

BILLA

metro®

STŘEDA 16. BŘEZNA 2016 Č. 53 • WWW.METRO.CZ

Která hvězda rozdává dárky?

**Hvězda mezi
supermarkety
slaví 25 let
a naděluje dárky!**

Nakupte nad
300 Kč
a vyhrávejte!

25x zájezd v hodnotě
25 000 Kč

**ITS BILLA
TRAVEL**



25x
elektrokolo



15x
automobil Škoda Octavia
1,6 TDI / 66 KW

WWW.BILLA25.CZ

Akce probíhá od 16.3. do 28.6.2016

1x
elektromobil BMW i3

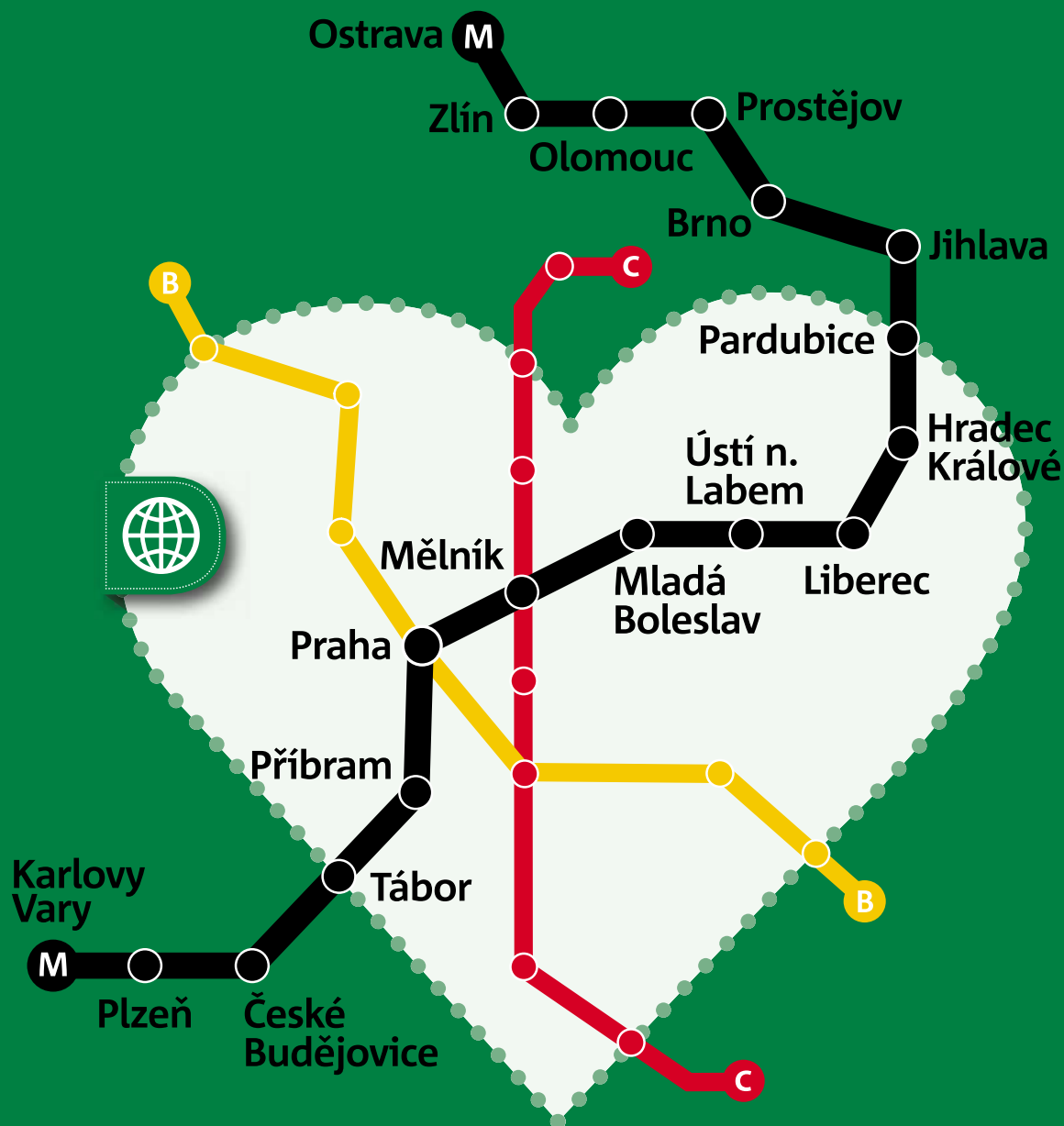
BILLA



www.billa25.cz



MOJE MĚŠTO, MOJE METRO



metro®

BOJUJE CELÁ RODINA. KUNG FU PANDA 3

LEGENDÁRNÍ ANIMOVANÁ POSTAVIČKA SE VRACÍ DO KIN

STRANA 6

metro



Středa, 16. března 2016

Č. 53, www.metro.cz
Svátek slaví: Elena, Herbert

Min. 2°
Max. 6°

Největší deník v ČR



Chybí kuchaři. Hlavně ve školních jídelnách

Práce v kuchyni. Přestože se mladí lidé vracejí k řemeslům, kuchaři se stávají nedostatkovým zbožím.

Školy. Kuchařům vadí nízké platy. **Řešení.** Ministerstvo chce přidat i nepedagogickým pracovníkům

STRANA 2



Drsný závod psích spřežení na Aljašce má po necelých devíti dnech vítěze

Když se na Aljašce koná závod psích spřežení Iditarod, dostává tato akce ve zpravodajství v Americe a Kanadě přednost i před populární NHL. Letošní ročník legendárního závodu nehostinnou pustinou, při němž teploty klesají na minus 40 stupňů a vítr dosahuje síly vichřice, začal 6. března ve městě Willow nedaleko aljašského Anchorage. Do cíle v Nome dorazil včera jako první z celkových 85 musherů Dallas Seavey se svými šesti psi kamarády (na snímku jsou Reef a Tide). Iditarod se koná od roku 1973 na počest památné jízdy z roku 1925, kdy se pomocí psiho spřežení podařilo do Nome na západě Aljašky dopravit léky proti epidemii záškrtu, která město sužovala. Letošní ročník se zapíše do historie i nepříjemným incidentem – 26letý muž svým sněžným skútem záměrně najel do dvou spřežení. Při útoku zahynul jeden pes a tři utrpěli zranění.

AP

Kuchařů je málo. Nejhuř je ve školních jídelnách

Mladým kuchařům se do kantýn nechce. Navíc se jich málo vyučí.

„Hledáme kuchaře,“ zní z restaurací po celém Česku. Kuchaři jsou totiž nedostatkové zboží a podle všeho bude ještě hůř. Mladí lidé se sice vracejí k řemeslům, ale práce v kuchyni jim moc nevonia. „Zájem o obor kuchař-číšník lehce polevil. Absolventi sice najdou rychle uplatnění, ale platy nebývají velké,“ říká Vladislava Kulhánková, ředitelka Integrované střední školy v moravském Slavkově.

Šikovné kuchaře hledají hlavně školní kantýny. „Sehnat někoho je velký problém. Jedna z našich zaměstnankyň je v důchodu a jen nám tu vypomáhá. Potřebuji za ni náhradu,“ krčí rameny Eva Hájková, vedoucí školní jídelny v Praze 7. Posilu do týmu shání už skoro dva roky.

Podobné těžkosti hlásí po celé Praze. „Největším problémem je v současné době nedostatek kvalifikovaného personálu,“ potvrdila pražská zastupitelka Irena Ropková.



Cítat

Povolání kuchař prochází různými obdobími, od velkého zájmu až po ten malý – jako obor pro někoho, kdo neuspěl na jiné škole.

MARTIN HROCH, MANPOWERGROUP

Nezájem o práci v jídelnách má několik důvodů. Kromě malých platů jde i o atraktivitu práce. „Mladí preferují práci v restauraci, v jídelnách dělat nechťejí,“ říká Milan Kubát, ředitel českolipské střední školy a učiliště. „Máme smlouvy asi s šedesáti firmami. Spolupracujeme s restauracemi i hotely. Jediná jídelna, v které naši žáci vaří, je jen ta naše,“ dodává Kubát.

Mladé lidi, které kuchařina láká, mají jiný sen než den co den vařit pro stovky dětí. Mladí spíš touží po tom, že se stanou profesionálními kuchaři.

Moc si nevydělají

Práce v kuchyni není dobře ohodnocená.

- Průměrná hrubá měsíční mzda je u kuchařů 14 912 Kč. Pomocní kuchaři si vydělají ještě méně. Měsíčně mají v průměru 12 345 Kč.
- Na hodinu berou kuchařky v jídelně v průměru 75 korun. Jejich práce je ale velmi náročná. Kromě vaření musí navíc znát veškeré hygienické předpisy a vyhlášky.
- Horší průměrnou mzdu mají třeba uklízečky, vrátní nebo pracovníci ostrahy.

ři. Přesně takovými, jaké vídají v televizi. „Aktuálně k oboru přivádí nové zájemce pořady v médiích,“ všimá si Martin Hroch z personální agentury ManpowerGroup.

Na kritický stav chce reagovat ministerstvo školství. Usiluje o 10procentní navýšení mezd nejenom pro učitele, ale i pro nepedagogické pracovníky. Kuchařky, školníci i uklízečky jsou dlouhodobě finančně podhodnoceni.



MAREK HYŘ

marek.hyř@metro.cz

vodů. „Úspěch se v Česku neodpouští,“ řekl. Byl kritikem zdravotních pojišťoven. Tvrdil také, že soukromá zdravotnická zařízení jsou diskriminována, protože veřejná zařízení dostávají od kraje víc peněz.



Cítat

Dělat kuchaře je hrozná dřina. Prestiž přichází, jen až se lidé za nějaký čas vypracují, a to se podaří jen málokomu.

ROMAN VANĚK, KUCHAŘ

Zájem klesá

3398

Tolik studentů loni absolvovalo v oboru kuchař-číšník. O rok dřív obor dokončilo o 74 studentů více. Před třemi lety obor vystudovalo 4089 studentů. To je o 691 více než letos. Kuchařina se učí na 157 školách, v roce 2006 se učila na 171 místech. Na snižující se počet kuchařů má vliv nejen opadající zájem o práci v kuchyni, ale také celkový pokles populace.

Krátce

Do Kanady jen s dokladem

Kanada zpřísnila pravidla bezvízového styku. Turisté cestující do země letecky včetně těch, kteří tam jen přestupují, potřebují nově elektronickou registraci (eTA). Opatření platí i pro Čechy od včerejška. **ČTK**



Čistá

Pracovníci, kteří mají na starosti dominantu Hradce Králové – Bílou věž – měli včera napilno. Uvnitř památky čistili model samotné věže, která je ze skla. Zmenšenou repliku vyrobili novoborští skláři, a to unikátní technikou – věž je tvořena z lepených bloků z extra čirého, ale i matného skla, tak aby efekt pro podsvícení věže byl dokonalý. **2x MAFRA**



Zprávy krátce

Dryml končí

Bývalý senátor Vladimír Dryml po osmi letech končí v pozici šefa soukromé Česko-německé horské nemocnice Vrchlabí. Byl propuštěn z organizačních dů-



Vyrazte na lyže!

Horské hotely a penziony před Velikonocemi hlásí, že ještě mají volné pokoje! Třeba ty v Krkonoších jsou plné zatím ze dvou třetin. **ČTK**

INZERCE

Slyšíte dobře! Sluchátka, která mají styl

Poslech hudby prokazatelně zvyšuje pracovní výkon, dodává energii a zlepšuje náladu. A každý „audiofil“ ví, že s kvalitní výbavou roste i zážitek z hudby. Aby měl zvuk tu pravou šťávu, musíte si vybrat sluchátka opravdu pořádně. A Panasonic přichází s modelem, který doslova nebudete chtít pustit z hlavy.

Stylová sluchátka Panasonic RP-HXS220ME jsou spojením všech vlastností, které by měl model pro každodenní nošení mít. Díky speciální konstrukci neomezují svého majitele ani při několikahodinovém nošení – netlačí, pohodlně sedí a zaručí příjemný poslech i na dlouhých cestách či v práci. Takže i v otevřené kanceláři poskytnou posluchači místo, kde bude zcela sám. Další výhodou je variabilní konstrukce, kterou lze během pár vteřin pohodlně složit a uložit do pouzdra.

Co však hraje hlavní roli? Přece zvuk. Ostrý, čistý a jasný zvuk z náušníků se 30mm reproduktory, díky nimž po-

sluchači neunikne jediný tón z oblíbené písničky. Ne vždy se však o zvuk chce dělit i okolí. Proto sluchátka zajišťují absolutní soukromí – nejenže nepropustí žádný zvuk ven, ale odstíní i okolní hluk, takže z hudby zbyde jen čisté potěšení.

Sluchátka Panasonic RP-HXS220ME mají svůj styl a lze je používat i jako headset. Na kabelu mají tlačítko na ovládání telefonu i mikrofon. Vyrábějí se ve čtyřech barevných variantách, aby „sedla“ skutečně každému. Tento model najdete v síti obchodů DATART nebo na www.datart.cz.



Nakupujte online na www.DATART.cz

Zadarmo to je. Ale na nula minut

Letiště jako drahá past. Značky vás zavedou na place-né parkoviště.

Pavel Sís má s letišťem nemilou zkušenost. „Parkoviště u Terminálu 2 – Přílety trochu vybočuje ze zažité představy o patnáctiminutovém volném parkování. Zde to neplatí, sazba je 50 korun za hodinu,“ stěžuje si Sís. „Parkoviště je situováno na konec jednosměrné slepé ulice, takže pokud do ní vjedete, nezbyvá vám nic jiného než projet parkovištěm za minimální sazbu padesát korun,“ dál popisuje naštváný řidič. Z placené pasti mohl ujet, závorový systém umožňuje pětiminutový bezplatný průjezd. Řidič ale netušil, že vjel do místa, kde se platí, a pětiminutový interval propásl.



Citát

Zlepšení dopravní obslužnosti a orientace je i jednou z našich hlavních priorit.

MARIKA JANOUŠKOVÁ, MLUVČÍ LETIŠTĚ

Sís se na letiště zlobí i kvůli značkám. „Informační tabule nad hlavní příjezdovou komunikací pro parkoviště hlásí velkým písmem zdarma, a ne moc výrazně 0 minut,“ klepe si na čelo Sís.

Na letišti tuší, že je jejich parkoviště složité. „Jsem si vědomi, že parkování nemusí být pro některé cestující na našem letišti jednoduché. Zvláště pro ty pasažéry, kteří necestují často, může areál letiště působit složitým dojmem,“ říká Mária Janoušková, mluvčí letiště.

Orientaci na parkovišti se pracovníci dle jejích slov neustále věnují. „Některé věci nejde měnit tak rychle, jak bychom si představovali. Například v případě silničního značení jsme vázáni podmínkami a lhůtami orgánů, pod které dopravní značení spadá,“ vzkazuje Janoušková a jedním dechem dodává, že letiště jedná o tom, aby dotčené nápisy byly změněny za nové, přehlednější a pro cestující lépe srozumitelné.



MAREK HYŘ

marek.hyř@metro.cz



Slavné antické drama v Horáckém divadle

V sobotu se v Horáckém divadle v Jihlavě chystá premiéra antického dramatu Médea. Adaptaci režisérky Věry Herajtové doprovází hudba Vladimíra Franze, který byl jedním z kandidátů na prezidenta, a představení je důkazem, že více než dva tisíc let starý text stále rezonuje s otázkami i zkušenostmi současného diváka.

ČTK

INZERCE

Zprávy krátce



Pozor na náledí

Dnes ráno to bude na silnicích klouzat. Meteorologové varují před ledovkou. Ta se po mrazivé noci bude tvořit především na Plzeňsku, v jižních Čechách, na Olomoucku a severu Moravy.

Zeman dal lva a dostal orlici

Český a polský prezident si včera na Hradě vyměnili nejvyšší státní vyznamenání svých zemí. Miloš Zeman předal Andrzejovi Dudovi Řád bílého lva a převzal od něj Řád bílé orlice (na snímku). Třiačtyřicetiletý Duda patří k nejmladším držitelům tohoto vyznamenání. Zeman a Duda se vzájemně ocenili za rozvoj čes-

ko-polských vztahů. Během jednání na Hradě Duda se Zemanem hovořilo o spolupráci zemí Vise-grádské skupiny, migrační krizi i vztazích Česka a Polska, které obě hlavy státu považují za vynikající. Duda poděkoval Zemanovi za to, že polská menšina má v České republice dobré podmínky pro život.

Vodáci se chystají

O následujících víkendech začnou vodáci odemykat jednotlivé řeky. Na Lužnici začne sezona už 26. března, po Vltavě se lodě projdou 9. dubna. Jednotlivá povodí už pracují na vybavení nebezpečných ježů. Záchrané prvky by například povodí Labe mělo mít doplněné k 1. dubnu. ČTK

NEJEN NA SRDCE JSOU PODĚBRADY

SPLŇTE SI SVÁ PŘÁNÍ NA ZÁMEČKU!

JEDNA Z POSLEDNÍCH ŠANCÍ OBJEDNAT TENTO ZVÝHODNĚNÝ POBYT, PLATNOST DO 31. 3.!

- Vytvořte si svůj pobyt z Vámi vybraných procedur
- Vyberte si víkendový nebo týdenní pobyt

Víkend v Hotelu Zámeček ****

(2 noci, polopenze, 2 procedury dle vašeho výběru)

za **2.700 Kč / osoba**

Týden v Hotelu Zámeček ****

(5 nocí, polopenze, 5 procedur dle vašeho výběru)

za **5.900 Kč / osoba**

Více informací naleznete a objednat můžete na **www.lazne-podebrady.cz** nebo telefonním čísle **325 606 500**

Nabídka je časově omezená, pobyt je nutno realizovat do 31. 3. 2016.

Těšíme se na vás!



LÁZNĚ PŘEBOR
AKČNÍ SPOLEČNOST

www.lazne-podebrady.cz

Jaro nese srážky se zvěří

Nehod přibývá. Mnoho lidí ujíždí nebo bere usmrčené zvíře s sebou. Hrozí za to pokuty.

Ročně zahynou po srážkách s automobily tisíce zvířat. Jen za loňský rok bylo těchto nehod 9219 a škody se vyšplhaly přes 320 milionů korun.

„Nejčastěji dochází k nehodám na silnicích v dubnu, květnu a poté na podzim,“ potvrzuje blízkí se nebezpečí Marek Kraus z Českomoravské myslivecké jednoty.

Jak postupovat, pokud už nějaké zvíře na silnici srazíte, napovídá mluvčí České asociace pojišťoven Aleš Povr: „Dojde-li k úmrtí zvířete, je povinností každého řidiče takovou nehodu nahlásit Policii ČR, a to i v případě, že nevznikne žádná škoda na vozidle. Policie oznámí smrt zvířete místnímu mysliveckému spolku, který pak zajistí odvoz mrtvého zvířete.“

Zatím musí policisté zavolat kontaktní osobu z mysliveckého spolku, kam spadá daná honitba. V zákoně je totiž přesně dané, jakou zbraň lze zvířata usmrtit. „Novela zákona o myslivosti už by měla počítat s tím, že by mohl takové zvíře zabít i policista. Ale uvidíme, jestli to nakonec projde,“ dodává Kraus.

V případě, že je vaše vozidlo nepojízdné, kontaktujte svoji asistenční službu nebo linku 1224. „Po vzniku škody je nutné kontaktovat pojištětele, u kterého máte sjednáno havarijní pojištění, a škodu nahlásit,“ radí mluvčí ČSOB Pojišťovny Petr Milata. Nebo vám pomůže pojištění pro případ střetu se zvěří. Bez této pojistky musí hradit poškození řidič sám.

Nejčastěji hrozí srážky se zvěří po setmění. „K téměř čtvrtině všech případů u nás došlo loni mezi půlnocí a jednou hodinou ranní. Další kritické období nastává mezi pátou a sedmou hodinou ranní,“ varuje Ivana Buriánková, mluvčí České pojišťovny.

Od podzimu se snaží snížovat počet nehod alespoň v ústeckém kraji zařízení DeerDeter, které reaguje na světlo-mety aut a začne vydávat vysokofrekvenční zvuk a blikat. „Víme, že zvěř na zařízení reaguje. Spojila si ho s nebezpečím,“ těší Kamila Plíška z Podřipského sdružení nájemců honiteb. **PAVEL URBAN**

Aplikace častých výskytů

Centrum dopravního výzkumu nabízí aplikaci, která vám napoví, kde nejčastěji dochází ke srážkám aut se zvěří.

• Aplikaci si můžete stáhnout na: www.girosaf.cdvinfo.cz.

• Podle analýzy koncentrací srážek se zvěří z let 2013–2015 vychází jako nejhorší následující lokality:

• silnice I/4 na km 51,5 mezi obcemi Milín a Vrančice-Zivotice – hustota srážek činí 4,41 nehody/km

• silnice III/4848 na třetím km mezi Frýdkem-Místkem a Palavicemi (4,06 nehody/km)

• silnice I/13 na km 183 u Bílého Kostela nad Nisou (3,9 nehody/km)



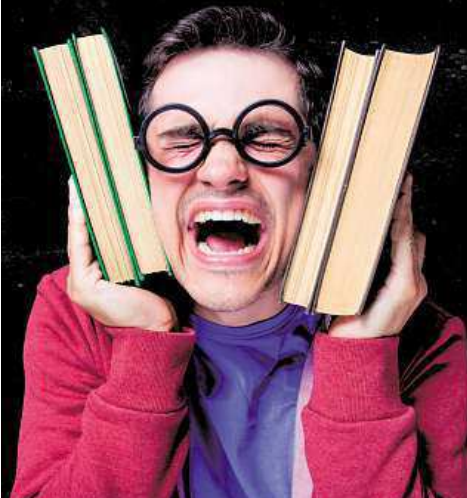
Opatrně!

V zoo ve Dvoře Králové nad Labem včera operovali kobru černou, která patří k nejděsivějším africkým hadům. Had měl v tlamě zanícený jedový váček. Manipulace s hadem musela být mimořádně opatrná, protože jeho uštknutí může člověka usmrtit do 30 minut. **ČTK**

INZERCE

MATURITY

PŘEDPLATNÉ NA 4 TÝDNY 333 Kč



ULEHČÍME VÁM PŘÍPRAVU K MATURITNÍ ZKOUŠCE

- nový seriál MF DNES od 7. 4.
- **KOMPLETNÍ příprava z češtiny**
- **průřez jevy**, ve kterých se nejčastěji chybí z matematiky

DNES

Více informací a objednávky předplatného na **225 555 522** nebo na www.mfdnes.cz/metro

Magazín Metro. Opera je tvrdá práce!

Jiskřivý soprán, citlivá interpretace textu, přesvědčivý herecký projev a v neposlední řadě nepřehlédnutelný půvab činí z Alžběty Poláčkové jeden z našich nejvýraznějších operních talentů současnosti.

V novém magazínu Metro si s touto energickou ženou můžete přečíst rozhovor. V domovském Národním divadle momentálně nastudovává zároven Juliettu Bohuslava Martinů a Jenůfu z Její pastorkyně Leoše Janáčka. A to na zkoušky odbíhá od čtyřměsíčního syna! Jak se dá tohle všechno stíhat? „No je to hrozný kalup, co vám budu povídat,“ řekla Metru.

Nové vydání měsíčního magazínu, který je zdarma stejně jako deník Metro, nabízí i další témata. Už jste třeba pili



chlupatý koktejl? Mají ho v jednom z nejvyhlášenějších barů v Londýně.

Magazín Metro je zdarma a najdete ho ode dneška od Plzně po Osťavu, na různých místech. Kde přesně: www.metro.cz/distribuci-mista-magazin. **MET**

Dárková karta plná skvělého čtení



Březen je měsícem knihy. Udělejte radost svým blízkým dárkovou kartou sítě knihkupectví Neoluxor.



Exkluzivně v prodejnách Albert

Dárkomat

www.darkomat.cz

Dárkové karty nabitě radostí



Jolie pomáhá uprchlíkům

Angelina Jolie mluví na tiskové konferenci v táboře pro syrské uprchlíky v libanonském městě Zahlé. Americká herečka je zvláštní vyslankyní Úřadu vysokého komisaře OSN pro uprchlíky.

Zprávy krátce

Hlavou Barmy je konečně nevoják

Barmský parlament včera zvolil prezidentem Tchin Tjoa, blízkého spolupracovníka vůdkyně doposud opoziční Národní ligy pro demokracii Do Aun Schan Su Tjij. Tjo je po 54 letech

první hlavou barmského státu, která není spojena s armádou. Nového prezidenta podpořilo 360 z 652 hlasujících zákonodárců. Barmská ústava ještě z dob vojenské diktatury znemožnila kandidaturu nositelce Nobelovy ceny za mír Su Tjij. **ČTK**

Bomba vybuchla v jedoucím autě

Výbuch v německé metropoli způsobil nástražné zařízení.

Po nedělním útoku v turecké Ankaře otřásl včera další metropolí výbuch. Kolem osmé hodiny ranní explodovala nálož v Bismarckově ulici v berlínské čtvrti Charlottenburg u stanice U-bahnu Deutsche Oper.

Policie míní, že výbuch automobilu způsobil nástražné zařízení. Osobní auto, které řídil třiačtyřicetiletý Turek, vybuchlo během jízdy. Podle serveru Bild.de šlo o vyřizování účtů mezi drogovými mafiami. Kromě řidiče, který v autě zahynul, nikdo jiný zranění neutrpěl.

Řidič směřoval ze čtvrti Charlottenburg do centra německé metropole. Bismarckova ulice přímo navazuje na uli-



Pyrotechnik zkoumá trosky vozu po výbuchu.

AP

ci 17. června, která vede parkem Tiergarten až před Brani-borskou bránu. Po explozi stále jedoucí automobil narazil do dalšího zaparkovaného vozu.

Zasahující policisté široké okolí výbuchu neprodyšně uzavřeli a megafony vyzvali obyvatelé čtvrti a kolemjdoucí, aby dbali o svoji bezpečnost, zůstali doma a nepřibližovali se k oknům. **ČTK, IDNES.cz**

Útok teroristů v Turecku

Nedělní výbuch bomby v Ankaře zabil 37 lidí.

- Exploze nastala u hlavního autobusového nádraží. Vláda z něj viní Stranu kurdských pracujících.
- Výbušniny byly uloženy v osobním autě.

INZERCE

BABIČKA NA RODIČOVSKÉ POMŮŽE RODINÁM

Markéta Adamová: „Státem podpořený prarodič pomůže rodinám skloubit rodinný a pracovní život.

Léty prověřený model má proti chůvám nebo dětským skupinám výhodu - dítě zůstává v rodině.“



DALŠÍ DOBRÝ DŮVOD, PROČ VOLIT

TOP09

S podporou Starostů

Zprávy krátce

Ještě pár zastávek

Turné k desce Boomerang hiphopového dua Paulie Garand a Kenny Rough pomalu končí. Představi se ještě v pátek v Praze, o den později v Kladně, 25. března zavítají do Boleslavi, hned poté do Pardubic a skončí 1. dubna v Liberci. **PUR**



Zase květen

Festival Mezi ploty se vrací k jarnímu termínu, letos v areálu pražské Psychiatrické léčebny Bohnice proběhne 28. a 29. května. Na 14 scénách vystoupí třeba Michal Hruža či Lenka Dusilová (viz fotografie). Představi se i Divadlo Husa na provázku. **MAFRA**



INZERCE

Kung Fu Panda bojuje, ale pozná i svého otce

Do kin jde pokračování animované série Kung Fu Panda 3.

Už zítra přijde do kin další díl Kung Fu Pandy. I ve třetí části v čele nestojí nikdo jiný než slavný kung-fu bojovník, tak trochu do šířky narostlá panda Po. Zdálo by se, že ve dvou předchozích dílech Po dosáhl nejvyššího možného stupně tím, že se stal Dračím bojovníkem. Ale to je velký omyl. Před Poem stojí nová velká výzva. Jeho milovaný učitel Sifu jej totiž seznámí s dalším úkolem, který ho má ještě více zdokonalit v umění kung-fu: Po se musí stát učitelem, z čehož má strach.

Zápletka nového dílu je ale také v tom, že se znenadání objeví Poův biologický otec, který jej zavede do ukrytého



Po se setká se svou nevěstou, které byl zaslíben. **CINEMART**

pandího ráje, kde se setkají s dalšími pandími členy široké černobílé rodiny.

Tam už na něj čeká také jeho nevěsta, které byl již v minulosti zaslíben. Ale aby

jeho černobílí příbuzní dokázali bojovat s padouchem jménem Kai, musí se hlavní hrdina přemoci, stát se učitelem a všechny, zdánlivě těžkopádné příbuzné, kteří spí

Zajímavosti

Pokračování úspěšné série s hvězdnými hlasy Jacka Blacka či Angeliny Jolie se do kin chystalo už loni o Vánocích. Jak uvedl iDNES.cz, nakonec však ustoupilo premiérové epizodě Hvězdných válek.

- O silném postavení série svědčí fakt, že hrdina snímku Kung Fu Panda pronikl až do úvodní znělky své domovské produkční společnosti DreamWorks.

- Poprvé vyšel nějaký film se stejnými postavami a dějem ve dvou jazycích – v angličtině a v mandarínštině.

než trénink milují legraci, naučit bojovat. Kromě porážky nepřítele je ještě Poovým úkolem sjednotit svou biologickou se svou Kung Fu rodinou – a stát se mistrem. **METRO**

Divadlo Brno. Na scéně Malý rodinný podnik

Humor a smutek se prolínají v divadelní hře Malý rodinný podnik. S notnou dávkou cynismu ji napsal úspěšný britský dramatik Alan Ayckbourn a na svůj repertoár ji 19. března nasadí Městské divadlo Brno. Hořkou komedii zrežuruje Petr Gazdík, hlavní roli dostal Viktor Skála. „Je to chytře strukturovaná, zručně napsaná a trefná hra, která má humor a také smutek i notnou dávku cynismu a která klade principiální otázku: Je vůbec možné zůstat poctivým v dneš-

ní společnosti?“ popsal dramaturg Jiří Závěš.

Zásadový hrdina hry řídí nábytkářskou firmu. Pod tlakem okolností ale začne ze svých morálních zásad slevovat, aniž by si to sám uvědomoval. Kompromisy v rodině i v práci vedou k čím dál větším ústupkům, až se obyčejný muž zaplete do skutečně vážných zločinů. Děj hry je poměrně komplikovaný. Autor jej totiž vynalézavě rozehrává v šesti prostorách dvoupodlažního domu. **ČTK**

Turné. Voxel, UDG a Xindl X jedou dál

Společné turné Xindla X a kapely UDG se pojede už podruhé. Tentokrát se k nim přidá ještě známý písničkář Voxel. Příznivci si tak v průběhu jednoho večera užijí koncerty tří skvělých formací, které odehrají nejen vlastní koncertní set, ale i skladby navzájem či spolu.

Nejbližší koncert bude v pátek ve Dvoře Králové a hned v sobotu v Jistebnici u Táboře. V Praze na ně čekají dva kon-



Xindl X **DALIBOR KONOPÁČ**

certy po sobě, 29. a 30. března v Lucerna Music Baru. **MET**

Hledáte rodinný dům?

Začněte u nás

reality
iDNES.cz



Tady jsem doma.

www.reality.idnes.cz

Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
Min. 2 Max. 6	Min. 5 Max. 9	Min. 5 Max. 9	Min. 3 Max. 7

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

Střední zátěž: Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 19,9 °C
Rok výskytu: 2012

Napište svou bublinu



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

FOTO: 2x AP



Kvíz

- 1 Stadion Wembley, který se nachází v Londýně, patří na špičce s počtem sedadel:
a) 70 tisíc
b) 90 tisíc
c) 110 tisíc
- 2 První vítěz Tour de France, který zemřel v roce 1957, byl francouzský cyklista:
a) Maurice Garin
b) Henri Cornet
c) Bernard Hinault
- 3 Král český a uherský Vladislav II. Jagellonský se narodil v Krakově roku:
a) 1356
b) 1456
c) 1556
- 4 Americký průmyslník George Pullman je známý jako vynálezce železničních vozů:
a) klimatizovaných
b) jídelních
c) spacích
- 5 Island je stát na stejnojmenném ostrově s nevelkým počtem obyvatel, asi:
a) 300 tisíc
b) 400 tisíc
c) 500 tisíc

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Soudkyně Amy VI
- 14:45 Obraz
- 15:00 Kojak II
- 15:55 Hubert a Staller: Čichat
- 16:45 Gestonanie
- 17:15 AZ-kviz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 Pošta pro tebe
Všechny tři akterky dnešních setkání se považují za spokojené ženy. Všechny však tiží pocit dluhu, a proto přišly do studia. Uvádí Ester Janečková

- 21:00 DoktorKA
- 21:59 Výsledky losování Šťastných 10
- 22:00 Vrchni, prchni
Komedie (ČR, 1980)
- 23:25 Kriminálka Paříž
Krimisériál (Fr., 2006)
- 00:15 AZ-kviz
- 00:40 Rozsudek II
- 01:10 Máte slovo s M. Jilkovou
- 02:10 Dobré ráno
- 04:40 Kde bydlely princezny
- 05:00 Kluci v akci
- 05:30 Události v regionech

ČT2

- 13:15 Království divočiny
- 13:45 Evropa dnes
- 14:15 V Anglii s P. Mertonem
- 14:55 Sága života
- 15:50 Klíč
- 16:20 Šanghaj, město kontrastů
- 17:15 Kolem světa po obratniku Raka (6/6)
- 18:15 Cestománie
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Ježek
- 19:00 Dobrodružství vědy a techniky
- 19:30 Příběhy domů
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Rybí legendy Jakuba Vágnera
Slavný český rybář a vzácní giganti světových moří a řek ve zbrusu nové sérii loveckých dobrodružství

- 20:55 Na cestě po kostarickém Puerto Viejo
- 21:25 Deník Dity P. II
- 21:50 Trabantem Jižní Amerikou (10/12)
- 22:10 Dům z karet (10/13)
- 23:10 Hra o trůny III (1/10)
- 00:05 Queer: Polyamorie, volba svobody
- 00:35 Batesův motel (9, 10)
- 01:55 Skrytý potenciál
- 02:25 Rak
- 02:35 Děti emigrantů
- 03:00 Abeceda komunistických zločinů
- 03:15 Stopy, fakta, tajemství

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Tescoma s chutí
- 12:40 Můj přítel Monk VII (16)
- 13:40 Tělo jako důkaz (13)
- 14:40 Dr. House (13)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (481)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Mentalista V
- 18:25 Ulice (2993)
- 19:30 Seriál (ČR, 2016)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Drazí sousedé (2)
Komedialní seriál (ČR, 2016). Pozůstalí dědy Aloise se dozvěděli šokující zvěsti jeho závěti. Nyní je čeká rozhodnutí, zda přistoupí na jeho šílený nápad a obětují rok života, aby se dostali k pohádkovému dědictví. Netuší však, že vesnice má s miliony již vlastní plány. Hrají: L. Zahradnická, T. Novotný, P. Buchtá, S. Benoni, M. Šteindler, R. Jaškův

- 21:20 Kriminálka Las Vegas XV (15)
- 22:20 Koule
- 00:55 Dr. House (13)
- 01:45 Mentalista V
- 02:30 Krok za krokem IV (1)
- 02:50 Áčko

PRIMA

- 12:20 Policie Hamburg V (3)
- Krimisériál (N, 2010)
- 13:20 Komisař Rex VI (14)
- Krimisériál (N/Rak., 2001)
- 14:30 Castle na zabiti V (9)
- Krimisériál (USA, 2012)
- 15:35 Loď snů (8)
- Myanmar. Romantický seriál (N, 2006-2012)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 Ohnivý kuře
Seriál (ČR, 2016). Kluci v Grandu zažívají krušné chvíle. Junior je šikanuje a Robert za každou cenu machruje. Mike a Burák se ale nenechají znechutit. Zdánilivý neúspěch dokážou přetavit ve svůj úspěch. Hrají: J. Prachar, J. Dolanský, K. Leichtová, L. Polišenská, P. Štěpánek a další

- 21:35 Show Jana Krause
- 22:30 Telebazar
- 23:45 Prošťeno!
- 00:45 Misto činu: Mnichov (37)
- Krimisériál (N, 2005-2013)
- 02:30 Policie Hamburg V (3)
- Krimisériál (N, 2010)
- 03:15 Komisař Rex VI (14)
- Krimisériál (N/Rak., 2001)

PRIMA COOL

- 12:55 Jmenuju se Earl III (11)
- Hoř, ohničku, hoř.
Komed. seriál (USA, 2007)
- 13:25 Simpsonovi IV (3-6)
- 15:25 Teorie velkého třesku VI (15)
- Kritické dopady vyzrazení zápletky.
Sitcom (USA, 2012)
- 15:55 Futurama VII (11)
- 16:25 Hvězdná brána II (9)
- Tajemství. Seriál (USA, 1998)
- 17:20 Bylo nebylo III (12)
- 18:20 Simpsonovi IV (7-10)



- 20:15 Letci stíhači v boji II (2)
Podívejte se na rekonstrukce slavných leteckých bitev z pohledu tehdejších pilotů i dnešních odborníků. Tentokrát jde o souboje amerických a ruských stíhaček ve válce v Koreji

- 21:25 Teorie velkého třesku VI (16)
- 21:55 Partička
- 22:45 Útek z planety opic
Sci-fi film (USA, 1971)
- 00:50 Partička
- 01:35 American Horror Story (4)
- 02:20 American Horror Story: Asylum (9)
- 03:00 American Horror Story (4)
- 03:40 American Horror Story: Asylum (9)
- 04:20 Ztraceni II (20)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
Vstávání s muzikou
- 07:00 Pařák
- 07:05 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:30 Pařák
- 13:35 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko hity
- 15:00 Pařák
- 15:05 Óčko hity
- 15:30 Óčko news



- 15:35 Mixxxer show
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty

- 17:00 Óčko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 Óčko hity
Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 CZ & SK
České a slovenské klipy
- 21:00 Zpátečka
Nej hity a pořady na Óčku před x lety
- 21:45 Playtvak.cz: Ukaž káru
V čem se vozi celebrity?
- 22:00 Óčko flirt

Sloupek

MARTIN DANEŠ

RECEPČNÍ A SPISOVATEL

NOSITEL
ŘÁDU

Je 21. prosince 1989. Ve většině evropských satelitů Moskvy už padly komunistické režimy, jen rumunský diktátor Ceaușescu se dosud pevně drží v sedle. Na udržení pořádku má osvědčený recept: při prvním náznaku odporu se opovázlivce chopí tajná policie Securitate... málokdo z té konfrontace vyjde se zdravou kůží. Ceaușescu na ten den svolal před svůj palác zástup vyšňořený transparenty i svými obřími portréty

Citát

Zvídaví novináři požádali vládu o seznam významných; byli odmítnuti.

a začal řečnit. Najednou z davu zazní pískot. Prezident se zarazí uprostřed věty; v jeho očích se zračí úžas nad tím, že z něho někdo nemá strach... A co ještě? Jak jsem přišel na tuhle starou událost? Volnou asociací. Před týdnem francouzská média vyprávěla, že prezident Hollande

v tichosti odměnil saúdskoarabského následníka trůnu Řádem čestné legie. „Proč udělil nejvyšší státní vyznamenání zástupci země, kde ženy nesmějí řídit auto a odpadlíků od víry stínají hlavy?“ ptali se novináři. Dostalo se jim odpovědi, že jde o diplomatickou zvyklost. Zvídaví novináři požádali vládu o seznam významných; byli odmítnuti s odkazem na státní tajemství. Teprve jakýsi akademik jim vyzradil, že rád mimo jiné obdrželi Vladimir Putin, Bašár Asad, Ali Bongo, Benito Mussolini i Nicolae Ceaușescu... Už vím, co dalšího se tenkrát zračilo v očích končícího rumunského diktátora tváří v tvář nepokojnému davu: „S francouzským Řádem čestné legie jsem získal legitimitu před světem... co je mi to ale platné, když – jak vidno – není doma nikdo prorokem!“

www.martindanes.com

Dopisy a vzkazy

Všeho s mírou

Na fotografii z pražského průvodu organizovaného Feministickou společností Univerzity Karlovy drží tři usměvavé ženy plakát s nápisem „Mrtvej šovinista, dobřej šovinista“. Jistě, šovinismus není hezká vlastnost a zobrazení heslo je – doufám – nadsázka. Napadá mě však několik otázek, dejme tomu také s nadsázkou: Kdyby se někdo před tyto demonstrantky postavil s výkřikem „Jsem šovinista“, zabily by ho? Svěho času pan ministr vnitra Chovanec velmi brojil proti šibenicím neseným – s nadsázkou – v podobném průvodu organizovaném ovšem kýmisi jiným. Neměl by teď měřit stejným metrem? Webové stránky, na nichž své cíle propaguje Feministická společnost Univerzity Karlovy, zastřešuje Studentská rada Filozofické fakulty UK. Nemá k citovanému heslu, které se myslím původně týkalo indiánů, nějaký komentář? A co akademičtí funkcionáři fakulty a univerzity?

VLADIMÍR ČEPELÁK, PRAHA

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

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

Výrok dne



„Pokládám za velký nesmysl teď zahajovat debatu o předčasných volbách.“

BOHUSLAV SOBOTKA, PREMIÉR

Sobotka požádal ministra financí a předsedu ANO Andreje Babiše, aby o této možnosti přestal mluvit, ten mu údajně vyhověl.

Slovo dne

KONFRONTACE

(ze sloupku Martina Daneše na této straně)

Postavení vedle sebe, srovnání textů, myšlenek ap. se skutečností.

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na středu 16. 3.

Láska a magie!

Kdy budete mít vy šanci na lásku?

Pošlete SMS ve tvaru **18NRD**
a svůj dotaz na číslo **904 30 55**



	Beran 21/3–20/4 Zkuste se jednou přemoci, a i když se vám právě nechce, připravte k večeri něco opravdu svátečního, co vaše blízké potěší.		Váhy 23/9–23/10 Doma najdete svou klidnou noru, kde si budete moci doprávát ještě zimního spánku, přestože jaro už je vsuktu za humny.
	Býk 21/4–21/5 Vaši přátelé budou toužit po nějaké párty a vy se rádi nejenom zúčastníte, ale pomůžete i s organizací této akce.		Štír 24/10–22/11 Rodina na vás bude pyšná, protože sice zná vaše schopnosti, nicméně když je ocení i ostatní, o to větší je to radost.
	Blíženci 22/5–21/6 Nevinná poznámka vás dokáže vytočit natolik, že budete potřebovat počítat mnohem dále než jenom do desíti. Alespoň do sta.		Střelec 23/11–21/12 Budete mít z vašich drobečků radost, a to i v případě, že plenkám již dávno odrostli a třeba už mají i své vlastní poklady.
	Rak 22/6–22/7 S vašimi blízkými budete při dnešku jedna ruka a to doslova, protože se pustíte do renovace vašeho bydlí. Společně.		Kozoroh 22/12–20/1 Sladkosti paušálně nezakazujte, třeba taková čokoláda dovede vaše školáky skvěle motivovat a nemusí ji být mnoho.
	Lev 23/7–22/8 Nehrajte si dnes na hrdiny, a pokud je vám z něčeho smutno nebo vám něco dělá starosti, zkuste na to sednout společně.		Vodnář 21/1–20/2 Vaše domácí zázemí bude hlásit klidový stav, takže vám nebude nic bránit zrelaxovat se třeba dlouhou koupelí či četbou.
	Panna 23/8–22/9 Zkuste si doma zahrát nějakou vaši oblíbenou hru z dětství, alespoň ratolesti uvidí, že všechno není jenom o počítači.		Ryby 21/2–20/3 Vaše rodinka vás v jisté záležitosti nezklame a vás naplní pýchou, že máte doma takové zastání. Po- vztejte jim to či naznačte.

Řešení sudoku

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

Anketa

Už jste někdy srazili autem zvěř?



Martina Nestorová

I v Praze se dá sejmut divočák. Třeba na Barrandově.



Michael Ott

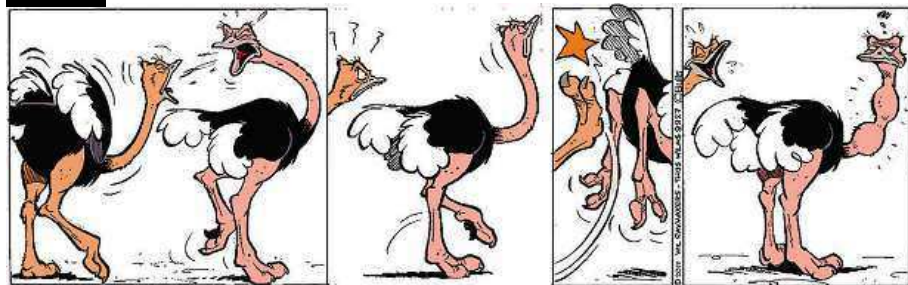
Kočku. V pátek 13. při závěrečných jízdách v autoškolce.



Jan Rajčáni

Milióny much a komárů, sem tam bohužel i ptáčka.

Komiks



Osobní HOROSKOP!

Zjistíte jaci přesně jste a nahlédnete do své budoucnosti!

Horoskop vám sestaví astroložka Chantal

Pošlete SMS ve tvaru **49VGC** a své datum narození na **904 30 46** nebo volejte na **906 701 701**

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

Mezi benefity dál vedou stravenky a bonusy

Do elitní pětky výhod pro zaměstnance v Česku se dostalo občerstvení na pracovištích.

Prémie, telefon, ale hlavně papírové poukázky na stravování. Na to stále slyší řada tužemských zaměstnanců.

„Zaměstnanecké benefity se díky rekordně nízké nezaměstnanosti stávají poměrně důležitým přesvědčovací argumentem. Jednoduše mohou firmám přihrát konkurenční výhodu,“ říká Prokop Konopa, mluvčí portálu ChciPráci.cz. Česká republika patří ke státům s nejnižší nezaměstnaností v rámci celé Evropy, klíčovým faktorem při rozhodování mezi podobnými pozicemi.



I když je mezi zájemci o práci největší poptávka po služebním autě, pro osobní účely svým zaměstnancům nechává firemní vůz jen málo společností. „Není výjimkou, že přijde třeba absolvent z vysoké školy, nadiktuje si čtyřicetitisícový plat, služební notebook, telefon

i auto a myslí si, že uspěje,“ uvádí Jozef Papp, ředitel české pobočky Stanton Chase, která se věnuje vyhledávání vrcholových manažerů. „Časté je služební auto u prodejců, obecně ale platí, že na auto dosáhne většinou až zaměstnanec ve vyšším managementu,“ doplňuje Konopa.

Žebříček benefitů

Pořadí vzniklo ze studie poradenské společnosti Deloitte.

1. Stravenky/příspěvek na stravování
2. Bonusy/prémie
3. Firemní akce
4. Mobilní telefon
5. Občerstvení na pracovišti
6. Notebook
7. Závodní stravování
8. Sleva na firemní výrobky/služby
9. Příspěvek na sport/kulturu/volný čas
10. Zdravotní volno/sickday

Notebook, který je na šestém místě žebříčku, je také stále oblíbenější. To souvisí s rostoucí oblibou práce z domova, a to zejména u mladých. V popředí zůstávají finanční odměny. „Kromě jednorázových bonusů či prémie jsou to třeba i třinácté platy,“ dodává Konopa. **METRO**

Státní úředníci. Mohli by zůstat i bez maturity

Dlouhodobí referenti státních úřadů by podle senátorské novely nemuseli mít maturitu, aby se od července příštího roku stali státními zaměstnanci ve služebním poměru. Opak by prý vedl k destabilizaci úřadů. Jen v případě České správy sociálního zabezpečení (ČSSZ) by se to týkalo tří stovek pracovníků, kteří by museli odejít.

Při představení novely to včera uvedl senátor Jiří Oberfalzer a dodal, že úpravu podporují odbory. Na řadové referenty chce senátor rozšířit výjimku na požadovanou vyšší vzdělání, kterou mají vrchní referent či rada úřadu, za předpokladu, že se při výkonu práce v pracovním poměru dlouhodobě osvědčili. Oberfalzer se pozastavil nad tím, že řadoví referenti výjimku mít nemohou, ale jejich nadřízení ano.

Nemožnost prominout nedostatek předepsaného vzdělání zákona o státní službě se jeví jako nepřiměřeně tvrdá, uvedl nedávno ústřední ředitel ČSSZ Jiří Biskup. **ČTK**

INZERCE

BUĎTE MEZI PRVNÍMI!

Lidl E-Commerce Logistics s.r.o. je nově vznikající distribuční centrum společnosti Lidl, které bude otevřeno na podzim tohoto roku v Plzni-Borských Polích, v jedné z logisticky nejzajímavějších oblastí v České republice.



Hledáme nové kolegy a kolegyně, kteří chtějí být u vzniku něčeho nového, nebojí se přiložit ruce k dílu a chtějí s námi navázat dlouhodobou spolupráci.

Manažer/ka oddělení příjmu Manažer/ka oddělení expedice

Náplň práce:

- implementace skladových procesů a jejich následná optimalizace
- řízení a kontrola produktivity svěřené oblasti
- evidence a analýza ekonomických ukazatelů, reporting
- vedení personálu prostřednictvím liniového managementu; plánování personálu
- zodpovědnost za kvalitní zapracování nového a školení stávajícího personálu
- zajištění dodržování technické a pracovní právní legislativy (BOZP, PO atd.), tak jako interních předpisů společnosti

Váš profil:

- ukončené SŠ nebo VŠ vzdělání
- alespoň základní znalost německého jazyka a ochota se v němčině zlepšovat
- zkušenosti na obdobné pozici včetně zkušeností s vedením lidí
- dobrá orientace ve skladových procesech
- organizační schopnosti a zaměření na cíl
- silnou osobnost schopnou vést a motivovat své lidi
- chuť zodpovídat za část skladových procesů (úsek příjmu nebo výdeje)
- znalost MS Office

Nabízíme:

- příležitost podílet se na vzniku startup společnosti
- možnost perspektivního zaměstnání ve společnosti se silným zázemím
- intenzivní zapracování metodou Learning by doing v zahraničí
- dobré mzdové ohodnocení
- mzda a její nárůst je zakotvený v pracovní smlouvě
- pracovní poměr na dobu neurčitou
- pestrou a zodpovědnou práci
- místo výkonu práce: Plzeň-Borská Pole

Pokud jsme vzbudili Váš zájem, kontaktujte přes naše kariérní stránky <http://kariera.lidl.cz>. Vyplňte laskavě online formulář a nezapomeňte přiložit svůj životopis a motivační dopis.

KARIÉRA VE SPOLEČNOSTI LIDL ČESKÁ REPUBLIKA



Správná volba



Bez hranic



Lékaři bez hranic (MSF) | www.lekari-bez-hranic.cz

Tři dobře známá slova: „Fuck you, ebola.“



Jasný vzkaz epidemii. © Martin Zinggl

Měsíce rozhovorů, více než rok rozvažování, ale nakonec jsme ve středu 6. ledna 2016 začali s podporou ministerstva zdravotnictví oficiálně působit ve Vládní nemocnici Magburaka. Okamžitě jsme posílili činnosti klinických týmů zaměřených na péči o matky a děti a začali jsme se podílet na jejich práci, která tu zachraňuje životy.

Náš mezinárodní tým je malý, ale máme velkou motivaci a našťastí také velmi dobré vztahy s našimi kolegy ze Sierry Leone.

Z toho prvního víkendu si budu pamatovat řadu událostí: seznámení nových členů týmu s těmi, kteří v nemocnici působí řadu let, snaha zavést kulturu vzdělávání se a podpora zkušených pracovníků v tom, aby školili své služebně mladší kolegy. Budu si také pamatovat jedno ze tří dětí, které se tu narodily, a které dostalo novorozenecký tetanus. Jeho maličkou tvář zkroucenou bolestí při nekontrolovatelných svalových stazích. A to, že mu díky naší přítomnosti v nemocnici bylo možné poskytnout léky, analgetika a potřebnou péči.

Do porodnice stále přijížděly nové sanitky, někdy se v nich vedle sebe tísnily i dvě pacientky najednou. Často přijížděly s dlouhými a komplikovanými porody. Několik žen mělo prasklé dělohy, jedna potřebovala akutní hysterektomii. Byla tam také mladá dívka, která rodila už několik dní, a došlo u ní ke vzniku pístěle. Další ženu jsme přijali kvůli masivnímu

odtržení placenty, měla hodnotu hemoglobinu čtyři a akutně potřebovala operaci. V noci jsme museli do nemocnice zavolat na výpomoc další personál, aby stabilizoval jednu pacientku, zatímco jsme operovali jinou.

Budu si také pamatovat, že žádná z těch žen nezemřela, ale ani jedno dítě nepřežilo.

Ten první víkend zůstane vrytý do vzpomínek nás všech. Nejen kvůli pacientům, které jsme viděli, ale i kvůli těm, které jsme vidět nemohli.

Zatímco jsme se na operačním sále věnovali šestnáctileté dívce, jejíž tělo zápasilo s porodem mrtvého dítěte, do ambulance přišla dvadvacetiletá žena.

Přijela z jiné části země a trpěla nejednoznačnými a velmi obecnými symptomy. Pracovníci ministerstva zdravotnictví ji vyšetřili, poslali na pár testů a nakonec domů.

O tři dny později zemřela v rodinném domě ve městě Magburaka a měla tradiční pohřeb. Stejně jako u všech úmrtí v zemi u ní byly před pohřbem provedeny stěry kvůli podezření na ebolu.

Ve čtvrtek večer jsme se v dobré náladě šli na poradě. Do konce projektu zbýval jeden týden a všechny týmy si vedly dobře. Krátce jsme si připili, protože Světová zdravotnická organizace se chystala konečně ohlásit konec epidemie eboly v západní Africe.

Prosím podpořte naše zdravotnické týmy pracující po celém světě ještě dnes.

Číslo účtu: 111 333/2700, VS: 670109
WEB: www.lekari-bez-hranic.cz/darujte

O deset minut později jsme zaslechli první zvěsti o tom, že stěry byly pozitivní.

Představte si, že najednou už nejste v obyčejné nemocnici v Africe; jste ve středu světa a všichni sledují, jaký bude váš další krok.

V projektu je nás jen pár, kteří tu byli v době vrcholící epidemie. Byla to doba velkých ztrát a srdcervoucích zážitků. Paranoia se usadila v myslech všech, racionalita se ztrácela a úmrtnost výrazně rostla.

Když nás ebola v roce 2014 navštívila poprvé, nikdo nevěděl, co od ní čekat. Ačkoli jsme se snažili odolávat její síle a najít způsob, jak dál fungovat jí navzdory, byla nakonec silnější než my.

Ukončení projektu péče o matku a dítě tehdy bylo vzhledem k nekontrolovatelné situaci nejbezpečnějším rozhodnutím, ale je pro nás stále bolavou vzpomínkou. Díky těhle zkušenosti se také mnoho z nás během epidemie vracelo, vysvětlovalo, jednalo a pře-

Lékaři bez hranic / Médecins Sans Frontières jsou mezinárodní humanitární organizace, která poskytuje odbornou zdravotnickou pomoc lidem v ohrožení a v případě krizí. Lékaři bez hranic pomáhají lidem v nouzi, obětem přírodních katastrof, katastrof způsobených lidským přičiněním nebo obětem ozbrojených konfliktů, a to bez diskriminace a bez ohledu na rasu, etnický původ a náboženské nebo politické přesvědčení. Pracujeme ve více než 60 zemích světa, často v místech, kam ostatní organizace nemají přístup. Toto můžeme vykonávat díky našemu nezávislému financování – téměř 90 % finančních příspěvků pochází od individuálních nebo privátních dárců, jako jste vy.



Sestra počítá tablety v klinice Lékařů bez hranic pro pacienty s prodělanou ebolou v Magburace. © Tommy Trenchard

svědčovalo o nutnosti spuštění projektu, který by byl připraven ustát propuknutí další epidemie.

Ukázalo se, že nejbližší zkouška na nás čekala hned za dveřmi – ani ne týden po otevření.

Drby se v Sierra Leone šíří neuvěřitelnou rychlostí. Když víte, s kým si promluvit, dostanete se k informacím dřív než jakoukoli oficiální cestou.

Druhý den se v pět hodin ráno potmě naše malá skupinka tiše vydala k nemocnici. Potvrzeno to ještě nebylo, ale všichni ve městě měli jasno.

Procházeli jsme z oddělení na oddělení a kontrolovali každého pacienta bez ohledu na to, zda byl zařazen do projektu Lékařů bez hranic. Mluvili jsme se všemi zaměstnanci a ujistili se, že mají dostatek ochranných pomůcek, přípravků na mytí rukou a že budou sledovat všechny varovné signály.

Znovu jsme zmapovali pohyb pacientů přes nemocnici a připravili jsme plány na zřízení karantény. U přední brány jsme už měli stan, který jsme zvětšili, a sestavili jsme týmy pro případ, že některého z pacientů bude třeba izolovat.

V minulosti jsme se naučili, že těhotné ženy a děti patří během epidemií eboly mezi obzvláště ohrožené skupiny. Rychle jsme dohodli, jak by měly vypadat pro ně určené samostatné karantény, a postavili je. Ještě před východem slunce, než se měl svět dozvědět o tom, co se děje, už jsme připravovali vše potřebné. Tentokrát nebudeme za ebolou pozadu. Budovali jsme obranné linie a chystali se k boji.

Tři dobře známá slova: „Fuck you, ebola.“

Čelili jsme však pořád stejným problémům. Už dříve jsem napsal, že ebola je víc než nemoc, je to stav mysli. Snaha „pochytat“ pacienty je obrovská a brzy je až do prokázání opaku vinen každý. Mnoho lidí (většinou těhotných žen a dětí) umírá, jen protože se rozhodnou vyhledat ošetření.

Předtím jsme u všech pacientů dělali testy, které nás měly upozornit na nákazu. Jedná se ale o citlivou věc, která může přinést víc škody než užitku. Definice toho, jak vypadá podezření na ebolu, se mění v závislosti na kontextu, ve kterém pracujete. Pokud není vyhlášena epidemie, platí předpoklad, že většina lidí není nakažena a v centru pozornosti jsou pacienti, kteří nereagují na léčbu.

Nicméně, jakmile je výskyt eboly potvrzen, přechází se na režim epidemie. Ten má široce a velmi obecně definovaná pravidla a pokud důsledně neprověříme pacienty a jejich symptomy, může vést ke zbytečné karanténě mnoha lidí s běžnými (a snadno léčitelnými) nemocemi. Každého pacienta pečlivě vyslechneme a vždy používáme univerzální preventivní opatření. Stojí nás to ale určitý čas a to může vést ke zpoždění léčby.

Když byla epidemie konečně oficiálně oznámena, nepřekvapilo nás to. Reakce byly různé. Někdo se ponořil do vlastních vzpomínek na minulost, jiní se cíti-

li motivovaní a připravení do akce. Zbytek prostě jen vzal informaci na vědomí a pokračoval ve své práci.

Předpokládal jsem, že náš rodící se projekt kvůli této situaci utrpí a že noví zaměstnanci nepřijdou do práce, ale mylil jsem se. Přišli úplně všichni. Náš tým se výzvě postavil s větší odvahou, než bych si kdy troufнул čekat.

Rozhodnutí pacienta izolovat s sebou nese velkou odpovědnost. Označit někoho jako nakaženého ebolou znamená, že ho můžete ošetřovat jen ve stanu a musíte přitom na sobě mít nepřijemně omezující ochranný oblek. Je velmi důležité zjistit stav pacienta, rozhodovat se opatrně a racionálně. Mnozí z nás přišli na to, že nejnáročnější součástí postupu pro zvládání epidemie eboly je dokázat pokračovat v poskytování zdravotní péče, která s ní přímo nesouvisí.

V sobotu jsem během pauzy sotva přišel domů a hned mě volali: ve vyšetřovacím stanu byl zrovna složitý případ. Když jsem se vrátil, tým zrovna zvažoval, zda nařídít umístění do karantény. Deviletá dívka, kterou přivedla její matka, měla vysokou horečku, byla slabá, obtížně dýchala a nejedla. To znamenalo, že podle pravidel trpěla dostatečným množstvím příznaků na potvrzení výskytu. Dívka byla na pohled velmi nemocná, pravděpodobně se jednalo o těžkou malárii. Umístit ji do karantény by v jejím kritickém stavu znamenalo značně omezit péči, kterou jí můžeme poskytnout.



Vstup do centra pro kontrolu eboly v Magburace.

© Sophie McManara

Kdybychom ji ale neizolovali, riskujeme velmi nebezpečnou situaci. Znovu jsme matku vyslechli. Seděla od nás oddělená oranžovým plastovým plotem a svou dceru měla posazenou na klíně. Láskyplně jí podpírala hlavu a dívala se na nás, jako když obžalovaný sedí před porotou a soudcem. Hledali jsme způsob, jak ospravedlnit naše rozhodnutí, ale věděli jsme, že jsme v pasti. Dohodli jsme se, že ji umístíme do karantény a pak okamžitě zahájíme resuscitaci a intenzivní antimalarickou a širokospektrální antibiotickou léčbu.

Ebola si žádá rozvážný přístup, nic se neděje rychle. Když jsme se připravovali na karanténu a oblékali si ochranné obleky, dech dívky se nejprve zpomalil a pak úplně zastavil.

Matka pořád seděla naproti nám, držíc svou dceru v klíně, tvář v tvář nám a našemu rozhodnutí. Nemohli jsme se jí dotknout. Jediné, co jsme mohli, bylo hodit jí kus látky, do kterého mumlajíc a vzlykajíc zabalila tělo své dcery. Dítě jsme označili jako potenciálně nakažené a museli jsme si dál udržet chladné klinické uvažování. S tělem bylo potřeba zacházet, jakoby nákaza ebolou byla potvrzená, a celou oblast bylo třeba dekontaminovat. Posmrtný test byl negativní.

Ebola je krutá nemoc, a to nejen pro své symptomy, ale také kvůli „vedlejší škodám“, jejichž svědky musíme být.

Neustále přicházely další zkoušky našeho svědomí, etiky a klinického úsudku. Nad každou z nich jsme

diskutovali, spoléhající se i na osobní zkušenosti a profesionální dovednosti. Neexistuje žádný dokonalý způsob, jak to vše zvládnout. Ale lze zůstat člověkem a snažit se postupovat nejlépe, jak se dá, v situaci, která má k dokonalosti hodně daleko.

Ve středu brzo ráno přišla zpráva, že k nám byla na vyšetření odeslána žena, která se starala o někoho nakaženého ebolou. Očekávali jsme, že se dříve nebo později objeví příznaky onemocnění u těch, kteří byli v kontaktu s nakaženým člověkem.

Výzvou pro nás bylo zajistit péči pro tuto ženu, aniž by to jakkoli ohrozilo běžný provoz nemocnice. Během předchozí epidemie jsme viděli, že se počet pacientů v nemocnici zmenšil při každé hospitalizaci někoho s podezřením na ebolu. Ale ne tentokrát. Oddělení mateřské i dětské péče byla vytížená, stále přicházely akutní případy a provoz pokračoval bez problémů.

Ženu se nám podařilo bez většího rozruchu umístit do karantény, kde byla skryta před zvědavými zraky ostatních pacientů. Existují jisté znaky provázející nákazu ebolou. Pacienti se pohybují určitým způsobem, mají v očích zvláštní pohled a jsou apatičtí. Není snadné si jich všimnout, ale jde to. Když jsme ji dávali testovat, už jsme věděli, jaký bude výsledek.

V tu chvíli byl náš projekt podroben skutečné zatěžkávací zkoušce. Plán byl izolovat jediného pacienta v celé západní Africe, který mohl být nakažen ebolou, zatímco celá nemocnice dál pojezdí na plné obrátky.

Jedna žena čekala dvojčata, porod už se rozběhl, ale děti pořád nešly ven. Už doma jí píchli vysokou dávku oxytocinu, což často vede k protržení dělohy. Dvojčata byla navíc „spletená dohromady“ – jedná se o vzácnou komplikaci bezprostředně ohrožující všechny tři životy.

Díky společnému úsilí celého týmu jsme ji ihned přesunuli na sál a začali rodit. Všichni tři to přežili a dostali se bezpečně domů. Zatímco jsme dohlíželi na monitoring pacientů a provoz karantény, přijížděly další a další sanitky.

Testy té ženy dopadly pozitivně. Okamžitě jsme zavolali naše asistenty, aby jí tu zprávu předali dříve, než se začnou šířit drby. Už ten večer jsme zajistili její přeložení do Freetownu. Ale den ještě nekončil. Do

Lékaři bez hranic financovali v roce 2015 tyto projekty z darů získaných v ČR

Středoafriická republika – Berberati – 10.000.000 Kč

Irák – Domíz – 10.000.000 Kč

Libanon – Saida – 11.945.000 Kč

Niger – Magaria – 7.000.000 Kč

Jižní Súdán – Agok - 10.000.000 Kč

Ukrajina – Doněck – 5.956.766 Kč

Demokratická republika Kongo – Katanga 7.363.000 Kč

Nepál – krizová pomoc po zemětřesení – 1.050.000 Kč

Sierra Leone – krizová pomoc v boji s ebolou – 100.000 Kč

POZNEJTE NÁS + ZAPOJTE SE + PODPOŘTE NÁS + POZNEJTE NÁS + ZAPOJTE SE

porodnice dorazily další tři sanitky. Neprůchodná ro-
didla, vážná eklampsie s život ohrožujícími příznaky
selhání orgánů a další žena s prasklinou dělohy.

Umísťovali jsme pacienty do karantény a vyšetřovali
je na ebolu, zatímco jsme co by kamenem dohodil
prováděli akutní zákroky a resuscitovali matky a děti
v zemi s nejhorší statistikou úmrtnosti na světě.
Nevzdávali jsme se. „Fuck you, ebola.“

Ačkoli jsme posledním místem, kde je vyhlášena
epidemie eboly, přichází k nám stále více pacientů –
pravý opak toho, jak to probíhalo minule.

Nikdy předtím k nám nepřicházelo tolik žen na konci
těhotenství, které u nás chtějí absolvovat bezpečný
porod. Říká se, že Vládní nemocnice Magburaka
nabízí kvalitní péči a my (v partnerství s ministerstvem
zdravotnictví) jsme na to patřičně pyšní.

Pozdě v noci na sobotu začaly rodit tři ženy. Ta, co

pocházela ze vzdálené vesnice, měla dvojčata. Další
porodila své jedenácté dítě. Třetí žena, stará dvacet
pět let a posedmé těhotná, nikdy neporodila žádné
živé dítě.

Plakala strachem, bála se tlačit, aby se opět neopa-
kovala stejná historie. Společně jsme ji podporo-
vali a jemně prováděli porodem. Dítě se narodilo
s pupečním šňůrou pevně omotanou okolo krku, ale
klidně a opatrně jsme ho rozdýchali. Dívka nakonec
začala silně krváčet. Přesunuli jsme ji na operační sál
a krvácení zastavili.

Pokud existuje nějaký symbol těchto dvou posledních
týdnů, je to obraz této maličké ženy, jak se spokoje-
ně dívá na svého zdravého syna v rukou jeho hrdé
a starostlivé babičky

Schopnost našeho týmu správně reagovat, spolu
s profesionalitou a odolností našich kolegů, promění-
ly náš sen v realitu.

Viděli jsme, co tato hrozná nemoc dokáže, a jsme
odhodláni nenechat ji ohrozit životně důležitý servis,
který v této nemocnici pomáháme poskytovat.

Neexistoval žádný krizový štáb, žádný přísun
mezinárodních pracovníků nebo nákladů plných
zásob. Obstáli jsme jen s tím a s těmi, co jsme měli
k dispozici, za stejných podmínek, jako jsme měli
včera a jaké budeme mít zítra.

Ebola nám zase ukázala svou ošklivou tvář, ale jsem
rád, že přišla zrovna k nám. Společně jsme obstáli –
národně i mezinárodně.

Minulý měsíc na ebolu zemřela jedna žena, ale
zachránili jsme mnoho životů.

Autor: Benjamin Black

Gynekolog, porodník. Spolupracovník Lékařů bez
hranic z Velké Británie. Působil na misích ve Středo-
africké republice a Siere Leone.

Bez dárců a jejich podpory není naše práce možná

Především pravidelné dárcovství (např. měsíční příspěvky) je pro naši práci klíčové. Díky
pravidelným příspěvkům:

- jsme schopni naše projekty plánovat dopředu
- máme jistotu plánovaného příjmu, díky kterému jsme schopni zasahovat okamžitě
a poskytovat pomoc tak, kde je jí zrovna potřeba
- neplýtváme penězi na zbytečnou administrativu namísto zachraňování životů

Pravidelné příspěvky jsou přitom tak jednoduché. Bez problémů a plýtvání časem se Vaše
pravidelné dary dostávají každý měsíc tam, kam mají. Rychle a účinně. A to je ta nejlepší
medicína na krizové situace.

Váš dar nám umožňuje pracovat – poskytovat pomoc tam, kde je jí potřeba – děkujeme!



© Marcel Nimfuehr

100 Kč – nebo 6,50 Kč denně –
zajistí očkování proti spalničkám
pro 16 dětí



© Francesco Zizola

300 Kč – nebo 10 Kč denně – zajistí
speciální terapeutickou stravu těžce
podvyživenému dítěti na 2 týdny

Náš příslib dárcům

Respektujeme a vážíme si podpory každého
z našich dárců. Slibujeme, že Vaše osobní
údaje nebudeme sdílet s žádnými dalšími
organizacemi. Chceme Vám přinášet informace
o tom, co děláme. Poskytnutím daru souhlasíte
se zpracováním vašich osobních údajů
organizací Lékaři bez hranic - Médecins Sans
Frontières in Czech Republic, o.p.s., které
jste poskytli organizaci jako správci osobních
údajů za účelem evidence dárců a péče o ně
a informování o možnostech dárcovství a jeho
výsledcích. Pokud si nepřejete být v naší
evidenci, zašlete nám prosím email na:
dary@lekari-bez-hranic.cz, nebo
nám zavolejte na dárcovskou
linku **257 090 151**.

Víte o možnosti odečíst si dar z daňového základu?

Potvrzení o daru Vám zašleme v lednu
následujícího roku.

Více informací najdete na:

www.lekari-bez-hranic.cz/potvrzeni

Zachránit lidský život můžete i Vy.

Staňte se součástí naší práce. Zapojit se můžete třemi způsoby:

1. Přispějte svým darem na naše sbírkové konto **111 333/2700** pod variabilním symbolem **670109**
2. Můžete nám přispět také on-line na **www.lekari-bez-hranic.cz/darujte/online-jeste-dnes**
nebo prostřednictvím QR kódu
3. Staňte se našim pravidelným dárcem. Stačí si zřídit trvalý příkaz z Vašeho účtu na jakoukoli částku, kterou
uznáte za vhodnou. Více na **www.lekari-bez-hranic.cz/stante-se-pravidelnym-darcem**



Pro další informace nebo dotazy jsme Vám k dispozici na: dárcovská linka : 257 090 151, e-mail: dary@lekari-bez-hranic.cz

POZNEJTE NÁS + ZAPOJTE SE + PODPOŘTE NÁS + POZNEJTE NÁS + ZAPOJTE SE

Okolo světa s Lékaři bez hranic



Středoafrická republika, Berberati: Lékaři bez hranic podporují pediatričkou a výživovou jednotku nemocnice Berberati a také poskytují zdravotní péči v muslimské komunitě Bishopric. © Aurelie Lachant



Demokratická republika Kongo, Katanga: Vstupní vyšetření malého Kamalonda, 21 měsíců, který trpí spalničkami a také zápallem plic. © Leonora Baumann



Nepál, údolí Tsum: Nepálci sedící na kamených schodech v jejich vesnici zničené zemětřesením. © Brian Sokol



Nepál, Kuni: Zdravotnický tým mobilní kliniky Lékařů bez hranic v akci. © Brian Sokol



Demokratická republika Kongo, Katanga: Lidé čekající na začátek očkovací kampaně proti spalničkám. © Leonora Baumann

POZNEJTE NÁS + ZAPOJTE SE + PODPOŘTE NÁS + POZNEJTE NÁS + ZAPOJTE SE

Okolo světa s Lékaři bez hranic



Sierra Leone, Kailahun: 24 letá Aminata Koroma přežila nákazu ebolou. Bohužel 4 rodinní příslušníci zemřeli. © Tommy Trenchard



Irák, Domiz: Ayla Hamdo je prvním novorozencem v nové porodnické klinice, kterou provozují Lékaři bez hranic v uprchlickém táboře Domiz. © Gabrielle Klein



Ukrajina, oblast Doněcku: Tým Lékařů bez hranic vykládá kamion plný zásob, včetně léků, rukavic a stříkaček v nemocnici v Artěmivsku. © Francesca Volpi



Jižní Súdán, Agok: Jessica, zdravotní sestra Lékařů bez hranic, s dětským pacientem na jednotce intenzivní péče. © Pierre-Yves Bernard



Niger, Magaria: Lékaři bez hranic pomáhají léčit dětskou podvýživu a distribuovat terapeutickou stravu. © Paul Chick



Ukrajina, oblast Doněcku: Dr. Wael během konzultace s pacientkou na mobilní klinice Lékařů bez hranic v obci Stěpanovka. © Amnon Gutman



Irák, Domiz: Syrská matka nese své dítě na kliniku Lékařů bez hranic v uprchlickém táboře Domiz. © Michael Goldfarb

POZNEJTE NÁS + ZAPOJTE SE + PODPOŘTE NÁS + POZNEJTE NÁS + ZAPOJTE SE

Jeden den na misi v Kirkúku

Lékařka Lenka Lesná pracovala jako vedoucí zdravotnických týmů v iráckém Kirkúku. Spolu s místními lékaři, zdravotními sestrami a psychology zajišťovala prostřednictvím mobilních klinik péči pro tisíce lidí, kteří uprchli před násilím takzvaného Islámského státu.

Je přesně 4.30 ráno a já už se skoro pravidelně budím s muezzinem, který zpívá ranní modlitbu v mešitě naproti. Začíná nový pracovní den. Těsně před osmou se s ostatními třemi kolegy z našeho domu sejdem na snídani. V osm se pouštíme do práce. Po příchodu do kanceláře, která se nachází ve stejném areálu jako dům, slyšíme ze všech stran „sabah al cher“, pozdrav od místního personálu. Všichni se usmívají, zdraví, objímají. Jako jedna rodina.

Před krátkým ranním hlášením ještě stihnu požádat lékaře, aby se dnes pokusili zjistit, kolik pacientů trpících chronickými nemocemi jsme už neviděli déle než měsíc. Je to jedna z asi milionu informací, které potřebujeme znát dříve, než pro ně začneme upravit program. Momentálně v něm máme registrovaných asi 800 lidí.

Drtivou většinu našich zdravotnických týmů tvoří vysídlení. Sami museli utéct před Islámským státem a prošli si nejrůznějšími traumaty s tím spojenými, byli svědky zničení veškerého svého majetku, někteří si nemohli vzít ani doklady, někteří viděli umírat svoje blízké... A přece nyní s vypětím všech sil pomáhají svým krajanům.

Po ranní schůzce hlášení následuje výjezd do terénu. Dnes jedu s doktorkou Sawbar a doktorem Alim*. Mým úkolem coby vedoucího zdravotnického týmu je co nejvíce tým podporovat a zabezpečit, aby po-

skytovaná péče byla v souladu s protokoly Lékařů bez hranic. Dnes se setkáváme s úplně novými pacienty. Během krátkého rozhovoru s některými z nich zjišťujeme, že přišli teprve nedávno z města Fallúda, kde je delší dobu zadržovali před mostem přes řeku. Druhá skupinka dorazila z Havídzi. Obě města leží na území kontrolovaném Islámským státem. Lidé jsou vyčerpaní a vystrašení. Starší žena Marwa přichází v předšokovém stavu s typickou bolestí na hrudníku. Dr. Sawbar pohotově reaguje a po základním ošetření posílá pacientku s podezřením na infarkt jako urgentní případ do nejbližší nemocnice. Největší problém při prevozu pacientů představuje přechod přes kontrolní stanoviště, kterými se tato oblast bohužel jen hemží. Tato pacientka naštěstí dorazí v pořádku.

Nejvíce pacientů do mobilních klinik přichází s nemocemi dýchacích cest a kožními infekcemi. Vzhledem k tomu, jak tu vysídlení lidé žijí, to není nic překvapivého. Stany, nedostavěné domy, často nekvalitní zdroj pitné vody...

Pracujeme v různých podmínkách, někdy je naše klinika ve škole, jindy v rozestavěném domě, ve stanu, někdy máme ventilátor, jindy je uvnitř 45°C a vydýchaný vzduch. Ošetřujeme všechny bez rozdílu, jen na základě jejich zdravotního stavu. Vybavení naší mobilní kliniky je z praktických důvodů velmi omezené, takže když potřebujeme pacienta laboratorně vyšetřit, snažíme se ho dostat do nejbližšího zdravotnického zařízení, kde takové vybavení mají.

Dnes k nám přišel patnáctiletý chlapec s nově diagnostikovanou cukrovkou, který by se měl léčit inzulínem. Je ale bez léčby s příznaky svědčícími o vysoké hladině cukru v krvi. Nejprve léčbu odmítá, ale po podrobném poučení a vysvětlení přijímá hospitalizaci a nastavení na inzulín. S takovými případy, kdy pacienti přestanou nebo ani nezačnou brát léky, se setkáváme často. Některým léky došly nebo na ně nemají finanční prostředky, jiní odmítají léčbu, protože ji dostatečně nechápu.

Komunikace s místními autoritami a úřady je nesmírně důležitá proto, aby se o nás lidé dozvěděli a přišli. Přichází za námi starosta, děkuje a chce nám ukázat sousední vesnici téměř zničenou boji. Jedeme autem asi 10 km. Některé domy, včetně školy a tří mešit, jsou úplně zničené, v některých dalších se zřejmě stále nacházejí trhaviny. Zdravotnické středisko bylo také zničené, ale místní ho po návratu od základů postavili znovu, takže náš tým tam může začít brzy pracovat. Ředitel zařízení mluví o tom, že se lidé změnili, všichni se bojí a žijí ve stresu. Ukazuje nám dům, kde bydlí sama žena ve středním věku, která při útocih IS přišla o manžela a dva syny. Náš psychologický tým se u ní brzy zastaví...

Do kanceláře se vracíme před třetí hodinou. Následuje setkání zdravotnického týmu, které míváme jednou týdně. Sdílíme svoje zážitky, řešíme problémy a technické záležitosti a snažíme se tak pomoci našim místním spolupracovníkům vyrovnávat se se stresem. Na závěr se loučíme s asistentkou administrátora, která po třech letech čekání dostala vízum do USA. Dáme si spolu s téměř 50členným týmem dort a džus, natočíme pár videí, která určitě skončí na facebooku, který je tu velmi oblíbený. A v 16.30 končí místnímu týmu oficiální pracovní doba.

V kanceláři pak už zůstávají většinou jen expati a dnes také můj místní asistent. Nestihli jsme totiž s Bakrem dokončit nějakou kancelářskou práci. Pořádáme si při práci o tom, jaké to bylo před červnem loňského roku, kdy pracoval v dětské nemocnici.

Loučíme se okolo šesté a mě ještě čeká pravidelná schůzka s projektovou koordinátorkou. A potom ještě povinný ping pong s kolegou Michalem, večere, možná nějaký film a zanedlouho zase ranní modlitba s muezzinem...

(* jména byla změněna)



POZNEJTE NÁS + ZAPOJTE SE + PODPOŘTE NÁS + POZNEJTE NÁS + ZAPOJTE SE



Na vaše dotazy odpovídá PharmDr. Zdeněk Procházka, ředitel společnosti Edukafarm

Slyšela jsem, že se blíží chřipková epidemie. Ráda bych onemocněla chřipkou předešla, co pro to mohu u sebe a u svých dětí udělat?

Chřipka je virového původu. Viry velmi často postihují horní cesty dýchací, přičemž virovou infekcí oslabené sliznice představují otevřenou bránu pro druhotné bakteriální infekce, které vedou například k zánětům středního ucha. V každém případě je třeba říci, že někdy si náš organismus s virózami poradí díky dobře fungující imunitě a někdy tomu tak není z důvodu oslabení, které může mít různé příčiny.

Existuje celá řada postupů, jak se bránit proti chřipce, respektive virózám, nicméně preferuji postup italského lékaře, profesora Briga, jak ho prezentoval na konferenci v Praze. Jde o užívání přípravku Prevapris, který obsahuje nealergenní propolis E.P.I.D. Doporučuji podávat dětem 1 lžičku sirupu (dospělým 1 šumivou tabletu) denně, a to minimálně po dobu 2–3 měsíců. Tento postup významně přispěje k posílení imunitního systému dospělých a dětí navštěvujících předškolní a školní zařízení.

Uvedený přípravek je ideální kombinovat s přípravkem Gunaprevac v dávkování 1 dóza pelet jedenkrát týdně od 2 let věku dítěte (dříve na základě doporučení pediatra) a dospělým. Daná kombinace stimuluje sníženou imunitu a chrání sliznice před vstupem virů a bakterií do organismu, zahrnuje účinnou prevenci viróz včetně chřipky a ochranu před následnými bakteriálními komplikacemi, jako je např. zánět středního ucha a bronchitida. Oba přípravky jsou k dostání v každé lékárně včetně sítě lékáren Dr. MAX anebo na internetové lékárně www.samoleceni.cz

Mimořádně ohebný dotykáč přináší Lenovo

Techniku si s sebou bereme na různá místa

a z toho důvodu je dobré, aby byla ohebná. Pro Yoga 500 není žádný úhel nemožný.

Chytrá řešení jsou vždy k nezaplacení a ve světě výpočetní techniky to platí dvojnásob. Není náhoda, že mnohá z nich přináší ke spokojeným uživatelům společnost Lenovo. Největší výrobce počítačů na světě má ze svého know-how rozhodně kde čerpat a na jeho zařízeních v oblasti spotřební elektroniky se to podepisuje více než pozitivně.

Dnes vás seznámíme s mimořádně ohebným, tzv. konvertibilním notebookem Yoga 500. Zřejmě i vy si často lámete hlavu s tím, jak natočit svůj notebook tak, aby se na něm dalo pohodlně pracovat v jakékoli pozici. Většina notebooků končí tím, že vám dovolí mírně polohovat displej ve velmi omezeném úhlu. Lenovo Yoga 500 tam teprve začíná. Unikátní konstrukce mu dovoluje otočit displej o celých 360 stupňů



Notebook má podsvícenou klávesnici a 15,6" Full HD multidotykový displej.

MIRONET

a vy díky tomu máte jedinečnou možnost volby ze 4 režimů použití, kterými jsou notebook, stojánek, stan a tablet. Každý z nich se hodí na něco jiného, všechny však

přispívají k vaší maximální efektivitě. Pod ní se podepisuje i velkorysá výbava, ve které hraje hlavní roli výkonný procesor z nejvyšší řady Intel Core i7, raketově rychlý

256GB SSD disk, příjemná podsvícená klávesnice nebo nádherný 15,6" Full HD multidotykový displej. A to jsme ještě nezmínili, jak fantasticky Yoga 500 vypadá.

Tablet. Vydařená lekce Yoga

V předchozím článku jsme zmínili chytré nápady a řešení, s jakými Lenovo přichází na trh, a budeme v tom pokračovat i nadále. Naprosto svěrázný tablet Lenovo Yoga Tablet 3 8 nám totiž ani nedává jinou šanci. Číslička v názvu prozrazují, že se jedná o již třetí generaci tohoto oblíbeného tabletu a osmička zase dává tušit, s jak velkou úhlopříčkou displeje budete mít tu čest. Ano, výraznou, avšak ne jedinou chloubou tabletu je osmipalcový IPS displej s rozlišením 1280 x 800 pixelů. Pokud tuto rubriku čtete pravidelně, jistě víte, že tato technologie přináší živé barvy a široké pozorovací úhly horizontálně i vertikálně, bez zkreslení obrazu.

Tablet pohání 4jádrový procesor podporovaný 1 GB operační pamětí RAM. Úložný prostor 16 GB snadno rozšíříte pomocí paměťové karty až o dalších 128 GB. Yoga Tablet



Jedná se o již třetí generaci oblíbeného tabletu.

MIRONET

3 zdobí jedinečný stojan, který opět umožňuje polohovat tablet do 4 praktických režimů (postav, pověs, polož a podrž). Z toho plyne maximální komfort pro spokojeného majitele. Do stojanu byla také integrována o 180° otočitelná

8MPx kamera. S Yogou jste plně mobilní, kamkoli se vydáte, jelikož příjem nejrychlejšího 4G LTE internetu je pro ni samozřejmostí. Pojem mobilita dokresluje i nadstandardní výdrž baterie až 20 hodin.

Zkuste udělat něco pro sebe. Jaro se blíží, začněte tančit

S blížícím se jarem přichází období, kdy naše tělo volá po očistě. Ideálním prostředkem k získání nové energie a zlepšení fyzické kondice je tanec.

Tento tělu přirozený pohyb rozproudí lymfatické a krevní řečiště a přispívá tak k celkové detoxikaci organismu.

„V našich kurzech navíc vyučujeme podle jedinečné metodiky, která vychází ze znalostí fyzioterapie a kineziologie a propojuje tak pohyb krásný s pohybem zdravým,“ říká umělecká vedoucí taneční školy InDance Majka Piskarová Veselá.

Dopřejte svému tělu pohyb, který je vhodný pro každého bez rozdílu fyzické kondice a věku.

metro
RÁDCE

KOMERČNÍ PŘÍLOHA DENÍKU METRO



PROFIMEDIA.CZ

JAK UŠETŘIT ZA ENERGIE

Nenechte žrouty proudu, aby vám zruinovali rodinný rozpočet!

Energeticky úsporný spotřebič není jenom fráze. Někdy se do nich investovat opravdu vyplatí. Staré domácí přístroje skutečně spotřebují víc energie než ty nové. A to se na účtech odrazí. Ceny energií stále stoupají, a jak se zdá, porostou i v budoucnu.

Jak tedy snížit náklady a energii? Budete se divit, jde to poměrně snadno...

Čtěte našeho rádce a dozvíte se všechno potřebné.

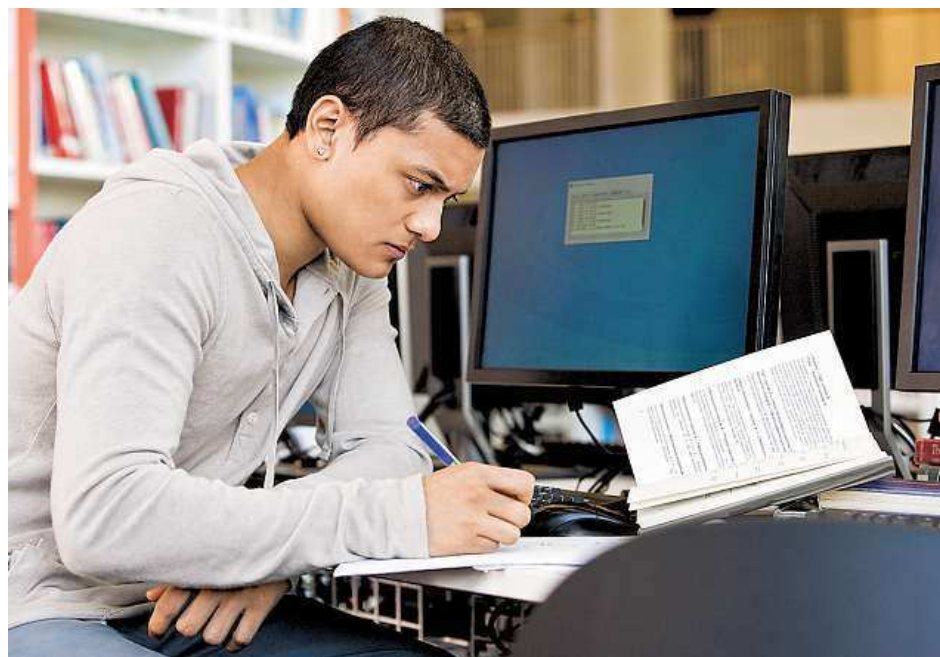
Skoncuje se žrou ty energie

Ceny energií bohužel stoupají, a jak se zdá i v budoucnu porostou. Jak tedy snížit náklady a energii? Budete se divit, jde to poměrně snadno...

Dnes už asi nenajdete rodinu, která by neměla televizi, děvéděčko nebo třeba domácí kino. A všechno je pěkně zapnuté na pohotovostní režim, aby na ovládání stačil „dálkáč“. A to je jednoduše nejhorší způsob plýtvání energií. Domácí pohodlí je vykoupeno vyšší energetickou náročností. A ta se odráží na naší peněženke. Jak snížit náklady na energie aniž byste se museli příliš omezovat ve svých zálibách, měnit své zvyky nebo pořizovat nové drahé spotřebiče, které mají nižší energetickou spotřebu? Nabízíme vám vyzkoušené tipy, které opravdu fungují.

Pohotovostní režim je luxus

Pokud jsou přístroje stále v „pohotovosti“, nadále odebírají ze sítě až 45 procent provozní spotřeby. Takže jakmile přestanete



poslouchat muziku nebo jdete spát, je lepší hned vše vypnout hlavním vypínačem. Počítač dokonce spotřebuje až 70 procent elektřiny, proto ten vypínejte, i kdybyste šli jen telefonovat.

Světlem lze šetřit

Nezapomínejte ani na svícení. Tápat nemusíte, ale také není nutné svítit ve všech místnostech, když trávíte večer pouze v obýváku. Klasické žárovky používejte jen ke krátkodobému svícení (koupelna, WC, šatna). Na dlouhodobé svícení třeba

v obýváku se vyplatí úsporné žárovky. Ušetří až 80 procent energie. „Při pěti žárovkách a dvouhodinovém svícení denně s nimi ušetříte při stejném světelném výkonu až 700 Kč za rok. Místo klasických žárovek můžete použít i kompaktní zářivky, které mají pětikrát menší spotřebu a až patnáctkrát delší životnost,“ říká Aleš Kostelka, technik z firmy ČEZ. Svítidla s lesklými vnitřními plochami odrážejí více světla stejně jako bílé natřené stěny. Zato halogenová svítidla pro dekorativní osvětlení spotřebu elektřiny výrazně zvyšují. ■

text: ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ foto: PROFIMEDIA.CZ

Tipy do domácnosti

Tipů, jak ušetřit, je bezpočet, ale ne všechny fungují. Následující jsou však jisté.

Pokud kupujete nové spotřebiče, kupujte ty s energetickým štítkem A nebo vyšším. Plazmové televize se hodně zahřívají, jsou chlazeny aktivními ventilátory, tím pádem jsou i náročnější na spotřebu energie než LCD. Při nákupu se řiďte mimo jiné i energetickým štítkem.

Co je energetický štítek

Klíčovým údajem je třída energetické účinnosti, která je značena jako A–G. Těm úspornějším náleží písmeno A. V současné době najdete i spotřebiče v třídě A+, A++ a u chladniček dokonce A+++. Na štítku kromě tohoto údaje naleznete i roční spotřebu, užitiný objem nebo i hluk.

Levnější tarif

Chystáte se prát na vyvářku nebo péct dlouho kachnu? Využijte dobu, kdy je elektřina za nízký tarif, a tedy podstatně levnější. Jde o tříhodinové intervaly každý

den. Jejich přehled najdete na stránkách svého poskytovatele, jen musíte znát číslo vašeho přijímače.

Lázeň občas

Jistě si občas dopřejete lázeň na pohodu. Důležité je ale možná slovo občas obzvlášť v případě, že je vás doma početně víc než právě jedna vana. Místo koupání používejte raději sprchu, při sprchování spotřebujete asi 30 litrů, ve vaně kolem 100 litrů. Snažte se o co nej přesnější dimenzování ohřevu. Bojler nepřehřívejte, maximální doporučená teplota je 65 °C. Průtokový ohříváč nastavujte na teplotu sprchování a výstupní vodu již nemíchejte se studenou. Teplou vodu nikdy nenechávejte téct zbytečně. Vodou šetřete



i při čištění zubů. Kdo z vás ji nenechává pravidelně puštěnou... Pořídte si na WC zařízení, které reguluje průtok vody a zlepšuje těsnění uzávěru, takže ušetří asi 60 % vody na splachování.

Jedete na dovolenou?

Pak domácnost připravte. Jedete-li na dobu delší než čtyři dny, doporučuje se vypojit chladničku, a pokud možno i mrazák, ušetříte až 40 procent elektřiny. Jestliže máte v bytě i uzávěr vody, vyplatí se také vypnout, minimálně ušetříte za kapající kohoutek. ■

DIPLOM

Superbrands Brand Council ohodnotil cenou
Czech Superbrands 2016
značku

PRE


András Wiszkidenszky
CEO Czech Superbrands




Josef Kratochvíl
President of the Brand Council
Czech Superbrands

Superbrands²⁰¹⁶

Ocenění pro PRE

Pražská energetika se stala držitelem titulu Superbrands. Na základě výzkumu společnosti GfK mezi tisíci respondenty vyšla značka PRE jako ta, která si zaslouží uznání a ocenění. Podobně značku PRE hodnotili profesionálové z oblasti byznysu, marketingu a komunikace, či médií. Ocenili značku PRE především z pohledu její známosti, budování, inovace a prestiže.

Titul Superbrands pro značku PRE je pro Pražskou energetiku dalším signálem, že společnost Skupiny PRE postupují správným směrem a patří do elity českého byznysu. Je to ale bezesporu i závazek, který nutí nepolevit v nastoupeném úsilí, zvyšovat kvalitu své činnosti a posouvat nastavenou latku povědomí o značce PRE výš.

Pražská energetika už od ledna nabízí odběratelům elektřiny z řad domácností i firem nový produkt PREekoproud. Jak název napovídá, nejde o nabídku „běžné“ elektřiny, ale o produkt s dodávkou elektřiny ekologicky vyrobené. Zákazníci tak dostávají možnost prostřednictvím této zajímavé novinky šetřit životní prostředí skrze svého odběru elektřiny. Zajištění elektřiny z obnovitelných zdrojů je certifikováno společností TÚV NORD Czech, s. r. o., která v Pražské energetice provedla nezávislý audit a potvrdila, že dodávky elektřiny v produktu PREekoproud stoprocentně pocházejí z obnovitelných zdrojů.

PREekoproud lze objednat na dva roky pro zákazníky již pevně přesvědčené o tom, že podílet se na zlepšení stavu životního prostředí smysl má. K dispozici je ale i varianta se smlouvou jednoletou pro ty, které toto téma láká, ale nechťejí se dlouhodoběji vázat. Jednoduše to chtějí vyzkoušet.

Dodávku elektřiny z obnovitelných zdrojů možné sjednat na pobočkách Zákaznického centra PRE a již tradičně on-line na webu www.pre.cz/preekoproud.cz. Prodej podporuje i mediální kampaň, která je inspirována pohledy do zvířecích očí. K vidění je na mnoha billboardech, na nosičích umístěných na autobusových i tramvajových zastávkách, v metru, ale například i na webu www.pre.cz.

Ted' se můžete přírodě podívat do očí

PREekoproud šetří životní prostředí

Dodávka 100% zelené elektřiny, jejíž zajištění je certifikováno.

Více informací na www.pre.cz/preekoproud
nebo v Zákaznickém centru PRE.

PRE EKOPROUD

Náklady na vytápění se budou účtovat jinak

Rozúčtování nákladů roku 2015 bude poslední, které se provádí podle vyhlášky 372/2001 Sbírky. Pro tento rok už bude platit vyhláška nová. Co se pro uživatele systému VIPA změní?

Nová vyhláška 269/2015 Sbírky přináší zejména změny v maximálním povoleném rozsahu možných plateb. Dosud platná hranice maximální a minimální úhrady za byt $\pm 40\%$ se mění na minimálně -20% a maximálně $+100\%$. Další změnou je, že úhrada při neumožnění odečtu se mění z 1,6násobku na 3násobek.

Spravedlnost je základ

V tisku bylo poslední dobou opakovaně prezentováno, zejména zástupci zájmového sdružení ARTAV, že změna legislativy „konečně“ přinese spravedlivější rozúčtování nákladů na vytápění. Je nám opakovaně podsouvána myšlenka, že za spravedlivost nebo zejména nespravedlivost rozúčtování může jen a pouze legislativa a ne zvolený způsob měření či indikace. Spravedlivost rozúčtování by ovšem měla být jednou ze základních vlastností zvoleného systému bez ohledu na aktuálně platnou legislativu. To totiž vede k myšlence, že do doby platnosti



nové legislativy byla všechna rozúčtování nespravedlivá a poškozovala konkrétní uživatele. Pokud je toto tvrzení pravdivé, je s podivem, že na trhu stále existují firmy, které potřebují ke spravedlivému rozúčtování nákladů upravovat legislativu, a není to jeden ze stavebních kamenů nabízených systémů. Z pohledu všech uživatelů centrálně vytápěných bytů ne navádí systém VIPA k nelogickému uzavírání otopných těles s cílem dosáhnout nulové náměry a získávat levné teplo ze

sousedního bytu. Navyšování základní složky úhrady nad 50 procent celkových vytápěcích nákladů domu, jak je v podstatě realizováno navýšením spodní hranice na 80 % průměrné úhrady, je zpochybňováním celé metodiky poměrového měření a rozúčtování. Po zveřejnění nové vyhlášky provedla společnost VIPA kontrolu stávajících rozúčtování, aby uměla odhadnout dopad nové legislativy a připravila nutná opatření. Z více než 100 000 bytů, ve kterých společnost provádí rozúčtování nákladů na vytápění, jich v rozmezí -40% až -20% bylo zhruba 220, v procentech to činí 0,22 %. Z těchto 220 bytů ovšem více než polovina byly různé nebytové prostory, u kterých může být nižší projektovaná teplota, a jejich úhrada byla tedy s největší pravděpodobností v onom určeném rozpětí zcela oprávněná. Pro případné zájemce má VIPA připraveno přehledné porovnání jednotlivých systémů a ráda zodpoví jakékoli otázky ohledně správné volby indikační techniky. ■



VIPA CZ s.r.o.
Spravedlivější Systém měření a výpočtu úhrady za vytápění



VIPA EC Radio Plus

Elektronický vícečidlový indikátor s Wireless M-Bus a OMS

Systém VIPA

Indikátory **VIPA** používají jedinečný přístup k indikaci poměrné spotřeby tepla a následnému rozpočítání nákladů za vytápění. Rozhodujícím faktorem není teplo dodané otopným tělesem, ale vypočítaná průměrná teplota měřené místnosti odvozená z teploty zpětného potrubí. Princip funkce indikátorů VIPA tak **vylučuje vznik nulových náměrů** a tím vznik problematiku zdůvodnitelného rozúčtování nákladů na vytápění.

Indikátor topných nákladů je pouze jedním z faktorů kvalitního rozúčtování nákladů na vytápění. Nabízíme dlouhodobé komplexní zajištění spravedlivého rozúčtování nákladů.

Otevřete cestu úsporám

Poměrové měření tepla je pro uživatele bytu jediný přímý motivační prvek k ekonomickému využívání tepelné energie. Poměrové měření tepla uspoří 15 až 30% nákladů za vytápění. Spravedlivé poměrové měření tepla zajistí nejen nízkou spotřebu tepla, ale neporuší mezilidské vztahy v centrálně vytápěném domě.



VIPA VM S Plus

Radiomodul pro vodoměry Sensus s Wireless M-Bus a OMS

VIPA CZ s.r.o., Mánesova 23
466 01 Jablonec nad Nisou

web: www.vipa.cz, e-mail: vipa@vipa.cz, tel: +420 482 750 457

Budoucnost patří vyspělé regulaci vytápění

Požadavek na možnost ovládat teplotu v každé místnosti domu nebo bytu podle individuálních potřeb se stává v současnosti standardem.

Typickým příkladem jsou koupelny, které nemusí být vytápěné celý den, vyhovuje zvýšená teplota pouze ráno a večer. Dalšími příklady mohou být dětské a obývací pokoje, které je vhodné komfortně vytápět pouze v přítomnosti dětí nebo dospělých, či kancelářské prostory, kde je požadavek na komfortní teplotu pouze během pracovní doby. Rozumný kompromis mezi uživatelským komfortem a úsporou energií, jejichž ceny mají dlouhodobě vzrůstající tendenci, nabízí zónová regulace vytápění. Zónové systémy dokážou zajistit, aby v každé místnosti domu nebo bytu, kanceláři či obchodě byla v určený čas zajištěna předem definovaná teplota, a umožňují tímto způsobem ušetřit až 30 procent nákladů na energie. Zejména pro objekty, kde

se z některého z výše uvedených důvodů stala stávající regulace vytápění nedostatečnou nebo tam, kde by vybudování nového systému regulace bylo spojeno s neúměrnými pořizovacími náklady, je vhodné použít bezdrátový systém regulace vytápění.

Jde to i bez drátů

Renomovaní výrobci v oboru vytápění jsou si výše zmíněného velmi dobře vědomi, a tak při vývoji takových systémů sázejí na snadnost instalace, funkce podporující úsporu energie a nákladů na vytápění a v neposlední řadě na moderní vzhled, komfortní a intuitivní ovládání. Díky bezdrátové komunikaci a jednoduchému ovládání je možné takový systém integrovat i do stávajících otopných soustav.



Chcete-li posunout úsporu energie až na úroveň stavebních úprav, zajistěte se při jejich plánování a s ohledem na efektivitu takové rekonstrukce neobejdete bez využití termografie. Infračervená termografie je věda využívající elektrooptických systémů k detekci a měření tepelné radiace objektů v infračerveném spektru, které je pro lidské oko neviditelné. Typickým termálním zobrazovačem, v moderním pojetí termografie, je termokamera, která zaznamenává infračervené záření bez přímého kontaktu s objektem a převádí jej na viditelný obraz. S takovým přístrojem tak rychle a jednoduše objevíte místa, kterými vám z nemovitosti uniká drahocenné teplo. ■

Ušetřete chytře s produkty Conrad



Základní sada pro ovládání topného systému Honeywell EvoHome | Ovládejte topení jednoduše bezdrátově pomocí smartphone nebo tabletu. Nastavte si individuální dobu vytápění a ušetřete náklady.
Obj. č.: 1205660



Termokamera FLIR TG130
Bodová termokamera s revolučním termografickým mikrosenzorem Lepton®. Objevte místa s tepelnými ztrátami, zdroje úniku vody nebo nežádoucí dutiny ve stěnách.
Obj. č.: 1417470



Termokamera Seek Thermal Compact pro Android a iOS smartphony | Jednoduše připojte ke smartphonu (microUSB nebo Lightning), nainstalujte volně dostupnou aplikaci a sledujte pouhým okem neviditelné teplotní rozdíly v různých barevných schématech.

Obj. č.:	Verze	Zorný úhel
1390537	Android	36 °
1390536	iOS	36 °
1390539	Android	20 °
1390538	iOS	20 °

CONRAD

Objednávejte na
www.conrad.cz
přes 140.000 produktů

Tel. 226 224 222
volejte v pracovní dny 8 - 17 hodin

Právo na chyby vyhrazeno.

VYUŽIJTE DOTACE NA ZATEPLENÍ RODINNÉHO DOMU

Pokud chcete snížit náklady na vytápění a ušetřit při rekonstrukci domu, můžete využít nabídky programu Nová zelená úsporám. Dotaci lze využít na výměnu oken, dveří, zateplení domu, výměnu elektrického zdroje vytápění, solární systémy či systémy nuceného větrání se zpětným získáváním tepla.

V rámci kontinuální výzvy programu Nová zelená úsporám mohou majitelé rodinných domů získat dotaci také na kombinaci všech výše zmíněných opatření a podporována je i výstavba domů s velmi nízkou energetickou náročností. Žádosti lze podávat až do roku 2021.

„Dotační program je připraven tak, aby bylo možné čerpat dotace za víceméně neměnných podmínek s ohledem na finanční možnosti domácností. Celkem je v programu připraveno více než 25 miliard korun, který by

Nová zelená úsporám

energetické úspory a efektivní využití zdrojů energie

Zateplení rodinného domu (oblast podpory A)

Zdroje energie (oblast podpory C)

Instalace nuceného větrání se zpětným získáváním tepla:
náklady od 140 tis. Kč, dotace 75–100 tis. Kč

Podlaha na terénu:
náklady od 2 000 Kč/m², dotace 700–1 200 Kč/m²

Odborný posudek:
náklady od 25 tis. Kč pro opatření z oblasti podpory A, dotace od 15 % z vypočtené výše podpory, max. však 25 tis. Kč.
Pro oblast podpory C je výše podpory max. 5 tis. Kč.

Solární systémy:
náklady od 70 tis. Kč za termický systém a od 150 tis. Kč za fotovoltaický systém
Dotace 35–100 tis. Kč

Střecha v podkroví:
náklady od 1 500 Kč/m², dotace 500–800 Kč/m²

Strop a ostatní konstrukce:
náklady od 900 Kč/m², dotace 330–550 Kč/m²

Okna, dveře:
náklady od 5 500 Kč/m², dotace 2 100–3 800 Kč/m²

Obvodové stěny:
náklady od 1 250 Kč/m², dotace 500–800 Kč/m²

Výměna zdroje tepla:
z programu NZÚ jen na výměnu stávajícího elektrického vytápění za tepelné čerpadlo a v případech, kdy žadatel nesplňuje některé podmínky pro podání žádosti v kotlíkových dotacích. Dotace 15–100 tis. Kč.

Všechny uvedené ceny opatření jsou orientační vč. DPH. Maximální výše podpory činí 50 % způsobilých výdajů.

Podrobné informace poskytnou bezplatná Zelená linka 800 260 500, e-mail: info@sfzp.cz nebo krajská pracoviště SFZP ČR.

nová

zelená

úsporám

Ministerstvo životního prostředí

STÁTNÍ FOND ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ ČESKÉ REPUBLIKY

mohl podpořit přes 50 000 projektů. Může mezi nimi být i ten váš,“ říká ministr životního prostředí Richard Brabec.

Více informací najdete na:
www.novazelenausporam.cz
 nebo využijte bezplatnou linku **800 260 500**



text: ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ foto: PROFIMEDIA.CZ

Na spotřebičích záleží

Někdy se investovat opravdu vyplatí. Staré domácí spotřebiče skutečně spotřebují víc energie než ty nové. A to se na účtech odrazí.

Uřčitě vás nechceme nabádat, abyste si hned koupili komplet nové elektro vybavení. Ovšem někdy je dobré znát realitu. Víc než deset let stará lednička spotřebuje na elektřinu ročně až o pět tisíc korun více než nová. Jak ukazují průzkumy, domácnosti stále vlastní několik milionů kusů velkých bílých spotřebičů s průměrným stářím deset a více let. „Lidé si mnohdy ani neuvědomují, že i malá námrza v lednici může způsobit výrazné navýšení spotřeby elektřiny, Proto se doporučuje pravidelně odmrazovat, v ideálním případě

používat lednici s beznámrzovou technologií. Už třímilimetrová námrza zvýší spotřebu energie skoro o třetinu. Stejně je to i s dalšími spotřebiči vyšší energetické třídy,“ upozorňuje Robin Kořen ze společnosti Expert Elektro.

Úsporná kuchyň

Jestliže vybíráte sporák a jste ochotni více investovat, doporučujeme indukční varnou desku, která má minimální tepelné ztráty. Při pečení pomocí horkého vzduchu nepřehříváte troubu. Jestliže chcete ohřát pouze menší porci jídla, vyu-

žijte raději mikrovlnku. Rozhodně upřednostněte myčku před mytím nádobí v ruce a rychlovarnou konvici před sporákem. Ale vždy ohřívejte jen tolik vody, kolik opravdu potřebujete. U myčky oproti ručnímu mytí ušetříte až 60 procent vody a 40 procent energie. Zapínejte ji ovšem, až když je zcela plná. Hodně ušetří také správný výběr nádobí – základem je dokonale rovné dno. Něco uspoří také tlakový hrnec. Velikost plotýnky by měla odpovídat velikosti dna hrnce. A nezapomínejte na pokličku. Celková úspora energie při správném vaření se pohybuje kolem 25 procent a to už je docela slušné.

Správné chlazení

Ledničku postavte alespoň 2 cm ode zdi, ať se může průvanem ochlazovat chladicí médium v trubkách na její zadní straně. Nemá stát na sluníčku nebo blízko sporáku či radiátoru. Při každém stupni nad 20 stupňů Celsia se spotřeba elektřiny navýší o šest procent. Ve výsledku můžete zaplatit o více než sto korun ročně navíc. Ne-



nechávejte dveře ledničky dlouho otevřené. Vinu na zvýšené spotřebě energie nese i námraza. Má-li více než 5 mm, zvyšuje se spotřeba energie o 30 procent. Nezapomeňte tedy odmrazovat. V chladničce by měla být průměrná teplota +5 stupňů, v mrazničce -18 stupňů Celsia.

Nižší teploty

Největším spotřebičem v koupelně je většinou pračka. Také zde se dá uplatnit stejné pravidlo jako u myčky – zapínejte ji vždy jen plnou. Pračka by měla být naplněna tak, jak je pro to určena. Samozřejmostí je také správný výběr teploty, praní na devadesát stupňů má vyšší spotřebu energie než praní na šedesát stupňů. Perte prádlo při nižších teplotách, předepírání používejte jen v nutných případech. Využívejte především krátké prací programy, šetří nejvíc energie. Ačkoliv se to nezdá, ušetřit můžete i volbou kvalitního pracího prášku. Ten totiž v dnešní době odstraní špínu už při 30 stupních Celsia, čímž ušetříte energii nutnou na ohřev vody. A zkuste se řídit i tarify a perte v levnějších hodinách. ■

Ušetřete s věrnostními programy

Dodavatelé energií se přetahují o zákazníky a využívají k tomu i různé doplňkové výhody. Toho lze využít vzhledem k přicházejícím dovoleným, na které se tolik těšíme, ale zároveň hledáme, kde by se dalo ušetřit...

Možností jsou různé věrnostní programy, které někteří, zejména velcí a tradiční, dodavatelé nabízejí. Například pro zákazníky Pražské plynárenské je zdarma k dispozici Zákaznická karta, jejímž prostřednictvím je možno získat slevy a výhody u více než devadesáti nejrůznějších partnerů. Protože mezi ně patří mimo jiné i renomované cestovní kanceláře nebo penziony a hotely, lze tak vytouženou dovolenou pořídit až o několik tisíc levněji. Ušetřit však s touto kartou lze třeba i a sport, v restauracích, v kinech, divadlech nebo při nákupu nejrůznějšího zboží. V průběhu roku jsou navíc připravovány různé soutěže o atraktivní ceny, jejichž výherci se mohou podívat třeba do Thajska, Dominikánské republiky, či dalších atraktivních destinací nebo strávit prodlou-

žený wellness víkend v některém z tuzemských hotelů.

Jak získat zákaznickou kartu

Karta je určena všem zákazníkům, kteří spadají do kategorie domácnost. Je vydávána zdarma a pouze na žádost klienta, který jí může žádat i pro členy své domácnosti a společně tak využívat její výhody. Karta je určena k identifikaci jejího držitele u partnerů karty, tj. poskytovatelů služeb, kteří držitelé karty nabízejí cenové zvýhodnění plnění. Aby zákazník kartu obdržel, nesmí mít vůči společnosti žádné finanční závazky a pokud ukončí smluvní vztah se společností, nesmí jí nadále používat. O kartu může požádat na jakémkoliv pobočce nebo si ji objednat prostřednictvím formuláře na webových stránkách a nechat si ji poslat přímo do schránky.

Rozhodně se tedy vyplatí poptat se u svého dodavatele energie na možnosti a zjistit, co svým zákazníkům vedle dodávky energie navíc nabízí.



Ke každé montáži kotle **ZDARMA** dvě vstupenky do divadla Broadway. Akce platí do 31. 5. 2016

Poříd'te si kondenzační kotel

značky **VIESMANN** S OBROVSKOU SLEVOU!

Při prodloužení smlouvy s Pražskou plynárenskou finanční spoluúčast na montáži. **Ke každému kotli zdarma karta AXA ASSISTANCE – základní program „Pojištění asistenčních služeb v domácnosti“.**

www.ppas.cz

233 374 858

**PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ**

Spojení energií i služeb

**POROVNÁNÍ CEN PRODUKTŮ
V INTERNETOVÉM OBCHODĚ AGEO.CZ A V KAMENNÉM OBCHODĚ**

**NÁKUP ZA 790 Kč
VE VAŠEM
KAMENNÉM OBCHODĚ**



**V KAMENNÉM
OBCHODĚ**

293 Kč

133 Kč

96 Kč

130 Kč

138 Kč

790 Kč

**NAKUPUJTE VÍCE
ZA NEJVÝHODNĚJŠÍ CENY
www.ageo.cz**

**NÁKUP ZA 790 Kč
NA AGEO.CZ**



PRODUKTY

NA AGEO.CZ

..... Gillette Mach 3 náhradní hlavice 4 ks	189 Kč
..... Lanza Color Compact prací prášek 1500g	89 Kč
..... Adidas Victory League 2v1 sprchový gel 250 ml	59 Kč
..... Syoss Repair Therapy šampon 500 ml	79 Kč
..... Perwoll Color 1 l	59 Kč
	+
Cif Cream přípravek s mikročásticemi 500 ml	39 Kč
Lenor aviváž super koncentrát Mysterious 875 ml	59 Kč
Dove Deeply nourishing sprchový gel 250 ml	59 Kč
Old Spice HawkrIDGE deodorant ve spreji 125 ml	69 Kč
Vademecum Expert zubní pasta 75 ml	35 Kč
Bel Cosmetic kosmetické tampónky 84 ks	35 Kč
Bel Family vatové tyčinky 180 ks	19 Kč

790 Kč



**ROZVOZ
ZDARMA**



**SOUTĚŽ O ÚKLID
A BALÍČEK DROGERIE**

Více informací o soutěži najdete
na www.ageo.cz/stranka/uklid



**Promo kód
METRO**

Podmínky pro využití promo kódu
najdete na www.ageo.cz/promo/metro

Zadejte ve své objednávce promo kód METRO a získáte



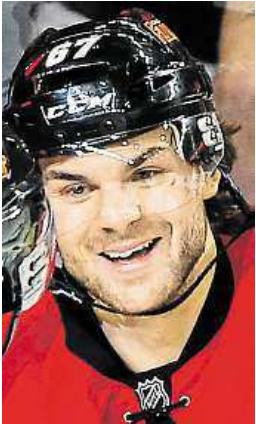
Dopravu na Vaši objednávku
zdarma



Zařazení do slosování o balíček úklidových
prostředků **v hodnotě 2500 Kč**



Účast v soutěži o profesionální úklid
Vaší domácnosti **zdarma**



Frolík zářil

Hokejový útočník Michael Frolik vystřelil v utkání NHL třemi góly výhru Calgary 7:4 nad St. Louis. Frolik dal první dvě branky v oslabení a hattrick dovršil v poslední minutě.

AP

Tenis. Do Prahy dorazí i hvězdy

Mezi přihlášenými hráčkami tenisového turnaje J&T Banka Prague Open jsou i Roberta Vinciová z Itálie, Ruska Světlana Kuzněcovová a Samantha Stosurová z Austrálie. Na antuce ve Stromovce se bude hrát 25. až 30. dubna s dotací půl milionu dolarů. **ČTK**

Zprávy krátce

Salák dostal za napadení 5 zápasů

Brankář Alexander Salák z Novosibirsku dostal v KHL pětizápasový trest za napadení sudího po skončení prohraného pondělního duelu proti Magnitogorsku. **ČTK**

Vrba povolal při absenci opor také nováčka Radu

Přípravné zápasy českých fotbalistů proti Skotsku a ve Švédsku prověří tým před blížícím se ME.

Chybí kapitán Tomáš Rosický i brankář Petr Čech. Kvůli zranění nemůže na březnové duely trenér Pavel Vrba počítat ani s Jaroslavem Plašilem a Davidem Pavelkou. První reprezentační pozvánku tak dostal středopolař Mladé Boleslavi Jakub Rada. „Jakuba sledujeme delší dobu. Může týmu něco přínést a bude záležet jen na něm,“ řekl ke svému rozhodnutí Vrba.

Ke dvaceti nominovaným hráčům ještě v neděli tři přibudou. „Všichni budou z české ligy,“ naznačil Vrba. Má jít o jednoho obránce a dva záložníky.

Ke zraněným hráčům pak reprezentační kouč dodal: „Všichni jsou zranění dlouhodobě. Nemůžeme počítat s tím, že by do týdne byli v po-

řádku. Ale mistrovství Evropy je až v červnu a do té doby by se měli stihnout uzdravit.“

V to věří Vrba i u záložníka Arsenalu Rosického. „Už slezl z kola a začal běhat, dokonce s míčem. Jeho zdravotní stav se zlepšuje. Doufám, že už v dubnu se zapojí do zápasů Arsenalu,“ přiblížil trenér novinky z Anglie.

První přípravné utkání odehrají Češi příští čtvrtek od 20.45 hodin na Letné proti Skotsku. O pět dní později nastoupí Vrbovi svěřenci ve Stockholmu od 20.30 proti domácím fotbalistům, účastníkům evropského šampionátu.

„Švédy jsem viděl v kvalifikaci proti Dánsku. Zdobí je velice dobrá organizace hry, mají to zažité. A mají Ibrahimovici, hrota, jakého má málokdo. Doufám, že proti nám bude hrát a prověří naši obranu. I z tohoto pohledu může být ten zápas velmi zajímavý,“ těší se Vrba.

Poté se národní tým sejde až v závěru května. Připravovat na ME se bude na soustředění v rakouském Seefeldu, kde odehrají Češi dva přípravné zápasy. **PAVEL URBAN**



Jakub Rada

MAFRA

Nominace fotbalistů ČR

Trenér Vrba zatím povolal 20 hráčů, tři další ještě nominuje.

• **Brankáři:** Vaclík, Koubek, A. Hruška

• **Obránci:** Gebre Selassie, Kaderábek, M. Kadlec, Šivok, Suchý, Pudil, Limberský

• **Záložníci:** Dočkal, Darida, J. Rada, Vacek, Kolář, Krejčí, Šural, Skálák

• **Útočníci:** Necid, Vydra

Nominace hráčů do 21 let na zápasy kvalifikace ME

Česká lvíčata hrají kvalifikační zápasy s Lotyšskem a na Maltě.

• V nominaci trenéra Vítězslava Lavičky nechybí záložník Václav Černý z Ajaxu nebo Tomáš Souček ze Slavie, který měl na dosah i premiérovou pozvánku do áčka.

• Češi hrají 25. března v Uher-ském Hradišti s Lotyšy a o čtyři dny později na Maltě.

• V nominaci je 19 hráčů.

• **Brankáři:** Vejmla, Vorel, Zima

• **Obránci:** Havel, Vraštil, Lüftner, Matějů, Karafiát

• **Záložníci:** Barák, Čermák, Černý, Hubínek, Havlík, Souček, Holzer, Ševčík, Trávník

• **Útočníci:** Juliš, Schick

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

Číslo dne

60

Basketbalisté Golden State porazili v utkání NBA New Orleans 125:107 a připsali si 60. vítězství v sezoně. Navíc opět posunuli rekord NBA na 49 domácích výher v řadě.

INZERCE

SPECIÁLNĚ O VLASECH

Můj lékař mi doporučil používat přípravky TH, které by měly vyřešit můj velký problém s vypadáváním a růstem nových vlasů. Jelikož nevím, kde tyto účinné výrobky sehnat, obracím se na Vaši redakci o poskytnutí bližších informací.

pan Pavel V.

Výhradním prodejcem těchto velmi kvalitních zahraničních výrobků TH, které jsou založeny výlučně na přírodní bázi, je firma SENS – Kyjov. Jedna vlasová kúra se skládá ze dvou krémů THERMAL (1 ks 330 Kč) a šamponu THERMAL (330 Kč), dohromady 990 Kč. Uvedené přípravky si můžete i s přesným návodem koupit, případně objednat na adrese:

SENS – 697 01 Kyjov,
Komenského 606, Tel.: 518 615 091
www.thermal-sens.cz

Zásobník. Sníh zajistí v Novém Městě i za rok

Nejpozději do začátku příštího týdne by měl být sněhový zásobník v Novém Městě na Moravě zakryt 70centimetrovou vrstvou štěpky. Sníh v zásobníku vydrží do příští sezony a umožní pořádání lyžařských a biatlonových závodů i zkraje nebo ke konci zimní sezony. „První použití sněhu ze zásobníku bude v polovině prosince během závodů Světového poháru v biatlonu,“ řekl předseda místního sportovního klubu a šéf Českého biatlonového svazu Jiří Hamza. Zásobník pojme až šedesát tisíc kubických metrů sněhu. **ČTK**



Zakrývání zásobníku

ČTK

Práce - nabídka

• **ALMAX WORK - Holding.** Hledáme pracovníky: karuseláře, slévače (140 Kč/hod. + 1.500 na ubytování, vyučen s praxí min. 2 roky. Dělníky na montáž 100-110 Kč/hod. Jeřáb-ník - vazač - 100 Kč/hod. Pracovní smlouva, plný úvazek, doba neurčitá. 773921595, 773921597

BEZPEČNOSTNÍ AGENTURA ADAM SECURITY
PŘIJMEME IHNED STRÁŽNÉ (MUŽE A ŽENY)
• PRÁCE V PÍSKU
• Náborový příspěvek 4.500 Kč
• Týdenní zálohy
• Solidní ubytování
Volejte zdarma 800 600 333
www.adamsecurity.cz

Finance - nabídka

• **ANO, PŮJČKA NA COKOLIV!**
Potřebujete peníze opravdu rychle?
Nabízíme nebankovní půjčky pro zaměstnance, zaměstnance pracovních agentur, podnikatele, ženy na mateřské pro důchodce. Možnost odkladu splátek nebo předčasného splacení. Zavolejte na tel.: 777 758 405 nebo bližší informace a online formulář na www.ano-pujcky.cz

Služby - nabídka

VÝKUP ZLATA!
za nejlepší cenu hotově
nejvýhodnější půjčky na zlato
www.avarrio.cz
Soukenická 8, Praha 1
737 858 585

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 1smc/50Kč vč DPH: 1min/90Kč vč DPH, www.ema.biz, www.platmoblem.cz
• Nemám práci, ale čas na SEX ANOI! Vyplň ho! Tel: 724830977!
• Rajcovní podnikatelky! Dravé i hravé! **Rychlá akce = odměna!** Piš SMS ve tvaru 67AXZ a text na 909 15 50
• Vdaná panička Jiřka 35. Mám sny plné chlupitých radovánek. Co si trochu zašpásovat? Brnkni mi 909 90 99 25 nebo písni SMS na 909 15 40 s kódem 34LSL a tvůj text!
• Vdova Bláženka 70. Celý svůj život jsem věnovala jednomu muži. Teď mám chuť na pořádného alfasamečka! Splň mi můj sen. Vytoč tel: 909 801 801 kód CZG82



• Rozjed se mnou hru na schovku. Kde? Třeba v mém žhavém klině. Přítel je plný ostychu a já potřebuju jiný kafe. Po večerech mám spoustu času! Jen TAJNĚ! Vanda 29. Volej 909 80 50 40 nebo piš SMS na 909 15 45 s kódem 92NLD a tvůj text!

BILLA



-27%

Rajčata cherry keříček

vanička, 1 ks, 500 g
Itálie
dříve 36,90

26⁹⁰

100 g = 5,38 Kč



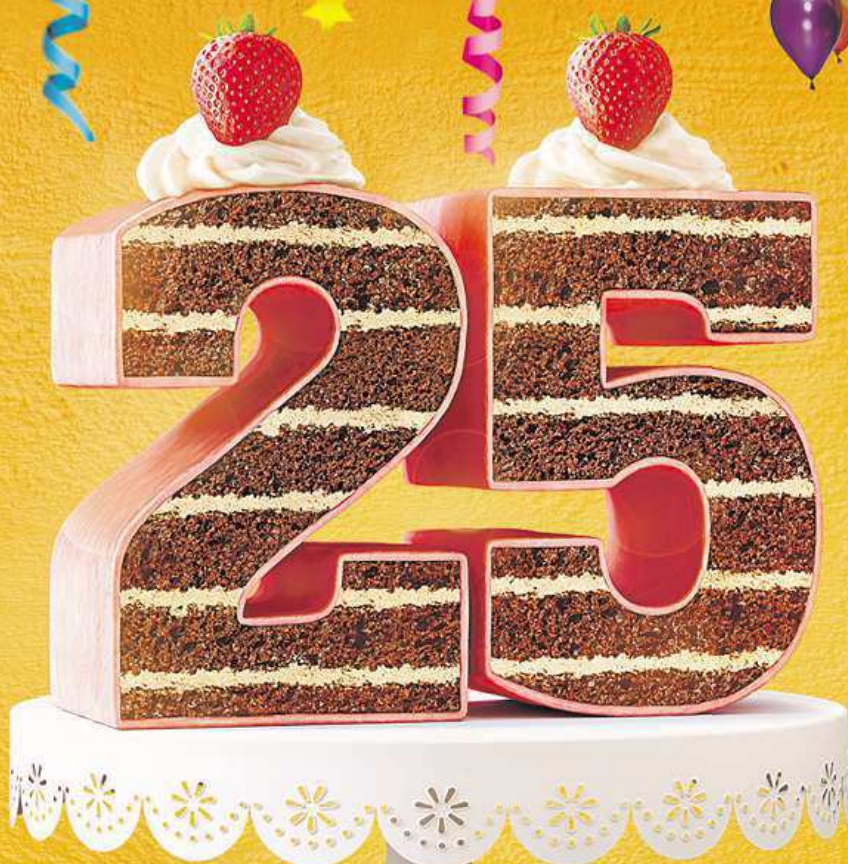
-34%

Bageta z naší pekárny

1 ks, 50 g
dříve 4,40

2⁹⁰

100 g = 5,80 Kč



-35%

Kuřecí řízkův mix

cena za 1 kg
dříve 169,90

109⁹⁰



-13%

Vejce M

30 ks
dříve 74,90

64⁹⁰

1 ks = 2,16 Kč



-28%

Naše Bio Jogurt

150 g, více druhů
dříve 13,90

9⁹⁰

100 g = 6,60 Kč



-50%

Franz Josef Tuňák steak v oleji

170 / 120 g
dříve 59,90

29⁹⁰

100 g = 24,91 Kč



-37%

Fidorka

30 g, více druhů
dříve 10,90

6⁹⁰

100 g = 26 Kč



-44%

Stará myslivecká

0,5 l
dříve 179,90

99⁹⁰

1 l = 199,80 Kč

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA.

Nabídka platí od středy 16. března do úterý 22. března 2016