytů spravují městské části a zbylá čtvrtina, tedy 7 757 bytů, je ve správě magistrátu. Na jeden obecní byt tak v Praze připadá 42 obyvatel a obecní byty tvoří přibližně pět procent z celkového objemu bytového fondu.

Ke konci března bylo volných téměř dva tisíce obecních bytů, z toho sedm set jich vlastní město. Tento údaj vyplývá z analýzy, kterou zadal magistrát. Ze dvou tisícovek volných obecních bytů jich bylo možné nabídnout nájemníkům 265, protože převážná část není způsobilá k bydlení. To je většinou za-



Panelový dům v metropoli

MAFRA

příčiněno špatným technickým stavem.

Drobnější opravy s náklady do 100 tisíc korun bude nutné udělat v 941 bytech, v případě 897 bytů odhadované náklady na opravy tuto částku převyšují. Do oprav bytů je tak nutné vložit několik

set milionů korun. Na začátku letošního května bylo volných a nenabídnutých 567 magistrátních bytů.

„Z toho 250 bytů je dlouhodobě prázdných proto, že se nachází v domech, které byly určeny k privatizaci. V koalici se shodujeme, že zbavovat

se prázdných bytů je nesmysl, a v tomto duchu nyní vzniká materiál, který následně musí projít zastupitelstvem. Potom tyto prázdné byty budeme moci konečně pronajmout,“ uvedl radní Adam Zábranský (Piráti). Vedení Prahy zároveň chce změnit pravidla

dla pronájmu bytů. Podle Zábranského byla v minulosti špatně nastavena. „Pravidla pro podávání žádostí o byt byla nastavena tak, že skutečně potřební vůbec nemohli žádat. To nyní měníme a již evidujeme stovky žádostí, které jsou postupně vyhodnocovány,“ uvedl.

V minulém volebním období bylo v Praze prodáno 6670 obecních bytů a obecní bytový fond se tak ztenčil o 21 procent. Aktuálně je rozhodnuto o prodeji dalších 3609 obecních bytů. Přitom bylo v letech 2015 až 2018 postaveno 217 nových obecních bytů a v loňském roce jich bylo rozestavěno 32. Nejvíce bytů privatizoval magistrát, a to 1383, dále Praha 9, 8, 3, 10 a Praha 2, která prodala 444 bytů.

Data o pražských obecních bytech budou podle Zábranského analyzována a průběžně aktualizována. **ČTK**

INZERCE

www.cs50.cz

Tuto službu využívají tisíce spokojených zákazníků

Na všechno mám lidi

Chcete je také? Využijte Celostátní českou službu pro lidi nad 50 let a budete je mít!

Naše unikátní služba vám dokáže zprostředkovat:

ověřené řemeslníky a opraváře se slevou

slevy na více než 10.000 obchodních místech

informace o otevřících dobách obchodů i o jízdních řádech

právní služby | dopravu bez nutnosti zdlouhavého objednávání

Začněte už dnes využívat služby, na které máte nárok, pokud je vám více než 50 let.



Celostátní česká služba pro lidi nad 50 let



Pro využití Celostátní české služby zavolejte 511 440 540.

Pobočka Praha: Palác Fénix Václavské nám. 56, 110 00 Praha



Nezapomeňte uvést unikátní kód: 2019M/05

NA ♥ JSOU PODĚBRADY

Spojte návštěvu vinných slavností s víkendovým pobytem v lázních

Pobyt s vinnými slavnostmi

3 dny / 2 noci

Termín: 24. – 26. 5. 2019

Stravování: polopenze

Program v ceně: 1x uhličítá

koupele, 1x solná jeskyně,

1x poukázka do kavárny

Bonus: 1x vstupenka

na vinné slavnosti

od 2.990 Kč



LÁZNĚ PODEBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST

Tel.: 326 530 500
www.lazne-podebrady.cz

Budoucnost autoškol? Virtuální simulátor



Mobilní simulátor v kamionu

TACR

Kvalitnější výuku v autoškolách a zároveň vyšší bezpečnost na silnicích mají zajistit speciální simulátory. Vyvinuli je studenti Fakulty dopravní ČVUT společně s firmami DEKRA CZ a Pragolet. Výcvikové simulátory mají řidičům podat dokonalou iluzi reálné jízdy a naučit je reagovat na nejrůznější krizové situace v dopravě. Projekt finančně podpořila Technologická agentura ČR (TAČR). Ze státního rozpočtu do něj putovalo více než 9,3 milionu korun z projektu Alfa. „Nový výukový simulátor disponuje takovým množstvím scénářů a takovou odezvou, aby měl řidič

možnost adekvátní věrohodné reakce na různé situace v dopravě včetně řešení krizových situací a předcházení kolizím. Podobný výcvik dosud v autoškolách chyběl. Současní novopečení řidiči často nemají dopředu možnost vyzkoušet si jízdu za volantem potmě, na sněhu nebo reagovat na nečekané dopravní okolnosti, pokud na ně během jízdy s instruktorem náhodou nenarazí,“ uvedl šéf TAČR Petr Konvalinka a dodal, že studenta autoškoly bude v simulátoru sledovat operátor. Ten následně zhodnotí chování řidiče za volantem, pozici jeho vozidla z různých

směrů, ale i mnoho dat, jako je například rychlost, stupeň sešlápnutí plynového nebo brzdového pedálu, zrychlení nebo reakční dobu. Virtuální prostředí umožní navíc simulovat ztížené podmínky, jako je déšť, sníh, mlha nebo různé denní i roční doby. Reálné pocity z jízdy zajišťuje hydraulická plošina, která kabinou vozidla věrohodně pohybuje. „Projekt pokročilého simulátoru významně přispěje ke zlepšení bezpečnosti silničního provozu, zlevní výuku v autoškolách, sníží riziko, kterému jsou vystaveni řidiči vozidel autoškol, a poskytnou dostatečnou podporu také řidičům, kteří se z jakéhokoli důvodu vracejí za volant po delší přestávce,“ sdělil Evžen Thöndel z firmy Pragolet, jež se zabývá vývojem a výrobou simuláčnických technik. Vyvinutý systém má včetně softwaru a metodiky parametry vysoce kvalitních simulátorů, které dokážou podat řidiči téměř dokonalou iluzi reálné jízdy a pokrývají široké množství řídicích vjemů odpovídající současným možnostem výpočetní techniky. Simulátor

vyhoví účelu základní výuky i výcviku nestandardních dopravních situací. „Pokročilý simulátor se nám podařilo dokončit v roce 2013. Již jej využívá společnost DEKRA v mobilních simulátorech kamionu, Střední odborná škola

la Vocelova v Hradci Králové a objevuje se i v různých navažujících výzkumných projektech. Věřím, že své uplatnění najde i v autoškolách, kde pomůže lépe připravit řidiče na ostrý provoz,“ dodal Evžen Thöndel. **PETR HOLEČEK**

Žlutá ti sluší!

Vydělej si na super kousky brigádou u nás

- ✓ Doručuj poštu
- ✓ Pomáhej na přepážce
- ✓ Eviduj zásilky do PC

Pracovní dobu si domluvíš na míru.

Odměnu máš na den přesně.

Zaučení zvládneš snadno.

Volejte: 800 223 000
www.tvojebudoucnost.cz

Česká pošta



INZERCE



ZAŽIJTE JEDINEČNÝ POCIT Z ŘÍZENÍ

PEUGEOT EMOTION DAY
10. 5. – 23. 6.



MOTION & e-MOTION



PEUGEOT

Nastartujte emoce za volantem vozů Peugeot na Peugeot Emotion Day! Od 10. května do 23. června budete mít na mnoha místech v ČR jedinečnou možnost otestovat osobní vozy Peugeot včetně posledních novinek značky. Připraveny jsou pro vás nejen oblíbené vozy SUV, ale i praktický rodinný Rifter. Milovníky moderního designu osloví Peugeot 508 a v předpremiéře na roadshow vyzkoušíte také 508 SW. Můžete otestovat i ostatní modely Peugeot nebo se inspirovat na léto kempinkovou úpravou modelů Peugeot Expert Combi a Peugeot Rifter se střešním stanem. V rámci akce navíc získáte voucher na nákup dětské autosedačky v hodnotě 10 000 Kč platný při koupi vozu do 31. července. Rezervujte si svou testovací jízdu na peugeotemotionday.cz.

PEUGEOT DOPORUČUJE TOTAL PEUGEOT FINANCE by ESSOX Spotřeba a emise CO₂ v kombinovaném provozu: Peugeot 2008 3,5–5,7 l/100 km, 84–118 g/km; Peugeot 3008 4,0–5,8 l/100 km, 106–131 g/km; Peugeot 5008 4,0–5,7 l/100 km, 106–131 g/km. Foto je pouze ilustrativní.

22. 5. PŘÍBRAM
ALBERT HYPERMARKET

22. 6. MLADÁ BOLESLAV
TESCO

23. 6. PRAHA
ALBERT ČESTLICE



Exekucí obecně ubývá, přibývá ale dluhů seniorů

Čechům se daří. Očekává se další pokles exekucí. Úřady přesto bijí na poplach.

V roce 2018 byla v Česku vedena exekuční řízení vůči 821 337 osobám, v exekuci se tak nacházelo o 41 tisíc lidí méně než předloni. Bylo zahájeno 505 120 exekucí, což představuje meziroční pokles o více než 100 tisíc exekucí. Na konci roku obsahovala Centrální evidence exekucí v souhrnu záznamy o 4 679 186 exekucích, informovala Exekutorská komora. Viceprezident Exekutorské komory Jan Mlynářčík uvedl, že klesla i částka vymáhaná na jistinu. „Očekáváme, že trend klesajícího počtu nových exekucí, ale i celkového počtu povinných (účastníků exekučního řízení, proti kterým je vedeno) a nakonec i celkového počtu exekucí bude pokračovat. Hlavním faktorem je vedle pozitivní role soudních exekutorů i vysoká míra zaměstnanosti,“ dodal. Jenže s dluhy mají větší problémy seniori.

Senioři v problémech

Předloni mělo exekuci na penzi přes 85 tisíc mužů a žen. Letos v březnu jich bylo 90 418. Na konci letošního prvního čtvrtletí mělo exekuční srážku z důchodu 26 054 seniorů a 26 633 senierek.

- Mužům ČSSZ strhávala v průměru 2698 korun a ženám 2211 korun. Nejvyšší srážku v průměru měli muži na severu Moravy, a to 3335 korun. Ze důchodkyň se v průměru nejvíce kvůli dluhům strhávalo penzistkám v Olomouckém kraji, a sice 2529 korun.

- Exekuci na důchod mělo i 21 707 invalidních důchodců

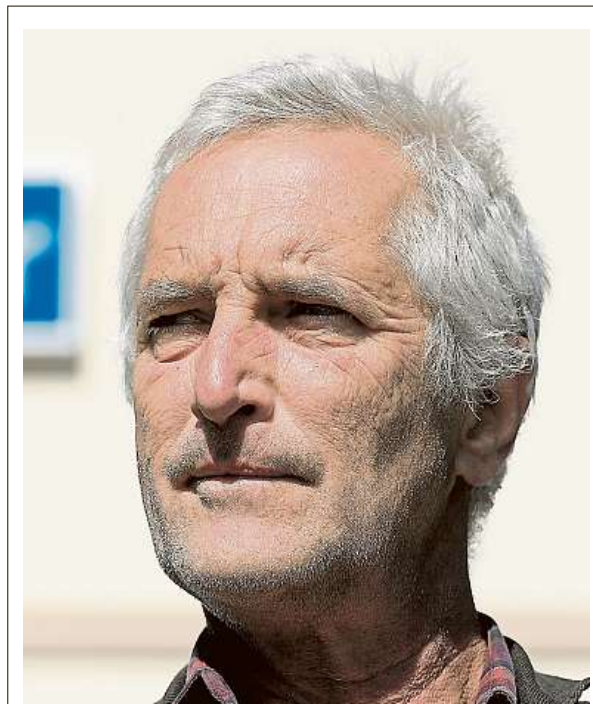
a 14 430 invalidních důchodkyň. Průměrná strhovaná částka činila 1979 korun.

- ČSSZ o exekučních srážkách nerozhoduje. Řídí se nařizovacím soudem či exekučním příkazem exekutora či rozhodnutím ze správního, konkurzního či insolvenčního řízení. Srážení částky může úřad ukončit až po splacení dluhu, úroků i nákladů řízení.

- Podle odborníků na dluhovou problematiku by ČSSZ mohla řadu exekucí nechat zastavit, a to kvůli neplatným rozhodcím doložkám z úvěrových smluv.

Exekucí na důchod v Česku dál přibývá. Na konci března je kvůli dluhům mělo přes 90 400 lidí. Bylo jich tak zhruba o 3800 víc než na konci loňska. Od roku 2003 se počet osob s exekuční srážkou ze starobní, invalidní či pozůstalostní penze zvedl víc než čtyřikrát. Vyplývá to z údajů České správy sociálního zabezpečení. Podle odborníků na dluhovou problematiku by úřad mohl nechat řadu neoprávně-

ných exekucí zastavit. Ministerstvo práce sdělilo, že ČSSZ začne v květnu ověřovat, zda by to zvládala. Úředníci by totiž museli procházet spisy všech zadlužených ručně. Na konci roku 2003 správa kvůli dluhu srážela část starobního, invalidního či pozůstalostního důchodu 21 561 lidem. Přes 50 tisíc se jejich počet dostal v roce 2010, o čtyři roky později překročil 75 tisíc. **ČTK**



Tomáš Hanák EET přijal

Přestože ji chtěl před dvěma lety zavřít, zatím je stále v plném provozu a láká výletníky k posezení. A podle všeho tomu tak bude i nadále. Reč je o herci Tomáši Hanákově a jeho stylové nádražní restauraci v Nižboru na Berounsku. Zavedení elektronické evidence tržeb (EET), byrokracie a další těžkosti populárního herce před časem přivedly k rozhodnutí podnik prodat. Nakonec si to rozmyslel. „Asi bych se musel odstěhovat z Nižboru někam pryč, abych nebyl blízko, abych to neměl na očích. Takže jsme se nakonec se ženou dohodli, že to ještě zkusíme. A vypadá to, že to bude ještě pár let, než zemřu,“ řekl herec. **ČTK**

INZERCE

NADĚJE PRO PLEŠATÉ

Velké procento populace má problémy s vypadáváním vlasů. V zahraničí se skvěle uvedly přípravky THERMAL, ke kterým mnoho lidí nahlíželo jako k poslední naději zbavit se těchto problémů. V České republice je výhradním prodejcem těchto velmi kvalitních výrobků firma SENS. Proto jsme její zástupce požádali o krátký rozhovor:

R: Mohli byste naše čtenáře seznámit s tím, co si mají představit pod pojmem vlasová kúra THERMAL?

S: Nejmodernější technologie výroby THERMAL kombinuje známé účinky termální vody a vína se speciální patentovanou recepturou. Účinné látky přípravky THERMAL jsou biosyntetické metalproteiny, které mají v buňkách důležitou regenerační úlohu. Vlasové přípravky THERMAL svými vynikajícími hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých pozitivních účinků a mají široké uplatnění.

R: Víme, že vlasová kúra THERMAL se vlastně skládá z krému a z šampónu. Můžete nám blíže popsat jednotlivé výrobky?

S: THERMAL krém je speciálně vyroben jako stimulant vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořínkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Je vynikající pro zastavení nadměrného vypadávání vlasů a zastavení tvorby koutů. V mnoha případech aktivuje vlasové cibulky a obnovuje růst vlasů na místech, kde jsme se

s pleší již smířili. THERMAL šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů, při tvorbě koutů a pleše, při opakovaně tvorbě lupů i na silně poškozené vlasy. Podporuje růst vlasů a má optimální PH.

R: Jak správně se mají tyto přípravky používat?

S: Před umytím vlasů krém pečlivě vetřete do pokožky hlavy a do vlhkých vlasů. Nechte krém 20-30 minut působit. Poté, co se účinné látky krému vstřebají, vlasy umyjte THERMAL šampónem, který obsahuje stejné bioaktivní látky. Kúra se skládá z jednoho balení TH šampónu a dvou balení TH krému.

R: Jelikož předpokládáme, že o výrobky THERMAL je velký zájem, jak zabezpečujete, aby se co nejdříve dostaly k zájemcům?

S: Jelikož v současné době nejsou tyto výrobky běžně k dostání v lékárnách, může si je zákazník koupit přímo v místě firmy nebo na této adrese písemně objednat a velmi rychle mu budou zaslány na dobírku.

R: A poslední otázka. Kde vaše firma sídlí a kolik THERMAL přípravky stojí?

S: Adresa firmy je SENS – 697 01 Kyjov, Komenského 606. Tel.: 518615091. THERMAL krém lze pořídit za 330 Kč a THERMAL šampón také za 330 Kč. Za celou vlasovou kúru, která se skládá ze dvou krémů a jednoho šampónu zákazník tedy zaplatí 990 Kč.

R: Děkujeme za rozhovor. Více na www.thermal-sens.cz

Připravila J.B.

DOER MEDICAL®

Vysoce kvalitní
lubrikační gely
na bázi silikonu

Doer Medical® Silk
Doer Medical®
Aloe Vera & Vitamin E

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

MS TRADE s.r.o.
Zdravotnické prostředky



www.mstrade.eu

Panny napraví pájecí hlavice

Ronald Eller otevřel v jedné pražské uličce nevěstinec, kde „pracují“ milenky se silikonovými prsy, zadkem, dokonce i hlavou. Jsou to panny, jmenují se Yasmine nebo Rebecca. „Brzy k nim nejspíš přibude nefalšovaný panák,“ slibuje Eller, který se rozhovoří o tom, co neobvyklý byznys obnáší.

Nevěstinec Naughty Harbor provozujete šest měsíců. Co vás překvapilo?

Zpočátku jsme očekávali, že klienti budou více stydliví nebo budou mít nějaké perverzní požadavky. Přitom k nám chodí naprosto normální lidé, kteří hledají pou-

ze zpestření či oživení svých sexuálních fantazií. Opravdu příjemně nás překvapilo, když k nám začaly chodit i páry. Těch je poměrně dost.

Jsou mezi zájemci převážně Češi?

Můžu vám říct jen odhad, že čtyři z pěti klientů hovoří česky. Zároveň moc rád konstatuji, že našinci, stejně jako cizinci, se chovají velmi kultivovaně.

A co problémy technického rázu?

Největším zklamáním pro nás bylo zjištění, že spousta nástrojů nebo příslušenství



Ronald Eller

k pannám není k dostání. Musíme si proto nechávat většinu těchto věcí vyrábět na míru. Například nám jedna firma šije oblečky na naše panny.

A když se něco odře nebo ulomí?

Naučili jsme se, jak panny opravovat. Už víme, na jakých místech jsou nejnáchylnější k poškození, jde o prsty a klouby. Dokonce jsme museli na zakázku nechat vyrobit speciální pájecí hlavici pro nahřívání materiálu, kterou se tyto drobné ranky zaceľují.

Jaké panny máte v nabídce?

Zrzku Rebecca s ňadry dvojkami, macandu Yasmine s osmičkami, nově nabízíme i blondýnu Luccy. A momentálně dokonce vybíráme i muže. Tedy panáka, který

by se k našim slečnám do podniku hodil.

Co ještě chystáte?

Již nyní zavádíme možnost švédské trojky nebo delší dvouhodinové návštěvy. Do budoucna plánujeme rozšířit nabídku služeb o prožitky ve virtuální realitě nebo o robotické panny.

Jaké jsou vaše plány v horizontu několika let?

Plánujeme expanzi na další trhy mimo Českou republiku. To znamená vstoupit s naším know-how do dalších zemí. Máme v plánu se do několika let stát jedničkou na evropském trhu. **HAL**



Yasmine



Rebecca

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Extrakt ze zeleného čaje a vitamin E se postarají o příjemný pocit na pokožce. Chrání kožní buňky před negativními účinky IR-A záření a zabraňuje předčasnému stárnutí buněk pokožky. Voděodolné složení. Maxi balení vhodné pro celou rodinu.

LIMITED EDITION



SUNDANCE
mléko na opalování
OF 30
500 ml

169 Kč
33,80 Kč za 100 ml



*Doprava zdarma od 1290 Kč platí pouze pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.



Luccy

4x ARCHIV

Krátce

Vážení čtenáři,

kvůli zkrácené uzávěrce tohoto vydání nemusíte v deníku Metro najít aktuální události. Děkujeme za pochopení. **METRO**

Sokolové na komíně

Speciální budka na komíně teplárny v Českých Budějovicích evidentně hod-

ně vyhovuje sokolu stěhovavému. Letos nepřilákala jen jednotlivé ptáky, ale celý pár. Nejdříve se tam ve výšce 120 metrů usadila samice, našla si samce a přednedávnm se jim vylíhla tři mláďata.

Dražší tabák

Životní úroveň v Česku se zvyšuje a s tím souvisí i větší dostupnost návykových látek, především alko-

holu a tabáku. Proto ministerstva financí a zdravotnictví navrhují balíček, který upravuje zdanění tabáku, alkoholu a hazardních her. Materiál, podle něhož by se daně u tabáku, lihu a hazardu měly zvýšit, poslalo ministerstvo už v dubnu do připomínkového řízení. „V České republice jsou dva miliony kuřáků a náklady na léčbu závislosti na kouření zde činí 100 miliard

korun ročně, u alkoholu je to pak 60 miliard korun,“ hájí nápad ministryně financí Alena Schillerová.

Stát podpoří rodinné firmy

Rodinné podnikání v Česku má nově samostatnou definici. Firmy a živnostní rodinného typu díky tomu budou moci získat větší

podporu, buď jako jednodušší zaměstnávání rodinných příslušníků, nebo pobídkami. Zvláště firmy na venkově by stát chtěl více podporovat. Zároveň bude označení „rodinná firma“ dávat známku určité kvality. Materiál k rodinným firmám schválila vláda. Podle ní Česko bere rodinné podnikání jako „základ a páteř ekonomiky, které stát drží i v těžkých časech“. **ČTK**

STAROSTI O RODINU

Plat ženy v domácnosti, která se stará o děti? Možná desítky tisíc korun.

„Vždycky jsem chtěla hodně dětí a nikdy mě nenapadlo přemýšlet o tom, jak by se to dalo přepočítat třeba na plat,“ říká Jitka Fialová, matka tří malých dětí a současně mluvčí europoslance Tomáše Zdechovského. „Vím, že kdo chce, tak děti skloubí i s kariérou, a není tak vlastně co počítat,“ dodává Fialová. Jediné, co prý společně s manželem „kalkulovali“, bylo, jestli všechny děti užijí a kolik zbu-
de třeba na kroužky.

Zjistit, zda rodinná práce může mít konkrétní cenu, se pokusil Rodinný svaz ČR. „Jednotlivé činnosti, jako je péče o dítě, vaření a úklid domácnosti, jsme převedli na komerční ceny,“ vysvětluje pro deník Metro Marie Ujezdská z Rodinného svazu.

Tři roky doma

Cena rodičovské péče se od začátku 21. století více než zdvojnásobila.

- Před třinácti lety přepočítala MF DNES měsíční „výdělek“ matky na rodičovské na 19 tisíc korun. Tedy o 22 tisíc méně, než k čemu letos dospěl Rodinný svaz.
- S prvním dítětem tráví české matky doma v průměru necelá tři roky. Rodičovský příspěvek mohou pobírat do čtyř let věku dítěte.

Ten výpočet došel k „platu“ více než padesát tisíc korun měsíčně při dvaceti odpracovaných dnech. Reálná hodinová mzda by však podle Ujezdské byla výrazně nižší, protože péče o děti a domácnost se odehrává v podstatě nonstop celý měsíc. Při tříleté rodičovské by



Pracuje nonstop. PROFIMEDIA.CZ

si matka přišla na deset korun na hodinu.

Upozornit na hodnotu a význam rodičovské péče je důležité i podle psycholožky a rodinné terapeutky Ludmily Trapkové. „V posledních letech vnímám oslabování mateřství, sílí tlak konzumní společnosti na to, aby si mla-

dí lidé spíše „užívali života“ a neztráceli své profesní schopnosti. „To všechno jsou ale zájmy dospělých, ne zájmy dětí,“ tvrdí psycholožka Trapková. Matky podle ní podléhají stejným tlakům jako matky v padesátých letech minulého století, kdy je stát nutil dávat děti do jeslí. „Zůstávat doma s dítětem tři nebo čtyři roky se rodičům vyplatí, dítě se totiž rychleji a zdravě vyvíjí a sebevědoměji se osamostatňuje,“ říká rodinná terapeutka Trapková.

Podle Ujezdské z Rodinného svazu bylo vyčíslení péče o děti a rodinu i snahou posílit oslabenou prestiž péče matek a otců o rodinu. „Běžně se setkáváme s tím, že lidé na rodičovské dovolené jsou společností vnímáni jako ujidající dávek ze státního rozpočtu,“ argumentuje Ujezdská.

Své zkušenosti má například pětinašobná maminka Lenka Mužná z Fulneku. „Lidé mi někdy dávali najevo, že mrhám talentem, protože

Tisíce pro děti

51

Na tolik tisíc korun přepočítali v Rodinném svazu České republiky čas a péči o děti.

300

Tolik tisíc korun by měl nově od ledna příštího roku představovat rodičovský příspěvek. V současnosti vyplácí stát rodičům na jedno dítě 220 tisíc korun.

jsem jen s dětmi doma,“ říká Lenka, která paradoxně vyrůstala jako jedináček. „Výchově dětí se nic nevyrovná. Ani kariéra, vzdělávání nebo cestování,“ obhajuje péči o děti další maminka, Ivana Horáková, která má tři děti. Na mateřské strávila celkově deset let.

INZERCE



PO-SO 7:00 - 23:00
NE 8:00 - 23:00

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA.

Nabídka platí od 15. 5. do 19. 5. 2019.
V Celnici, Praha 1



ČESKÁ FARMA

-41%

Rajčata cherry
ovátná odrůda Angelle

1 ks, 250 g
Česká republika
dříve 59,90

34⁹⁰

100 g = 13,96 Kč

Váš čerstvý
supermarket
Celnice v novém!

NOVÉ PRO VÁS: SALÁTOVÝ BAR /
REGIONÁLNÍ VÝROBKY /
SPECIALITY Z TEPLÉHO PULTU:
SEKANÁ, PIZZA, HOT DOG



BILLA
Připraveno
u nás

-20%

Rohlík
Mamma mia
z naší pekárny
1 ks, 65 g
dříve 9,90

7⁹⁰

100 g = 12,16 Kč



-17%

Schinkenspeck
z pultu lahůdek
cena za 100 g
dříve 27,90

22⁹⁰

STÁLE PODCEŇUJEME

Podobně jako matky v domácnosti, často ale i hůře, jsou na tom rodiny, kde pečují o blízké s tělesným postižením, vážnou nemocí či nesoběstačným seniorem. Znamená to být po ruce čtyřicet hodin denně, sedm dní v týdnu. To vše bez dostatečného ocenění okolí či nároku na finanční podporu.

Neviditelné práci pečujících se v České republice věnuje více než 1,3 milionu lidí

– to je každý pátý Čech. Často tak činí i při regulárním zaměstnání.

„Pečující se musí vypořádat s dlouhodobým psychickým a fyzickým přetížením, mnohdy vyčleněním z normálního života a společenským stigmatem. Přestože se tyto nesnáze týkají každého pátého z nás, práce pečujících je brána jako samozřejmá a tím pádem neviditelná,“ komentuje realitu neofi-

ciálních ošetřovatelů Petra Adámková z organizace Alfa Human Service. Opatrovníci přitom pokrývají až devadesát procent veškeré sociální a zdravotní dlouhodobé péče.

Po změně legislativy volá platforma Podpora pečujících. Ta se skládá ze čtyř organizací zabývajících se dlouhodobou podporou opatrovníků. V současné době se rozjíždí kampaň a rozesílá po Česku dopisy s životní-

mi příběhy opatrovníků. Cílem je představit problematiku širší veřejnosti a získat navrácení důstojnosti ošetřovatelům.

„Toto je první krok, který by měl vést k pozvednutí veřejné poptávky po změně a zvýšení povědomí veřejnosti o existenci zmíněných lidí, kteří jsou do jisté míry anonymní. Změna legislativy je pak dalším krokem,“ říká Tomáš Kaplan z Podpo-

ry pečujících. Podpůrných institucí je podle něj málo, a čekací doby jsou navíc dlouhé.

„Mnoho opatrovníků o podpůrných institucích neví nebo jim nedůvěřuje. Je potřeba, aby do toho, skrze tuto kampaň, šlápli i sami pečující. Cílem je přimět stát, aby se postavil k problému čelem a poskytl jim finanční příspěvek,“ uzavírá Kaplan.

PAVEL HRABICA, ANNA PORTEŠOVÁ

Pomoc pečujícím chybí

Agentura Nielsen Admosphere provedla na podporu pečujících veřejný výzkum.

- Většina dotazovaných (74 %) si myslí, že pečujícím podpora nebo pomoc chybí.
- Největší část by uvítala podporu finanční a dále pomoc prostřednictvím úlevové péče nebo podporu vybavením.
- Dotazovaní se s tímto pojmem nejčastěji setkali u svých známých. Dále u příbuzných nebo v nemocnicích.
- V rámci rodiny je nejčastěji pečováno o prarodiče (29 %), rodiče (26 %) a praprarodiče (16 %).
- Mužům nejvíce chybí podpora finanční, ženám pak úlevová péče a psychologická podpora.
- Jako další problémy ve velké míře dotazovaní uvádějí nedostatek volného času a problémy v zaměstnání.

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Sprej je vhodný pro sportovní a volnočasové aktivity. Díky svému složení odolá vodě i potu. Pohlcuje zápach potu a snadno se nanáší, ať ho držíte v kterékoli poloze.



SUNDANCE

Sport
transparentní sprej
na opalování OF 30
200 ml

129 Kč
64,50 Kč za 100 ml



*Doprava zdarma od 1290 Kč platí pouze pro nákupy zákazníkům zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.



Citát

Pokud se někdo stará 24 hodin o svého nejbližšího, je to úctyhodné. Bojuje s finanční stránkou i s byrokracií.

VÍT KAŇKOVSKÝ, POSLANEC

Bez odměny

20

Tolik procent Čechů pomáhá v domácím prostředí svým rodinným příslušníkům a blízkým osobám, kteří z důvodu svého fyzického nebo psychického stavu nejsou soběstační. Pečující na rozdíl od profesionálních asistentů a zdravotníků vykonávají svou práci bez jakékoli kompenzace nebo nároku na odměnu.

Slaví 40 let

Veteran Car Club Velemin na Litoměřicku slaví 40 let od založení. Klub nadšenců má motocykly značek Jawa, ČZ nebo Victoria vyrobené v Německu, Peugeot P108 z roku 1930 vyrobené ve Francii či motocykl H.V.A. vyrobený v roce 1925 ve Švédsku. Svoje kousky ukázali na Autosalonu na Zahradě Čech v Litoměřicích. Lidé mohli obdivovat nablýskané automobily Škoda 110 R coupe z roku 1974 (na snímku) nebo Škoda 994 Felicia z roku 1960.

ČTK



Zdraví. Květen plný osvěty a akcí

Na dnešek připadá Světový den proti mozkové mrtvici. Každých šest vteřin někdo na světě podlehně cévní mozkové příhodě. V Česku postihne každý rok 30 tisíc lidí a její následky nejsou příznivé – nejčastěji je to nesoběstačnost a invalidita postiženého.

Léčba nemoci je finančně náročná. „V uplynulém roce jsme mezi našimi klienty evi-

dovali více než 25 tisíc lidí postižených cévní mozkovou příhodou. Náklady na léčbu jednoho pacienta se pohybovaly v průměru okolo 19 tisíc korun. Na léčbu této nemoci jsme vydali loni 482 milionů korun,“ říká Hana Kadečková, mluvčí Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra.

Cévní mozková příhoda, nazývaná také mrtvice, nastá-

vá tehdy, když se přeruší průtok krve do mozku. Tím dochází k jeho nedostatečnému prokrvení a následnému poškození. Ve třech čtvrtinách případů tento stav způsobí krevní sraženina. Další příčinou je náhlé krvácení do mozku, praskne-li jedna z cév.

V pátek je Světový den hypertenze. Tento den upozorňuje na rizika spojená s vyso-

kým krevním tlakem a vysvětluje, proč se hypertenzi říká „tichý zabiják“. Podle statistik trpí vysokým krevním tlakem v Česku 45 procent lidí ve věku 25 až 64 let. „Hypertenze není zdravotním problémem pouze seniorů, objevuje se ve všech věkových kategoriích, a to i u jinak zdravých jedinců. Problémem zůstává, že až čtvrtina

postižených o svém vyšším krevním tlaku neví, a proto se neléčí,“ varuje kardioložka Petra Vysočanová z Fakultní nemocnice Brno. Více najdete na www.krevnitlak.cz.

Od poloviny května se bojuje proti rakovině kůže. Ve vybraných pobočkách lékáren Benu vyšetřují v rámci Dnů slunce odborní lékaři bezplatně zájemcům znaménka. **MET**

INZERCE

GLUTEN FREE

Prague 2019

expo

& 14. fórum celiaků

k mezinárodnímu dni celiakie

- přednášky
- bezlepkový veletrh
- ochutnávky
- prodej
- poradna
- program pro děti

18. květen
PVA EXPO PRAHA
LETŇANY, 9:30 hod.
WWW.CELIAK.CZ

POŘADATEL:



Společnost pro bezlepkovou dietu z.s.

PARTNEŘI AKCE:



Akce je pořádána za finanční podpory Úřadu vlády České republiky a Výboru pro zdravotně postižené občany.



Tomáš Satoranský

MAFRA

Basketbal na pomoc nemocným

V neděli od 14 hodin se koná v hale Folimanka basketbalové utkání Hrajeme za lepší nádech na podporu nemocných cystickou fibrózou.

- V něm poměří síly ženská basketbalová reprezentace a tým osobností Real Top Praha v čele s hercem Ivanem Trojanem, který posílí i česká hvězda NBA Tomáš Satoranský. Výtěžek z akce bude věnován na nákup inhalátorů pro pacienty s cystickou fibrózou.
- Zájemci se můžou těšit i na výstavu fotografií Slané ženy 2019 fotografa Roberta Vana s modelkami, jež trpí cystickou fibrózou.

Mezinárodní dny

Během května je mnoho mezinárodních dnů o zdraví. Deník Metro některé vybral.

- 6. 5. Světový den astmatu
- 12. 5. Mezinárodní den ošetřovatele
- 15. 5. Světový den proti mozkové mrtvici
- 16. 5. Evropský den slunce
- 17. 5. Světový den hypertenze
- 30. 5. Evropský den melanomu
- 31. 5. Světový den bez tabáku

Slavia Praha

MOBILISACE

Všichni hrdí slávisté, vaše milovaná Slavia vás potřebuje! Zbývá posledních 5 zápasů sezony, ve kterých se rozhodne o všem.

Ať žije Slavia!



Vyzýváme všechny slávisty,

pojďte s námi do boje! Potřebujeme plnou podporu fanoušků, všechny fandění schopné ruce, jakékoliv hlasivky, každého srdcaře: **POJĎME DO TOHO DÁT VŠECHNO!** Zbývají nám zápasy doma s Plzní a s Jabloncem, venku dvakrát s Ostravou a na závěr legendární DERBY. Bojujeme o ligový i pohárový titul! Spolu to dokážeme.

SPOLU JSME SILNĚJŠÍ!

SLAVIA – JABLONEC
15. května 20:00

OSTRAVA – SLAVIA
19. května 15:00



FINÁLE MOL Cup
22. května 19:15

SLAVIA – SPARTA
26. května 15:00

Více na slavia.cz

Mají muzeum Terence Hilla

Italský herec žil v saské obci ke konci války a krátce po ní.

Městečko Lommatzsch nedaleko německé Míšně otevřelo Muzeum Terence Hilla. Italský herec, který na konci března oslavil osmdesátku, tam strávil část dětství. Podle provozovatele muzea Michaela Maasse přišlo na slavnostní otevření kolem 600 lidí.

Terence Hill, který žije v USA a má také americké občanství, se otevření osobně nezúčastnil, neboť točí nový film. Přišel ale jeho německý dabér Thomas Danneberg,

jenž také přestříhl pásku. Na dvou tisících metrech čtverečních venkovní plochy a 50 čtverečních metrech uvnitř jsou k vidění filmové plakáty, fotografie nebo klobouk herce, jehož občanské jméno je Mario Girotti. Z Lommatzsch pocházela jeho matka. Chlapec v obci žil v letech 1943 až 1947.

Později ho proslavily filmy, v nichž tvořil akční dvojici s Budem Spencerem (Trumfóvé eso, Pravá a levá ruka ďábla, Malý unavený Joe, Jestli se rozzlobíme, budeme zlí). Spencer, rodným jménem Carlo Pedersoli, zemřel v roce 2016 ve věku 86 let.

Hill na svém Facebooku nedávno uvedl, že z muzea má velkou radost. **ČTK**



Terence Hill (snímek z roku 2018)

PROFIMEDIA.CZ

Krátce

Žena získala azyl ve Francii

Manželka bývalého šéfa mezinárodní policejní organizace Interpol Meng Chung-weje zadržeho v Číně získala politický azyl ve Francii. Uvedl to její advokát. Grace Mengová se obávala o svou bezpečnost a tvrdila, že se ji dvojice Číňanů pokusila unést do Česka. Meng podle čínských vyšetřovatelů přijímal úplatky.

Obvinění z další vraždy

Dva z pěti obviněných z loňské vraždy slovenského novináře Jána Kuciaka a jeho partnerky obvinila policie na Slovensku v případě další vraždy. V prosinci roku 2016 po vzájemné dohodě usmrtili podnikatele poté, co se vloupali do jeho domu. Motivem činu byly peníze. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Spolehlivě chrání dětskou pokožku před UVA, UVB i IR-A zářením. Voděodolné složení působí i během dovádění ve vodě. Díky obsahu glycerinu intenzivně hydratuje pokožku po dobu 24 hodin. Bez parfemace.



SUNDANCE
dětské mléko na opalování OF 50
200 ml

119 Kč
59,50 Kč za 100 ml



Doprava ZDARMA
při nákupu od 1290 Kč*

www.dm.cz

*Doprava zdarma od 1290 Kč platí pouze pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.



Zimbabwe. Prodává slony do světa



Celkem sedmadvadesát slonů prodalo Zimbabwe za šest let do Číny a Dubaje. Za zvířata utržilo 2,7 milionu dolarů (téměř 62 milionů korun). Slonů je v zemi přebytek, úřady je ale nemohou nechat odstřelit, protože jim to zakazuje mezinárodní dohoda. Výdělek plánuje vláda použít na financování programů na ochranu zvířat. Informoval o tom zpravodajský server BBC. Podle vyjádření zimbabwské ministryně turismu šlo o dvou- až tříletá zvířata, která ještě nejsou dospělá. Jednoho slona země prodala za 13 500 až 41 500 dolarů (asi 310 tisíc až 952 tisíc korun). Zimbabwe se podle vyjádření ministryně dokáže postarat o 55 tisíc slonů, nyní jich tam ale žije kolem pětadesáti tisíc. Zimbabwe spolu s JAR a Namibií usilují o zrušení zákazu lovu slonů a chtějí změnit mezinárodní dohody tak, aby jim umožnilo prodat jejich zásoby slonoviny. Podle ministryně má země slonovinu v hodnotě 300 milionů dolarů. Zisk z prodeje by měl jít opět na ochranu těchto zvířat a na pomoc komunitám žijícím na území rezervace. **ČTK**



V Zálivu

Američtí vojáci doplňují vyzbroj na letadlové lodi USS Abraham Lincoln v Peršském zálivu, kterou tam Spojené státy vyslaly kvůli nespécifikované iránské hrozbě. Velká Británie včera vyjádřila znepokojení, že spor mezi USA a Íránem neúmyslně povede k výrazné eskalaci konfliktu v oblasti. **AP**

Otevření letiště v nedohlednu

Výstavba začala před téměř třinácti lety. Stále má tisíce závad.

Berlínské letiště Willyho Brandta mělo být už osm let v provozu. Zatím se ho ale kvůli technickým potížím ani na několik pokusů nepodařilo otevřít. Obyvatelé německé metropole jsou proto

už velmi skeptičtí, když se mluví o dalším termínu, kdy by mělo přivítat první pasažéry.

Šéf letiště Engelbert Lütke Daldrup ale ujistil, že tentokrát už to bude jiné, že to určitě vyjde a letiště se skutečně otevře příští rok na podzim. Podle něj zbývá odstranit přes 11 500 závad.

„Jsme si jisti, že v říjnu 2020 otevřeme,“ uvedl s odhodláním v hlase Daldrup, který i tak musí odpovídat na

pochybovačné dotazy. Není divu. Se stavbou se začalo před téměř 13 lety. Měla být otevřena už v roce 2011.

„Byla to stavební katastrofa,“ připouští Daldrup, podle něhož se nejvíce chyb udělalo v hektické snaze za každou cenu stihnout druhý termín otevření letiště v červnu 2012. Chyby vedly nejen k opakovanému odložení zahájení provozu, ale také k výraznému zvýšení nákladů. Ty se podle německých médií vy-

šplhaly už na více než sedm miliard eur (180 miliard korun). „Jen na údržbu máme náklady zhruba deset milionů eur (258 milionů korun) měsíčně,“ uvedl Daldrup při prohlídce letiště, na němž je možné potkat zaměstnance čistící už léta nepoužívané toalety nebo kompletně připravené odbavovací přepážky, na které zatím jen sedá prach. Celkem se údržbě a ostraze prázdného letiště věnuje přes 100 lidí.

Šéf letiště, jehož areál místy zarůstá trávou, je přesvědčen, že se jejich pracovní náplň brzy změní. Stavba terminálu je podle něj prakticky hotová a problémy s protipožární ochranou se po letech podařilo vyřešit. Zhruba za rok se první terminál začne připravovat na provoz. K tomu bude třeba na 10 tisíc dobrovolníků, s jejichž pomocí se budou půl roku testovat jezdící schody, výtahy a odbavovací přepážky. **ČTK a MET**

INZERCE

Národní divadlo opera

UVÁDÍME VE FORU KARLÍN

ŠTEFAN MARGITA
EGILS SILINS | THOMAS GAZHELI

DIRIGENT: ANDREAS SEBASTIAN WEISER
ORCHESTR STÁTNÍ OPERY

KONCERTNÍ PROVEDENÍ
23. & 26. 5. 2019

WAGNER
ZLATO RÝNA
DAS RHEINGOLD

FOTO: J. GELBIS, J. ZÁBORSKÝ



Uklízí se stále.

ČTK

www.ptc.cz

HRAZENÍ
ZDRAVOTNÍMI
POJIŠTOVNAMI



**NEMUSÍTE SE BÁT,
ŽE V DŮSLEDKU
LÉČBY PŘESTANETE
BÝT CHLAPEM.**

Léčba v Protonovém centru je určena pro pacienty z celé České republiky.

Za Protonové centrum hovoří výsledky, zkušenosti a především naši pacienti.

PŘIJĎTE VČAS!
222 999 000



Jiří Roubínek, 69 let
rakovina prostaty

Einstein z Harvardu nebo vynálezci rozložitelných plastů

Týden inovací 2019 představí

světové osobnosti a převratné technologie.

Jak vypadá budoucí svět inovací? Mohou nové přístupy pomoci životnímu prostředí nebo jak díky moderním technologiím nakopnout byznys? Těmito a mnoha dalšími otázkami se bude zabývat květnový Týden inovací 2019. Už v pondělí 20. května odstartuje 4. ročník jedné z největších tuzemských událostí v oblasti inovací, kterou pravidelně pořádá European Leadership and Academic Institute (ELAI). Hlavní událost Týdne inovací 2019, mezinárodní konference v pražském Foru Karlín, bude hostit významné světové i domácí špičky z ob-

lasti vědy, inovací a přelomových technologií.

3D tisk z kovu nebo robot na detekci mikroplastů v oceánech

Hlavním hostem bude Sabrina Pasterski, mimořádný talent současného vědeckého světa, která na Harvardově univerzitě zkoumá některé z nejsložitějších otázek fyziky. Svou genialitou zaujala například Jeffa Bezose, či dokonce Stephena Hawkinga. Vystoupí také Američanka Anna Du, která ve svých 12 letech sestrojila funkčního robota na detekci mikroplastů v oceánech.

Chybět nebude rovněž Patrick Byrnes z Irska, jenž představil inovativní 3D tisk s kovovým práškem, nebo Geoffrey Allen, šéf společnosti Mersus Technologie. Jeho řešení virtuální reality je natolik věrné, že může být využito pro trénink pracovníků



Konference TYDENINOVACI2019.CZ

i v nejnáročnějších výrobních procesech. Vystoupí také Alexander Goldberg a Michael Gozin, autoři přelomového objevu polymeru, jež lze použít k výrobě rozložitelných plastů. Vstupenky na konferenci jsou k dispozici na webu události.

Návštěvníci inovačního veletrhu, který se spolu s odbornými semináři bude konat ve stejný den na stejném místě, se mohou těšit na přehlídku inovací, jež naznačí budoucí trendy. Budou si moci vyzkoušet mimo jiné pilotování letadla pomocí virtuální reality,

také aplikace, které umožňují streamování z kamery rovnou na YouTube či Facebook, připravena je pro ně virtuální prohlídka městem budoucnosti, ukázky teambuildingových aktivit na principu virtuální reality a mnoho dalších. Studenti mají vstup na inovační veletrh zdarma.

Inovace ve zdravotnictví a doprovodné události

Po celý týden, tedy od 20. do 26. května, budou v českých městech probíhat desítky doprovodných událostí. Tedy spousta diskusních snídaní, prezentací, seminářů a dalších vzdělávacích akcí.

Mezi nimi například konference společnosti Pfizer nazvaná Inovace ve zdravotnictví, kde se bude mluvit o budoucnosti zdravotní péče, trendech v oblasti umělé inteligence, digitalizaci, genové terapii, nanotechnologiích a genovém inženýrství

a také o tom, jaká je ve zdravotnictví využitelnost těchto trendů.

„Týden inovací představí Pražanům mnoho z toho, co zapadá do naší koncepce Smart City. Potýkáme se s problémy, jejichž řešení budou na akci prezentovat pozvaní řečníci. Zejména jde o redukci plastových odpadů, přípravu na klimatickou změnu, chytrou a efektivní mobilitu nebo moderní formy vzdělávání. Týden inovací by se do budoucna měl stát pevnou součástí pražského kalendáře akcí z oboru technologií, vědy a výzkumu,“ uvedl Vít Šimral, radní hlavního města Prahy pro oblast školství, sportu, vědy a podpory podnikání. Hlavní město Praha je partnerem události.

Více informací o Týdnu inovací 2019 naleznete na www.tydeninovaci2019.cz a na Facebooku www.facebook.com/tydeninovaci. **MET**

INZERCE

kb.cz 800 521 521

ZÍSKEJTE VÍCE ČASU PRO SVÉ PODNIKÁNÍ

PROFI ÚČET PRO ZAČÍNÁJÍCÍ PODNIKATELE

Kompletní správa podnikatelských financí s aplikací Fakturoid pro online fakturaci.

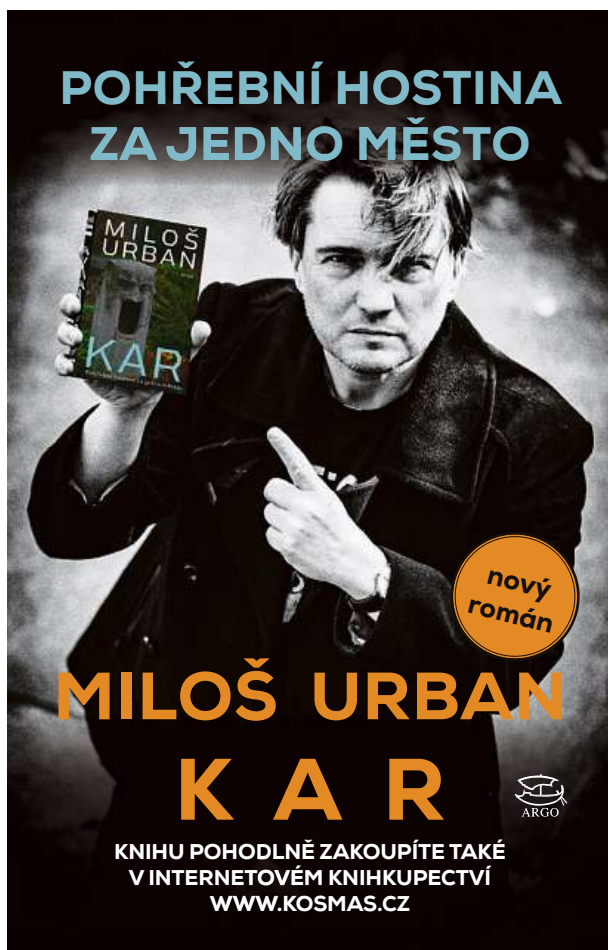
60 TRANSAKČÍ ZA MĚSÍC A VEDENÍ ÚČTU 2 ROKY ZDARMA

BUDOUCNOST JSTE VY

KB

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

**POHŘEBNÍ HOSTINA
ZA JEDNO MĚSTO**



**MILOŠ URBAN
K A R**

nový román

ARGO

KNIHU POHODLNĚ ZAKOUPÍTE TAKÉ
V INTERNETOVÉM KNIHKUPECTVÍ
WWW.KOSMAS.CZ

Monument/um zachrání památky

Zpěvačka Lenka Dusilová vymyslela nový audiovizuální projekt.

Cyklus hudebně-obrazových představení připravila pro letošní léto zpěvačka Lenka Dusilová společně s VJ Aeldrynem ze studia Lunchmeat. Pokusí se tak zachránit zchátralé památky – kostel, hrad, lázně a továrnu – v severních a západních Sudetech.

„Projekt Monument/um, v jehož hlavní roli je památka, symbolicky spojuje daný Monument, moment a um a vytváří tak jedinečný zážitek,“ přibližují záměr autoři. Akce bude mít formu komponovaného večera, jehož součástí bude přednáška a dokument vztahující se k dané památce, který v těchto dnech natáčí ČT ArtZóna přímo pro projekt. Následovat bude samotné představení, kdy Lenka Dusilová svým hlasem, zvuky a hudebními krajinami a Aeldryn svou hrou se světlem, prostorem a organickými videokolážemi vyplní celý prostor objektu.

Monument/um chce upozornit na neutěšený stav vybraných památek, objevovat a medializovat ty, které mají ambice být součástí společensko-kulturního života. Projekt chce apelovat na veřej-



Lenka Dusilová

ROMEK HANZLIK

nost, že starat se o památky je důležité. „Podporujeme spolky, instituce, města i jedince, kteří mají vizi a našli památce nový smysl, pokud ten původní ztratily,“ říká ředitelka projektu Soňa Paleta. „Chceme lidem ukázat, že leckdy stačí otevřít oči, aby zjistili, že třeba i za jejich domem je objekt, který nabízí nečekané možnosti. A že změny mohou dosáhnout i oni.“

Představení se odehrají na čtyřech místech v Sudetech. Ta nejenže odráží to, co chce Monument/um oživit, tedy památky, ale také dočasně zmrtnělá místa. Shodou okolností zde i myšlenka na sérii těchto představení vznikla, jak vzpomíná Lenka Dusilová: „V začátcích jsme hledali klíč k výběru památek a celému konceptu. Vzhledem k tomu, že jsem prožila větší

Místa a lístky

Vstupenky za 490 korun jsou v prodeji v síti Ticketstream.cz.

• Akce proběhnou:

- 27. 7. Horní Vítkov – kostel Navštívení Panny Marie
- 3. 8. Horní hrad – Hauenštejn
- 17. 8. Jablonec nad Nisou – Jablečné lázně
- 24. 8. Horní Maršov – Fabrika Temný Důl

část dětství v Karlových Varech a jeho krajinách a téma vykořeněnosti se nedohledatelně táhne mojí rodovou linií a hudební tvorbou, rozhodli jsme se usadit pilotní ročník právě na sudetských památkách.“ **METRO**



INZERCE

**Cesta za zážitky
začíná s aplikací
Vlakem na výlet**



Inspirujte se na www.cd.cz/vlakemnavylet nebo si rovnou stáhněte aplikaci.

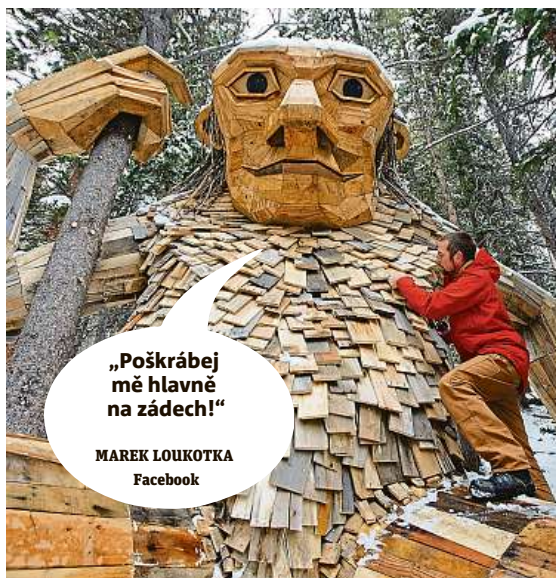


ČD České dráhy
Národní dopravec

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES Min. 7 Max. 11	ZÍTRA Min. 10 Max. 14	PÁTEK Min. 15 Max. 19	SOBOTA Min. 19 Max. 23
--------------------------------------	--	--	---

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekordy: 2,7 °C/30,2 °C
Roky výskytu: 1876/1997

Kvíz

- První sezona v historii NHL se odehrála v letech 1917/1918. Kolik ji zahájilo týmů:
a) čtyři
b) šest
c) osm
- Srbský podnikatel, vlastním jménem Milan Jankovič, je zakladatel společnosti:
a) Philips
b) Zepter
c) Zentiva
- Nejnižší jezero v systému pěti Velkých jezer v Severní Americe se jmenuje:
a) Erijské
b) Hořejší
c) Huronské
- Postavy hraběte Almovy či učitele Basilia se nacházejí ve známé opeře:
a) Komedianti
b) Lazebník sevillský
c) Figarova svatba
- Nejmenší kanadská provincie leží na ostrově stejného jména, je to Ostrov prince:
a) Richarda
b) Edvarda
c) Howarda

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

ČT1

- 14:25 Columbo
Krimiseriál (USA, 1990)
- 15:55 To je vražda, napsala XII
Výsilací čas vyhrazený pro kandidující politické strany, politická hnutí a koalice
- 17:10 AZ-kvíz
Černé ovce
- 17:40 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 Škoda lásky
Povídkový cyklus (ČR). Povídkový cyklus o lásce ve všech jejích podobách podle námětů známých českých spisovatelů, tentokrát M. Formanové a M. Viewegha
- 21:15 Nemocnice na kraji města (5/20)
- 22:09 Výsledky losování Šťastných 10
- 22:10 Grantchester III (3/6)
- 22:55 Případy detektiva Murdocha IX
Kriminální
- 00:40 AZ-kvíz
- 01:10 Máte slovo s M. Jilkovou
- 02:15 Dobré ráno
- 04:45 Kluci v akci
- 05:15 Černé ovce
- 05:30 Události v regionech

ČT2

- 14:10 Folklorika
- 14:40 Magické hory
- 14:55 Evropa dnes
- 15:35 Safari turistika – zaplat a zastřel si
- 16:30 Televizní klub neslyšících
- 17:00 Případ pro ombudsmanku
- 17:25 Poslední šance pro severní bílé nosorožce
- 18:15 Hranice v srdci (9/16)
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Babylon
- 19:20 Turecko – brána Orientu
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Kamera na cestách: Švédsko, kouzlo severu
Atraktivní pouť po jedné z největších, ale zároveň nejméně lidnatých zemí v Evropě
- 21:00 Na cestě po malajsijské Malakce
- 21:30 Cesty za hodinářským uměním (4/6)
- 22:15 Rozluštěné poklady
- 23:00 Červený trpaslík XII (1/6)
- 23:30 Červený trpaslík XII (2/6)
- 00:00 Případ Kettering (7/8)
- 00:55 Půlnoční slunce (1/8)
- 01:50 Chcete je?
- 01:55 Před půlnocí
- 02:20 Folklorika
- 02:50 O kapitánu Janovi
- 03:05 Škola jako praktičtější milosrdenství
- 03:30 Ochránce

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Krok za krokem VI (14)
- 12:50 Ordinance v růžové zahradě 2 (451)
- 14:05 Mentalista VI (13)
- 15:00 Mentalista VI (14)
- 15:55 Kriminálka Miami IX (12)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3678)
- 19:30 Seriál (ČR, 2019)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Holky pod zámek III
Příběhy odsouzených žen z českých věznic. Jeden rok sledování života ve věznicích Drahonice, Velké Přílepy a Řepy přináší vzhled do míst, která nikdo rád osobně nenavštíví
- 21:20 MasterChef Česko
- 22:45 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans II (16)
- 23:40 Beze stopy II (10)
- 00:35 Krimiseriál (USA, 2003)
- 00:35 Mentalista VI (13)
- 01:30 Krimiseriál (USA, 2013)
- 01:30 Mentalista VI (14)
- 02:10 Kriminálka Miami IX (12)
- 03:15 Co na to Češi
- 03:55 Ordinance v růžové zahradě 2 (451)

PRIMA

- 12:15 Polední zprávy
- 12:30 Doktor za hor:
Nové příběhy VI (13)
- 14:30 Komisař Rex III (7)
Vražda v hyponóze.
Krimiseriál (Rak./N, 1996)
- 15:30 Komisař Rex III (8)
Pátrání po mrtvě.
Krimiseriál (Rak./N, 1996)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 Modrý kód (176)
Seriál (ČR, 2019). Kamil dává výpověď poté, co je obviněn ze smrti svého pacienta. Nespokojený pacient se rozhodl, že rozpoutá aféru kolem Bradáčovy kliniky. Hrají: S. Laurinová, R. Zách, I. Chmelá, D. Gránský, J. Štěpánka, M. Procházková
- 21:35 Show Jana Krause
- 22:45 Temný Kraj (5)
Krimiseriál (ČR, 2016)
- 00:05 Policie v akci
- 01:00 Komisař Rex III (7)
Krimiseriál (Rak./N, 1996)
- 02:05 Komisař Rex III (8)
Krimiseriál (Rak./N, 1996)
- 03:05 Doktor za hor:
Nové příběhy VI (13)
Seriál (N, 2011)

PRIMA COOL

- 12:05 Futurama IV (3)
- 12:35 Simpsonovi III (2)
- 13:05 Simpsonovi III (3)
- 13:25 COOLfeed
- 13:35 Simpsonovi III (4)
- 14:05 Simpsonovi III (5)
- 14:40 Teorie velkého třesku IX (16, 17)
- 15:30 Futurama IV (4)
- 15:50 COOLfeed
- 15:55 Americký chopper (13)
- 16:55 Top Gear XXIV
- 18:05 COOLfeed
- 18:15 Simpsonovi III (6-9)
- 20:05 Úplně debilní zprávy



- 20:15 Teorie velkého třesku IX (18)
Sitcom (USA, 2016). Hrají: J. Parsons, J. Galecki, S. Helberg, K. Nayyar
- 20:45 Teorie velkého třesku IX (19-21)
Sitcom (USA, 2016)
- 22:05 Parta z penzionu
COOLfeed
- 23:10 Americký chopper (13)
Seriál (USA, 2000-2004)
- 00:10 Parta z penzionu
COOLfeed
- 01:05 Vikingové IV (9)
Dobrodružný seriál (Irs./Kan., 2015)
- 02:00 12 opic II (10)
Sci-fi seriál (USA, 2016)
- 03:00 Vikingové IV (9)
Dobrodružný seriál (Irs./Kan., 2015)
- 03:55 12 opic II (10)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
Co jsme hráli na Óčko tento den v roce 2016
- 10:00 Óčko hity
Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 14:00 Óčko hity
- 14:05 Óčko trendy
- 14:30 Smartmania
- 14:35 Óčko trendy
- 15:00 Óčko news
- 15:05 SMS Mixxer



- 17:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutučte
- 17:05 Óčko hity
Klipy nonstop
- 17:30 SMASH!
Svět komiksů
- 17:35 Óčko hity
Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutučte
- 19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Epic Miami
Óčko hity
- 20:30 Óčko hity
Klipy nonstop
- 21:00 CZ & SK
České a slovenské klipy
- 22:00 Óčko flirt

Sloupek

MARTIN
DANEŠ

BRETAŇSKÝ PŘEVADĚČ

SPORTOVNÍ
ŠTĚBETALKY

Genderově nevyvážený titulek sloupku není výrazem mé misogynie, ale znamená, že jsem pro popisovanou činnost nenašel žádný trefný termín v mužském rodě. Je to už celkem dávno, co jsem ve venkovním bazénu podolského plavečáku vídal paní s červeným ručníkem na hlavě smotaným do turbanu. S několika kamarádkami po boku plavaly stylem paní radová (prsá s hlavou hrdě vztyčenou) a povídaly si. Zabraly zhruba třetinu šířky bazénu a člověk plavající proti nim je musel obeplouvat velkým obloukem. Nechápal jsem, proč ta paní cítí potřebu při plavání mluvit; po sportu si přece s kolegyněmi mohou zajít do kavárny a probrat tam spolu úplně všecko!

Citát

Tři muži stoupali do mírného kopce v řadě a konverzovali.

Později jsem ve versailleském parku narázal na klábosící skupinku běžců. Domnívám se, že je při běhu důležité správně dýchat, to je však vcelku obtížné, když do toho melu pantem. Nedávno jsem si zašel na výlet do bývalého vojenského pásma Brdý. Lesní silničky se hemžily cyklisty. Tři muži stoupali do mírného kopce v řadě a konverzovali. V Brdech moc aut nejezdí, a tak je snad nikdo nepřešel. Až se to ale stane, budou si za to moci sami. Je vám už nejspíš jasné, jaký postoj zaujímám k tlachání během jakékoli sportovní činnosti. Člověk by se jí měl věnovat na sto procent a vzdát se řečnění, jímž beztak tráví většinu dne. Podolská paní s turbanem na hlavě se ale pro mě zatím stala jakousi modlou: byla první svého druhu, a navíc ten ručník měla omotan kolem hlavy vskutku mistrovsky! www.martindanes.com

Dopisy a vzkazy

Hlavní bludiště

Pražské hlavní nádraží je spornou bránou do metropole. Jak naši občané z jiných regionů, tak cizinci zjišťují, že na tomto nádraží fungují jen některé věci, jiné jen částečně a některé vůbec ne. Tak například jezdí schody na nástupiště, speciálně na 7. nástupiště, víc než jezdí. Informační systém se sice po kritice trochu zlepšil, ale neustále po stanici někdo bloudí, nemůže najít v úrovni nástupiště podle zatím nenalezených piktogramů autobusu na letiště. Nástupiště také nemají logicky levou a pravou stranu (left, links, right, rechts v angličtině a němčině, ale 2. až 7. nástupiště má S (Sever) a J (Jih), i když většina cestujících přijela do Prahy bez buzoly. Navíc 1. nástupiště nemá kupodivu severní ani jižní část jako ostatní, ale část a) a část b), a to podle židovské abecedy, kde píšou zprava doleva, tedy 1b) je kupodivu vlevo a 1a) je zase daleko na kouských kolejkách vpravo. Je to pořádný šlendrián.

PETR RÁDL

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

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

Výrok dne



„Samozřejmě často přemýšlím nad tím, jaké by to bylo mít děti.“

KYLIE MINOGUE
AUSTRÁLSKÁ ZPĚVAČKA

„Ale snažím se něčeho ve svém životě nelitovat,“ dodává diva, která oslaví jednapadesáté narozeniny.

Slovo dne

MISOGYNIE

(Ze sloupku Martina Daneše na této straně)

Nenávist k ženám. Termín pochází z řečtiny, ze slov misein (nenávidět) a gyně (žena).

ZDROJ: WIKIPEDIE



INZERCE

HOROSKOP na středu 15. 5.

KARTÁŘKA LAURA! Vím, co se stane!
JASNOVIDNÉ SCHOPNOSTI.

Zavolejte mi na **906 70 30 35** nebo pište **SMS** ve tvaru **75BEN** a svůj dotaz na číslo **904 30 55**

	Beran 21/3–20/4 Svobodní Berani nemají při hledání ideální polovičky správný odhad na lidi. Na následujícím rande se tedy budete pořádně nudit.		Váhy 23/9–23/10 Pozvání na rande neodkládejte na víkend, ale naplánujte ho na dnešek. Venuše se s vámi loučí, tak využijte poslední paprsky.
	Byk 21/4–21/5 Stěžujete si, že se v dlouholetém partnerství nic zvláštního neděje? Počkejte do zítřka, kdy se mezi vás vrátí ztracená chemie.		Štír 24/10–22/11 Nepotkáváte nikoho, s kým byste si dovedli představit společně strávený večer, natož celý život. Je třeba změnit prostředí.
	Blíženci 22/5–21/6 Chcete se bavit a neohlížíte se na city druhé strany. Automaticky předpokládáte, že jde o chvilkové pobavení bez perspektivy.		Střelec 23/11–21/12 Na prvním rande uděláte skvělý dojem. Díky kněžce lásky vidíte svému společníkovi až do žaludku a dáte mu přesně to, co chce.
	Rak 22/6–22/7 Pokud se rozhodnete drahou polovičku pomlouvát v zprávách přátelům, promyslete možné následky. Miláček se to může dozvědět.		Kozoroh 22/12–20/1 Afrodita se umoudřuje a doloží vám pohár optimismu. Zdá se vám, že změna přišla od partnera, ale byla nutná i na vaší straně.
	Lev 23/7–22/8 Zadaní se mohou dostat do překerní situace, kdy si na ně začne dělat zásluku neodbytný prodávějšek. Nepodceňujte zhrzenou lásku.		Vodnář 21/1–20/2 Věkový rozdíl v nově navázaném vztahu neberte nijak tragicky. Jediné, co by mělo mít rozhodující slovo, je hlas vašeho srdce.
	Panna 23/8–22/9 Někdy se nemůže stát nic horšího, než že se vyplní nejtajnější sny. Se slovy zacházejte opatrně a věřte, že mají velkou moc.		Ryby 21/2–20/3 Romantické představy se vás drží jako klíště, bohužel realita je na hony vzdálená. Zkuste si vážít toho, co právě prožíváte.

Řešení sudoku

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

Anketa Kdy naposledy vás zastavila policie?



Lenča Fišerová
Asi dva roky nazpět, v pět večer, zapomněla jsem pásy.



Káča Pochyna
Nikdy, jen na mě bliknou, když zapomenou na světla.



Věra Lilith Klejzarová
V autě nikdy, ale šla jsem na červenou. Stálo mě to stovku.

Komiks



SAMOTNÁ?

Zeptej se karet!
Kdy a kde potkáš lásku?
Pošli SMS ve tvaru **45AXX** a své datum narození na **904 30 46**

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

A

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

B

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

A

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

B

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

C

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

D

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

C

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

D

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

E

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

F

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

E

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

F

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

@mojemetro

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

#METROTAG

CHLAPI,
POLIBTE SVOU ŽENU
KAŽDÝ DEN.
ZASLUŽÍ SI TO.
CHCE TO.
POTĚPUJE TO.

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

„Řekněte, básníci, jak se verš skládá, ona vás má taky ráda,“ píše @ajadajaza k fotce, kterou sdílela s hashtagem #metrotag.

#METROTAG

Běží ti krásný den
a plno lásky v něm.
Usměv máš jak sluníčko,
hřeje, a ne maličko
@proste.orka

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

@proste.orka je znovu v Metru. Opět jí k tomu stačilo málo. Do prázdného rámečku napsala vzkaz a sdílela ho na Instagramu.



Vezmi Metro na výlet a vyhraj

Vyfoťte deník Metro na zajímavém místě a získáte odměnu 500 korun. Soutěž má dvě kategorie: nejzajímavější fotka a snímek z nejbližšího místa od Prahy. Fotky posílejte do konce května na adresu mms@metro.cz nebo je sdílejte na Instagramu s hashtagem #metronavylete.

#METROTAG

IVANKO VANIŠOVA,
UŽ OD PRVNÍ CHVÍLE VÍM,
ŽE TY JSI TA PRAVA' A
JEDINÁ... HOC SI TĚ VÁŽÍM...
A ŠILNĚ HOC TĚ MILUJI.
S LÁSKOU
JEN TVŮJ
JAKUB

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

Jakub se s Ivankou zná už 5 let. Příští měsíc oslaví rok od svatby. Díky Instagramu a deníku Metro o jejich lásce ví každý náš čtenář.



Dnes vychází i náš magazin. Ujít by vám neměl třeba rozhovor s kardiologem Petrem Neužilem. Listujte na magazin.metro.cz.

#METROTAG

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

#metrotag Sdílejte fotky s hashtagem

Rubrika Moje Metro je určena vám, čtenářům. Chcete něco vzkázat světu? Stačí to vepsat nebo namalovat do prázdného rámečku vlevo a sdílet na Instagramu s hashtagem #metrotag. My vzkaz otiiskneme a uvidí ho 488 tisíc našich čtenářů. Má vaše kapela koncert? Rozjíždíte nový blog? Nebo máte kreslířský talent a chcete se prosadit? Anebo prostě jen máte roupy a nudíte se cestou metrem? Malujte, pište a šup s tím na Instagram!

V rubrice Moje Metro také tiskneme fotky z dění v redakci nebo poutáme náš lifestyleový magazin. Také tu dáváme tipy, koho sledovat na Instagramu. Rubrika žije svým životem a tvoříte ji hlavně vy, naši čtenáři. Děkujeme za to! A nezapomeňte sledovat i nás. Hleďteje @mojemetro.



Zapojte se do projektu, který se snaží posílit vztahy mezi mladou a starší generací. Originální iniciativa #kafesbabi vybízí mladé lidi, aby pozvali babičku do kavárny a dědečka na pivo. Do projektu je zapojeno i několik kaváren, které mají pro mezigenerační dvojice přichystané slevy. Více na kafesbabi.cz.

metr**o**RÁDCE

K O M E R Č N Í P Ř Í L O H A D E N Í K U M E T R O



PROFIMEDIA.CZ

ZDRAVÝ
ŽIVOT

PROČ ZAMÍŘIT PŘED LÉTEM K PRAKTICKÉMU LÉKAŘI?

Zdá se vám, že léto je ještě daleko? Vysoké teploty a slunce opět zhorší projevy chronického žilního onemocnění – otékající nohy, bolesti po dlouhém stání a sezení, metličky i křečové žíly. Pokud tomu chcete zabránit, je třeba navštívit praktického lékaře a řešit s ním prevenci co nejdříve.

Základem jmenovaných příznaků je zánět žil, to také vysvětluje, proč se nepříjemné projevy v létě zhoršují. Nohy na stole nebo studená sprcha lýték v létě jsou přítomnou pomocí, která může pouze zmírnit příznaky. Je ale třeba léčit podstatu. Návštěva praktického lékaře by měla být prvním krokem. Praktik může nejen poradit s cviky a s tím, jak upravit životní styl, ale může vám doporučit také léky posilující žilní stěnu (venofarmaka) a pomůže s výběrem tzv. komprese.

NA LÉKAŘE NENÍ NIKDY BRZY

Když se objeví metličky a křečové žíly, je už pozdě. Zánět se totiž rozvíjí, už když máme „jen“ pocit těžkých nohou, cítíme brnění a křeče, nohy nás večer bolí a otékají. „Křečové žíly znamenají již velmi silné volání našich nohou o pomoc. Ani při dodržování preventivních opatření již křečové žíly nezmizí. Proto je tak důležité jim předcházet a zachytit chronické žilní onemocnění co nejdříve. Vhodný čas na

TEXT: SERVIER
FOTO: PROFIMEDIA.CZ



návštěvu odborníka je tak již při těchto prvních subjektivních příznacích,“ varuje MUDr. Júlia Černožorská, Ph.D., dermatoložka působící v Dermal Centre Mělník. Chronické žilní onemocnění je nutné řešit od samého začátku, ideální je přitom začít u praktického lékaře, který je dostatečně kompetentní k léčbě prvních stadií. Ve spolupráci s ním lze zastavit, nebo aspoň výrazně oddálit další zhoršování (tím přitom můžou být dokonce trvalé otoky, kožní změny a bérčové vředy).

OPERACE ŘEŠÍ JEN NÁSLEDEK

I když volně prodejné mastičky a krémy mohou krátkodobě ulevit od příznaků, pouze doktor vám může doporučit léky zaměřené na základ onemocnění. Mnoho z nás si myslí, že řešením je zákrok odstraňující nebo uzavírající křečové žíly nebo metličky. To je ale chyba. Zákrok, stejně jako „nohy nahore“, řeší jen následek. I po něm je tedy potřeba posilovat žilní stěnu a zaměřit se na prevenci zahrnující pohyb, kompresní pomůcky a zmiňovaná venofarmaka. A jak jsou na tom vaše nohy? Znáte popisované příznaky z vlastní zkušenosti? Pokud ano, s návštěvou praktického lékaře neváhejte. ■

■ Více se dozvíte na www.zilniporadna.cz nebo v bezplatné mobilní aplikaci „Bolí Vás nohy?“.



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz



Aplikace BOLÍ VÁS NOHY

ke stažení zdarma



Aplikace HEMOROIDY

ke stažení zdarma



Dr. David Frej ví, jak prožít život bez zánětu

Patří mezi naše uznávané lékaře a jeho knihy **ÁJURVÉDA / INDICKÁ MEDICÍNA V PRAXI ČESKÉHO LÉKAŘE, DETOXIKACE LÉČIVÝMI OLEJI, ORGÁNOVÉ HODINY** nebo **TUČNÉ SUPERPOTRAVINY A OLEJE** jsou považovány za průkopnické.



Na skutečnost, že skryté zánětlivé procesy v našem těle jsou příčinou mnoha nemocí, upozornil MUDr. Frej jako první u nás svojí publikací **Zánět – skrytý zabiják**.

„Zánět je bezprostřední a přirozenou reakcí imunitního systému, která nás chrání proti toxinům, infekcím a poranění,“ vysvětluje. „Chronický zánět není vidět, jako například zadřená tříska nebo oteklý kloub, přináší ale problémy v podobě zánětlivých látek kolujících v organismu. V těle přetrvává dlouhou dobu a plíživě způsobuje závažná poškození a hlavně poruchy imunity. Doplácejí na něj bohužel také děti, u nichž často

způsobuje obezitu, ale třeba i autismus nebo syndrom ADHD.“

Jak v sobě každý může zánět odhalit, přiblížil ve zmíněné knize zvláštním jednoduchým testem. Mezi nejčastější projevy patří bolesti v krku, vyrážky, bolesti kloubů a také deprese. Autorův dotazník obsahuje několik desítek otázek a jeho výsledky často vedou k překvapivě jasným závěrům: Je třeba provést stravovací změny. Jaké a jak upravit svůj jídelníček, uvádí v publikaci **Stravou proti zánětu**. „V praxi jsem poznal, že principy protizánětlivé stravy je nutné podat naprosto srozumitelně. Kniha proto obsahuje originální a nutričně vyvážené recepty splňující zásady tohoto typu jídelníčku.“

TŘI TVOŘÍ SPOLEČNOST

Může se snaha o zamezení zánětu stát životním stylem? David Frej na to odpověděl novou knihou **Život bez zánětu**. „Podle mých praktických zkušeností má u nás chronický zánět skoro 80 % nemocných. Známe ale mnoho lidí, kteří skrytými záněty vůbec netrpí, protože svoji stravu a životosprávu upravili. Nejde o žádný asketismus,

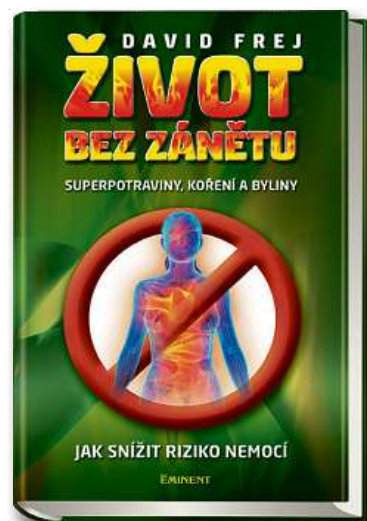
jen o omezení toho nejhoršího v jídle, o mírný pohyb, jednoduchá dechová cvičení a další prvky životního stylu. Podle posledních výzkumů může podobné ovlivnění hlavních negativních faktorů prodloužit život o čtrnáct let.“

CESTA KE ZDRAVÉMU STŘEVU

Nejen díky článkům, jež MUDr. Frej publikuje v měsíčníku *Regenerace*, je známo, že základ funkční imunity spočívá ve střevech. „Když jsme psali knihu **Zdravé střevo**, byli jsme si vědomi toho, že mít v pořádku střevo je touhou všech lidí. Popsali jsme proto nejen smysl a cíl probiotik a prebiotik, o kterých se hovoří stále častěji, ale i symbiotik a psychobiotik, která mnoho lidí vůbec nezná.“

CO DĚLAT PO UŽÍVÁNÍ SYNTETICKÝCH ANTIBIOTIK

„Během užívání syntetických antibiotik,“ upozorňuje dr. Frej, „probíhá v organismu skutečná biologická válka, při níž je úkolem chemického léku zlikvidovat původce nemocí. Syntetická antibiotika ale vždy zasáhnou celý organismus,

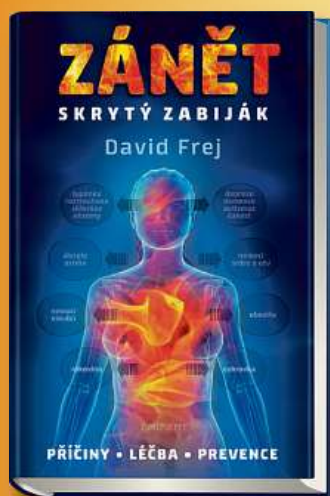


i když se jedná o podávání tzv. cíleně působících léčiv. Pokaždé trpí střevní mikroflóra a vždy hrozí nebezpečí vzniku zánětů.

Někteří lidé je často užívají víckrát za sebou — a právě ti patří mezi nejvíce ohrožené střevní dysbiózou, tedy stavem nerovnováhy, kdy ve střevech začnou převažovat škodlivé bakterie. Málo se ví, že střevní mikroflóra je hlavním producentem cenného vitamínu K a dalších látek pro naše zdraví zásadních. Proto jsme připravili publikaci **Jak dál po antibiotikách (a během jejich užívání)**. Měl by ji znát každý, kdo léčbou syntetickými antibiotiky prošel.“

■ MICHAEL SCHUBERT

Jak snížit riziko nemocí (a jejich následků)



David Frej, Jiří Kuchař **Zdravé střevo**

Mít zdravá střeva je touhou všech. Trávení je komplikovaný proces, ale péče o trávicí systém složitá není, jak prozrazuje tato praktická kniha. Přibližuje ji v komplexu příčin a důsledků vzniku nemocí a jejich prevence. Uvádí méně známé souvislosti a nabízí nový pohled na střevo jako náš druhý mozek.

448 stran | 145x205 mm | 369 Kč

David Frej **Zánět – skrytý zabiják**

Na tuto zásadní knihu, která u nás otevřela velké téma současnosti, navazují publikace **STRAVOU PROTI ZÁNĚTU** a **ŽIVOT BEZ ZÁNĚTU**. Jejím prostřednictvím zjistíte, zda zánět v těle máte, jak se ochránit před nemocemi spojenými s chronickým zánětem, a získáte i praktické rady, jak se ho zbavit.

312 stran | 130x210 mm | 299 Kč

David Frej, Josef Jonáš, Jiří Kuchař

Jak dál po antibiotikách (a během jejich užívání)

Po ukončení léčby syntetickými antibiotiky by měl každý začít s ozdravnou kúrou. „Důležité jsou kvašené superpotraviny, které dodají organismu příznivé bakteriální kmeny působící proti zánětům a vracejí do trávicího systému vyhubené druhy bakterií,“ říká dr. Frej. Mezi další možnosti patří léčivé polévky, přírodní zdroje vlákniny, řasy, butyrát, vitamin K, houby a rostlinné oleje.

240 stran | 147x210 mm | 329 Kč

Knihy nakladatelství Eminent jsou k dostání nebo je lze objednat ve všech knihkupectvích ČR i Slovenska a také na internetu ve výhodné akci

WWW.EMINENT.CZ 4 KNIHY ZA CENU 2



I MÍRNÉ SPORTOVÁNÍ BEZ PŘÍPRAVY MŮŽE SKONČIT ÚRAZEM

Jarní počasí láká k pohybu na čerstvém vzduchu. Pozor ale na úrazy, ať místo příjemně stráveného odpoledne nejedete na pohotovost!

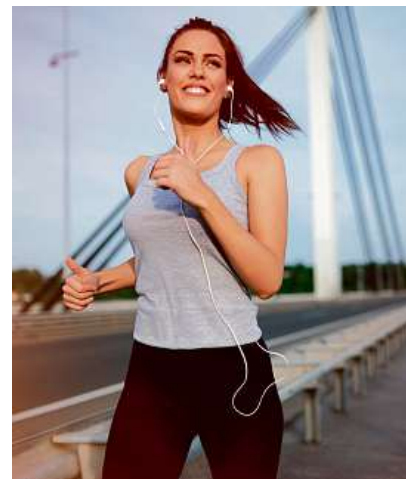
TEXT: KAMILA HUDEČKOVÁ | FOTO: PROFIMEDIA.CZ

V teplých měsících se lékařské ordinace plní typickými úrazy cyklistů, běžců a amatérských fotbalistů. Ten, kdo celou zimu nic nedělal, by se rozhodně neměl bez přípravy vydat na maraton nebo vyrazit na desítky kilometrů dlouhou cyklotrasu. Chce to pozvolna a pomalu. „Zranění je až nejhorší varianta, ale i pravidelný sport, který je příliš jednostranný nebo nezvládnutý technicky, přispívá k prohloubení špatných pohybových návyků a přetížení některých svalových skupin. Vždy je proto důležité vnímat signály vlastního těla, reagovat na bolest, kterou k nám vysílá, důsledně se protahovat a regenerovat,“ upozornila Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka pražské FYZIOkliniky.

NEPŘECEŇUJTE SE

U lidí, kteří nejsou v kondici nebo se sportem teprve začínají, je velmi nebezpečná únava a přecenění sil. „Pak obvykle i při pěší

turistice dochází ke zranění z nepozornosti, jako vyvrtnutí kotníku nebo podvrtnutí kolene. Pokud se během pohybu nebo následující den necítí člověk dobře, měl by dopřát tělu větší regeneraci,“ radí Iva Bílková. „Doporučuji začít s menší zátěží a kratší trasou, než to takzvaně napálit z nuly do ostrého sportování. Pro lidi, kteří chtějí jezdit na kole, ale nemají potřebnou kondici, jsou tu dnes například elektrokola. Zkrátka nepřetížít se,“ říká Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz. Na dotaz, jaké sporty jsou nejrizikovější, odpovídá, že riskantní mohou být všechny, když se na ně patřičně nevybavíte a nepřipravíte. „Ty s nejtěžšími zdravotními následky bývají skoky do vody, nejčastější pak úrazy na kole a na kolečkových bruslích,“ doplňuje. Před sportem se proto rozhodně nezapomeňte pořádně protáhnout – u běhu by to měla být alespoň několikaminutová běžecká abeceda a základní dynamický strečink. ■



POHYB JE RADOST

■ Pro mnohé je chůze pohyb nejednodušší a zároveň nejzdravější. Zlepšení nebo udržení zdravotního stavu a kondice je díky rychlé chůzi poměrně snadné. Navíc je nejdůležitějším pohybem působícím proti řídnutí kostí neboli osteoporóze.

■ „Měřit si denně na hodinkách počet kroků může být orientačně přínosné. Ale když při tom nosíte tašky, chodíte pomalu a jdete ochable, tělu to opravdu neprospívá,“ radí fyzioterapeut Kryštof Kuba z McKenzie Kliniky.

Připravte se na zdravý pohyb

Vysedávání u televize a počítače nebo listování v mobilu nám příliš fyzické kondice nepřinese a tak blíží se léto láká do přírody, k seznamování a různým kolektivním hrám.

Najednou však zjistíme, že jsme v zimě zanedbali starost o nohy, které mají podat výkon. Při větrání sice již tolik nezapáchají, ale při zátěži ztvrdlá kůže na patách praská až do krve, meziprstí se drolí jako sýr, zahnědlé nehty na palcích zesilují a od lůžka je nadzvedává pěnovitá hmota tak, že při běhu mačkají na botu a bolí.

Připravte své nohy již nyní. Použijte chytrou houbu a zbavte se plísní. Mikroorganismus *Pythium oligandrum* obsažený v přípravcích vysává plísně, kvasinky a potlačuje růst bakterií. Neprodukuje antibiotika a živý se pouze plísněmi. Proto je nazýván „Chytrá houba“ a v současnosti je považován za nejbezpečnější řešení pro odstraňování plísní. Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy – **BIODEUR 3x1g**, **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL**, **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT** a **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER**. **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO BIODEUR** je certifikovaný bioprodukt. **Chytrou houbu** používáme na místa, kde nás trápí plísně nebo kvasinky. Můžeme s ní odstranit i zkažený dech ústní vodou **BIO PLUS** nebo **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO PLUS**. Kvasinky se množí ve vlhku a teple, což může být i riziko při koupání, kdy zůstáváme v mokřích plavkách. Ale i tady je možné použít pro intimní hygienu a místa náchylná k výskytu

kvasinek **Chytrou houbu** v přípravku **FEEL FRESH**.

Pythium oligandrum ke svému hodování na plísních produkuje enzymy, které rozkládají buněčné stěny plísní. Zároveň výzkum potvrdil, že blahodárně působí na pokožku, která je náchylná k lupénce nebo atopickému ekzému. Enzymy zklidňují pokožku i na místech, kde se vyskytují opruzeniny a to nejen u dětí. **Chytrou houbu** oceňují i diabetici, zvláště při suché kůži, která má větší sklony k výskytu plísní. Pro suchou pokožku se sklonem k lupénce a atopickému ekzému doporučujeme přípravky **BIODELTA**, **BIOGAMA** a **PYTHIE BIOGAMA JEMNÁ MAST**.

Přípravky s Chytrou houbou dostanete ve své lékárně.

Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 608 157 744 akutní dotazy na infolince: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz
Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.





HORKU V BYTĚ ZABRÁNÍ ROLETA. OKNO NAVÍC OCHRÁNÍ PŘED KROUPAMI A BOUŘKOU

Ve dne se šplhá na pětatřicet a v noci rtuť teploměru neklesne pod dvacet stupňů. Češi se tak musí zejména v posledních letech vypořádávat s tropickými letními teplotami – hledají proto způsoby, jak ochladit své domy a byty. Stále častěji přitom volí venkovní stínící doplňky, které zabrání přehřívání. Do oken lidé instalují i vnější komponenty, jež regulují denní světlo v místnosti a zajistí tak ochranu před pronikavým letním slunečním svitem.

TEXT A FOTO: VELUX

Na venkovní zastínění mohou lidé navíc získat dotaci z programu Nová zelená úsporám. Dotaci je možné využít při zateplení rodinného domu nebo při výměně oken. Žadatel musí mít stínící techniku a její popis v projektu, zažádá při tvorbě žádosti o podporu rekonstrukce a následně vše doloží. Na rolety s ručním ovládáním přispěje ministerstvo životního prostředí částkou 500 Kč na m² stíněné plochy okna, na ty s automatickým ovládáním, které nabízí například systém VELUX ACTIVE, pak částkou 1000 Kč na m². S venkovní roletou od společnosti VELUX navíc lidé ušetří na energiích. „Kromě toho, že roleta umí zachytit až 95 procent tepla

z letních slunečních paprsků a tím snížit teplotu v místnosti až o 7 stupňů Celsia, totiž dobře poslouží i v zimním období. Dokáže zabránit úniku tepla skrze okno a zmenšit tak tepelné ztráty až o 17 procent,“ vyzdvihl technický školitel společnosti VELUX Martin Masár. Vnější roletu lidé ocení i při intenzivní bouřce, dešti nebo v případě velkých krup. Dokáže totiž tlumit hluk a chrání střešní okno před poškozením. V noci navíc poskytne úplné zatmění pro ničím nerušený spánek. Pokud obyvatelé domu nebo bytu řeší přehřívání prostor, ale zároveň si přejí mít ničím nerušený výhled z okna, alternativou venkovní rolety je předokenní markýza. I ta dokáže snížit teplotu v místnosti. ■



Řešení pro generaci žijící uvnitř budov

DÍKY DENNÍMU SVĚTLU SE DĚTI LÉPE UČÍ

My jsme na základě tohoto faktu vytvořili ideální řešení pro zdravý domov. Objevte i to své na velux.cz/reseni

Střešní okna

BANDÁŽE A ORTÉZY

TEXT A FOTO: SANOMED

BANDÁŽE

■ Když vám v pohybu brání problémy s klouby, pomohou vám k lepší mobilitě aktivní bandáže. Bandáž je v principu jednoduchý návlek z pružné textilie nebo neoprenu poskytující přiměřenou kompresi s jednoduchou podporou a stabilizací kloubu. Neomezují aktivitu, právě naopak. Aktivní bandáže rozvíjejí svůj podpůrný účinek převážně při tělesné aktivitě. Vzhledem k intermitentní masáži v kombinaci s kompresí přes pleteninu se aktivuje prokrvení a zlepšuje se látková výměna.

STABILIZAČNÍ ORTÉZY

■ Skupina stabilizačních ortéz zahrnuje dlahy a ortézy. Tyto ortézy charakterizují hlavní znaky: odlehčení kloubu, stabilizace a podpora. Tím se výrazně liší ve své funkci od bandáží, které působí v první řadě jako kompresní terapie. U všech těchto ortéz se používají podpůrné prvky jako kovové nebo plastové výtuhy ve spojení s moderními, prodyšnými materiály.

JAK SI VYBRAT

■ Používání bandáže nebo ortézy a výběr té nejhodnější je pochopitelně třeba konzultovat s odborným lékařem (chirurg, ortoped, rehabilitační lékař). Nesázejte na „selský rozum“. U ortéz neplatí, že nejdražší bude pro vás nejlepší. Pokud se u dvou podobných ortéz rozchází cena, dražší vám většinou poslouží lépe. Rozdíly jsou v takovém případě především v typu použitého materiálu a jeho zpracování. Lékař by měl v každém případě učinit správnou a přesnou diagnózu a současně posoudit rozsah a závažnost vašich obtíží. Jiný přístup budou vyžadovat chronické potíže typu degenerativního poškození kloubu, kdy má ortéza formou podpory stability poškozenému kloubu ulevit od bolesti. Jiný přístup vyžaduje léčení po zranění nebo preventivní použití ortéz při sportovních aktivitách.

FUNKČNÍ ORTÉZY

■ U funkčních ortéz je v popředí obnovení a udržení mobility pohybového aparátu. Jsou důležitým prvkem léčebných opatření a působí při zajištění funkce, mobility a stability kloubu. Lze je používat po úrazech, v pooperačním léčení nebo při neoperační léčbě nemocí kloubů. Zajišťují obnovení a ochranu funkce kloubu při léčbě degenerativního onemocnění. Pro co nejlepší pohodlí při nošení a pro splnění nároků pacientů se při výrobě používají výhradně kvalitní materiály. Díky těmto funkčním ortézám může být zaručena optimální lékařská péče o klouby a páteř. Tyto ortézy jsou ve velké míře hrazeny zdravotními pojišťovnami. ■



Sanomed®

Pro aktivní život bez bolesti



Váš výrobce a dodavatel zdravotnických bandáží,
ortéz a individuálních vložek do bot.

www.sanomed.cz

Starožitnosti

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

ANTIKVARIÁT, STAROŽITNOSTI, Výkup: pozůstalosti, knih, obrazů, grafik, hodiněk, šperků, skla, porcel., mincí. Starožitník Dynt. Tel. 702756100

ANTIKVARIÁT, STAROŽITNOSTI, Výkup: pozůstalosti, knih, obrazů, grafik, hodiněk, šperků, skla, porcel., mincí. Starožitník Dynt. Tel. 702756100

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

Koupím velkou knižní pozůstalost. Knihy, příp. i starožitný a retro nábytek vhodný do styl. čítárny-knihovnu, křesla, stolek, lampu, aj. T. 603478873

Solidní sběratel koupí: starožitnosti od houslí, hodin, šperků, hodiněk, zlata, obrazů, sošek až po dekorativní věci. Platba v hotovosti. 604806535

Koupím staré obrazy, plastiku, starožitný nábytek, obraz rámy, orientální předměty, perský koberec, hodiny, ozdobné předměty do vitriny. T. 222728307

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

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

PRO RODINU koupím byt v Praze. Tel: 702044164

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

Ostatní

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

Stavby Gomolák s.r.o. Autojeřáb s nosností do 60 t, autodoprava s hydraulickou rukou výšky 25 m. Dispečink nonstop 774644454, www.autoje-raby-praha.eu

Nemovitosti - poptávka**Koupím ihned rod. dům nebo pozemek v Praze a okolí.**

Financování mám zajištěno, hotovost. Právní vady nevádi, dluhy a exekuce uhradím. Realitní kanceláře prosím nevolte. Kontakt: 728 384 509

Koupím chatu, chalupu do 50 km od Prahy, v dobrém i špatném stavu. Děkuji za nabídku.

Tel.: 725 911 070

IHNEDE VYKOUPIME Váš byt, rodinný dům, činž. dům, pozemek. Hotovost do 3 dnů. Vyřešíme cokoli - privatizaci, právní vadu, dluhy, exekuce. 800662222.

Nabízím odměnu 100.000 Kč za tip na prodej činžovního domu v Praze, před rekonstrukcí. Tel. 702232323

PENÍZE IHNEDE za nemovitost v Praze. Tel: 602212121

Auto-moto - poptávka

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

Knihy a časopisy

Koupím velkou knižní pozůstalost. Knihy, příp. i starožitný a retro nábytek vhodný do styl. čítárny-knihovnu, křesla, stolek, lampu, aj. T. 603478873

Nemovitosti - poptávka

5.000 - 1.000 000 Kč za starožitné obrazy, nábytek a jiné zajímavosti

PORADÍM: 603 505 686

Práce - nabídka

Přijmu řídiče sk. B, os. automobil podmínkou. Vhodné i pro 50+, aktivní důchodce, ženy na MD. Výdělek: 18.000-27.000 Kč. tel.: 737436427

Přijmeme řídiče-čku (i důchodce) skupiny C na Tatra 815, návěs Renault a Mitsubishi kontejner, stavby Praha a okolí, možno i brigádně. Tel. 606689461

Chráněná dílna na Praze 10, přijme SVADLENO/ŠICKO úvazek 30h/týdně, práce v příjemném prostředí. REČEPČNÍ na Prahu 1 - ul. Přičná, 55, znalost WORD, EXCEL, základy anglického jazyka. OZP výhodou, ne podmínkou! Kontaktujte mě prosím na sarka.alijsova@gatebo.cz 234 090 300 od 8 - 14h.

Gymnázium v Praze Modřanech

prijme ihned do pracovního poměru zaměstnance na úseku

ÚDRŽBY

Informace mobil: 603 295 993, profesní a osobní životopis zasílejte na e-mail: loula@kgm.cz

Rada MČ Praha 9 vyhlašuje konkurzní řízení na funkci ředitele/ký Základní školy a Mateřské školy Na Balabence 800, Praha 9. Předpokládány nástup začí 2019. Podrobné informace zveřejněny na Úřední desce MČ Praha 9 a na www.praha9.cz

Příhlásky s přílohami doručte nejpozději do 24. 5. 2019 do 12.00 hod., obálku označit "NEOTVÍRAT - konkurz ZŠ a MŠ Na Balabence", na adresu: Úřad MČ Praha 9, OŠEF, Sokolovská 14/324, 180 49 Praha 9.

CSOP Pha 10 přijme vedoucí sociální péče. Nástupní plat až 41 000 dle odborné praxe, osobní ohodnocení, příplatek za vedení, letní a zimní odměny, čtvrtletní odměny, stravné, jesle, 5 týdnů dovolené. Nástup ihned nebo dle dohody. CV zasílejte na: doubravova@csop10.cz , 775431594.

CSOP Pha 10 přijme vedoucí zdravotní péče. Nástupní plat až 41.000 dle odborné praxe, osobní ohodnocení, příplatek za vedení, letní a zimní odměny, čtvrtletní odměny, stravné, jesle, 5 týdnů dovolené. Nástup ihned nebo dle dohody. CV zasílejte na: doubravova@csop10.cz , 775431594.

Nemocnice Na Františku, Praha 1, přijme perioperační sestru, všeob. a praktickou sestru, ošetrovatelku. Kontakt: Mgr. Rudolf Mařha, tel.: 222801284, mail: rudolf.mařha@nfnp.cz, www.nfnp.cz

FINANČNĚ ATRAKTIVNÍ PRÁCE V BEZPEČNOSTNÍ SLUŽBĚ**Nabízíme:**

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

1200 Kč***ZA 2 ODBĚRY****DARUJÍ KREVNI PLAZMU****A ZÍSKÉJÍ FINANČNÍ NÁHRADU**

- pomůžete zachránit lidské životy

- pravidelná kontrola zdravotního stavu

metro HRADČANSKÁ

*dle § 32 ods. 2.zákona č. 373/2011 Sb.

www.unicaplasma.cz

tel.: 220 515 464

NABÍZÍME 140 Kč/HOD. za práci na pokladně. Směny dle potřeb, zaškolení samozřejmě, prodejny po celé Praze. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

Pultový prodej lahůdek za 145 Kč/hod., praxe není potřeba, brigáda po všechny, nástup ihned. Práce v týdnu nebo jen víkendy. T.: 222534534, 777335756

Noční i denní doplňování zboží, NABÍZÍME 154 Kč/HOD., vhodné po všechny, prodejny po celé Praze, nástup ihned. Více na tel.: 222534534, 777335756

NABÍZÍME 145 - 149 Kč/HOD. za dopek pečiva. Pracujte podle potřeb, zálohy druhý den, s nástupem ihned. Více na tel.: 222534534, www.creditzech.cz

ADMINISTRATIVA - přepis dat, nabízejme 140 Kč/hod, zálohy. Dlouhodobá brigáda s nástupem ihned. Více na tel.: 222534534, 777335756.

HLEDÁME ŘIDIČE VZV za 156 Kč/hod. + stravenky a další benefity, Praha 9 v blízkosti metra, pravidelné zálohy, dlouhodobá spolupráce. Tel.: 222534534

Hledáme nové kolegy na nakládku/vykládku kamionů. Výplata ihned po směně. Možnost ubytování. více info na: 739220120.

Práce ve skladu určená pro mladé muže. Týdnenní zálohy, možnost ubytování. Více informací na čísle 739220120.

Přijmeme telefonní operátory do call centra na aktivní telemarketing.120 Kč/hod. Výplaty po týdnu. Volejte 72425772

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
Email: nabor@abasco.cz

Máme jiný přístup!

Práce v bezpečnosti / údržbě / úklidu

Náborové dny: Po-Pá 9:00-16:00

Vladislavova 17, Praha 1

Tel.: 800 111 112

TECHNIK elektro oprav: 30.000 Kč, HPP, svoz z Opatova, vhodné i pro absolventy. www.jobleader.cz, VOLEJTE - pošlete SMS na 725921922

MANUÁLNÍ PRACOVNÍK/CE: až 25.000 Kč+10.000 Kč bonus, jednoduché montáže, základy na PC, svoz Opatov! www.jobleader.cz Volejte 725921922

Přijmu autoelektrikáře na TPP, ihned. Místo výkonu Pha 5, práce na nových autobusech. Stabilitní zázemí, fix plat. Zák. znal. el. a PC nutná. 776111113

Přijmeme pomocnou kucharka do školní jídelny Praha 9 Prosek, stálý pracovní poměr, příspěvky FKSP, dobrý kolektiv, nástup ihned. Tel. 606105408

Československá akademie obchodní, Praha 2, Resselova 5 přijme od 1. 9. 2019 učitele s aprobační Český jazyk - Anglický jazyk nebo Český jazyk - Tělocvik. Plný úvazek. Profesní životopis zasílejte na: blazkova@cao.cz

Přijmeme automechanika - řidiče odtah. vozidla RP "C", E s profes. průkazem, HPP. Nástup ihned. Plat 25-45 tis. + stravenky. Tel. 602730664, Praha 10

Hledáme technicky zdatné muže na pozici operátora montážní linky v Praze 9 Horních Počernicích, HPP, pracovní doba Po-Pá. Fix + bonusy. Tel. 725938184

Hledáme kolegy na jednoduchou manuální práci v Praze-východ Klecany. Pracovní doba Po-Pá, HPP fixní mzda + bonusy za kvalitní práci. Tel. 725938184

Hledáme TRUHLÁRE na HPP, Fix + Bonusy za dobře odvedenou práci. Pracovní doba PO- PÁ, Praha 4 Braník. Tel: 727899255

BA přijme zaměstnance. Prům. výdělek až 25.200 Kč/měs., možný profes. růst, ubyt. a týdenní zálohy. Čistý RT. Pohovor lze domluvit na tel. 702005903

Gymnázium Připotoční 1337, Praha 10• přijme od 1. 9. 2019 kvalifikované pedagogy pro výuku Anglického jazyka, Německého jazyka a Matematiky. Nabídky zasílejte na info@gsgpraha.cz

Přijmeme brigádníky na odpolední úklid admin. prostor na P4 budova GŘC. KONTAKT: tel. 739500076.

MŠ Podsaďáček v Praze 12 hledá paní učitelku s pedagog. vzděláním. Pestrá práce v klidném prostředí. Na plný úvazek, osobní příplatek, odměny. Výborná doprav. dostupnost, klidná čtvrt staré zastavby. Tel. 607509415, mspodsady@seznam.cz

Pro tiskárnu v Malešicích přijmeme Manipulanta/řídiče NZV (VZV) do expedice. Požadujeme především spolehlivost, praxe ve skladu je výhodou, vše ostatní naučíme i za jistíme certifikaci. Nabízíme: náborový příspěvek 10.000 Kč; nadstandardní příplatky; stravenky 2x 90 Kč, vlastní kantýna a jídelna; 4 dny dovolené navíc; příspěvek na benefit kartu 500,- Kč* /měsíčně; příspěvek do penzijního fondu 1.200,- Kč/měsíčně; vánoční příspěvek. Práce na HPP, ve směnném provozu. Kontakt: 266021346, weineroval@svoboda.cz nebo osobně na adrese Sazečská 560/8, Praha 10, PO-PÁ 8:00-13:00 hod.

BS přijme strážné a psovydo pro objekt v Praze. Možno též jako brigáda, DPP, DPČ, vhodné i pro SD, ID. Certifikační podmínkou. Tel.: 728360589

Úklidová firma hledá ženy na HPP a DPP na denní a večerní úklid admin. prostor MF na P1 a MMR, cizinci jen s TP. tel. 703343320, 739609156.

Hledáme 3 spolehlivé osoby od 1.6. na obsluhu parkoviště u lodiště (Přední Kopanina). Jedná se o 12 hod směny (denní, noční). Vždy 3 dny denní, 3 dny noční a 3 dny volna. Vyplácíme týdně. Plat 95,-Kč / hod na DPP. Tel: 734513843

BA přijme strážného na DPP na vlastní areálu v Praze - Uhřetěvesi. Plat 90 Kč/hod. + přémie. Vhodné pro důchodce. Tel. 602323657

PŘIJMEME STRÁŽNÉ, VRÁTNÉ A ÚKLIDOVÉ PRACOVNÍKY NA ZKRÁCENÝ ÚVAZEK

● úvazky na 1, 2, 3, 4, 6 a 12 hod
● mzda od 90 Kč čistého
● možnost plánování směn

Léhká práce pouze pro plně a částečně invalidní občany

Pro více informací volejte na: **602 828 634**

SSI GROUP

PŘIDEJTE SE K NÁM.
Lidé jsou základem naší společnosti.

Přijímáme **PRACOVNÍKY OSTRAHY**

(vhodné i pro OZP)

- Nadstandardní hodinová mzda

- Dlouhodobá spolupráce

- Týdnenní výplata mezd

Bezplatná linka 800 100 187

www.ssi.cz

VELKÉ TÉMA O KOJENÍ

Kojení je tou nejpřirozenější a nejlepší formou výživy miminka. Mateřské mléko nelze ničím nahradit a navíc během kojení dochází k vytváření silného citového pouta maminky a dítěte.

TEXT: ANNA BERKOVÁ
FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Proč vlastně kojit? Kromě nesporných výživových hodnot je to levnější forma výživy než umělá a také pohodlnější na přípravu, uskladňování či cestování. Žádné sterilizování, lahvičky, přenosky a termosky. Prostě vždy, když má miminko hlad, dáte mu jednoduše napít! Mezi zdravotní pozitivita patří:

- Vaše miminko je chráněno proti infekcím dýchacích cest a zánětu středouší i před průjmami.
- Výrazně se snižuje riziko výskytu cukrovky, alergie, obezity, anémie.
- Zvyšuje se přirozená imunita dětského organismu.
- I maminka kojením získává – organismus těla se rychleji dostává do formy.
- Kojení chrání i před rakovinou prsu a vaječníků.

PÁR SLOV O MATEŘSKÉM MLÉKU

Vzhledem k tomu „humbuku“ kolem kojení vás může někdy napadnout, jestli není mateřské mléko tak trochu přeceňované. Odpověď zní: NENÍ! Složení mateřského mléka a jeho proměnlivost, která se přizpůsobí všem potřebám dětského organismu, je jedinečnou zárukou zdraví i spokojeného břicha minimálně do šestého měsíce věku miminka. Váš drobeček opravdu nic lepšího nemůže dostat...

SLOŽENÍ MATEŘSKÉHO MLÉKA

Mateřské mléko se tvoří v posledních týdnech před porodem a v prvních dnech po něm. Počáteční mléko – kolostrum (také se mu říká mlezivo) – se liší složením od zralého mléka, produkovaného od 2. týdne po porodu. Je velmi husté – více bílkovin a solí, méně tuků a sacharidů. Asi 1/4 bílkovin kolostra tvoří obranné látky (sekreční imunoglobulin A, lysozym a laktoferin). Mateřské mléko obsahuje další bílkoviny (laktalbumin a kasein), které způsobují lehkou stravitelnost oproti kravskému mléku. Tuky obsahují velmi proměnlivou složku mateřského mléka. Množství se mění během dne i během kojení – na konci je ho až 5x více než na začátku kojení. Cukry (laktóza) poskytují dítěti až 40 % energie. Laktóza a střevní flóra (laktobacillus bifidus) usnadňují vstřebávání vápníku a železa. Vitaminy jsou obsaženy jak v kolostru, tak v mateřském mléku. Vitamin K obsažený nejvíce v kolostru potřebuje novorozence



po porodu – zabraňuje vzniku „krvácivé nemoci novorozenců“. Dále mateřské mléko obsahuje vitamín E, D, B a C. Poslední složkou mateřského mléka jsou minerální látky a stopové prvky.

KDY ZAČÍT S KOJENÍM

Co nejdříve! Podle odborníků je nejlepší začít kojit již do půl hodiny po porodu. Nejideálnější je dokonce nechat miminko přisát ještě na porodním sále. Hledací a sací reflexy novorozence jsou obzvláště silné a sekrece hormonů oxytocinu a prolaktinu je největší. Je tedy největší šance na úspěch, že kojení se rozeběhne v klidu a bez stresu.

CO UDĚLAT PRO SEBE

Odpočívajte a relaxujte. Nechte se rozmazlovat partnerem a rodinou, i vy potřebujete dostatek lásky, když jí tolik dáváte! Dodržování správné životosprávy je neméně důležité. Ideální je lehká, dobrá stravitelná výživa s vitaminy a minerály a dostatečné množství tekutin (3 litry neperlivé vody denně). Zapomeňte na alkohol, kofeinové nápoje a cigarety, ty jsou stále nebezpečné jak pro vás, tak hlavně pro dítě!

JAK KOJENÍ OVLIVNIT

- Hlavně zůstaňte v klidu. Stres je ve většině případů hlavním viníkem, proč se tvorba mléka zastaví. Takže si důvěřujte a buďte trpělivá, kojení nakonec zvládnete hravě, jste přece ta nejlepší maminka na světě!
- Miminko zpočátku přikládáte k prsu co nejčastěji, třeba i jednou za hodinu. Nenechte je ale sít dlouho, stačí maximálně deset minut.
- Nezapomínejte kojit ani v noci, aby se frekvence nesnižovala. Za pár dní si miminko začne prso samo vyžadovat a vy se přizpůsobíte jemu a jeho hladu!

PÉČE O ŇADRA V DOBĚ KOJENÍ

Kojení je pro vaše prsa zátěžovou zkouškou, proto o ně musíte pečovat více než kdykoli jindy! Omývejte prsa vždy před i po kojení, ne však mýdlem ani sprchovým gelem! Stačí vlažná voda nebo odvar z heřmánku. Nechávejte je po kojení volně na vzduchu (bradavky se lépe vzpamatují), noste mateřskou podprsenku, a to i v noci (nehrozí bolestivé nalévání). Pokud vám mléko uniká, kupte si speciální vložky do košíčků, často je měňte. Máte-li víc mléka, než váš drobeček využije, mléko odsávejte, předejdete bolestivým nalitím a možným zánětům. ■

Miminkovská jízda!

Výbavička na doma i na cesty.



-20 %

BAYBY BBM 7005

Dětská digitální bezdrátová chůvička
Obousměrná komunikace
Signalizace slabé baterie
Audio a LED signalizace výpadku signálu

999,-

799,-

obj. kód: BABY8465



-18 %

3x

Kendamil 100% BIO plnotučné kojenecké mléko 3 (3x 800 g)

Batolecí mléko s vysokým procentem Omega 3
Vyrobeno z plnotučného kravského mléka
13 základních vitamínů a řada vitamínů B
Bez palmového oleje, pro děti od 12 do 36 měsíců

1587,-

1 299,-

obj. kód: BABY7606



-40 %

999,-

599,-

obj. kód: BABY8413

PAMPERS Premium Pants Mega Box vel. 4 (88 ks)

Plenkové kalhotky v mega boxu
Pružný pas kalhotek a manžetky kolem nožiček
Až 12 hodin v suchu díky 3 absorpčním kanálkům
Pro děti od 9 do 15 kg



-28 %

HUGGIES Ultra Comfort Jumbo vel. 4 (200 ks)

Měkké a prodyšné dětské pleny
Anatomicky tvarované mezi nožičkami
Kanálky pro rozprostření tekutiny po celé plence
Pro děti od 8 do 14 kg

1396,-

999,-

obj. kód: PLN187s



-59 %

849,-

349,-

obj. kód: PPR401

PERSIL Sensitive Gel 5 l (100 praní)

Prací gel na bílé a stálbarevné prádlo
Lehká vůně přírodního mýdla a mandlového mléka
Vhodný pro citlivou a alergickou pokožku
Pro všechny druhy praček a ruční praní



-15 %

1299,-

1 099,-

obj. kód: BABY057

AGU Baby Nosní odsávačka hlenů NS19 - Penguin

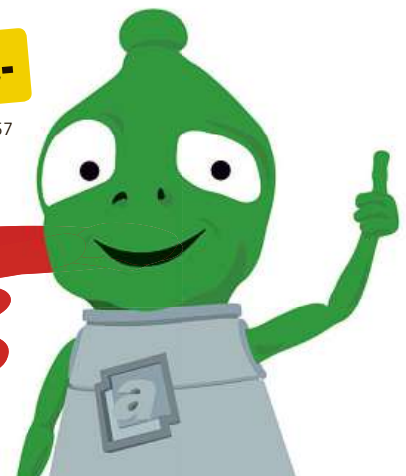
Nosní odsávačka hlenů pro miminka i batolata
12 melodií pro zabavení vašeho dítěte
Koncovky v dlouhém i krátkém provedení
Díky bateriovému napájení lze použít na cestách

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

 **alza MAXI**
- DROGERIE

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 15. 5. 2019 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama.
Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.



Práce - nabídka

HLEDÁME PRACOVNÍKY

Pro pracoviště na letišti Václava Havla Praha na pozici

ASISTENT ODBAVENÍ IMOBILNÍCH OSOB
nebo
PŘEPRAVA NADROZMĚRNÝCH ZAVAZADEL
na
HPP, DPP, DPČ

Denní i noční směny
Základní znalost AJ nebo ŘP skupiny B výhodou

www.maidpro-service.cz
kontakt: 724 746 733
nebo 725 122 116

• INVESTIČNÍ REFERENT v odd. přípravy a realizace investic, Odbor majetku a investic ÚMČ Praha 5. Doba neurčitá, plat. tř. 10. Více na www.praha5.cz.

• Přijmu paní na ranní úklid prodejny v OC Arkády Pančrác. Pracovní doba 7.00-9.00 h., po-ne. Týden práce/volno. 100 Kč/h. čistého, DPP/ŽL. T. 603421247

WWW.BRIGADANALETISTI.CZ

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

FLEXIBILNÍ BRIGÁDA NA LETIŠTI, PRACUJ KDY SE TI TO HODÍ!
Asistent/ka bezpečnostní kontroly
Informační asistent/ka

Výdělek 100-140 Kč/hod.
Volba směn podle tvého volna.
Využij angličtinu a přivydělej si!
Léto je za rohem, zajišť si brigádu už teď!
VOLEJ 226 257 595!

• Vychystávání léků ve skladu až 22.550 Kč + PRÉMIE, PO-PÁ, 2 směny, stravenky 100 Kč, HPP, MHD – Zličín. Volejte 725984003, www.jobleader.cz

• Přijmeme zaměstnance na brigádu jako ostraha, obsluha kam. Požad. čistý TR. Dobré finanční ohodnocení. Tel. 731439473, 739545226

BEZPEČNOSTNÍ SLUŽBA přijme

STRÁŽNÉ
na DPP, DPČ pro ostrahu:
Praha 5 Barrandov-bytový dům,
Praha 9 Hrdlořezy admin. budova,
Praha 10 Vršovice asistenční služba.

Vhodné i pro INVALIDNÍ A STAROBNÍ DŮCHODCE.
Tel.: 284 813 308 (307),
735 781 871

DLOUHODOBÉ BRIGÁDY NA LETIŠTI V PRAZE!

- Naplánujete si směny podle sebe.
- Nabídka brigád pro muže i ženy.
- Zajímavé ohodnocení podle pozice.
- Navíc měsíčně odměna za odpracované hodiny až do výše dalších 6 000 Kč.

VOLEJTE 226 254 965 A ZJISTĚTE VÍCE!

• Přijmu zkušenou kantýnskou do podnikové kantýny (P4, Kačerov). Možné i jako dlouhodobá brigáda. Pracovní doba po-pá, 5-14 hodin. Volejte: 776765437

• CUKRÁŘKA/CUKRÁŘ - Kavárna v centru Prahy – CAFÉ LOUVRE, přijme nejlépe vycoučenou, spolehlivou, pečlivou cukrářku-cukráře do výroby. Práce na HPP. Dobré platové podmínky. Životopis zašlete na email: info@cafelouvre.cz, informace na telefonu: 604819810

• SOU kadeřnické P 8 Karlín, hledá učitele AJ a psychologie na plný (část.) úvazek. Nástup od 1.9.2019. Kontakt: blanka.gamanova@souhair.cz

• Gymnázium v Praze 4 přijme učitele anglického jazyka. Nástup září 2019. Životopis zašlete na e-mail: frydlova@gymnazium-opatov.cz. Informace na tel.čísle: 272941932

• Hrničky pro GEORGE CLOONEYHO mzda až 26.000 Kč, volné víkendy, 2 SMĚNY, náborový bonus 12.000 Kč, HPP, svoz z Opatova, www.jobleader.cz, 777443555

• Máte rádi kulturu a umění? Nabízíme možnost přivydělků jako dozor na výstavě v Jízďárně Pražského hradu! Směny dohodou, možnost záloh. Info 604253000

• Školní jídelna (ZŠ P9 – Č. Most) přijme kuchařku – nástup 19.8., uklízečku – nástup ihned. Tel. 281912168, 776355564, info@zsgenjanouska.cz

Úklidová firma přijme ihned

PROVOZNÍ VEDOUČÍ ÚKLIDOVÝCH SLUŽEB NA OBJEKT V PRAZE 4.
Pracovní doba cca po - pá 6.30 - 15.00 hod.
Kontakt: Dušek Josef, mob. 777 734 430, e-mail: dusek.josef@rjpservice.cz

• Akciová spol. přijme pracovníky ostrahy pro Prahu a okolí, vhodné ID a SD, mzda dle objektu a zařazení až 20000 Kč, nábor. příspěvky až 10000 Kč, možnost záloh na mzdu. Tel: 224109445, 777470798.

• BA hledá pracovníky do ostrahy, vhodné i pro osoby OZP. Místo: Praha. Mzda 90-100 Kč/hod., /HPP, DPP/ příplatky, stravenky, dle objektu. Tel: 739578260

• Přijmeme spolehlivou paní na úklid gymnázia, Praha 4-Modřany, 5x týdně. Od 14.30 hod. cca na 2 hodiny. Plat 5500,- Kč/měsíčně. Kontakt 604712388

• Firma KONDOR s.r.o. přijme skladníky do Armovny na provozovnu v Radotíně. Nabízíme 35000-40000 Kč, 5 týdnů dovolené a dobré sociální podmínky. Požadujeme bezúhonnost a dobrý zdravotní stav. Nástup možný ihned. Kontakt Po-Pá 7,00 hod. – 15,45 hod. tel. 739018324

• Přijmeme řidiče/ky na rozvoz Praha-krabičkové diety, obědy, tisk. Prac. doba: Po-Pá nebo Ne-Čt. Vhodné jako přívůdek pro ženy! Tel: 777818282

• Přijmeme pokladní a kuchařku studené kuchyně do restaurace v pobočce Kavčí Hory - Na Hřebenec II 1718/10, tel. 739507203.

• ZŠ Kunratice, Praha – www.zskunratice.cz s nástupem od srpna 2019 přijme učitele/ku s aprobační matematika nebo anglický jazyk v kombinaci s TV nebo HV a vyhovavé/ku do školní družiny. Současně přijmeme na plný pracovní poměr kuchaře/ku nebo pomocnou sílu do ŠJ. Pracovní životopis s fotografií zašlete obratem:

vit.beran@zskunratice.cz; informace: 724370813. Hledáme motivované kolegy, které práce ve škole baví. Pro učitele nabízíme ubytování ve školní ubytovně. Přijďte mezi nás.

• Pro invalidní důchodce (ČID, PID) úklid na 4 hod. denně odpoledne Praha 2 - Vinohrady a Praha 4 - Opatov. Plat 8.800 Kč čistého/měs. Tel. 603280173

• Pro novou zakázku na Praze 2 přijmeme pracovníka na praní koberců, mytí oken, čištění podlah. Praxe vítaná , RP skupiny B výhodou.Nástupný plat 20 000tis. Tel.číslo: 736620798, 737231950.

• ZŠ Slovenská 27, Praha 2 přijme pomocnou sílu do školní jídelny na plný úvazek od 26.8.2019.Životopisy zašlete na e-mail: sj.slovenska@email.cz nebo volejte pí. Majerovou: 607862188.

• Střední škola v Praze 2 přijme učitele/učitelku anglického jazyka. Nástup od 1. 9. 2019. Strukturovaný životopis zašlete na e-mail: cao8@cao8.cz.

• Přijmeme obchodního referenta do moderní vzorkovny na Praze 9. SŠ vzdělání, práce na PC, vše o pozici najdete na www.au-mex.cz, volejte 608052452.

Nemovitosti - nabídka

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

Služby - nabídka

• ODVOZ a likvidace odpadu. VYKLÍZENÍ nemovitosti všech druhů i velikosti! Stěhování! Byty, domy, zahrady, Praha a okolí. Tel. 776444920

*******VYKLÍZENÍ*****SLEV**

A -25%*****vyklízení bytů*sklepů*půd*, www.aavyklizeni.cz*****tel:736700320*****

Pronájmy - poptávka

• Sluší pár hledá byt v Praze s dobrým spojením MHD. Zařízený i nezařízený, v dobrém stavu. Dlouhodobě. Solidní jednání. RK nevolat. TEL: 604778666

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

• Hledám menší byt pro 2 osoby do 14 tis. nebo větší do 20 tis. Požadujeme: centrum do 30 min., MHD, dlouhodobě, lodžie výhodou. RK nevolat. 777615730

• Mladý lékař nekuřák hledá pronájem nebo koupi bytu v Praze. Tel. 777749085

Hobby - poptávka

• Koupi z pozůstalosti staré kožichy, dečky, nábytek, obrazy, kabelky, bižuterii, porcelán, mince, knihy, porcelán, oděvy, housle atd. Tel. 608221020

Vzdělávání - nabídka

TEFLWORLDWIDE PRAGUE

Kurzy angličtiny od 400Kč/měsíc!

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

TEFL Worldwide



Intimní

vertikální žaluzie, sleva 30%

ŽALUZIE, ROLETY

SÍŤE PROTI HMYZU
staré žaluzie na protiúčet

sleva 15% z ceny zakázky na plastová a eurookna

261 26 38 47
261 26 04 16
777 03 80 01
www.gato.cz
jihlavská 611
Praha 4

50% z ceny montáže hliníkových žaluzií

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 11005, tech. zaj. Materna, od 18let, 15ms/45Kč, 1min/80Kč vč DPH, max. délka hvozu 15 minut, www.ema.cz, www.platmoblem.cz



• **NEVĚRNÉ PRAŽÁČKY** čekají na tvůj buchar! Neboj se jich a piš SMS ve tvaru 375PV a text na 909 15 40

• **Nejsem zrovna krasavice.** Ale o to víc jsem NADŘZENÁ. Zachraň mě! Simona 35. Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 45 s kódem 41UJJ a tvůj text!

PRACUJTE NA LETIŠTI.CZ

ZAJÍMAVÁ PRÁCE V ATRAKTIVNÍM PROSTŘEDÍ MEZINÁRODNÍHO LETIŠTĚ VÁCLAVA HAVLA.

FLIGHT	TIME	DESTINATION	DATE	STATUS
NAKLADKA LETADEL				NASTUP
ODBAVENÍ IMOBILNÍCH OSOB				NASTUP
ODHRAZOVÁNÍ LETADEL				NASTUP
PRACOVNÍK ODBAVENÍ CESTUJÍCÍCH				NASTUP
KOORDINÁTOR ODBAVENÍ LETADEL				NASTUP
CARGO AGENT				NASTUP
SKLADNÍK				NASTUP
ODBAVENÍ NADROZMĚRNÝCH ZAVAZADEL				NASTUP
AUTO MECHANIK / AUTOELEKTRIKAR				NASTUP

NEJŠIRŠÍ NABÍDKA PRACOVNÍCH PŘÍLEŽITOSTÍ NA VŠECHNY DRUHY PRACOVNÍCH ÚVAZKŮ - HPP, DPP, DPČ
MOŽNOST I ZKRÁCENÝCH PRACOVNÍCH ÚVAZKŮ

K LETIŠTI 57/1049, PRAHA 6 161 00 • TEL: (+420) 778 448 797
EMAIL: INFO@PRACUJTENALETISTI.CZ • WWW.PRACUJTENALETISTI.CZ

Portmonka

Věrnostní karty a kupóny v mobilu

Download on the **App Store** | GET IT ON **Google Play**

Xiaomi Mi 9. Lidový hrdina

Đábelská výbava v telefonu nutně nemusí znamenat investici srovnatelnou s průměrnou měsíční mzdou. I telefony střední třídy dnes nabízejí výkon, který byl před lety k vidění jen ve vlajkových lodích těch nejlepších výrobců. Není žádným překvapením, že v poměru ceny a výkonu kralují čínští výrobci.

Například firma Xiaomi letos představila mobilní telefony Xiaomi Mi 9 a Mi 9 SE. První jmenovaný model pod svým obřím 6,39" AMOLED displejem skrývá osmijádro-

vý procesor s až brutálním taktům 2,84 GHz a 6 GB RAM. Odpadního tepla se telefon celkem úspěšně zbavuje pomocí kovových okrajů i velké skleněné zadní plochy. Pod sklem se nachází baterie s kapacitou 3300 mAh, kterou lze dobíjet i bezdrátově.

Xiaomi Mi 9 SE na rozdíl od většího modelu sází na kompaktnost. Úhlopříčka jeho displeje činí 5,97", je však potřeba brát v potaz velmi tenké rámečky, díky nimž je displej roztažený až k okrajům. Osmijádro v jeho případě

běží na frekvenci 2,3 GHz, kapacita operační paměti zůstává stejná.

Oba telefony jsou vybaveny špičkovým trojitým fotoaparátům s kvalitní optikou a rozlišením až 48 MPx. Další



technologickou vychytávkou obou novinek je čtečka otisků prstů zabudovaná v displeji. Nechybí samozřejmě nejnovější operační systém Android 9 s nadstavbou MIUI 10. Toto dělo se zkrátka vyplatí.

V internetovém obchodě Mironet pořídíte kompaktnější Xiaomi Mi 9 SE už za 9375 Kč. Cena výkonnější varianty Xiaomi Mi 9 potom začíná na 12 490 Kč. Ke každé objednávce navíc zdarma získáte propisku Mironet a za dopravu nyní nezaplatíte ani korunu.

MIRONET COMPUTERS

poměrem ceny a výkonu dominuje trhu

od 12.490,-

Xiaomi Mi 9
Android 9 / 6 GB RAM / až 128 GB interní paměť
osmijádrový procesor s frekvencí až 2,84 GHz

www.mironet.cz

Dobývá střední třídu. Lenovo, levné a vybavené

Hledáte laptop, který se nezadýchá při náročnější práci ani při méně náročných hrách? Pokud chcete od notebooku výkon, který nebudí pozornost a nevyvolává pocit prázdnoty v oblasti peněženky, značka Lenovo je ve většině případů správnou volbou.

Například notebook Lenovo V330-15IKB je vhodnou volbou pro kancelář, domov nebo třeba přednáškový sál. Je lehký, skladný a má pevné plastové tělo v decentní šedé barvě. Přenášení tedy nečiní žádný problém.

Zobrazení obstarává 15,6" Full HD displej propojený s dedikovanou grafickou kartou AMD Radeon 520M. Hladký chod aplikací zajišťuje 4jádrový procesor Intel Core i5-8250U, který má kromě velmi slušného výkonu také ro-

zumnou spotřebu. Sekunduje mu operační paměť s kapacitou 8 GB. O bleskový přístup k uživatelským datům se potom stará 128GB jednotka SSD. Pro objemnější data je v notebooku k dispozici 1TB pevný disk. Notebook potěší i dalšími vlastnostmi.

V jeho výbavě například nechybí příjemně podsvícená klávesnice, která usnadňuje ovládání stroje za špatného okolního osvětlení. K lepšímu zabezpečení vašich dat zase přispívá čtečka otisků prstů. Notebook Lenovo V330-15IKB nyní můžete získat v internetovém obchodě Mironet jen za 17 280 Kč. K tomu navíc jako dárek dostanete špičková bezdrátová sluchátka Sennheiser HD 4.40 BT v hodnotě 2590 Kč. Mironet vám navíc notebook zdarma dopraví až ke dveřím.



Lenovo V330-15IKB

MIRONET

Proseccofest. Unášejte se bublinami

Milovníci prosecca, těšte se! Svátek tolik oblíbeného italského šumivého vína je opět tady! Sobota 18. května bude patřit proseccu, italským delikatesám a nádhernému výhledu na celou Prahu ve Ville Richter na Pražském hradě. Přijďte se naladit na italskou vlnu a vychutnat si květnové sobotní odpoledne v té nejlepší společnosti.

Kouzelná květnová atmosféra nejstarší pražské vinice, na několik desítek vzorků prosecca a italské speciality. Toto osvěžující šumivé víno si díky své chuti plně květinovo-ovocných tónů a jemné elegantní vůni podmaní nejdříve milovníka vín. Můžete se těšit na nabídku širokého spektra vín reprezentujících celou oblast, ale také na míchané koktejly, kde hraje prosecco důležitou roli – např. Hugo, Aperol Spritz či Mimosa. Akce proběhne od 12 do 18 hodin, vstupné je 250 korun, v ceně jsou tři degustační žetony a sklenice.

Fortuna. Titul se bude slavit o víkendu

Třetím kolem pokračuje nadstavba fotbalové FORTUNA:LIGY, položili jsme tři otázky sportovnímu expertovi Fortuny.

Už dnes může fotbalová Slavia slavit titul, bude v Edenu party?

Pravdou je, že pokud Slavia v Edenu porazí Jablonec a Sparta obere o body domácí Plzeň, bude mít Slavia už nedostihný náskok a fanoušci mohou slavit. Spíš to ale vypadá, že si bude muset celemek z hlavního města ještě minimálně kolo počkat. Přece jen Plzeň nejspíš zvítězí a pro Slavii je Jablonec patrně nejméně příjemným soupeřem v soutěži.

Takže lze předpokládat, že Slavia doma ztratí?

Slavia porazila doma Jablonec od roku 2013 pouze jednou, a to ještě v rámci poháru! Severočeši umí na sešivané zahrát, také ve středu nemají co ztratit a mohou hrát uvolněně, a hlavně ofenzivně, tak je jim to vlastní. Slavia má v nohách hodně náročný duel s Plzní (3:1), což se na výkonu projeví. Neříkám, že Slavia ztratí, ale na případnou výhru (kurz 1,42) se pořádně nadře. Jablonec má totiž podobně jako domácí skvělý fyzický fond.

Proč nevěříte Spartě v Plzni, když třikrát po sobě vyhrála?

Důvodů je několik, Sparta pod dočasným koučem Horňákem vyhrává, ale herně to bylo z její strany nepřesvědčivé, zejména proti Liberci (1:0). Nejlepší hráč Kanga sedí na lavičce, rovněž nejlepší střelec Tetteh jen střídá. Sparta má už jistou třetí příčku, trenér může testovat mladé hráče. Venku se navíc celku z Letné daří jen průměrně. Plzeň je oproti tomu doma prakticky neporazitelná (15-1-0) a o titul bude bojovat do poslední chvíle. Na Spartu se Viktorce doma daří (4-1-0), Plzeň ve Štruncových sádech vyhraje (kurz 2,1).

Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost.



Roman Kovařík

FORTUNA



FORTUNA

EXTRA PORCE FOTBALU

DO FINÁLE S BONUSEM 1000 Kč

Spravedlnost nezůstala slepá

**Komentátor
O2 TV Sport
Jan Homolka**
glosuje další
kolo nadstavby
Fortuna ligy.

Byl to ostře sledovaný zápas. Bitva o všechno, o titul, o uznání, o stovky milionů korun. Byla tvrdá, agresivní, ale zároveň férová. Zápas mezi Slavií a Plzní hodil karty jasně. Sešívání mají náskok pět bodů a jdou za vytouženým titulem. Nutno říci, že zaslouženě.

Na zásluhy se sice v lize nehraje, ale fotbalové pojetí obou týmů po celý ročník koresponduje i se vzájemným zápasem. Stratég Pavel Vrba ordinoval správnou taktiku. Nudnou, trpělivou, zataženou v bloku. Ale nervózní a zbrklá Slavia si dlouho nevěděla rady. Cítila, že jí tenhle zápas může zničit dost věcí. Navíc nedala gól ze standardky a první poločas byl jen peprnou, leč nezáživnou podívanou.

Všechno začala Kovaříkova tyč. Troufám si tvrdit, že být to gól, Slavia by v nedělním večeru neznala odpověď. Ale v tom okamžiku pravdy při Kovaříkově sklužu jako by se tolikrát zmiňovaná štěstěna Plzně urazila a řekla si, že už toho opravdu bylo dost. A ukázala náruč domácím. Navíc pak přišla individuální chyba a špatně řešený brejk Viktorky a bylo vymalováno. Kromě toho rozhodla ještě jedna



Jan Homolka

ARCHIV

věc. Lavička. Slávistické změny prospěly a ukázaly, že jestli někdo má zdvojené posty, tak předloňský mistr. Miroslav Stoch není uražený, že poslední zápasy nehraje, a Ibrahim Traoré přišel energický a připravený. A střídání Milana Škody taky bylo ku prospěchu. Jen tedy zase ten hrot neplnil funkci v první půli. Micku Van Burenovi se to od začátku zápasu nehodí a je prostě žolík, ne hráč do základu.

Plzeň hrála to, na co nyní má. Vynikali Patrik Hrošovský a Roman Procházka, ti dva tmelili střed a Hrošovského vidím už venku. Proto přijde na západ Čech Lukáš Kalvach. Jenže výkony dalších byla šedá. A rozdíl přišel po změnách. Jan Kovařík nebyl špatný, ale klíčovou šanci zahodil. A příchod Marka Bakoše se nepovedl, podepsal se pod první gól. Hodně se propíral výkon su-

Bitva o titul

15. 5.

Ve skupině o titul nadstavby Fortuna ligy nastoupí dnes od 17.30 hodin Viktoria Plzeň proti Spartě. Následně od 20 hodin bude hrát Slavia proti Jablonci. Když Plzeň ztratí a Slavia zvítězí, bude už slavit titul.

dího, za mě byl vynikající. Nastavil trend, věděl, kdy má dát karty, a penaltové momenty vyhodnotil tak, jak bych učinil také.

Nyní nás čeká vložené kolo a středa může rozhodnout. Vyrážím do Plzně na zápas proti Spartě. Letenští zlepšili defenzivu a nikam se nepohrnou. Plzeň bude taky opatrná, očekávám, že rozhodne jeden gól. Otázkou bude, jak moc Plzeň najde emoční síly po neděli a zda bude nastavena na další boj. Přece jen titul se vzdálil a dovedu si představit rozpoložení svěřenců kouče Vrby. Spartu bych tentokrát i podle jarního vzájemného duelu neodepisoval, ba naopak. Má šanci něco uhrát.

Po zápase už bude Slavia vědět, zda bude moci proti Jablonci potvrdit titul. Bude to pikantní souboj, neboť Severočeši ukázali nedávno, že v Edenu zahrát umí. Navíc kolují informace o tom, že Tomáš Holeš a David Horvorka už mají sbalená fidlátka a budou se stěhovat právě do Slavia. Ať to dopadne jakkoli, nevěřím, že by si teď Slavia titul nechala vzít.

Závodní show nastartují legendární speciály Nascar

Poslední červnový víkend čeká na návštěvené návštěvníky severočeského Autodromu Most vysokooktanový zážitek.

Do České republiky se vůbec poprvé sjedou legendární americké závodní vozy Nascar.

Během akce nazvané „OMV MaxxMotion Nascar Show“ návštěvníci uvidí kromě tréninku a dvou závodů Nascar také souboje nádherných historických sportovních vozů, které se do severních Čech sjedou již potřetí.

„Chybět nebudou monoposty známé z velkých cen a proslulých světových závodních okruhů. Součástí závodního víkendu bude také sraz historických a amerických vozidel na diváckém svahu,“ uvádí za pořadatele Jan Řezáč.

Startovní pole Nascar sestává z ikonických vozů s identickým motorem Chevrolet V8 o objemu 5,8 litru, výkonem 445 koňských sil, manuální čtyřstupňovou „H“ převodkou a pohonem zadních



Do severočeského Mostu míří hvězdná automobilová série.

ARCHIV

kol. Auta jsou vybavena karbonovými karoseriemi bez dveří a předních bočních oken v designovém provedení Chevrolet SS, Chevrolet Camaro nebo Ford Mustang a Toyota. Zbylá okna tvoří speciální plexiskla.

Během prvního březnového tréninku na mosteckém okruhu zajel český jezdec Martin Doubek se speciálem

Nascar jeden okruh za 1:31 minuty, což byl o devět vteřin pomalejší čas, než měla loňská nejrychlejší jízda v rámci závodu moderních sportovních vozů ADAC GT Masters.

„Vzhledem k novému asfaltu, který je ještě kluzký, lze do oficiálního závodu očekávat zrychlení,“ uzavírá Řezáč. **MET**

Nascar: National Association for Stock Car Auto Racing

Nascar založil v letech 1947–1948 Bill France senior.

Nascar je největším podnikem svého druhu ve Spojených státech. V televizi jsou sledovány pouze profesionální zápasy amerického fotbalu.

Celkově se však pod patronací Nascar pořádá okolo 1500 závodů na více než 100 tratích v 39 státech USA, Kanady a Mexika. Exhibičně se závodilo v roce 1988 v Austrálii a mezi roky 1996–1998 v Japonsku.

INZERCE



Masírujte lýtka na Prčice

Již tuto sobotu proběhne 54. ročník nejznámějšího organizovaného turistického a dálkového pochodu v Česku Praha–Prčice. Jindy poklidné náměstí v malebném jihočeském městečku se 18. května opět promění k nepoznání, zaplaví je stánky s občerstvením, a především tisíce turistů. Nejdelší trasa Karla Kulleho v délce 70 km vede do Prčic z Prahy od stanice metra C Háje a je vhodná pouze pro zdatné turisty starší 18 let.

MAFRA

[vip sleva do neděle]

25% sleva na vše*

Kod: metro19jaro

Využít

*neplatí pro výprodej



e-shop
www.sexshopik.cz



Prodejna
Bystrá 761/10, P9 - kousek od ČM



Po - Pá: 9 - 18 hod.
Mimořádně So - Ne: 10 - 15 hod.

sexshopik.cz

víc než kagka potěšení



100%
diskrétnost



doručení po Praze
do 3-5 hod.

UŽ **27** LET
JSME VAŠIMI EXPERTY NA ČERSTVOST

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA.

LEDOVÝ SALÁT*

* PROTOŽE NÁŠ LEDOVÝ SALÁT POCHÁZÍ Z ČESKÝCH FAREM, MŮŽEME VÁM ZARUČIT JEHO DOKONALOU ČERSTVOST. RÁNO HO NA FARMĚ SKLIDÍ A CO NEJRYCHLEJI ZAVEZOU DO OBCHODŮ.



TIP

SALÁT OBSAHUJE LACTUCIN, LÁTKU, KTERÁ SNIŽUJE STRES, CHRÁNÍ VAŠE NERVY A POMŮŽE VÁM USNOUT.



Ledový salát

1 ks
Česká republika
dříve 24,90

-20%

19⁹⁰