

Nakup dárky včas a získej

**NÁKUP
ZDARMA**



Více na www.alza.cz/vanocce

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
real estate

Společná realitní a advokátní kancelář

JURIS REAL spol. s r.o.

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

Tel.: 777 306 102
www.vykuppraha.cz

Auto-moto - poptávka

- Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155
- Pronájmý - poptávka**
- HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajistím. Tel.: 274 78 44 28
- Pronajímejte bez rizika! Pro manažery firem s rodinami hledáme pěkné byty v Praze. Garantujeme 100% platbu nájmu. BEZ PROVIZE! T. 734319304
- Hledám menší byt pro 2 os do 14 tis. nebo větší do 20 tis. Chceme: centrum do 30 min, MHD, dlouhodobě, lodžie výhodou. RK nevolat. 605845088

Nemovitosti - poptávka

Koupím ihned rod. dům nebo pozemek v Praze a okolí.
Financování mám zajištěno, hotovost. Právní vady nevyadím, dluhy a exekuce uhradím. Realitní kanceláře prosím nevolejte.
Kontakt: 728 384 509

Koupím chatu, chalupu do 50 km od Prahy,
v dobré i špatném stavu. Děkuji za nabídku.
Tel.: 720 031 400

Peníze ihned. Vykoupíme nebo zprostředkujeme prodej - byt, rod.dům, chata, Praha a okolí. Řešíme exekuce, právní vady, dluhy. Tel. 777306102

PENÍZE IHNEDEK za nemovitosti pouze v Praze pro velice solventní zájemce z EU. Nonstop info tel: 602 21 21 21

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

Služby - nabídka

- Odvoz starého nábytku na skládku! Vyklizení bytů, sklepů, pozůstatosti. Stěhování všeho druhu. Naložíme a odvezeme cokoli. Rozumná cena. T. 773484056
- ODVOZ a likvidace odpadu. VYKLÍZENÍ nemovitosti všech druhů i velikosti! Stěhování! Byty, domy, zahrady, Praha a okolí. Tel. 77644920

Nabízíme ubytování 1-3lůžkové pokoje - Praha 8, M Kobylisy. Tel. 603886044.

Byty - poptávka

Koupím jakýkoliv byt v Praze jako investici pro děti.
Právní vady, exekuce nejsou překážkou. Záloha a platba ihned. V bytě můžete dále bydlet. RK nevolat.
Tel.: 721 256 822

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

PRO DCERU koupím byt družstevní nebo byt v osobním vlastnictví v Praze. Platím v hotovosti. Tel: 702044164

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

Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel. 739641969

Knihy a časopisy

Koupím velkou knižní pozůstatost. Knihy, příp. i starožitný a retro nábytek vhodný do styl. čítárny-knihovny, křesla, stůl, lampu, aj. T: 603478873

Hobby - poptávka

Koupím poštovní známky, starší pohledy a dopisy. Přijedu. Tel. 606286629

Byty - nabídka

- Prodám dr. byt 4+1/L, 106 m², P9-ČM, nízký panelový dům, cena 2.7 mil Kč nebo výměna za jiný menší. 777839786

Práce - nabídka

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

Přijmeme nové zaměstnance na pozici strážného. Objekt v rámci Prahy a blízkého okolí. Nabízíme: práci formou DPP, mzdu 95 - 120 Kč/hod, služební výstroj, možnost ubytování. **VOLEJTE ZDARMA: 800108111, nabor@abasco.cz**

Brigáda doplňování zboží, sklady a úklidy. Mzda každý týden až 100-150 Kč/h. CZ PEOPLE s.r.o., U Královské louky 892/6, Praha 5, Tel.: 605755755

Zahradník - nástup ihned. Super mzda, bonusy, pevná pracovní doba. Stabílí firma na trhu. Volejte 724872341 nebo pište pazderova@centra.eu

Pokryvače příjmu ihned. Tel.: 602133619

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

Přijmeme zaměstnance ostrašy. Nutný čistý TR, 12h směny. Volejte 720665191

ANVI TRADE s.r.o. (Krč) - příjem skladníka, nutná praxe s VZV. Pracovní doba Po-Pá. V případě zájmu volejte pana Milana Smetanu: 724155556.

Přijmeme strážné (12 hod. směny D/N) a recepční s AJ (8 hod. směny D) na různé objekty v Praze. Nabízíme: DPP (později možnost PP), mzda 80-120 Kč/hod. v čistém, po pracovním navýšení odměny, možnost záloh. Tel.: 733469469

Půjčovna stavebních strojů na Praze 10 přijme elektrikáře s vyhl. 50, třídy 6, RP "B" a montážní techniky. Mnoho benefitů. Nástup ihned. T. 606631354.

PRAVIDELNÁ BRIGÁDA DO KONCE ROKU!
PRÁCE VE SKLADU MZDA OD 150 Kč/HOD. MUŽI I ŽENY NÁSTUP IHNEDEK
VOLEJTE ZDARMA 800 14 16 18!

wellpack

VYKLÁDKA HRAČEK Z KONTEJNERŮ
Mzda 110-115 Kč čist./hod.
Směny Po-Pá 08-18/30/14-22

SVOZ Z OPATOVA ZDARMA VÝPLATA MZDY KAŽDÝ TÝDEN
Směny lze plánovat dle domluvy
Dlouhodobá brigáda

VOLEJTE BEZPLATNĚ
800 577 775 nebo 727 903 708
hracky@wellpack.cz

HLEDÁME ŘIDIČE SKUPINY D
Dopravní společnost DATA AUTOTRANS
hledá nové řidiče sk. D
Přijmeme spolehlivé, seriózní a odpovědné řidiče na zahraniční autobusy (možno i na občasnou výpomoc). Zajišťujeme jak vnitrostátní dopravu, pravidelné linky, výlety po ČR i zahraničí a vícedenní okruhy po Evropě. Platové podmínky dle dohody. Vozový park do tří let. Náborový příspěvek ve výši 30.000,- Kč

V případě zájmu volejte 605 054 523 nebo nás kontaktujte přes naše stránky www.dataautotrans.cz

www.BRIGADANALETISTI.CZ

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

PRODEJCE PO TELEFONU
Hlavní úvazek i brigáda!
200 Kč/HOD. + BONUSY
práce přímo na metru B obědy zdarma a mnohem víc

PRODEJ V CALL CENTRU.
Pomáhejte šetřit náklady za energie!
Pro více informací volejte **ZDARMA 800 26 27 28**

Rozšiřujeme se! Máš profesionální vystupování a rád řídíš? Umíme to ohodnotit a nabídneme Ti výdělek až 5000/denně. Budeš vozit pouze VIP klientelu na Letišti VĚH v novém luxusním voze. HPP, ŽL, DPP. Řádi u nás přivítáme začátečníky i profesionály. Tel: 733613386, email: topservice@taxi14007.cz

Hledáme pracovnice pro denní servis/úklid kancelářské budovy v Praze na hlavní, vedlejší, nebo 1/2 prac. poměr. Požadujeme bezúhonnost a občanství EU. Volné vikendy, nástupní plat 17000 až 20000 Kč měsíčně. Životopis zasílejte na: info@generalprovider.cz.

DLOUHODOBÁ BRIGÁDA NA LETIŠTI PRAHA
MZDA 145-165 Kč/HOD. FLEXIBILNÍ PLÁNOVÁNÍ SMĚN PRACUJTE JEN KDYŽ SE VÁM TO HODÍ. VHDNĚ PRO STUDENTY! VOLEJTE 226 254 957!

1200 Kč* ZA 2 ODBĚRY
DARUJ KREVNI PLAZMU A ZÍSKEJ FINANČNÍ NÁHRADU
- pomůžete zachránit lidské životy
- pravidelná kontrola zdravotního stavu
metro HRADČANSKÁ
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
www.unicaplasma.cz
tel.: 220 515 464

Máme jiný přístup! m2c

Práce v bezpečnosti / údržbě / úklidu
Náborové dny: Po-Pá 9:00-16:00
Vladislavova 17, Praha 1
Tel.: 800 111 112

Úklidová firma na území hl. m. Prahy přijme ihned pracovníky na pozice:

Úklid vnitřní a venkovní, úklid domácností a kanceláří, údržba zeleně, řidič sk. B, C, T

Telefon: 284 680 169 E-mail: info@prostor.as

PRACUJTE NA LETIŠTI.CZ

ZAJÍMAVÁ PRÁCE V ATRAKTIVNÍM PROSTŘEDÍ MEZINÁRODNÍHO LETIŠTĚ VÁCLAVA HAVLA.

FLIGHT	TIME	DESTINATION	GATE	STATUS
NAKLADKA - LETADEL				NÁSTUP
ODBAVENÍ IMOBILNÍCH OSOB				NÁSTUP
ODBAVENÍ LETADEL				NÁSTUP
PRACOVNÍK ODBAVENÍ CESTUJÍCÍCH				NÁSTUP
KOORDINÁTOR ODBAVENÍ LETADEL				NÁSTUP
CARGO AGENT				NÁSTUP
SKLADNÍK				NÁSTUP
ODBAVENÍ NADROZHEMŇYCH ZÁVAZADEL				NÁSTUP
AUTOMECHANIK / AUTOELEKTRIKAR				NÁSTUP

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

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

Trpíte nadváhou či obezitou? Nechte se v rámci klinické studie vyšetřit, zda nemáte cukrovku! Centrum pro výzkum diabetu, metabolismu a výživy 2.interní kliniky FN Královské Vinohrady hledá dobrovolníky (muže i ženy) do klinického výzkumu. Požadujeme: věk 18-65 let, nadváha/obezita. Pro bližší informace nás kontaktujte na tel: 736730432 nebo email: klinickafyziologie@lf3.cuni.cz . Odměna za účast 500 Kč.

Hledáme pracovníky ostrašy na krátkodobou brigádu. Nutná fyzická zdatnost, čistý TR. 12 denní směny za 150/hod. Kontakt 720665191

Příjmu obch. zástupce os. auto+čistý tr. rejstřík podmínkou. Vhodné i pro aktivní důchodce. Výdělek 18000-27000 Kč. www.knihynovotna.cz tel: 7373436427

Lakýrnicka do práškové lakovny místo výkonu práce Horní Chabry. Jednosměnný provoz, HPP nebo IČO. Tel. 602254710

Práce na HPP pro muže i ženy (sklad, set-top boxy), mzda 20-24 tis., bonusy, zálohy, svoz z metra Opatov, ubytování. T: 725426038, praha@lepsi prace.cz

Pečovatel do Domova pro seniory Chodov. Plat od 19.880 Kč, výhod. stravování. Požadujeme min. ZŠ, čistý RT, pozitivní vztah k seniorům. Tel: 773808815

Kuchař a pomocný kuchař do Domova pro seniory. Nabízíme: plat dle tarifů, možnost bydlení. Požadujeme: vyučení v oboru, praxi, čistý RT. T.: 773808815

JEDNODUCHÉ čištění ELEKTRONIKY až 25.000 Kč, HPP, základy PC, jídlo za pár kaček, Praha, www.jobleader.cz, 725921922

Malgen
BUĎ U TOHO, BUĎ MALGEN

Přijmeme pracovníky ostrašy a recepce

- Nástup ihned na DPP i HPP
- Objekty v Praze i okolí
- Mzda 75 - 150 Kč/ hod
- Náborový příspěvek až 3000 Kč
- Ubytování, stravenky

800 99 11 00
723 53 21 11
job@malgen.cz

www.malgen.cz

wellpack

BALENÍ A KOMPLETACE REKLAMNÍCH PŘEDMĚTŮ
MZDA 110 Kč čist./hod
Pravidelné směny Po-Pá 06-14/14-22 nebo 22-06

VÝPLATA PRŮBĚŽNĚ PO TÝDNU DOTOVANÉ OBĚDY (20 Kč/oběd)
Fyzicky nenáročná práce

PŘÍSPĚVEK NA DOPRAVU
Dobré spojení z metra Černý Most
Volejte Pavlu 727 903 706
zamestnani@wellpack.cz

FINANČNĚ ATRAKTIVNÍ PRÁCE V BEZPEČNOSTNÍ SLUŽBĚ

Nabízíme:

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

Nabízené pozice:

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

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

BRITÁNIE SE TĚŠÍ NA DALŠÍHO NÁSLEDNÍKA

MEGHAN A HARRY ČEKAJÍ NA JAŘE SVÉHO PRVNÍHO POTOMKA STRANA 9

metro



PRAHA

Úterý, 16. října 2018

Č. 194, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Havel/Galina

mojemetro | denikmetro



Nástupce Rapidu má jméno, bude to Scala

Nová škodovka. Představena bude na sklonku roku 2018 na akci v Izraeli. **Páté dveře.** Jako první evropský model na nich bude mít místo tradičního loga nápis Škoda. **Palivo.** Pouze benzin nebo zemní plyn STRANA 8



Během Světového dne chleba se připomenul i Karel

V Břevnovském klášteře proběhl Světový den chleba, jehož součástí byla i výstava sortimentu od českých a moravských pekařů. Na snímku je pekař Karel Rendl (vlevo) a trenér rychlobruslařů Petr Novák s chlebem jménem Karel, který jedli čeští sportovci na letošních olympijských hrách v Koreji. Odborníci z řad pekařů poté komentovali i to, že podražila mouka, což mělo za následek zdražení pekařských výrobků. Podle Českého statistického úřadu se cena za kilogram kminového chleba pohybuje již deset let pod úrovní 25 korun, například letos v srpnu činila v průměru 24,01 koruny. ČTK

Před 50 lety. Z dočasného pobytu trvalý

Ve středu 16. října 1968 vláda nuceně podepsala dohodu, jíž zlegalizovala pobyt okupačních vojsk na našem území. Sovětští vojáci a jejich technika zabrali vojenské újezdy i celé obce. I 27 let po jejich odchodu tu po nich leccos zbylo. STRANA 6

Epileptik do kina? Může, ale opatrně

Někteří kinaři nemocné epilepsií varují nápisy, jiní spoléhají na jejich úsudek. Zákon jim tuto povinnost totiž neukládá. Občas na nevhodnost pro takto nemocné upozorní provozovatele kin přímo distributor. STRANA 2

Pozor na těžká jídla!

S klesajícími teplotami se zpomaluje i lidský metabolismus. Tento stav se ještě zhorší po obědě. Řešením je volit lehčí stravu. STRANA 13



1 81 94

9 771211 781002

Epileptici, pozor, pokud jdete na 3D

Varování u kinosálů nevisí. Personál se raději učí první pomoc.

Některou z forem epilepsie, tedy onemocnění mozku charakterizovaným záchvaty provázenými ztrátou vědomí i vnímání, trpí zhruba procento Čechů. Někteří z takto nemocných pak mohou v kinech bez problému navštěvovat filmy plné speciálních efektů, světla a křiklavých barev, jiné jen při té představě bolí hlava. Asi nejznámějším spouštěčem záchvatu totiž může být zdroj přerušovaného světla, který se ve filmech může vyskytovat.

Někteří pražští kinaři k této problematice v porovnání s ostatními přistupují poněkud laxně, jiní argumentují tím, že jim varovat epileptiky neukládá žádný zákon. „Nesme povinni mít vystaveno varování. Ovšem naše projekce vzhledem k rozměrnému plátnu a hlasitému zvuku epileptický záchvat pravděpodobně způsobit může. Je na každém takto nemocném, aby zvážil svá rizika sám,“ říká pro deník Metro manažerka Multikina CineStar Anděl Romana Morawetzová.

Úplná absence varování ale není v kinosálech běžná. Alespoň podle Jakuba Fürsta, kte-

Zářící obrazovka – riziko pro epileptiky

V případě filmových projekcí v kinosálech lze narazit na známý faktor, a to na zdroj přerušovaného světla, jakým je například takzvaný stroboskop.

- Tento jev způsobovaly i starší typy televizorů (do 100 Hz). V kinech ale bývá obvyklý zejména v případě filmů, které jsou záznamem z koncertu.
- S efektem stroboskopu se mohli Pražané setkat také minulý týden na festivalu Signal fest. Jeho pořadatelé ale epi-

leptiky vždy předem varují mimo jiné i cedulemi.

- V případě 3D projekcí dochází k střídání obrazu pro levé a pravé oko. Tento jev může epileptický záchvat vyvolat.
- Epilepsie je jedním z nejběžnějších neurologických onemocnění. Epilepsii má celosvětově přibližně 50 milionů lidí, z toho téměř až 80 procent lidí s epilepsií žije v rozvojových zemích. Mohou za to porodní traumata, infekce a horší zdravotní péče.

rý zastupuje žižkovské kino Světozor. Varování pro epileptiky by podle něj měli kinaři zveřejňovat vždy, když jej dodá filmový distributor. Zrovna ve Světozoru ale nejsou takové situace příliš časté. „Naposledy se to stalo v případě filmu Thelma od distribuční společnosti Aerofilms. Na něm bylo přilepené varování, že ve filmu jsou kontrastní světelné efekty a tím může být jeho sledování nebezpečné pro epileptiky,“ vysvětluje Fürst.

Podle Zuzany Mattlachové, jež hovoří za kino Mat na Karlově náměstí, je varování pro Pražany trpící epilepsií nejvíce relevantní v případě projekcí takzvaných 3D filmů. Ani v Matu tedy žádná varování nenajdete. S ní souhlasí také Martin Zoul z Premiere Cine-

mas Park Hostivař, kde jsou takové projekce běžnou záležitostí. „3D projekce bych nedoporučil. Z principu technologie dochází k střídání obrazu pro levé a pravé oko. Naši kolegové procházejí i pravidelnými školeními, jak postupovat v případě, že u někoho k záchvatu dojde,“ popisuje praxi v hostivařském kině Zoul.

„U jednotlivých pacientů může jít i o různé faktory. V kině by tento efekt po technické stránce nastávat neměl, pokud nejsou stroboskopické efekty (blikající světlo) záměrnou součástí projekce. Několik takových jsme měli a před projekcí se na plátně objevilo varování. Pokud na základě tohoto varování divák projekci preventivně opustí, bez problému mu vstupné vrátíme,“ doplňuje Zoul. **FLIP JAROŠEVSKÝ**



Hledáme zbytečné značky

Cedule umístěná před schody upozorňuje, že cesta není bezbariérová. Čtenáře za fotku z Čelakovského sadů děkujeme a posíláme odměnu. Podobně nesmyslných značek je ale v Praze spousta. Deník Metro se proto rozhodl najít tu úplně nejzbytečnější. Pokud takovou ceduli znáte, tak nám její fotku pošlete na mms@metro.cz. Ke snímku přidejte heslo „nejzbytečnější“. Na autora nejlepší fotografie čeká odměna 500 korun. **PETRA DZIANOVÁ**

Možná koalice. Skončilo první kolo vyjednávání

Piráti, Praha sobě a Spojené síly pro Prahu ukončili první kolo vyjednávání o koalici. Programové prohlášení rady bude hotovo do konce tohoto týdne. Jména a funkcemi se strany zatím nezabývaly.

Strany se již shodly na rozvoji digitalizace města, investicích do infrastruktury a školství nebo na vzniku pozice protikorupčního ombudsmana. Liší se v některých názorech například v oblasti kultury či bydlení. Programové prohlášení nové rady má být velmi podrobné a strany by jej chtěly mít do konce týdne. S ODS ani ANO, které se dostaly do zastupitelstva, strany nyní jednat nebudou. Naopak ODS v minulém týdnu prohlásila, že osloví všechny strany, které se dostaly do zastupitelstva, a bude s nimi chtít jednat. **ČTK**

INZERCE

Málo PENĚZ v důchodu? To už našťestí neřeším!

Káva s kamarádkou, jóga a cestování za vnučaty. Jsem šťastná, že si svůj život v důchodu můžu konečně užívat. Prvních deset let v penzi ale bylo krušných. Nový směr mému životu dala Renta z nemovitosti.

Po vstupu do penze jsem si moc vyskakovat nemohla. Životní standard mi prudce klesl především po smrti manžela. Byla jsem šťastná, že mám alespoň kde bydlet. Ještě s manželem jsme si našťestí pořídili byt na hypotéku, kterou se nám podařilo před lety splatit.

Byt mi pomohl podruhé

A teď mi můj byt nečekaně pomohl znovu. Živoření skončilo a já se konečně rozlétlá. Renta z nemovitosti je pro lidi, jako

jsem já, skvělé řešení. Podobně jako při hypotéce jsem si půjčila peníze, za které ručím svým bytem, ale za života nic splácet nemusím - to je na Rentě právě výjimečné. Nic podobného u nás pro seniory neexistuje. Byt si do hrobu nevezmu, tak si peníze v něm, „uložené“ ráda užívju.

Seriózní jednání

Zjistila jsem, že Rentu z nemovitosti v Česku nabízí jen jedna společnost - FINEMO.CZ. Jednání po telefonu i osobně probíhalo vždy velmi seriózně. Nyní mi tedy již rok na účet chodí každý měsíc 9 000 Kč. A to jsem si na začátku nechala ještě vyplatit jednorázově 200 tisíc korun na vytoužené úpravy v bytě.

Víc peněz v důchodu

A proč je pro mě Renta z nemovitosti tak výhodná? Mám víc peněz na život, na koníčky, na lékaře, na zábavu. Byt navíc zůstává v mém vlastnictví a nemusím nic splácet. Víř, že až zemřu, vše vypořádají mé děti, aniž by je celá záležitost finančně zatížila. Renta z nemovitosti mi vrátila klid do života.



Chcete vědět víc?

- Další informace o Rentě z nemovitosti najdete na webu: www.rentaznemovitosti.cz.
- Můžete zde požádat o vlastní orientační kalkulaci a seznámit se s příběhy klientů.
- Můžete také zavolat na **tel. 233 321 850**.
- Máme licenci ČNB.



Výhody Renty z nemovitosti:

- získáte peníze na cokoli (nejednou či postupně)
- za života nemusíte nic splácet a nikdy se nespálí více než cena nemovitosti
- zůstáváte bydlet doma a jste nadále vlastníkem svého bytu či domu
- můžete žít důstojněji a život si více užívat

Modřany mají nový rybník. Má tu usnadnit boj se suchem

Biotop dostal jméno Lipiny podle místního názvu z roku 1840.

V centru Modřan mají nové útočiště pro živočichy i vodní rostliny. Magistrát zde před pár dny dokončil stavbu nové vodní plochy – rybníka Lipiny. Na jeho místě se původně nacházel zanedbaný topolo-voakátový porost, pod kterým vedl zatrubněný Libušský potok. Ten byl v rámci stavby vyveden na povrch a přes několik průtočných tůní nyní napájí nový rybník. „Rybník zlepší místní mikroklima a stane se i vítaným

rekreačním prvkem pro obyvatele okolních sídlišť,“ říká radní Jana Plamínková.

Rybník dostal jméno Lipiny podle místního označení území, které je doloženo v mapách již v roce 1840. Vodní plocha díky své strategické poloze nejen usnadní místní zeleni boj se suchem, ale zároveň přirozeně rozšiřuje přírodně cenné území Modřanské rokle, která na rybník bezprostředně navazuje. Při jeho stavbě dělníci odvezli nejen hlínu a zbytky několika skládek, ale také rozpadající se chatrč, která tu stála. „Původní využití menšího zděného objektu se již nepodařilo dohledat,“ dodává magistrát. Vybudování rybníka Lipiny vyšlo Prahu na šest

a půl milionu korun. Stavbu magistrát zaplatil z rozpočtu projektu Obnova a revitalizace pražských nádrží, v rámci kterého doposud v metropoli obnovil více než 186 hektarů vodních ploch.

Rybník Lipiny nyní ještě čekají poslední dodělávky, které tu magistrát teprve chystá. Během podzimu v něm ještě přibudou vysazené mokřadní rostliny tak, aby se rybník co nejdříve začlenil do okolní krajiny, magistrát nechá zatrávnit také okolí nádrže. „Na jaro 2019 je pak připravena dosadba stromů podél hrany rybníka. Vysázeny budou především stromy vázané na blízkost vody – jilmy, olše, duby letní a javory,“ doplňuje magistrát. **FILIP JAROŠEVSKÝ**



Kolem rybníka ještě vyrostou olše, duby, jilmy a javory. MHMP

Zprávy krátce

Praha 10 chce využít Waldesovo muzeum

Praha 10 má hotovou studii dalšího využití bývalého Waldesova muzea v Moskevské ulici, v jehož části nyní pořádá výstavy. Vedení radnice by do něj chtělo částečně vrátit původní sbírky knoflíků a dalších šatních spínadel. Muzeum založil v roce 1916 vynálezce patentního knoflíku Jindřich Waldes, v prostoru fungovalo mezi lety 1918 a 1948. Podobu projektu může ještě ovlivnit výměna vedení desáté městské části. V prvním patře budovy u náměstí Svatopluka Čecha nyní radnice provozuje Galerii Deset. **čtk**



Hartlův Nejlepší víkend

V Jazz Docku pokřtí držitel ocenění Český bestseller roku 2014 a 2016 Patrik Hartl svůj nový román Nejlepší víkend. Příběh o tom, co všechno se dá změnit za jeden rok. Dlouho očekávaná kniha je připravena na pultech ve dvousettisícovém nákladu. **LENKA HATAŠOVÁ**



FRANCOUZSKÁ

— RENTAL APARTMENTS —

BYTY A KANCELÁŘ
K PRONÁJMU

V NOVĚ ZREKONSTRUOVANÉM
DOMĚ NA VINOHRADECH

734 51 51 51

info@livingapartments.cz
francouzskas.com

INZERCE

SEAT **Leon FR.**

Již od 399 900 Kč.*



www.PYRAMIDACENTRUM.cz



Kombinovaná spotřeba paliva od 4,0 do 6,2 l / 100 km. Kombinované emise CO₂ od 106 do 141 g/km.

Akte trvá do 31. 10. 2018. *Uvedená cena je platná pouze s využitím cílové skupiny (líc profil, lékař, právník, státní zaměstnanec), financování od SEAT Financial Services v akci SEAT PLUS a výkupem vozidla do 10 let starší. Použité obrázky jsou pouze ilustrativní.

Zprávy krátce

3Kino. Filmy z V4

Pražská kina Atlas a Evald přivítají ve dnech 1. až 8. listopadu pátý ročník festivalu 3Kino, který nabídne současnou kinematografii zemí visegrádské čtyřky. Představí více než 40 filmů a 30 hostů ze čtyř zemí. „Festival zahájí premiéra road movie Trenérova dcera polského režiséra Lukasse Grzegorzka zasazené do světa profesionálních tenisových hráčů,“ informovala za pořadatele Adéla Brabcová.

Soud se protáhne

Rozsáhlou kauzu tunelování pražského dopravního podniku, v níž čelí obžalobě 17 lidí včetně bývalého ředitele firmy Martina Dvořáka nebo lobbisty Iva Rittiga, začne dnes řešit pražský městský soud. Pro hlavní líčení vyčlenil největší jednací místnost a prozatím 43 jednacích dní. Předse- da senátu doposud neoddržel žádné omluvenky, které by bránily zahájení procesu. **ČTK**

Opravy. Dojde na Fuchsovu kavárnu

Fuchsova kavárna na Štvanici je v neutěšeném stavu. **ČTK**

**VYDĚLEJTE SI
ZA 2 MĚSÍCE
53 850 Kč
A VÍCE**

Projekt opravy zchátralé Fuchsovy kavárny na ostrově Štvanice připravuje hlavní město. Vypsalo proto zakázku na zpracování projektu, jejího vítěze ještě musí schválit radní. Zatím není jasné, kdy se s opravami začne, zakázka na projekt by však měla být zadána ještě letos.

Předpokládaná hodnota zakázky na projekční dokumentaci je podle mluvčího magistrátu Víta Hofmana 19 milionů korun. „Na základě vypracované projektové dokumentace dojde k sanaci a kompletní rekonstrukci objektu pro jeho zachování budoucím generacím. Počítáme také s jeho volnočasovým využitím pro Pražany i návštěvníky města,“ sdělil mluvčí. Funkcionalistická kavárna z 30. let 20. století je dlouhodobě v neutěšeném stavu.

Magistrát připravuje celkovou revitalizaci zanedbaného ostrova mezi Karlínem a Holešovicemi. Kromě opravy kavárny by se na něm měly opravit cesty nebo zřídit pikniková místa. Zatím byly na ostrově vysazeny stromy a jsou tam nové lavičky. Fun- guje na něm Vila Štvanice, která pořádá festivaly a divadelní produkce. V plánu je také stavba nové lávky, která přes Štvanici spojí Holešovice s Karlínem. Město na její návrh uspořádalo architektonickou soutěž, jejíž výsledky vyhlásilo koncem loňského roku. **ČTK**

Praha 7. Praha sobě s Piráty a zelenými

V Praze 7 se na koalici domluví Praha sobě (PS) a koalice Pirátů a zelených. Potvrdili to starosta Jan Čížinský a místostarosta Ondřej Mirovský. V devětatvacetičlenném zastupitelstvu budou mít většinu 21 hlasů. Zda bude starostou nadále Čížinský, není jasné. Dohodu musí zítra schválit členská schůze zelených. Volby v Praze 7 vyhrála PS se ziskem 55,48 procenta hlasů a získala většinu 18 zastupitelů. Do zastupitelstva se dostala ještě další čtyři kandidující uskupení. Čtyři mandáty získala koalice ODS, Svobodných a Soukromníků, tři zastupitele má kandidátka Pirátů a zelených a po dvou mandátech dostaly ANO a koalice Spojené síly pro Prahu 7 (TOP 09 a STAN).

„Chceme pokračovat ve skvělé spolupráci a já chci osobně dopracovat oblast dopravy na Praze 7 do bezpečné a klidné městské části,“ uvedl Mirovský, který měl do-

pravu na starosti v minulém volebním období. Ve vedení radnice by v devítičlenné radě měla mít koalice zelených a Pirátů jedno křeslo. Zbylá obsadí zastupci PS. **ČTK**



**CHOĎTE I VY
DO PRÁCE S ÚSMĚVEM**
Volejte zdarma na 800 111 500

Uvedená částka představuje hrubou mzdu při odpracování všech naplánovaných směn.

www.pracevamazonu.cz

Lazarská–Jindřišská. Odklon tramvají

Z důvodu opravy tramvajové trati na křižovatce ulic Lazarská a Spálená bude od čtvrtečního ranního výjezdu až do pondělního rána obousměr-

ně přerušen tramvajový provoz v úseku mezi stanicemi Lazarská a Jindřišská.

Při opravě tramvajové trati dojde v křižovatce Lazar-

ská–Spálená v části od ulice Lazarská k výměně kolejové konstrukce. Budou použity kolejnice opatřené tvrdomá- varem. Současně bude prove-

den nezbytný servis na kole- jové křižovatce Senovážné ná- městí.

Výluka se dotkne linek 3, 5, 6, 14, 24 a nočních tramva-

jí 91, 92, 94, 95, 96 a 98. Po jejím skončení budou následovat další práce ve směrech ke Karlovu náměstí a k Národnímu divadlu a Újezdu. **MEF**



Koncert

Slavnostní zahajovací koncert 17. ročníku mezinárodního hudebního festivalu Tóny nad městy se uskuteční dnes v 19.30 v kostele sv. Šimona a Judy. Pod vedením dirigenta Miloše Formáčka vystoupí před Komorní filharmonií Pardubice také mezzosopranistka Edita Randová (na snímku).

TÓNY NAD MĚSTY

Dort zraněn při nehodě, nepřežil

Strážníci i hasiči řeší často kuriózní případy.

„Dopravní nehoda tří osobních vozidel před Cholupickým tunelem se naštěstí obešla bez zranění. Oslava narozenin se ale bude muset obejít bez dortu. Jeho zranění bylo neslučitelné s další konzumací,“ přesně takto zněla zpráva, kterou zveřejnili na svém Facebooku pražští strážníci. Příspěvek se hned stal hitem. Podle diskutující dort nebyl zřejmě připoután.

Zásahem z podobného soudku se o víkendu pochlubili i hasiči. „Při požáru bytu v pražských Kbelích bylo zachráněno sedm dospělých, tři děti, tři andulky a jedno morče,“ zněl titulěk hlášení. Také tuto zprávu doprovázejí fotografie. **MET**



Zachráněná zvířata

2x HSZ



Požár v Kbelích



Fotka dortu

MP PRAHA

Tipy na dnešní den

KONFERENCE

Od mániček k undergroundu. Československo 1970–1975. To je název již čtvrté mezinárodní konference, která mapuje český underground. Akce začíná v Knihovně Václava Havla už v 10 hodin a končí ve 14 hodin.

FILM

Mezinárodní festival krátkých animovaných filmů se koná v kinu Ponrepo. AninetFest nabídne mix různých animáčních technik, žánrů a zábavy. Celkem dvacet nejlepších animací ze čtrnácti zemí. Akce začíná v 18 hodin.

PRO CIZINCE

Co je řízek, jak se pije pivo a co dělají ponožky v sandálech? Jean Christophe Gramont, který 14 let žije v Praze, to nevěděl taky. Jeho anglickou hru „Jak se stát Čechem“ uvede Royal na Vinohradské v 19.30. **ČTK**

INZERCE

MedelaDerma studio lékařské kosmetiky nabízí

studio lékařské kosmetiky

MEGA AKCE

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

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

JEDNO OŠETŘENÍ OBSAHUJE:

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

PO OŠETŘENÍ JE PLEŤ NAPROSTO KLIDNÁ BEZ ZNÁMEK PODRÁŽDĚNÍ

Běžná cena ~~1700 Kč~~

Akce trvá do **31. 10. 2018**

Na Vaši návštěvu se těší:

studio **MEDELA DERMA**, Bratří Dohalských 131, PRAHA 9 - VYSOČANY, Tel.: 283 923 186, Mob.: 605 035 519, WWW.MEDELADERMA.CZ

nyní jen
499 Kč



Dnes před 50 lety dostali okupanti svolení k pobytu

Necelé dva měsíce od obsazení republiky byl pod nátlakem podepsán důležitý dokument.

Za totáče koloval známý vtip o „zlatou mříž“: Jaká je jednotka dočasnosti? Jeden furt! Reagoval na takzvaně dočasný pobyt sovětských vojsk, která se u nás usídlila na „dočasných“ třiaadvacet let.

Do srpna 1968 jsme byli jedinou zemí na západní hranici sovětského bloku, kde neměl Kreml svá vojska. Ve středu 16. října 1968 podepsala naše vláda vnučenou dohodu, kterou pobyt okupačních vojsk zlegalizovala. O dva dny později stvrdil dokument i parlament. Poslední sovětský voják s rudou hvězdou opustil naše území



až v červnu 1991. Sovětští vojáci a jejich technika se po roce 1968 jako povodeň rozlili ve vojenských újezdech, celých obcích a čtvrtích měst. I s rodinnými příslušníky jich u nás bylo ještě na konci osmdesátých let minulého století přes sto dvacet tisícovek.

Až listopad 1989 je poslal definitivně domů. Zásahu

na tom měla i tehdejší parlamentní komise pro odsun sovětských vojsk v čele s Michaelem Kocábem. „Nic bych na tom, jak jsme to udělali, ani dnes nezměnil,“ vzpomíná svitavský fotograf Miroslav Sychra, který v komisi také aktivně působil. „Myslím, že jsme na Sověty nijak netlačili, koordinovali jsme kroky s

ministerstvy obrany, zahraničí i vnitra. Ze to Rusům nešlo pod nos, to byl jejich problém,“ komentuje staré události bývalý poslanec za Občanské fórum.

Sovětská armáda opustila na sedm desítek posádek v Česku a šestnáct na Slovensku. Zanechala tu stovky tun munice na vojenských střelnicích a značné ekologické škody. Zůstaly po nich i tisíce bytů. Ty si zčásti postavili Sověti podle svých technologických norem, kde metr často nebyl žádná míra. Na paneláky narazíte například v Milovicích, kde sídlil štáb Střední skupiny sovětských vojsk. Většinu se podařilo přestavět na moderní bydlení. „Vidím to ve Vysokém Mýtě, je dobře, že se to nenechalo zpuštění,“ říká Sychra.

I 27 let po odchodu okupačních vojsk narazíte na chátrající vojenské objekty nebo obydlí, například v Ralsku. Také

Potupná smlouva

Umístění sovětských jednotek na našem území paradoxně bránil celá 60. léta prezident Antonín Novotný.

- Smlouvu, kterou podepsala 16. října 1968 vláda, odsouhlasilo 18. října v Národním shromáždění 228 poslanců.
- Vojska u nás byla „za účelem zajištění bezpečnosti zemí socialistického společenství před silicemi revanšistickými snahami západoněmeckých militaristických sil“.

řada velkých plánů nedošla naplnění, například přebudování vojenských letišť v Hradčanech a Milovicích na mezinárodní aerodromy. Což ale prospělo přírodě. Místo rudoarmějců se dnes v bývalém ralském cvičišti prohánějí zubři, pratuři, divocí koně a po cyklostezkách této rezervace hlavně cykloturisté. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

FABIA YOU FEST

JE TO TVŮJ FESTÁK

MUSIC | YOUTUBERING | GAMING | FOOD | FASHION

3|11|2018 PRŮMYSLOVÝ PALÁC PRAHA

PAULIE GARAND SPECIAL SHOW
FEAT. EGO • LVCAS DOPE • TY NIKDY LABEL
SLZA • SIMA • DARA ROLINŠ • ADAM MIŠÍK
MILAN PEROUTKA – PERUTĚ • ĀTMO MUSIC
LIKE IT • VOJTA D. • JAKUB DĚKAN A DALŠÍ

WWW.FABIAYOUFEST.CZ

VŽDY NĚCO NAVÍC

**KLIKEJTE A VYBÍREJTE
PODLE VAŠICH PŘÁNÍ.**



V naší webové aplikaci **Samoobsluha** si vyberte produkt, který vám nejvíce vyhovuje.

800 134 134
www.ppas.cz

PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ

Chraňte se před smogem, inverzí a mikročásticemi...

Ostrov čistého vzduchu v moři smogu a škodlivin!



cena 3.490 Kč/ks
cena 3.290 Kč/ks od 2 ks



VÍTĚZ ANKETY PRODUKT ROKU 2015, 2016, 2017

Proč ionizovat vzduch?

- » zlepšíte dýchání
- » odstraníte alergeny a prach
- » ničíte viry a bakterie
- » snížíte působení radonu
- » zlepšíte koncentraci a paměť
- » zlepšíte pracovní výkonnost
- » zkvalitníte spánek
- » snížíte krevní tlak
- » zmírníte depresivní stavy
- » podpoříte růst rostlin



Filtry není třeba nikdy vyměňovat! Stačí je jen jednoduše vyjmout a otřít. Účinek filtrače ihned vidíte!

Ionic-CARE® Triton X6 – ionizátor a čistička v jednom

Ionic-CARE® Triton X6 v sobě kombinuje výkonnou čističku vzduchu a ionizátor. Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlukně. Cirkulaci vzduchu v přístroji totiž zajišťuje soustava elektrod, které pohybují vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato moderní technologie nahrazuje zastaralé, hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty se zachytávají na omyvatelném elektrostatickém filtru. Na jeho ploše spolehlivě ulpí nejen polévatý prach, ale i chemikálie, cigaretový kouř, pyly, viry, bakterie, plísňe a jiné alergeny. Přístroj disponuje třemi výkonovými stupni a jeho spotřeba je maximálně 12 W.

Již 10 let nejprodávanější značka čističek v ČR!
99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno

V květnu 2018 byla provedena anketa, které se zúčastnilo 1189 uživatelů čističky Ionic-CARE. Ti nejčastěji chválí snížení prašnosti a zmírnění dýchacích potíží. Dále oceňují čističku jako významnou prevenci před virózami. Spokojeni jsou také s jejím tichým chodem a snadnou údržbou.

Až 70 % Čechů dýchá škodlivý vzduch! Od roku 2006 zemřelo kvůli znečištěnému ovzduší bezmála 34 tisíc Čechů a další tisíce lidí se musely léčit v nemocnicích. Vysoké koncentrace polévatého prachu, chemikálií a jiných nečistot vážně ohrožují naše zdraví. Hygienici v těchto dnech bijí na poplach a doporučují nevětrat. Je ale prostředí v uzavřené místnosti skutečně zdravější než to venkovní?

V moderních bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život i o několik let a cítíme se v něm unavení a nervózní. Prachové mikročástice, smog, jedovaté chemické výpary z umělých hmot a nábytku, bakterie, viry, spóry plísní, výkaly všudypřítomných roztočů – to vše se v uzavřených prostorách koncentruje. Potom, zejména v chladnějších obdobích roku, kdy méně větráme, působí tyto škodlivé látky na náš organismus prakticky celý den. Největší část škodlivin přitom proniká do těla právě plícemi.

V bytech a kancelářích dýcháme vzduch, který zkrátí život o několik let

Nemocné domy: Aniž si to uvědomujeme, polovina z nás nějakým způsobem trpí Syndromem nezdravých budov. Ten způsobuje řadu potíží od bolesti hlavy, nespavosti, snížené koncentrace, alergií, astmatu, akutních i chronických onemocnění plic, až po těžké deprese i rakovinu. Moderní stavební materiály, utěsněná okna, běžící klimatizace, vaření na plyn, syntetické koberce, televize, monitory, kopírky a dalších zhruba 20 vlivů dohromady vytváří uvnitř budov – tedy tam, kde trávíme 80 % života – zdraví škodlivé prostředí!

Ionizace vzduchu: Ovzduší, ve kterém trvale pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústavu obsahovat minimálně 1.250

záporných iontů (aniontů) na cm³. A zatímco v přírodě (na horách, u moře, v lese, u vodopádů) dýcháme vzduch s koncentracemi až 10.000 vzdušných aniontů v cm³, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty většinou blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci prospěšných vzdušných aniontů je nám tak dobře v lese, u moře, při východu slunce nebo u tekoucí vody či táborového ohně. Zejména kvůli působení vzdušných aniontů nás tato místa podvědomě přitahují a velmi rychle si na nich odpočineme. Díky ionizátoru Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.

Dárek ZDARMA!

Ionic-CARE FF-210 – osvěžovač a čistič pro lednice, toalety a šatní skříň v hodnotě 450 Kč zdarma!

Tento přístroj neutralizuje pachy a pročisťuje vzduch v lednici, koupelně, šatně a kdekoliv jinde. Navíc omezuje výskyt bakterií, zabráňuje růstu plísní a v lednici uchovává potraviny déle čerstvě.



Pro získání dárku stačí zadat při objednávce kód:

kód DP4

Akce doprava a dárek zdarma platí do 31.10.2018

volejte zdarma 800 112 111 www.ionic-care.cz

Nová škodovka. Jmenuje se Scala

Nástupce Rapidu se oficiálně představí koncem roku v Izraeli.

Koncept Vision RS, který v uplynulých týdnech na autosalonu v Paříži naznačil podobu nástupce modelu Rapid, zná své civilní jméno. Nová škodovka se bude jmenovat Scala. Premiéru bude mít koncem letošního roku na speciální akci v izraelském Tel Avivu.

Česká automobilka nový vůz prezentuje nikoliv jako novou generaci, ale nástupnický model. „Jde o zcela nově vyvinutý vůz, který v této třídě stanoví nové standardy v oblasti technologií, bezpečnosti a designu,“ uvedl šéf značky Bernhard Maier. Jméno nového vozu je Scala, pochází z latinského slova „scala“, což lze přeložit jako



Koncept Vision RS byl představen v Paříži.



2x ČTK

„schody“ nebo „žebřík“. Jméno Scala používala v minulosti značka Renault pro levné velké sedany v Indii, Egyptě nebo Jižní Americe (Mexiko, Kolumbie). „Škoda smí název Scala pro svůj nový model použít na základě předchozích dohod,“ komentuje Vítek Pelc, mluvčí automobilky. V roce 2017 prodala Škoda v Evropě 66,5 tisíce rapidů, v roce 2020 by měl nástupce

dělat dvojnásobná prodejní čísla. Škoda by ráda udělala z tohoto vozu průměrného konkurenta aut typu Opel Astra, Kia Ceed nebo Renault Mégane, dosavadní Rapid mířil o půl stupně níž a stěžejní model Octavia se postupem doby posunul ve vnímání zákazníků a strukturou prodeje k hornímu okraji této kategorie. Spekuluje se také, že v následující generaci, která dorazí

v roce 2020, bude Octavia ještě větší a lépe vybavená a bude už přímo dotírat na Volkswagen Passat.

Koncept Škoda Vision RS je 4 356 mm dlouhý (Rapid Spaceback je dlouhý 4 304 mm), 1 810 mm široký a jen 1 431 mm vysoký. Rozvor náprav měří 2 650 mm. Při sériovém provedení by měl zůstat zachován, finální rozměry karoserie by se měly oproti kon-

ceptu změnit, dá se čekat, že Scala bude o něco užší. Rapid už nyní přišel o diesellové provedení, v nabídce jsou jen benzinové tříválce a podobně by to mělo být u jeho nástupce. Je však skoro jisté, že se pod kapotu Scaly dostane také čtyřválec 1,5 TSI, a to nejen v benzinovém provedení, ale také ve verzi upravené na spalování zemního plynu (CNG). **IDNES.cz**

INZERCE

NIKDO VÁM NEVNUCUJE, CO SI MÁTE MYSLET

ParlamentníListy.cz

Zprávy krátce

V ČSSD to vře

V sociální demokracii to po debaklu v komunálních a senátních volbách vře. Teď se do sebe pustili dva sokové – exministr a neúspěšný kandidát na šéfa strany Milan Chovanec a současný předseda strany Jan Hamáček. Chovanec chce konec ve vládě s ANO. „ČSSD je nedůstojným fíkovým listem vlády,“ napsal Chovanec.

Babí léto pokračuje

Teplé a slunečné počasí v Česku ještě nekončí. Postupně se začne ochlazovat a přibývat oblačnosti, ale více srážek meteorolo-

gové nečekají. Nejvyšší denní teploty se budou pohybovat kolem dvaceti stupňů Celsia, o víkendu pak kolem sedmnácti.

Pražská SPZ. Do střechy mu někdo zaťal krumpáč

Nepříjemné překvapení čekalo v neděli odpoledne na podnikatele Michala Kubíčka z Ostravy. Do střechy jeho luxusního vozu BMW X6 totiž někdo zasel krumpáč. Auto parkovalo od soboty kousek od Stodolní. Případem se zabývá policie. Předpokládá se, že se jednalo o pomstu. Služební auto mělo pražskou SPZ. **IDNES.cz**



K uštknutí mambou vůbec nemuselo dojít

Herpetolog Tomáš Bublík, který se hady zabývá 30 let, přišel v pořadu Rozstřel s tvrzením, že žena, která chovala mambu, nemusela zemřít na hadí kousnutí. „Možná k žádnému uštknutí nedošlo,“ prohlásil Bublík. Zatím se neví, proč ale žena zemřela. Případ se týká úniku smrtelně jedovaté mamby, kterou začátkem října hledali v pražských Hlubočepích. Had údajně napadl svou chovatelku a zmizel. Spekulovalo se také o tom, že si žena hada pořídila záměrně, aby ji kousl. **MAFRA**

Meghan a Harry čekají potomka

Manželský pár je nyní v Austrálii. Jejich návštěva bude pokračovat do dalších zemí.

Manželka prince Harryho, vévodkyně ze Sussexu Meghan, je těhotná. „Její královské výsosti vévoda a vévodkyně ze Sussexu s radostí oznamují, že vévodkyně ze Sussexu očekává na jaře 2019 dítě,“ oznámil včera Kensingtonský palác. Podle informací britských médií je Meghan těhotná přibližně dvanáct týdnů.

Harry a Meghan právě včera přistáli v Sydney, aby zahájili šestnáctidenní cestu po Austrálii, Novém Zélandu a jihopacifických ostrovních zemích Tonga a Fidži. Minulý pátek se zúčastnili svatby Harryho sestřenice Eugenie. Podle médií právě při té příležitosti oznámili zprávu o Meghanině těhotenství ostatním členům rodiny. Nyní čtyřiatřicetiletý princ Harry, vnuk královny Alžběty, který je šestým v pořadí následnictví na trůn, se oženil s o tři roky starší americkou herečkou Meghan Markleovou letos v květnu. Jejich dítě bude v pořadí následnictví na trůn na sedmém místě.



Vévodkyně a vévoda ze Sussexu

Zpráva o potomkovi vyvolala vlnu blahopřání. „Mé nejsrdčnější gratulace vévodovi a vévodkyni ze Sussexu k dnešní radostné novině, že na jaře čekají dítě. Přeji jim vše nejlepší,“ vzkázala prostřednictvím Twitteru britská premiérka Theresa Mayová. Ta nyní řeší s evropskými

partnery hlavní problém, jímž je otázka brexitu.

Harryho starší bratr William a jeho choť vévodkyně Kate už mají tři děti – prince George, princeznu Charlotte a prince Louise. Všichni obývají Kensingtonský palác, v němž žili i princ Charles a princezna Diana. **ČTK a MET**

Zprávy krátce

Klokan zaútočil

V Austrálii napadl klokan dvojici, která na svém pozemku krmila divoká zvířata trpící suchem. Žena je v nemocnici se zlomenými žebry a protrženou plící, manžel vyvázl s tržným zraněním. V zemi žije na 45 milionů klokanů a není neobvyklé, že zvíře přijde do konfliktu s člověkem. Zejména kvůli rozsáhlé výstavbě.

Držel rukojmí

Německá policie musela včera na několik hodin vyklidit hlavní nádraží v Kolíně nad Rýnem. Muž tam totiž v lékárně několik hodin zadržoval jako rukojmí ženu. Na místě pak zasáhla speciální jednotka policie, která ji osvobodila. Při akci byl násilník těžce zraněn. Cestující museli čekat na znovuvěření budovy v okolí. **ČTK**



KAŽDÉ ÚTERÝ

149 Kč

ZA 12 KOUSKŮ KUŘETE

6 x STRIPS, 4 x HOT WINGS, 2 x PORCE KUŘETE



Nabídka platí každé úterý od 18. 9. do vyprodání zásob.



Košík.CZ



HLEDÁME VEDOUcí SMĚNY

Rádi řídíte lidi a máte tah na branku?

Pak hledáme právě Vás!

PLAT

45 000 Kč

Sklad: F.V. Veselého 2720/13 (C1), Horní Počernice, 193 00 Praha 9

Pro detaily a více informací nás kontaktujte:



226 256 040

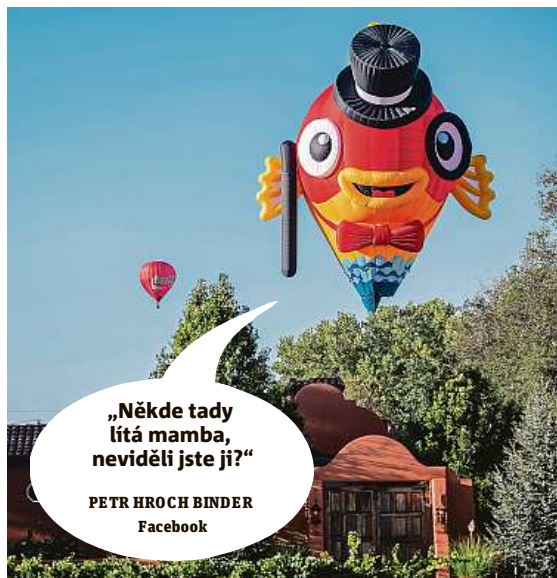


hr@kosik.cz

Sudoku

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

Napište svou bublinu



„Někde tady lítá mamba, neviděli jste ji?“

PETR HROCH BINDER
Facebook

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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 18 Max. 22	Min. 17 Max. 21	Min. 17 Max. 21	Min. 16 Max. 20

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 21,4 °C
Rok výskytu: 1967

Kvíz

- Pico de Teide je nejvyšší hora Španělska. Nachází se na jednom z Kanárských ostrovů jménem:
a) Tenerife
b) Gran Canaria
c) Fuerteventura
- Slavný Leonardo da Vinci se narodil s původním jménem di ser Piero. Bylo to roku:
a) 1452
b) 1552
c) 1652
- Občanské fórum bylo politické hnutí, jež vzniklo během sametové revoluce. Rozpadlo se v roce:
a) 1991
b) 1993
c) 1995
- Zpěvák Waldemar Matuška byl jeden z nejpůvodnějších v ČSSR. Vyučil se:
a) truhlářem
b) malířem
c) sklářem
- Všechno, co jste kdy chtěli vědět o sexu, ale báli jste se zeptat. Jde o film z roku 1972 od:
a) Alberta Warhola
b) Terryho Gilliana
c) Woodyho Allena

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

ČT1

- 14:20 Svatba
- 15:20 Případy podporučíka Haníky
- 15:55 To je vražda, napsala VIII
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny
- 20:00 StarDance IX... kolem dokola



20:05 **Doktor Martin**
TV seriál (ČR, 2015).
Hrají: M. Donutil, J. Kačer, V. Křesadlová, V. Hybnerová, J. Čvančarová, V. Kopta

- 21:00 **Já, Mattoni**
Seriál (ČR, 2016)
- 21:59 **Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny**
- 22:00 **Most IV (6/8)**
Krimiseriál (Dán., Švéd., 2018)
- 23:00 **Taggart**
Kriminální cyklus (VB, 1998)
- 01:05 **Kde bydlely princezny**
- 01:25 **Zajímavosti z regionů**
- 01:55 **AZ-kvíz**
- 02:20 **Dobré ráno**
- 04:50 **Ideme na výlet**
- 05:00 **Bydlet jako... v harmonii**
- 05:30 **Události v regionech**

ČT2

- 14:30 Napoleonovo tažení do Egypta (2/2)
- 15:25 Jindřich VIII. a jeho dvůr
- 16:20 Nejvýznamnější operace 2. světové války (2)
- 17:20 Rwanda, země hor a kopců
- 18:15 Vůně kyperské kuchyně s Miroslavem Donutílem
- 18:45 Večerníček
- 18:50 Tajemství pražských dvorků
- 19:00 Uchem jehly
- 19:25 Jan Amos Komenský
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 **Velká vlastenecká válka: Útok na západ**
V lednu 1945 začalo poslední krvavé dějství nebyvalého dramatu. Rudá armáda udeřila jako bůh pomsty na samotnou třetí říši

- 21:00 **Švéd v žigulíku**
- 22:10 **LEGIE 100 – Krvavá francouzská pole**
- 23:05 **Dům z karet V (7/13)**
- 23:55 **Letecké katastrofy: Přistání na řece**
- 00:35 **Kosatky**
- 02:00 **Evropa dnes**
- 02:25 **Bohemia Incognita**
- 02:40 **Ústav**
- 03:10 **Z očí do očí**
- 03:35 **Peřuj o svého zemědělce!**
- 04:05 **Dvínopis**
- 04:10 **Ochráně**

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Krok za krokem III (11)
- 12:45 Ordinace v růžové zahradě 2 (311)
- 14:05 Dr. House II (5)
- 15:00 Dr. House II (6)
- 15:55 Kriminálka Las Vegas VI (4)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:30 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3537)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 **Ordinace v růžové zahradě 2 (841)**
Seriál (ČR, 2018). Jakub a Čeští hledají ženu pro Rytíře. Marek se zaplete do dalšího maléru kvůli Inně.
Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, M. Etlzer, R. Fiala a další

- 21:40 **Víkend**
- 22:40 **Námořní vyšetřovací služba XIV (3)**
- 23:35 **Beze stopy V (14)**
- 00:30 **Dr. House II (5)**
- 01:20 **Dr. House II (6)**
- 02:00 **Kriminálka Las Vegas VI (4)**
- 02:45 **Krok za krokem III (10)**
- 03:15 **Co na to Češi**
- 03:55 **Ordinace v růžové zahradě 2 (311)**

PRIMA

- 12:15 Polední zprávy
- 12:30 Jake a Tlustoch II (3)
- Už se nikdy nebudu smát
- 13:30 Komisař Rex VIII (3)
- Noc v nemocnici
- 14:30 Komisař Rex VIII (4)
- Proč musí děti trpět
- 15:35 Policie Hamburg (18)
- Klam a mam
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divožky
- 19:55 TOP STAR



20:15 **Krejčoví (14)**
Komedijní seriál (ČR, 2018). Anna se rozhodne udělat velkou číšku. Všichni musí uklidit své pokoje a přebytečné a nepoužívané věci vyhodit. Flanderková vymyslí, že by měla udělat garážový výprodej. Luky se rozhodne vydělat co nejvíce...
Hrají: V. Postránecký, V. Hybnerová, M. Plánková, F. Blažek, J. Štastný, M. Suchánek, I. Korolová a další. Režie V. Moravec

- 21:35 **Polda II (8)**
- 22:55 **TOP STAR magazín**
- 23:50 **Policie v akci**
- 00:50 **Komisař Rex VIII (3)**
- 01:50 **Komisař Rex VIII (4)**
- 02:50 **Policie Hamburg (18)**
- 03:50 **Prostřeno!**

PRIMA COOL

- 12:15 Futurama IX (2)
- 12:45 Simpsonovi XXII (7)
- 13:15 Simpsonovi XXII (8)
- 13:35 COOLfeed
- 13:50 Simpsonovi XXII (9)
- 14:15 Simpsonovi XXII (10)
- 14:45 Teorie velkého třesku X (3)
- 15:15 Teorie velkého třesku X (4)
- 15:40 Futurama IX (3)
- 16:00 Americký chopper II (22)
- 17:00 Top Gear XIX
- 18:15 Simpsonovi XXII (11-14)
- 20:05 COOLfeed



20:15 **Top Gear speciál: Nejlepší závody (1)**

- 21:20 **Teorie velkého třesku X (5)**
Sitcom (USA, 2016)
- 21:50 **Teorie velkého třesku X (6)**
Sitcom (USA, 2016)
- 22:15 **Partička**
- 22:55 **COOLfeed**
- 23:05 **AMERICKÝ CHOPPER II (22)**
- 00:05 **Partička**
- 00:45 **Vikingové II (6)**
Dobrodružný seriál (Irs./Kan., 2014)
- 01:45 **Druhá šance (8)**
Sci-fi seriál (USA, 2015)
- 02:40 **Vikingové II (6)**
Dobrodružný seriál (Irs./Kan., 2014)
- 03:45 **Druhá šance (8)**
Sci-fi seriál (USA, 2015)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- Co jsme hráli na Óčku tento den v roce 2006
- 10:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdy a nic nám neuteče
- 12:05 Óčko hity
- 13:00 V jináci
- 13:05 Óčko trendy
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy



15:00 **Óčko news**
Hudba, film, zábava – nikdy a nic nám neuteče

- 15:05 **Mixxer Show**
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 **Óčko news**
Hudba, film, zábava – nikdy a nic nám neuteče
- 17:05 **Óčko trendy**
Aktuální klipy
- 19:00 **Óčko news**
Hudba, film, zábava – nikdy a nic nám neuteče
- 19:05 **Moje desítka**
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 **Óčko hity**
Klipy nonstop
- 22:00 **ČZ & SK**
České a slovenské klipy
- 23:00 **Óčko flirt**

← ↻ ↺ Lazarská – Jindřišská

Vážení cestující, z důvodu opravy tramvajové trati na křižovatce Lazarská x Spálená je od **čtvrťka 18. 10. 2018** [cca 4:30 hod.] do **pondělí 29. 10. 2018** [cca 4:30 hod.] obousměrně přerušen tramvajový provoz v úseku Lazarská – Jindřišská

Změny tras tramvajových linek:

denní provoz		noční provoz	
3	5	6	9
14	24	91	92
94	95	96	98

Zavedené tramvajové linky:

39 – BÍLÁ LABUŤ – Florenc – Palmovka – KOBYLISY
 – SPOJOVACÍ – Ohrada – Olšanská – Hlavní nádraží – Masarykovo nádraží

65 – VOZOVNA KOBYLISY – Kobylisy – Palmovka – Olšanská – Hlavní nádraží –
 Náměstí Republiky – Strossmayerovo náměstí – Letenské náměstí – ŠPEJCHAR

68 – SPOJOVACÍ – Ohrada – Želivského – Flora – Hlavní nádraží – Náměstí Republiky
 – Strossmayerovo náměstí – VÝSTAVIŠTĚ HOLEŠOVICE

Náhradní autobusová doprava:
 denní provoz

X3 – FLORENC – Karlovo náměstí
 – FLORENC

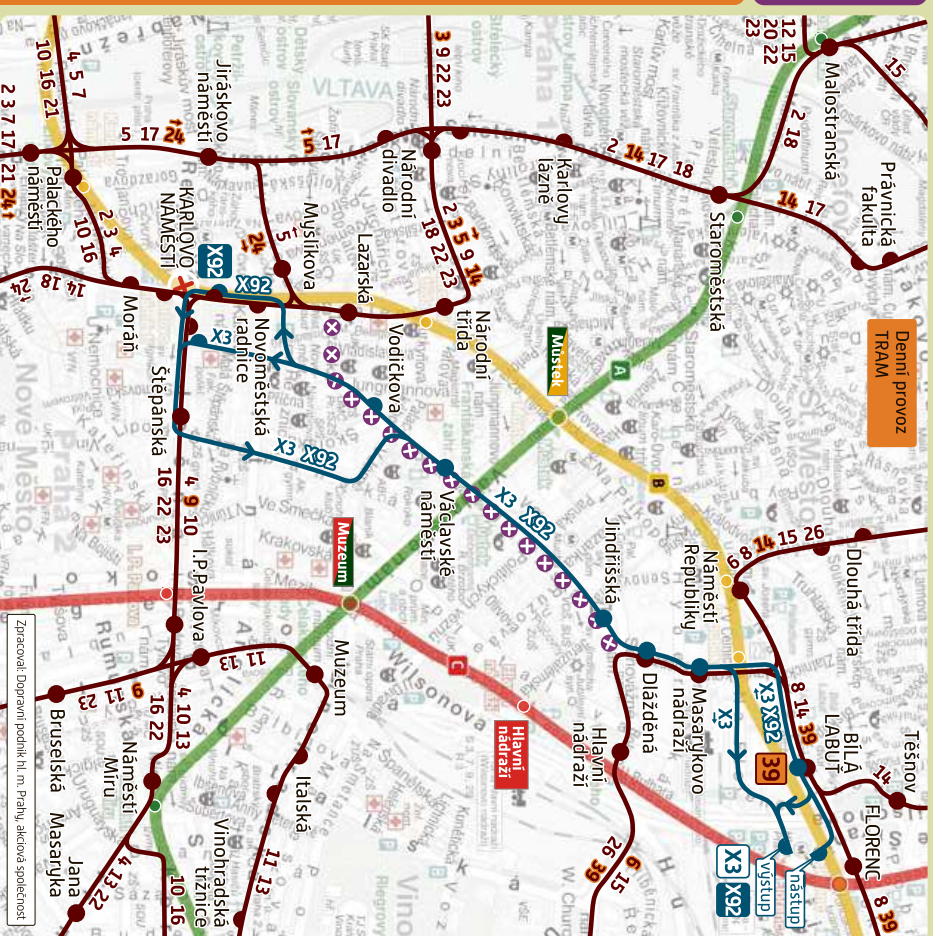
noční provoz

X92 – FLORENC – KARLOVO NÁMĚSTÍ

Bližší informace jsou uvedeny ve stanicích metra a na zastávkových sloupcích povrchové dopravy v dotčené oblasti.

Information for visitors to Prague:
 Dear Passengers,

because of the necessity to repair the tram track, starting on **Thursday, the 18th of October 2018**, cca. 4:30 a.m. and **lasting until Monday, the 29th of October 2018**, cca. 4:30 a.m., the tram operation on the **Lazarská – Jindřišská** section will temporarily be suspended in both directions. This section will be served by a **substitute X3** [or **X92**] buses. In the centre of Prague, we recommend using the metro lines as a substitute means of transportation.



Tarifní opatření:

Cestující je povinen se při přestupu na náhradní dopravu prokázat platným jízdním dokladem nebo průkazem oprávnujícím k bezplatné přepravě.

Omlouváme se za případné nepřijímatelnosti a děkujeme Vám za pochopení.

Uzávěrka dat: 8. 10. 2018

296 19 18 17

www.dpp.cz



Dopravní podnik hlavního města Prahy

PRÁZDŇOVÁ INTEGROVANÁ DOPRAVA

Sloupek

MARTIN ŠVIHLA

UČITEL AIKIDA A LEKTOR OSOBNÍHO ROZVOJE



ŽIVOT V MOBILU

Nedávno jsem šel vyspat plasty do popelnic přes ulici a kousek od domu jsem měl zaparkované policejní auto. Oba policisté v něm měli skloněné hlavy a upřeně se dívali do mobilů. Když jsem se za dvě minuty vracel, jejich pozice byla úplně stejná. Až mě napadlo, že kdybych zašel domů, vzal něco k jídlu a udělal si na kapotě jejich vozu s přáteli piknik, ani by si toho nevšimli. Abychom si rozuměli – tenhle sloupek není o práci policistů. Česká republika je šestá nejbezpečnější krajina na světě a policie má na tom určitě svůj podíl. Tenhle sloupek je o mobilních telefonech. Všimli jste si, do jaké podivně

Citát

V západní Evropě už pro tenhle postoj mají jméno: „smombie“.

shrbené pozice se dostanete, když skloníte hlavu a podíváte se do telefonu? A všimli jste si, že v tom okamžiku se vaše pozornost ztratí z vašeho těla a prostoru kolem vás? Všimli jste si, že kromě mobilu si pak už ničeho nevšímáte? Pozornost se totiž v tom momentu přesune z reálného světa do virtuálního prostoru složeného z nul a jedniček a uvízne v osidlech sociálních sítí. Když se podíváme na takového člověka zvenku, vypadá, jako by do prostoru ani nepatřil. On tam totiž vlastně ani není – je „duchem nepřítomný“. Kráčí pomalu se skloněnou hlavou a nevšímá si okolí. V západní Evropě už pro tenhle postoj mají jméno: „smombie“. Znamená to „smartphone zombie“. Když nás pohltí mobil, nevoní nám květy, nefouká vítr, nemáme hlad, nevidíme pohled našich dětí. Jen se skloněnou hlavou nepřítomně šoupeme palcem po obrazovce a posouváme obrázky, cihličky nebo zprávy. Jako by se čas našeho života ztrácel do virtuálních světů. A to je ta cena, kterou za rozptýlení „tam mimo“ platíme. Platíme vlastním životem. Kolik jsme ho už minuli? www.prostor8.cz

Dopisy a vzkazy

Nedoceněný prezident

Potěšil mne váš nedávný článek o prezidentu Benešovi, zejména s ohledem na to, že v poslední době není zdůrazňován jeho význam a zásadní role při vzniku Československa. Publikace se omezuje většinou na otázku Mnichova a slova TGM „bez Beneše bychom republiku neměli“. Bohužel se zapomíná na to, že při svých jednáních s vítěznými mocnostmi první světové války v letech 1918–1920 to byl právě Beneš, který doslova vybojoval hranice nové naší republiky tak, jak je máme, o Slovensku nemluvě. Rovněž se zapomíná, že tyto hranice jsme museli s Benešem coby ministrem zahraničí (od listopadu 1918) vybojovat, například šlo o válku o Těšínsko (v lednu 1919) a několikaměsíční válku s Maďarskem (až do srpna 1919). Jak ostatně řekl TGM, jehož respekt k Benešovi byl značný a nebývalý: O hranice se nediskutuje, o hranice se stíjí.

L. FIEDLER

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

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

Výrok dne



„Singapur je vždycky cíl, a pokud to dopadne, bude to úžasné.“

KAROLÍNA PLÍŠKOVÁ, TENISTKA
Aby měla jistotu účasti na Turnaji mistryň v Singapuru, musí tento týden dojít na turnaj v Moskvě do semifinále.

Slovo dne

PIKNIK

(Ze sloupku Martina Švihla na této straně)
Společné občerstvení z přinesených potravin, zpravidla v přírodě

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 16. 10.

VELKÝ ČÍNSKÝ HOROSKOP 2019

Zavolejte mi na **906 70 30 35** nebo napište SMS na číslo **904 30 55** s kódem **93MGK** a váš text!

Vím, co vás čeká!
Karmen odbornice na čínskou kosmologii.

Beran 21/3–20/4 Singles teď nemají touhu vázat se. Proto inklinujete ke krátkodobým známostem. Kdo by se hned ženil, když má tolik možností.	Váhy 23/9–23/10 Zadaní by si měli dát pozor na milostná lákadla, která je ve druhém polovině října strhávají na scestí. Nevyplatí se riskovat.
Býk 21/4–21/5 Negativní události vnímáte intenzivněji než v jiných dnech. Pokuste se nedělat z komára velblouda a nemyslete hned na rozchod.	Štír 24/10–22/11 Otevřená diskuse vám přinese překvapivá zjištění. Některá slova vás sice nepotěší, ale pro spokojenou budoucnost jsou potřebná.
Bliženci 22/5–21/6 Svobodní poznají protějšek, který vypadá slibně. Nechcete si dělat plané naděje, ale hvězdy radí, ať si to pořádně užijete.	Střelec 23/11–21/12 Zadaní udělají pořádný pokrok a zdá se, že pracuje ve prospěch spokojené budoucnosti. Tentokrát hvězdy vašemu jednání přejí.
Rak 22/6–22/7 Milostný život prochází úžasnou fází jak v případě zadaných, tak u singles. Nemáte nouzi o okamžiky zapisující se do historie.	Kozoroh 22/12–20/1 Ranní přepadovka v práci nebo rychlé milování uprostřed noci zpestří váš sexuální život. Umíte si uživat bez ohledu na věk.
Lev 23/7–22/8 Zjistíte, že jste svůj čas věnovali člověku, který za to opravdu nestál. Rozchod nebo krach prvního rande proto neberete tragicky.	Vodnář 21/1–20/2 Vyplatí se vám připravit víkendový program pouze pro sebe a miláčka. Užijete si druhé lábanky, které vám může leckdo závidět.
Panna 23/8–22/9 Dovolte partnerovi, aby pro vás udělal nějakou laskavost. Vypadá to sice zvláště, ale pravdou je, že mu to činí velké potěšení.	Ryby 21/2–20/3 Afrodité vám propůjčuje magické kouzlo, jemuž nelze odolat. Využít by ho měli nezadané Ryby, ale i ti, jejichž vztah skomírá.

Řešení sudoku

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

Anketa Zvládnou naši fotbalisté zápas s Ukrajinou?



Martin Ponikelský
Jasně. Šilhavý přinesl týmu čerstvý náboj.



Jirka Šplouchal
Když bude hrát Schick od začátku, vyhrájeme!



Pavel Roháček
Jsme schopni porazit kohokoliv i s kýmkoliv prohrát.

Komiks



VĚŠTĚNÍ!

Položte jakoukoli otázku křišťálové kouli!
Rychlé, jasné a přesné odpovědi!

Pošlete SMS ve tvaru **23JVH** vaší otázkou na **904 30 46**

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1sm5/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

Pozor na těžké obědy, po kterých v práci usínáme



Rozumná životospráva prospěje našemu pracovnímu výkonu.

PROFIMEDIA.CZ

Stejně jako máme únavu jarní, známe také tu podzimní. Umocňují ji hutná polední menu.

Organismus s klesajícími teplotami zpomaluje a především odpoledne po obědě přichází největší krize. Co s tím?

„Každý den zhruba hodinu po obědě přichází velká únava. Kdybych mohla, opřu se o stůl a myslím, že během minuty usnu. O víkend doma si můžu lehnout, ale co v práci?“

stěžuje si třiačtyřicetiletá Martina z Prahy.

Odpolední únava nejčastěji přichází mezi 14. a 16. hodinou. Je to přirozený jev denního biorytmu, který se dá do určité míry ovlivnit. Čím? Vhodným stravováním. Především oběd se na odpolední únavě velkou mírou podílí. „Pokud je příliš těžký, tučný nebo s větším obsahem jednoduchých cukrů, tělo musí takovou porci dlouho trávit, krev se přesouvá do trávicího ústrojí, místo aby se nám dostatečně okysličoval mozek, a zmíněná únava je na světě,“ vysvětluje Věra Burešová, hlavní výživové poradkyně Naturhouse.

Pokud se tedy chcete odpolední únavě vyhnout, dávejte si lehčí oběd, s vyváženým poměrem sacharidů a bílkovin. Ideální je například drůbeží maso, ryby a luštěniny s přílohou, jako je rýže, bulgur, quinoa, vařený brambor nebo kousek celozrnného pečiva, vše doplněné o zeleninu.

Talíř by měl být poskládan tak, že třetinu bude tvořit bílkovina, třetinu zelenina a poslední třetinu sacharidová příloha. „Pozor, nejhorší je, když dlouhodobě vynecháváte sacharidové přílohy. Tím své tělo překyselujete a cítíte se vyčerpaní. To pak nadále ztěžuje redukci hmotnosti,“ varuje Věra Burešová.

Co nám nejméně ubírá energii?

Hlavním zabijákem energie jsou sladkosti. Dokážou sice krátkodobě povzbudit, ale působí jen krátce a my jsme pak po odbourání energie z těchto potravin ještě unavenější.

- Sušenky, bonbony, dorty a sladké pokrmy obsahují hodně cukru a ten dokáže rychle zahnat únavu. Ihned stoupne hladina krevního cukru a my cítíme příliv energie, ale jen krátkodobě, protože se okamžitě uvolní inzulín a díky němu hladina cukru v krvi zase stejně rychle klesne.

- Velmi oblíbená jsou smažená jídla na jakýkoliv způsob. Ale energie moc nepřidají. Tělo to

tiž potřebuje na trávení takového oběda tolik energie, že už mu nezbývá na nic jiného a my jsme unavení a neschopní se na něco soustředit.

- Podobně funguje velké množství červeného masa v jídelníčku. Trávíme ho déle než ostatní potraviny a spotřebujeme na to dost energie, kterou můžeme využít jinak. Ani velké množství pečiva z bílé mouky energii v konečném efektu nepřidá – kvůli velkému obsahu sacharidů.

- Alkohol zpomalí centrální nervovou soustavu a po počáteční euforii přichází vyčerpaní a únava.

Stejně jako oběd je ale důležité i snídaně. Zkuste domácí neslazené müsli s čerstvým ovocem nebo celozrnný chléb s baby špenátem a tuňákem. Například banány a jablka dodají snídaní sladkou energii. Špenát obsahující železo a ryby bohaté na omega-3 mastné kyseliny navíc umí i zlepšit náladu.

Pozor i na přemíru kávy. Mnozí si bez ní nedokážou ráno ani představit. Pokud to však s kávou přeženete, můžete být o to víc odpoledne unavení. Jak tedy na to? „Místo velkého dopoledního latté si dejte maximálně dvě porce kávy v průběhu dne. Tu druhou byste měli vypít nejpozději do

14.00. Místo klasické kofeinové kávy vyzkoušejte zelenou kávu, karo, meltu, nebo alespoň kávu bez kofeinu. Čím méně kávy vypijete, tím lépe. Káva vás sice krátkodobě povzbudí, ale později se budete cítit ještě unavenější,“ radí Burešová. A pokud potřebujete povzbudit, zkuste místo kávy matcha čaj, šávu z červené řepy nebo vodu s chia semínky.

Během dne je potřeba dostatečně pít, právě dehydratace často souvisí s únavou. Ideálně pijte čistou vodu, případně zelený, bílý anebo také bylinný čaj. Naprosté minimum tektin je staveno na 1,5 litru denně. **KAMILA HUDEČROVÁ**

Pánevní dno. Hrozí nám bolest zad i neplodnost

Když se řekne pánevní dno, většina z nás si vybaví cviky na posílení hlubokého stabilizačního systému. Jóga, pilates, cvičení podle Mojžíšové, Kegelovy cviky.

Jedná se ale opravdu o cvičení jemného svalstva pánevního dna? A věděli jste, že ne vždy je potřeba pánevní dno posilovat, ale naopak že příčinou potíží může být také jeho stažení, a to že žijeme v neustálém napětí?

Fyzioterapeutka Renata Sahani je autorkou metody 3x3 na cvičení pánevního dna. Škola pánevního dna, kterou založila, letos slaví 10 let. V čem je metoda jiná? „Pánevní dno je svalová květina na dně naší páneve. Drží všechny orgány, které jsou v ní uloženy jako ovoce

v míse,“ přibližuje Sahani. „Je to neviditelná skupina příčně pruhovaných svalů, které jsou ovladatelné naší vůlí stejně jako jiné svaly. Pokud ale žena není se svým pánevním dnem v kontaktu, není na něj napojená a nevnímá jej, může pánevní dno poklesávat, nebo je naopak stažené. A zdravotní komplikace na sebe nenechají dlouho čekat,“ upřesňuje fyzioterapeutka. Její metoda přináší celostní přístup, cvičení pracuje nejen v rovině fyzických cviků, ale také v rovině emoční a energetické. Protože pánevní dno nejsou jen svaly, které je potřeba posilovat. Ukládá se v něm řada nejtajemnějších emocí, traumat a zranění. Zároveň je to centrum naší životní energie, po-

kud nefunguje, jak má, může přijít únava, poruchy plodnosti, ale také problémy s únikem moči. Tady všude cvičení pomáhá.

K výročí založení Školy pánevního dna proběhne o víkend 20.–21. října konference Den Pro Dno pánevní. Přednášet budou přední fyzioterapeuté, lékaři a odborníci na psychosomatiku páneve, vyzkoušet si můžete i konkrétní techniky a cvičení. Bolestivá menstruace, péče o pánevní dno po porodu, inkontinence i poruchy plodnosti. To všechno jsou témata, o kterých se bude mluvit. A na své si letos poprvé přijdou i muži. I oni mají své pánevní dno.

Více najdete na stránkách skolapanevnihodna.cz. **MET**



Vhodná cvičení nám navrátí kondici.

ARCHIV

SCIENCE AROUND US

Activity 1

Before you read, choose the correct word to complete each sentence.

- 1. A is a kind of doctor who does operations.
a. pharmacist
b. surgeon
c. nurse
- 2. If some people work together and help each other all the time, they work
a. closely
b. nearly
c. timely
- 3. A is when a new thing happens or something changes or improves.
a. decline
b. reduction
c. development
- 4. People's bodies are made of different kinds of, e.g. skin or bone.
a. cloth
b. atoms
c. tissue
- 5. An at something is a person who is very good at that thing.
a. expert
b. clumsy
c. beginner
- 6. A is the smallest part of a person's body and it is too small to see.
a. atom
b. cell
c. finger



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

Lesson No. 20



a body are very sick or damaged, then doctors might need to remove them. Another way doctors can help is to grow new tissue to replace what is sick or damaged. This is called regenerative medicine.

B. Regenerative medicine sounds like something from a science fiction movie but it is not a new idea. Inside our bones, we have something called 'marrow', which makes our blood and

keeps us healthy. Doctors have been giving sick people the 'bone marrow' from other healthy people for the last 30 or 40 years, and this is a kind of regenerative medicine.

C. Newer developments in regenerative medicine include growing new skin in a laboratory and using it to help people who have been hurt in fires or accidents. Another example of regenerative medicine is a technique developed from studying frogs and mice. When cells are old, like in adults, they can't change what they do in our bodies. For example, a skin cell can't

change into an eye cell. But when cells are very young, they can become any cell type. These young cells are called stem cells, and doctors can use them to grow any type of tissue, such as skin, heart or eye. John Gurdon and Shinya Yamanaka won the 2012 Nobel prize for their studies in this area.

D. Professor Fiona Watt, from the Centre for Regenerative Medicine at King's College London, believes that regenerative medicine is so exciting because many different kinds of experts need to work together. New bones may be printed by expert 3D printers, who need to work closely

with university scientists and the surgeons who do the operations in hospitals.

E. We cannot yet grow new arms or legs for people, but the science fiction dream of regenerative medicine may be closer than we think. Perhaps in the future, doctors will be able to grow whole new bodies for us.

This simplified version by Ian Betteridge, adapted from the original article by John O'Reilly.

Cubed is an online magazine from British Council Science that highlights exciting UK research.

Regenerative medicine

A. When somebody gets sick or is hurt in an accident, there are several different ways that doctors can try to help them. One of these is to give medicine that fights the sickness or helps the sick person's body to fight it. However, if some parts of

Activity 2

Match these summaries to the paragraphs A–E.

- 1. Some examples of recent developments in regenerative medicine
- 2. A regenerative future
- 3. Working together
- 4. Not a new idea
- 5. Different ways to help sick people

Activity 3

In English, phrasal verbs are often used instead of other verbs. They can be difficult to learn but can make text sound more natural. Choose the best phrasal verbs to fit with these phrases from the article.

- a. carry out
- b. cut them out

- c. figure out
- d. look after
- e. look forward to

- 1. ... we can a science fiction dream of regenerative medicine ...
- 2. ... and the surgeons who the operations in hospitals.

- 3. ... there are several different ways that doctors can them.
- 4. ... their work in trying to how to use this effect to grow new tissue for people.
- 5. ... parts of a body are very sick or damaged, then doctors might need to

Activity 4

If doctors could simply grow a new body for people whose bodies were badly damaged, do you think people would take more risks and do more dangerous things?

What effect could that have on your country?

Answers

Activity 1

- 1. b; 2. a; 3. c;
- 4. c; 5. a; 6. b

Activity 2

- 1. C; 2. E; 3. D;
- 4. B; 5. A.

Activity 3

- 1. e; 2. a; 3. d; 4. c; 5. b

Země zaslíbená pro ty, kdo propadli sportu. Intersport nabízí vše od produktů po servis



Široký sortiment, kvalitní služby a nové prodejny, ve kterých je radost nakupovat. Prodejce sportovního vybavení vylepšuje koncept služeb.

Do Intersportu se nechodí jen kvůli nákupu sportovních potřeb, ale taky kvůli servisu kola nebo seřízení lyží před sezónou. Prodejce sportovního vybavení se navíc pustil do rekonstrukcí a otevřel letos několik prodejen v úplně novém kabátě. „Naší vizí je koncept Best in town, čili nejlepší podnik ve městě. Jednoduše chceme, aby u nás sportovci našli vše, co potřebují, a to v nejlepší

možné kvalitě,“ říká Martin Palarčík, jednatel společnosti Intersport.

„Jsme tady pro všechny. Ať už běháte pravidelně maratony, nebo uvažujete nad tím, že si pořídíte své první švihadlo. Naším cílem je, aby se k nám rádi vraceli lidé, kterým je sport blízký. Proto poskytujeme kvalitní produkty, špičkový servis, poradenství a další doplňkové služby,“ dodává Martin Palarčík. Celoroční nabídka služeb pokrývá nejpobulárnější zimní a letní sporty. Na jednom místě si lidé mohou například koupit lyže, veškerou výbavu a zároveň sem přijít pro pravidelnou údržbu.

Nový vzhled interiérů

Ruku v ruce s tímto konceptem jde i to, že řetězec

postupně mění design prodejen napříč Českou republikou. Letos prošly kompletní rekonstrukcí čtyři prodejny. Plánované jsou rekonstrukce i v dalších městech. První zrekonstruovanou prodejnu byla ta v pražských Letňanech, která se otevřela začátkem

víc neodmyslitelně patří,“ dodává Martin Palarčík s tím, že v Rakousku už tento formát dlouho úspěšně funguje.

Služby pro cyklisty i lyžaře

Od začátku října do konce března mají zákazníci Intersportu možnost nechat si zde připravit lyže a snowboardy. Odborné vyškolení specialisté jim namontují a seřídí vázání, vyčistí a navoskují skluznice a nabrousí hrany.

Celoročně mohou do servisního oddělení zamířit cyklisté, ať už kvůli akutní opravě nebo pravidelné servisní prohlídce. Intersport nabízí seřízení a nastavení kola a opravu či výměnu poškozených komponentů. Kola zakoupená v Intersportu mají navíc

odborný servis v záruční době zdarma.

Pro běžce je určená dynamická analýza došlapu, která je při nákupu běžecké obuvi v Intersportu bezplatná. Služba pro zlepšení výkonu sportovců zahrnuje krátký běh naboso na běžeckém pásu. Odborný poradce pak zhodnotí postavení nohou a běžci na míru doporučí vhodnou obuv nebo vložky do bot. Díky tomu je možné předjet bolestem a přetížení pohybového aparátu a dosahovat lepších výkonů.

Od oblečení po doplňky

Intersport je největším prodejcem sportovních potřeb na světě. Nabízí vybavení, oblečení, obuv a doplňky na sport i pro volný čas. V České republice má 21 prodejen a 10 partnerských prodejen, kromě toho nabízí možnost nakupů i na eshopu intersport.cz.

 **INTERSPORT®**

Práce - nabídka

• **KOMPLETOVÁNÍ** balíčků KOSMETIKY až 23.000 Kč, snadná práce na HPP, 2 směny, náborový bonus 12.000 Kč, svaz z Opatova, tel. 777443555

• Elektrikáře přijme firma s působností v Praze. Řidičský průkaz skupiny B podmínkou. Dobré platové podmínky. 241414141 nebo 603247287.

• Do prodejen po celé Praze hledáme brigádníky na pozici pokladní. Odměna 125-138 Kč/HOD, zálohy každý den. T.: 222534534, 7773355756. www.creditczech.cz

• Hledáme brigádníky do úseku pečiva a pultového prodeje, NABÍZÍME 130 - 138 Kč/H. Zálohy druhý den. Nástup ihned. Tel.: 222534534. www.creditczech.cz

• Noční i denní doplňování zboží NABÍZÍME od 122-138 Kč/HOD, zálohy druhý den, práce v týdnu nebo jen víkendy. Tel.: 222534534. www.creditczech.cz

• Hledáme řidiče VZV i bez praxe, nabízíme SKVĚLÉ PODMÍNKY - 180 Kč/hod, dotovaná strava, doprava zdarma. Tel.: 222534534, 777335756

• 150 - 159 Kč/hod. za práci ve skladu - doprava zdarma, dotované stravě, zálohy, možnost ubytování. Tel. 222534534, 777335756

• Příspěvková organizace v centru Prahy přijme pracovníka pro nahrávání a zpracování zvukových knih. Maturita z ČJ podmínkou. CV na: zahradnik@ktn.cz

• Seminaria, s.r.o. přijme telefonní prodejce na HPP. Jde o prodej školení pro manažery. Požadujeme: praxi 1 rok v call centru, zvládnuté prodejní dovednosti po telefonu. Nabízíme: zkrácenou pracovní dobu, možnost nadstandardních výdělků, stravenky. Lokalita: Praha 5 - Anděl. Volejte 734825836.

• Hledáme švadlenu, šičku pro jednoduché kompletační šití (nevyučené zaškolíme). HPP, 1 směna, Praha - H. Počernice, 602328595, nabor@mikra.cz

• Hledáme šéfkuchař/ku, Pomocnou kuchyň na studenou kuchyni a výrobu salátů a Pomocnou sílu na mytí nádobí a úklid. Jsme soukromá česko-kanadská škola v Jesenici Osnice, autobusem 10 min z Opatova. Vyučení v oboru není podmínkou. Tel: paní Sapíková 734570280, email: kuchyne@sunnycanadian.cz

• Hledáme montážníky vestav. nábytku. Velmi dobré finanční ohodnocení, práce na IČO a vlastní dodávka podmínkou, práce v Praze a okolí. Tel. 739412739

• Přijmeme montážníky vestav. nábytku. Velmi dobré finanční ohodnocení, práce na IČO a vlastní dodávka podmínkou, práce v Praze a okolí. Tel. 739412739

• SZŠ Ruská 91, Praha 10 přijme od 01.11.2018 učitele, který je absolventem učitelství zdravotnických a sociálních předmětů na plný úvazek. Vzdělání VŠ, doplněné pedagogickým vzděláním. Kontakty: 246090807, pohlova@szs-ruska.cz

• Přijmeme na recepci v administrativní budově invalidní důchodce, 20 hod. týdně, plat od 8.000 Kč/měs. Tel. 734605000

• Hledáme prodavače na HPP, obchod s potravinami, dobrá dostupnost MHD Hlavní nádraží metro C. Ranní a odpolední směny, nástup ihned. Kontakt: 606756046

• Hotel v centru Prahy přijme vrátného. Informace na tel. 736752785 v době od 7,30 do 15,30 hod.

• Školní jídelna v Praze 1 přijme od 1.11.2018 na HPP i brigádně vyučenou, zručnou kuchařku. Čistá mzda cca 15.000 Kč. Tel. 774721524 M. Šulcová

• Technik/ Elektrikář pro TZB správu objektu v Praze. Mzda od 28 tis. + odměny, dlouhodobá spolupř., mezinár. firma. t. 233090520, info.cz@apleona.com

• Máte rádi kulturu a umění? Nabízíme možnost přivýdělku jako dozor na výstavách Pražského hradu! Směny dohodou, možnost záloh. Info: 736477133

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

KOMWAG®
PŘIJMEME METAŘE
 (VENKOVNÍ ÚKLID VEŘEJNÝCH PLOCH)
 > DPP s možností výplat každý týden nebo
 > HPP: až 14. výplat, roční bonusy, smlouva na dobu neurčitou
 Stavte se pro více informací na Perucké 10, Praha 2 nebo volejte na tel.: 236 040 009.

• Do společnosti Benet v Milovicích nabízíme místo brusiče náhradních dílů pro automobily. Nabízíme ubytování a možnost týdenního vypláčení mzdy. Osmi hodinová pracovní doba s hodinovou mzdou 120 Kč. Podmínkou je čistý tretný rejstřík. Více informací na telefonním čísle 734428730 nebo 739220120.

• Pro Prahu a okolí hledáme silné muže pro vykládku kamionů. Nabízíme ubytování a možnost vypláčení mzdy ihned po směně. Hodinová mzda 95 Kč. Dále nabízíme práci pro skladníka s hodinovou mzdou 120 Kč s možností týdenního vypláčení mzdy. Pro více informací volejte číslo 734428730 nebo 739220120.

• Přijmeme ihned zaměstnance na úklid haly + manipulace s odpady, HPP, Po-Pá (06.00-14.00), plat 16.000 Kč, pracoviště Praha 9 - Letňany. T. 274822978.

• Anglická agentura přijme muže, ženy, děti... pro komparz, TV reklamy, filmy, modeling. Honorář až 1.300 Kč/den. AJ není nutný. Tel. 720622270

• Přijmeme paní na ÚKLID do náročného gastro provozu na DLOUHODOBOU spolupráci, Praha 5, DPP. Náplň práce - úklid prostor + obsluha myčky bílého nádobí. 100 Kč/hod čistého. Tel.: 775228242. Ihned.

• Slévárna v Praze 5• přijme pro tryskání odlitků brigádníky na částečný úvazek. Životopis zašlete na: personal@praguecast.cz. Tel.222531704

• STRÁŽNÝ-PORTÝR, denní nebo noční 12 hod. služby na recepci Praha 1. 130.- Kč/hod. Požadavky: čistý RT, vzdělání SŠ, hovořit AJ, reprezentativní vystupování. Tel.: 602377312, bsraan@centrum.cz

• ZŠ Kunratice, Praha - www.zskunratice.cz s nástupem od listopadu 2018 přijme učitele/ku s aprobací německý jazyk nebo dějepis nebo občanská výchova. Pracovní životopis s fotografií zašlete obratem: vit.beran@zskunratice.cz; informace: 724 370 813. Hledáme motivované kolegy, které práce ve škole baví. Přijďte mezi nás.

Přijmeme muže nebo ženu na pozici recepčního-uklízečka na ubytovnu v Praze 9.
 Ubytování zajištěno. Řidičský průkaz výhodou.
 V případě zájmu volejte PO-PÁ od 9-14 hod na tel. **604 208 746**

• Společnost AZservices CZ s.r.o. přijme pracovníky na ostrahu objektu v Hostivaři, OZP a starobní důchodci výhodou, tel.: 733733392.

• Hledáme řidiče sk. B i důchodce - Pha 6 a okolí, na noční rozvoz, plat dohodou. Prosim, zašlete i tel. číslo, zavolaeme zpět. Tel. 602235963

• Rodinný hotel na Praze 9 přijme nočního recepčního (může být i aktivní důchodce), na 15 směn v měsíci. Požadujeme dobrou znalost angličtiny. Nástupní plat 22.000,- Kč čistého + měsíční odměny. Tel: 728127554.

• Úklidová firma přijme zaměstnance na strojové mytí chodeb objektu v Praze 6, Ruzyni. V odpoledních hodinách. Kontakt: 607220053

• Přijmu ženy na úklid prodejny knih v OC Letňany. Prac. doba 7.00 - 9.00 po, st, pá. 110 Kč čistého za 1 hod. úklidu. Na DPP nebo živ. list. T. 603421247

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

• Práce na vrátnici. Velmi dobře finančně ohodnocená práce. Praha a okolí. Více info zdarma na čísle 800100923.

• Přijmeme ženy na ranní úklid Národního divadla od 6 do 8.30 hod. a na pohotovostní úklid krátký/dlouhý týden. Práce vhodná pro ženy v důchodu. Tel. 605258042

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

• Koupím obrazy českých a zahraničních malířů. Platba hotově. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

• Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti a obrazy i evropské historické zbraně - koupím. M:776 35 88 65

Ostatní
 • Koupím kožichy, dečky, kabelky, bižuterii, knihy, zvěšováky, fotoaparáty, gramofony, oděvy, nábytek, sklo, porcelán. Tel. 608221020

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

• Nabízím k prodeji náhrobní kámen z leš. žuly na Olšánek. Současně přenechám toto hrobové místo, které se nachází u hl. brány. Cena 9000. T 777916824

Oznámení
 • Zveme Vás na křesťanskou přednášku Ježíš, Buddha, Mohamed. St 17.10., 18:15, KD Krakov, Těšínská 600, Bohnice, učebna 23, vstup zdarma. Tel. 724122088

Seznámení
 • Vdovec, zámožný (dolarový milionář) hledá společníci ve věku 22-48 let zdravou a vzdělanou ženu, kterou baví vedení domácnosti, ale i cestování (ideální společníci by byla mladá lékařka). V odpovědi uveďte Vaše jméno , něco o sobě. Odpověď zašlete. wesma@library.umass.edu

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

• **Divoké ženské** v uniformách. Zažij s nimi vášnivě dovádění. Piš SMS ve tvaru 97SFZ a text na 909 15 45



• **Jsem podnikatelka** a hledám fakt pořádnýj samce na sex! Petra, 35 let. Zavolej mi na 909 801 801 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 50 s kódem 54VLL a tvůj text!



• **Jsem podnikatelka** a hledám fakt pořádnýj samce na sex! Petra, 35 let. Zavolej mi na 909 801 801 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 50 s kódem 54VLL a tvůj text!



Velitel objektu, ostraha a kustod - dozor expozic
 Stabilní česká společnost s dlouholetou působností na trhu hledá vhodné kandidáty na pozice: **Velitel objektu, ostraha a kustod - dozor expozic.**

Informace o pracovním místě:

- Dozor ve výstavních prostorech v centru Prahy
- Dohled nad expozitami
- Podávání základních informací návštěvníkům
- Preventivní pochůzková činnost
- Zajištění klidu a pořádku v daném prostoru

Požadujeme:

- Zodpovědnost, pečlivost, spolehlivost
- Profesionální vystupování
- Loajalitu
- Čistý tretný rejstřík

Nabízíme:

- Zajímavé pracovní prostředí
- Nástup 1. 9. 2018
- Kompletní uniforma
- Typ smluvního vztahu: Pracovní smlouva/Dohoda o provedení práce
- Plánování směn dle vzájemné dohody

VHODNÉ PRO DŮCHODCE A STUDENTY
KONTAKT:
VOLEJTE ZDARMA: 800 108 111
SVÉ ŽIVOTOPISY ZAŠÍLEJTE NA: nabor@abasco.cz

NEZAPOMEŇTE, JSME I ONLINE. METRO.CZ

metro®

Taxisův příkop. Smrt koně po třech letech

Nedělní Velká pardubická skončila fatálním zraněním pro devítiletého hnědáka Vicodyho. Nejtěžší tuzemský kros si vybral první oběť po třech klidných letech bez smrtelné nehody. Neštěstí se přihodilo stejně jako v roce 2014 na Velkém Taxisově příkopě, v sedle byl opět žokej Josef Bartoš.

Nejtěžší, nejproslulejší a nejobávanější. Radu prvenství drží mezi překážkami na pardubickém závodisti Velký Taxisův příkop. Tím smutným je fakt, že na něm skončilo nejvíce koňských životů.

Vicody je 24. obětí skoku pojmenovaného po princ

Egonu Thurn-Taxisovi. „Bohužel udělal chybu, skočil strašně nízko a dopadl na hranu. Jeho skok neměl ideální křivku, jak by to mělo být,“ vysvětlil Bartoš pro isport.cz, jak došlo k nehodě, při které si Vicody zlomil levou přední nohu. Taxis letos úspěšně nepřekonali čtyři koně, kromě Vicodyho i 13letý Universe Of Gracie a Ter Mill s Templářem, bratři po matce Terezii.

Bartoš zažívá trudné pocity ze smrti svého koně při Velké pardubické po čtyřech letech. V roce 2014 nejméně úspěšnější český překážkový žokej seděl v sedle Zulejky, na Taxisu si zlomila vaz. **IDNES.cz**



Na Taxisově příkopu spadl žokej Josef Bartoš (leží vlevo) z koně jménem Vicody (12). **ČTK**

Krpálek je o něco blíže olympiádě

Do své medailové sbírky přidal už osmnácté zlato na mezinárodních turnajích.

Judista Lukáš Krpálek triumfoval na Grand Prix v Cancúnu. Osmnáctou zlatou medailí mezi seniory na mezinárodních turnajích napravil bodovou ztrátu z nedávného mistrovství světa, kde smolně skončil bez medaile. Po finálové výhře nad nepřijemným Kubáncem Andym Grandou si do světového žebříčku a olympijské kvalifikace v Mexiku připsal 700 bodů, jen o dva méně než za páté místo v Baku.

„Odvážím si zlato, což je pro mě obrovský úspěch, a jsem rád, že mám po dlouhé době zase medaili,“ řekl Radiožurnálu Krpálek, který naposledy získal cenný kov v dubnu na mistrovství Evropy, kde rovněž zvítězil. Celkem už má na kontě zlato z olympijských her i mistrovství světa, tři z mistrovství Evropy, dvě z Grand Slamů, tři z Grand Prix a osm z turnajů Světového poháru. „Hlavně jsem si připsal hodně bodů do žebříčku a jsem zas o krok blíže olympiádě,“ dodal.

V Cancúnu uspěl také David Pulkrábek, který už v pátek vybojoval bronz ve váze do 60 kilogramů. „Měl jsem těžké zápasy, ale nakonec se povedla medaile. Cesta byla daleká, ale vyplatila se,“ řekl Pulkrábek.

Kde se bude prát dál?



Další start čeká Lukáše Krpálka za dva týdny na Grand Slamu v Abú Zabí.

- Pak přijdou na řadu Grand Slam v Ósace a Masters v Číně.

Po medaili sahal i ve váze do 90 kilo David Klammert, který došel až do semifinále, následně ale dvakrát těsně prohrál a skončil pátý. **ČTK**

Zprávy krátce

Další mladé zlato

Atletka Barbora Malíková vyhrála na olympijských hrách mládeže závod v běhu na 400 metrů a získala pro českou výpravu v Buenos Aires třetí zlatou medaili. V netradičním formátu, ve kterém rozhodoval o konečném pořadí součet časů ze dvou běhů, zvítězila s více než sekundovou převahou před Němkou Marií Scheppanovou.

Potíže s imunitou

Dvojnásobná olympijská vítězka v biatlonu Laura Dahlmeierová musela šest týdnů před začátkem sezony ze zdravotních důvodů přerušit přípravu. Německou reprezentantku nyní čeká zatím nucená pauza a není jasné, jestli se do konce roku stihne zapojit do Světového poháru. **ČTK**

Fotbalová liga národů. Odveta proti Ukrajině

České fotbalisty čeká klíčový zápas Ligy národů. V Charkově dnes od 20.45 nastoupí proti Ukrajině, které se pokusí oplatit měsíc starou domácí porážku 1:2. Pokud se jim to podaří, udrží se v boji o prvenství v tříčlenné skupině nové soutěže. Soupeři naopak k jistotě triumfu ve skupině stačí remíza. Češi odcestovali na Ukrajinu povzbuzeni sobotní výhrou 2:1 na Slovensku. **MET**

Pražské derby. V neděli 4. 11.

Podzimní pražské derby mezi fotbalisty Sparty a Slavie se odehraje na Letné 4. listopadu od 17 hodin. Tradiční souboj odvěkých rivalů bude jediným nedělním zápasem 14. kola první ligy. Pět utkání bude na programu v sobotu a po jednom v pátek a také v pondělí. **ČTK**

INZERCE

SOUTĚŽ

100
LET

REPUBLIKY

ODPOVĚZTE
NA SOUTĚŽNÍ KVÍZY
A VYHRAJTE

- VYHLÍDKOVÝ LET
- EXKLUZIVNÍ PROHLÍDKU PRAŽSKÉHO HRADU
- VSTUPENKY DO PRAŽSKÉ ZOO

VÍCE O SOUTĚŽI NA
IDNES.CZ/SOUTEZSTOLET

iDNES.cz

Nakup dárky včas a získej

NÁKUP
ZDARMA

Více na www.alza.cz/vanocce

Kancelář i úložiště pro celou rodinu



Microsoft Office 365 pro domácnosti
Vždy aktuální sada kancelářských aplikací
Až 6 uživatelů, 60 minut na Skype měsíčně
1 TB úložiště OneDrive na uživatele
GOPAS zdarma v hodnotě 2 000 Kč

2 490,-

obj. kód: WZ096k1

Spolehlivý parťák

ALIGATOR®



Aligator S5070 Duo 16GB
Smartphone s 5" displejem
Dual SIM pro dvě SIM karty zároveň
16GB úložiště s možností rozšíření
8Mpx fotoaparát s přísvětlovací diodou

1 689,-

obj. kód: AL1757b1

Flexibilní vizionář

UMAX



VisionBook 13Wa Flex
Tablet PC s dotykovým 13,3" displejem, Full HD rozlišení
Procesor Intel® Celeron® Quad Core N3450 Apollo Lake
Operační paměť 4 GB, eMMC úložiště 64 GB
Překlápitelný displej, celokovová konstrukce

8 990,-

obj. kód: VB0352y

Je z kovu a za pár kováků

UMAX



VisionBook 13Wa Pro
Kompaktní notebook s 13,3" displejem, Full HD rozlišení
Procesor Intel® Celeron® Quad Core N3450 Apollo Lake
Vysoká výdrž baterie díky úspornému procesoru
Čtečka otisků prstů, čtečka paměťových karet

~~6 990,-~~
6 490,-

obj. kód: VB0352w

Bezdrátový sbormistr

LAMAX
ELECTRONICS



LAMAX Beat Sentinel SE-1
Bezdrátový Bluetooth reproduktor
FM rádio s digitálním tunerem
Hraje až 20 hodin na jedno nabití
Odolný proti prachu a vodě podle IP65

1 190,-

obj. kód: LMA019i

Dýchejte bez obav!

airbi
HOME APPLIANCES



**Airbi TWIN ultrazvukový
zvlhčovač vzduchu**
Zvlhčovač vzduchu s ionizátorem a aroma difuzérem
Kapacita nádoby 5 litrů
Vhodný pro místnosti do 45 m²
Vodní a antibakteriální filtr, dálkový ovladač

2 299,-

obj. kód: STAD039

Všechny dárky vyřešíš na  **alza.cz**

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 16. 10. 2018 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.