

# Máme větší hromadu, pro váš dům i zahradu

ÚTĚRÝ 17. DUBNA 2013 Č. 74 • WWW.METRO.CZ

metro®



 **alza hobby**

více na [www.alza.cz/hobby](http://www.alza.cz/hobby)

9 771211 781002 18074

# Umbrella jako jeden z nejvýznamnějších partnerů FlixBusu v celoevropském měřítku zaměstnává v České republice více jak 350 lidí a připravuje se na další významnou expanzi

**Pavel Steiner je jméno spojované především s fotbalem, ale zároveň se společnostmi FlixBus a Umbrella. Bývalý ligový brankář, fotbalový světoběžník, je od roku 2014 výraznou postavou FlixBusu v České republice a již 14 let úspěšně vede společnost Umbrella.**

## Jak jste se vůbec dostal od fotbalu k dopravě a k autobusům?

Je to dlouhý příběh. Civilním povoláním jsem strojevedoucí, od roku 1989 profesionální fotbalový brankář. V roce 2003 jsem byl nucen ze zdravotních důvodů ukončit svoji fotbalovou kariéru a začal jsem pracovat jako manažer pro leteckou společnost Bohemia Air, která zajišťovala privátní lety. Společnost byla ale nedlouho po mém nástupu prodána a tak jsem začal hledat nové uplatnění. Bavilo mě pracovat s top zákazníky, znal jsem poptávku trhu a tak jsem v roce 2004 založil společnost Umbrella Limousine Car Services. Povedlo se nám prosadit se na trhu poměrně rychle. Zajišťovali jsme servis jak pro letecké společnosti, tak i pro velmi prestižní Business klientelu. Získali jsme i několik cen od samotných firem jako Nejlepší dopravce roku v celé Evropě. Provozovali jsme více jak 80 limuzín a minivanů a soustředili jsme se především na B2B klientelu typu ExxonMobil, DHL, PPF, nebo IBM. Na další poptávku služeb od našich klientů, po skupinových akcích, jsme reagovali nákupem prvních autobusů. A tak se zrodila společnost Umbrella Coach&Buses.

## Limousine Car Services jste provozoval 10 let, pak jste ale osobní limuzinovou dopravu prodal a věnujete se jenom autobusové dopravě. Proč?

Časově i personálně nešlo již delší dobu vše zvládat. Rozsah služeb, které Umbrella poskytovala byl opravdu obrovský a navíc jsem byl profesně i finančně nucen založit pobočku Umbrelly v Německu, takže jsem se rozhodl pro to, co mě dávalo větší profesní i ekonomický smysl. Oslovil jsem kamaráda Zdeňka Kožíška s nabídkou majetkově a investorsky do Umbrelly Coach & Buses vstoupit a společně jsme pak velmi usilovně pracovali na dalším rozvoji společnosti. Bylo opravdu nutné investovat nemalé prostředky do nákupu vozového parku, personálního zajištění i budování firemního zázemí. Na další rozšíření jsme mohli použít i finanční prostředky z prodeje limuzinové společnosti.

## Kolik autobusů Umbrella Coach & Buses provozuje?



**umbrella**  
COACH & BUSES

Aktuálně máme v našem vozovém parku v Praze, v Berlíně a v Hamburku 114 autobusů, se kterými každý měsíc najezdíme bez mála 2 miliony kilometrů a přepravíme téměř 180 tisíc osob měsíčně. Od konce dubna tohoto roku ale tato čísla ještě významně narostou, protože po roce 2017 kdy jsme ve spolupráci s FlixBusem spustili provoz vnitrostátních českých linek, tak v letošním roce velmi usilovně pracujeme na zajištění provozu FlixBusu v celé Skandinávii. Krom toho ještě více posilujeme spojení mezi Českou republikou a západní i východní Evropou.

## I když Umbrella poskytuje i Inco-mingovou přepravu a servis, tak Vámi uvedená impozantní čísla dosahujete hlavně díky spolupráci s německým FlixBusem. Jak se Vám podařilo získat takovou dlouhodobou spolupráci s tak silným partnerem jakým je FlixBus?

V roce 2012 skončil v Německu monopol na dálkovou autobusovou linkovou dopravu a na uvolněný trh tak přišlo více soukromých společností. Byl jsem přesvědčený, že je to pro Umbrellu obrovská příležitost o kterou jsem se rozhodl bojovat. Věnoval jsem tomu opravdu velké úsilí, obětoval spoustu času, najezdil desetitisíce kilometrů. Nabízel jsem spolupráci, účastnil jsem se výběrových řízení a ze tří opravdu seriózních nabídek jsem nakonec podepsal spolupráci s FlixBusem. Samozřejmě že velkou úlohu sehrála moje znalost německého jazyka i německé mentality a především pak schopnost správně se pohybovat v německém obchodním prostředí, stejně tak

jako i velké množství kontaktů z dob mého fotbalového života.

## Z jakého důvodu právě s FlixBusem?

Velkou úlohu sehrála intuice a ochota jít do určitých rizik. Ze strany FlixBusu to bylo vůči nám férové jednání s jasným provozním i finančním modelem a i když jejich nabídka nebyla pro Umbrellu v té době ta finančně nejvýhodnější jakou Umbrella obdržela, tak ve mně bylo osobní přesvědčení, že FlixBus je ta správná volba a že lidé se kterými jsem jednal, jsou ti správní a já s nimi můžu a chci spolupracovat. V té době samozřejmě nikdo netušil do jakých rozměrů FlixBus „vyroste“, a že Umbrella poroste společně s ním.

## Dnes je FlixBus největší dopravce Evropy a Umbrella je jedním z jeho největších partnerů. Jaké chystáte plány do budoucna?

FlixBus je absolutním lídrem evropské autobusové linkové dopravy, provozuje více jak 2700 autobusů a Umbrella je v hierarchii více jak tři set dopravců FlixBusu opravdu hodně

vysoce. Dá se říci, že neustále rosteme a vytváříme síť mobility jak v České republice, tak i po celé Evropě. Přidáváme další autobusová spojení, pořizujeme nové autobusy SETRA, stále budujeme a rozšiřujeme firemní zázemí, hledáme nové administrativní spolupracovníky a samozřejmě že neustále přijímáme nové řidiče pro mezinárodní i vnitrostátní linky.

## Co řidičům a zaměstnancům obecně dokážete nabídnout?

Především silné zázemí nadnárodní společnosti, jistotu celoročního a stabilního zaměstnání, osobitý a férový přístup, nejkvalitnější autobusy na trhu, velmi nadstandardní platové podmínky a k tomu náležitě benefity a bonusy. FlixBus i Umbrella na druhou stranu vyžadují od každého zaměstnance opravdu profesionální přístup a pracovní nasazení. Na to se musí každý zájemce o zaměstnání připravit a v případě že dojde ke shodě, tak může každý úspěšný žadatel očekávat opravdu prestižní, velmi zajímavé a vysoce oceněné zaměstnání.

[www.flixbus.cz](http://www.flixbus.cz)

## Evropská autobusová jednička

**FLIXBUS**

zajišťují vnitrostátní i mezinárodní autobusovou linkovou přepravu osob

přijme pro svoji českou pobočku v Praze na HPP

**ŘIDIČE**

PRO MEZINÁRODNÍ LINKOVOU PŘEPRAVU OSOB

### POŽADUJEME:

- » praxi v řízení autobusů
- » veškeré potřebné doklady k řízení autobusu
- » profesionální přístup a vystupování

### NABÍZÍME:

- » celoroční práci s nadstandardním finančním ohodnocením
- » příjem v Kč i v Eur
- » věrnostní bonusy, výkonnostní bonusy
- » diety, provize, ubytování po dobu výkonu služby ZDARMA
- » vše na autobusech SETRA!

Alespoň částečná/základní hovorová znalost německého nebo anglického jazyka podmínkou.

**GARANTUJEME MINIMÁLNĚ 450 tisíc Kč ČISTÉHO!!! ročně /za 20 odpracovaných měsíčních směn/ v závislosti na druhu obsluhované autobusové linky**



**KONTAKT: info@buspoint-flixbus.cz, +420 725 688 755**

# RUSOVÉ PRÝ MAJÍ KOMPRO NA TRUMPA

BÝVALÝ ŠÉF FBI JAMES COMEY VYDÁVÁ TŘASKAVOU KNIHU STRANA 6



# metro



Největší deník v ČR

Úterý, 17. dubna 2018

Č. 74, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Rudolf

# Hon na zaměstnance, firmy si kradou lidi

**Útěkáři.** Přibývá lidí, kteří den ze dne nepřijdou do práce. **Problém.** Firmy si vzájemně přetahují zaměstnance hlavně v Ústeckém kraji. **Právníci.** Radí společnostem, jak vymáhat náhradu škody STRANA 2



## Muškaři měli svátek. Včera rybářům odstartovala pstruhová sezona

Na řece Jihlavě nedaleko Mohelna na Třebíčsku, stejně jako na dalších více než pěti stovkách pstruhových revírů, se včera otevřela rybářská sezona. Na zahájení přijely desítky lovců, chytající muškařskou metodou nebo vláčením třeptky. Od tohoto data je povoleno lovit pstruhy obecné, pstruhy duhové či síveny americké.

ČTK



9 771211 781002 1 8074



## Nová kniha o Donutilovi

Kdo by neznal Miroslava Donutila, výborného herce, vypravěče, baviče a také dabéra? Co o něm řekli běžní lidé a především slavné osobnosti? Právě to sepsal ve své nové knize kontroverzní autor životopisů Petr Čermák. Známy herec, který se nesmazatelně zapsal do české kinematografie díky filmům Pelíšky, Tankový prapor a také v divadlech, například ve Sluhovi dvou pánů, vystoupil včera na besedě v ostravském Domě knihy.

MAFRA

### Zprávy krátce

## Upozornění

Včera večer se mělo sejít hnutí ANO a ČSSD k dalšímu projednávání o možné společné vládě. Vzhledem k tomu, že rozhovory o případném vytvoření vládní koalice byly naplánovány na pozdní večer, nebyly výsledky do vydání tohoto čísla deníku Metro známy. Čtenářům se za chybějící informaci omlouváme. MET

## Norové dají na památník v Letech milion eur

Norská velvyslankyně Siri Ellen Sletnerová včera v Letech u Písku potvrdila, že Norsko chce přispět na stavbu památníku romského holocaustu v místě

bývalého vepřína částkou milion eur (asi 25 milionů korun). Muzeum romské kultury otevřelo na úřadě v Letech infocentrum, kde připomíná genocidu Romů v Čechách.

## Výchova dětí v ústavě se prodražuje

Pobyt dítěte v ústavu je v průměru šestkrát dražší než terénní práce s rodinou v tísni. Zatímco na ni stát měsíčně vydá necelých 7250 korun, ústavní péče vyjde v průměru na 44 570 korun. Ukázala to nová analýza financování systému péče o ohrožené děti v ČR, kterou si nechalo udělat ministerstvo práce. V roce 2016 do péče o ohrožené děti putovalo 10,8 miliardy korun. ČTK

### Zprávy krátce

## Kupte si e-shop

Podnikatelé, kteří chtějí svůj byznys rozvíjet, si mohou koupit e-shop. K dispozici jim je nové a v Česku první on-line tržiště specializované na prodej a koupi

e-shopů. Obchod lze koupit na Eshopiste.cz, a to v různých kategoriích.

## Děti srazila auta

Dvě nehody během několika hodin, při kterých auta

srazila školáky, se staly v Brně. Při první ranní nehodě to dítě odneslo s lehkým zraněním, při té druhé byl školák zraněn středně těžce. Nehody policie vyšetřuje. ČTK

# Predátoři nejvíc lanaří na Ústecku

Volných míst je dvakrát víc než lidí bez práce. Nový pracovník má cenu zlata.

### Nezaměstnanost

# 130

Tolik tisíc lidí je reálně k dispozici na téměř 300 tisíc volných pracovních míst po odečtu asi 150 tisíc nezaměstnatelných. I tak je v Česku už méně než jeden člověk na jednu volnou pracovní pozici. Podle metodiky ČSÚ může letos míra nezaměstnanosti klesnout až na 2,4 procenta.

### Scházejí dělníci i čišníci

Největší přetahovaná vládne na Rychnovsku, kde je kvasinová pobočka Škody Auto.

- V Orlických horách scházejí na horských boudách kuchaři, pokojské, obsluha. V samotných Kvasínách a Rychnově nad Kněžnou je největší poptávka po čišnicích a servírkách, které „spolky“ výrobní linky automobilky.

Náboráři čekající před branami firem a lovící volné zaměstnání za hotové na ruku jsou podle posledních údajů Hospodářské komory ČR nejčastějším jevem v Ústeckém kraji. „Zkušební s nimi má polovina respondentů,“ uvedl pro deník Metro mluvčí komory Miroslav Diro. „Některým stačí, že jim lanaří slíbí práci v dosahu bydliště bez dojíždění nebo provoz bez střídání směn,“ říká Diro.

Nejvíce bity jsou středně velké firmy nad padesát zaměstnanců, zkušenosti s odlákáním lidí mají čtyři podniky z deseti. „Zaměstnanec, pokud se nedohodne na rozvázání pracovního poměru, často už nepřijde další den do práce,“ říká advokát Adam Valíček, jeho kancelář se s podobnými případy poměrně často zabývá. Zaměstnavatel má několik možností, jak se bránit, postih může být pro fluktuanta hodně citelný. Například po něm

může jeho původní firma požadovat náhradu škody, která společnosti vznikla tím, že kvůli jeho výpadku nestihla dojednané zakázky. „Jenže takové soudní jednání může i s odvoláním trvat léta,“ potvrzuje advokát. I to je důvod, proč se firmy s „útěkáři“ většinou nesoudí.

Podle advokáta Ondřeje Preusse je jednou z možností i vymáhání smluvní pokuty. „Pokud by se podařilo prokázat, že nepřítomný zaměstnanec dal přednost jiné práci a nedodržel výpovědní dobu záměrně, mohl by zaměstnavatel nárokovat i ušlý zisk,“ říká Preuss. Podle některých právníků je ale smluvní pokuta za absenci v rozporu se zákoníkem práce. Ne každý ale

může lákat na „dlaňovku“, jsou regiony a obory, kde je nedostatek volných lidí už za kritickou hranici.

Nedávno hrozilo, že kvůli nedostatku atestovaných porodníků zavře porodnice v Rychnově nad Kněžnou. „My nemůžeme postávat někde před jinou nemocnicí a lákat doktory,“ řekl deníku Metro primář porodnice Ján Šándor. Peníze hrají ve zdravotnictví v personální otázkách klíčovou roli. Přesto se porodníkům podařilo nyní lékaře sehnat. „Zafungovaly osobní kontakty,“ říká primář. Jádrem pudla je podle Šándora fakt, že medicínu u nás studuje málo adeptů. Ti po absolutoriu často odcházejí do zahraničí za násobně vyšší platy. PAVEL HRABICA

## Formana už pohřbili

Poslední rozloučení s režisérem Milošem Formanem se konalo v neděli na místním hřbitově v americkém městě Warren, kde žil. Obřad se podle vdovy Martiny Formanové konal „přesně podle Milošova přání v úzkém kruhu nejbližších“, napsala na Facebooku. Poděkovala také „za obrovské množství krásných vzkazů s projevenou účastí“. Lidé v Česku mohou do kondolenční knihy psát do pátku v kině v Čáslavi, kde se slavný režisér narodil (na snímcích).

2x ČTK



# „Vedli mě jako kravku na pastvu“

**Expolitik Rath si stěžoval na to, že ho k soudu vláčeli v poutech a že je to barbarství.**

Vedení obviněných v poutech k soudnímu jednání považuje bývalý hejtman David Rath za přežitek někdejšího komunistického režimu a za barbarství. Když tak byl veden k soudnímu jednání, připadal si, jako když vedli „kravku na pastvu“.

Rath to včera řekl před Obvodním soudem pro Prahu 2, který projednával jeho žalobu na stát, v níž za vláčení v poutech k soudu požaduje 30 tisíc korun. Soud o žalobě rozhodne za týden. Podle Ratha by k soudu neměli být vedeni v poutech obvinění, kteří nejsou nebezpeční. Uvedl



Včera u soudu

ČTK

také, že tento způsob předvedení před soud likviduje princip presumpce neviny, jelikož si veřejnost musí myslet, že je takový člověk vinen. „Chtěl bych, abychom se přizpůsobili řadě evropských zemí, kde lidé, kteří nejsou nebezpeční sobě a svému okolí, jsou k soudům víceméně

doprovázeni příslušníky vězeňské služby a nemají pouta a řetězy. U veřejnosti tak není vytvářen dojem, že jde o těžké zločince a že jejich vina je jasná, když se s nimi takhle zachází,“ řekl Rath. Smyslem žaloby je podle Ratha zatlačit na stát, aby s tím něco udělal.

Policie zadržela Ratha v květnu 2012 a soud ho poslal do vazby, odkud byl propuštěn v listopadu 2013. Ústavní soud v lednu 2014 vydal nález, že Rath byl ve vazbě nejméně od června 2013 protiprávně. Soud uznal Ratha v červenci 2015 vinným z přijímání úplatků a nepravomocně mu uložil 8,5 roku vězení. Odvolací senát pražského vrchního soudu však rozsudek o rok později zrušil kvůli použitým odpovědím. Krajský soud se tak musel trestní kauzou znovu zabývat. Rozsudek by měl soud vynést 27. června. **ČTK**

## Zprávy krátce



O titul Historické město se uchází Stramberk.

ČTK

## Historické město roku už dnes

U příležitosti Mezinárodního dne památek a sídel bude dnes na Pražském hradě vyhlášen vítěz soutěže Historické město roku 2017. O titul nejlépe opravené historické město se uchází čtrnáct měst, která zvítězila v krajských kolech. Mezi nimi je například město Štramberk. Historickým městem roku 2016 se stal Jičín.

## Co se stalo u Zemana, byl přestupek

Lednovou potyčku mezi novináři a příznivci prezidenta Miloše Zemana ve volebním štábu vyhodnotila policie jako přestupek proti občanskému soužití. Věc tak bude řešit správní úřad – s výjimkou počínání podnikatele Karla Slezáka, který udeřil kamerama na iDNES.cz. Jeho případ policie odložila, protože Slezák v únoru zemřel. **ČTK**

INZERCE



**PŘIDEJTE SE  
K NÁM A PRACUJTE  
PŘI STUDIU**

**POSTAVTE SE S NÁMI ZA TO,  
ABY ČEŠI JEDLI LÉPE!**

- ODMĚNA **85 Kč / hodinu**
- PRÁCE BLÍZKO DOMOVA
- MOŽNOST ZÍSKÁNÍ STÁLÉHO ZAMĚSTNÁNÍ
- PŘÁTELSKÝ KOLEKTIV A POHODOVÝ ŠÉF

KONTAKTUJTE NÁS NA

• **800 123 001** • **PRACE@ALBERT.CZ**

Informace o zpracování osobních údajů společnosti AHOLD Czech Republic, a.s. naleznete v „Podmínkách zpracování osobních údajů“ uveřejněných na [www.albert.cz/kariera](http://www.albert.cz/kariera) v sekci „Ochrana osobních údajů“





## Smrtící metanol znovu na scéně. Tentokrát jako film

Na Zlínsku ožila metanolová kauza. Tentokrát ale jen pro účely nově vznikajícího dvoudílného filmu České televize, jehož první díl bude mít na obrazovkách premiéru v neděli 22. dubna, druhý díl Česká televize uvede o týden později. Film *Metanol* odhalí osudy pachatelů, obětí i vyšetřovatelů největšího případu české kriminalistiky. Přesně před pěti lety alkohol zabil pět desítek lidí a další stovce zničil zdraví. V roli reportéra se představí skutečný reportér, který celou kauzu sledoval – Josef Kvasnička. Autoři filmu včera svoje dílo představili ve Zlíně. Na snímku je zleva scenárista Matěj Podzimek, scenáristka Lenka Szántó, režisérka Tereza Kopáčová a producent Michal Reitler před premiérou nového dvoudílného snímku České televize *Metanol* 16. dubna 2018 ve zlínském kině Golden Apple Cinema.

ČTK

### Zprávy krátce

#### Brno plné harampádí

Rozčarování zažili Brňané, kteří se o víkendu pustili do jarního úklidu. I s odpadem je v některých sběrných dvorech rovnou posílali pryč. Společnost SAKO připouští, že některá střediska harampádím přetékala, protože plné kontejnery nestíhala kvůli akci Uklidme Česko vozit do spalovny.

#### Ostravu od 1. května zaplaví růžová kola

Obyvatelé i návštěvníci Ostravy se dočkají dlouho slibovaného bikesharingu. Sdílená jízdní kola si od 1. května budou moci vypůjčit obyvatelé a návštěvníci centrálního obvodu Moravská Ostrava a Přívoz. Městské jízdní kolo s růžovou barvou, typickou pro společnost Rekola Bikesharing, si bude možné vypůjčit na patnáct minut bezplatně. Komu cesta potrvá déle, zaplatí za první hodinu (přesněji za 45 minut po bezplatné čtvrt hodině) 18 korun. Za každou další čtvrt hodinu zaplatí zájemce šest korun. [IDNES.cz](http://IDNES.cz)

# Hádají se. SPD se zevnitř hroutí

**Členové hnutí Tomia Okamury mají spory.**

„Špiníte jméno SPD! Dělalí jste v krajských volbách osobní kampaň! Vynášíte informace a děláte si, co chcete,“ vyjmenovává dvojka pardubické SPD Jiří Langr na tajné nahrávce z poslední lednové schůze tamní stranické buňky, kterou má MF DNES k dispozici, proč bude několik lidí vyloučeno a mohou zapomenout na kandidaturu v komunálních volbách.

A ani v jiných stranických buňkách po republice spory nejsou zrovna o programu, prioritách či budoucnosti strany. Hádají se o místa na kandidátkách nebo kvůli malichernostem – právě v Pardubicích několik členů vyloučili kvůli tomu, že si před sně-

### Padáky

Ze SPD vyhození lidé se zlobí.

- „Jako malá děčka na písčovišti. Řeší se nesmysly, lidé, kteří si dovolí cokoliv říct, jsou vyhozeni,“ říká Jan Nový z Králíků, který před volbami vyrobil vlastní plakáty, v nichž propagoval SPD a svou kandidaturu.
- Byl vyloučen, stejně jako například Natálie Kodýtková, kterou SPD vyhodila ze stejného důvodu – na svůj obchod vyvěsila vlastní plakát, který si nechala vytisknout.

movními volbami vyrobili vlastní letáček. Jenže použít se smí prý jen jméno lídra Tomia Okamury.

Příkladem ostrých sporů v SPD v regionech může být tentokrát brněnský. V Brně se problém rozhořel v únoru. Vzduchem létaly nadávky a rozhádané straníky museli krotit

až strážníci, jichž přijely na schůzi hnutí hned čtyři hlídky. „Na schůzi se řešila jména pro kandidátku do podzimních komunálních voleb v městském obvodu Brno-střed. A pohádali se, kdo bude na kandidátce,“ popsal člen SPD v Brně Petr Hudlík. Objevila se také informace o nábore černých duší. „V eufozii po úspěšných volbách se k nám na internetu přihlásila spousta lidí, kteří pak nebrali telefon a nekomunikovali. Nic víc o černých duších neví,“ řekl Hudlík, exstarosta části Starý Lískovec.

Politologové tvrdí, že hádky kvůli postům na kandidátkách v SPD se daly očekávat. I proto, že dohady byly už před krajskými volbami. „Ve stranách, které jsou centralizované, ve kterých chce mít vedení situaci pod kontrolou a bojí se přílišné demokracie, ke sporům dochází,“ vysvětluje politolog Petr Jüptner. [IDNES.cz](http://IDNES.cz)



## Žvýkačka nemá šanci

České Budějovice začaly používat na údržbu ulic a chodníků nový parní čistič. Speciální stroj dokáže odstranit olejové skvrny, přilepené žvýkačky, zašlou špinu nebo prorůstající travu. Auto, které dokáže vyčistit také odpadkové koše, stojí tři miliony korun a jihočeské metropoli začalo sloužit od včerejška. 2x ČTK





# DRAŽBY NEMOVITOSTÍ

Mgr. Marcel Kubis, Exekutorský úřad Šumperk | [www.exekucesumperk.cz](http://www.exekucesumperk.cz)

## 1 DRAŽBA RD S POZEMKY V OBCI HULÍN, OKRES KROMĚŘÍŽ, VYVOLÁVACÍ CENA 1.373.400 Kč

Jedná se o dražbu přízemního, podsklepeného rodinného domu s plochou střešou krytou plechovou krytinou. Objekt je situovaný do nepravidelného tvaru, nachází se v zastavěné, okrajové části města Hulín, v řadové zástavbě jako samostatně stojící. Parkování je možné ve vlastní garáži. Je možné napojení na tyto inženýrské sítě: elektro, obecní vodovod, plynové vedení a hloubková kanalizace. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů přes 45 roků. V průběhu své celkové životnosti objekt procházel rekonstrukcemi a modernizacemi prvků krátkodobých životnosti. V roce 2002 byla vyměněna okna za nová plastová. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako stavbu se zanedbanou údržbou (předpoklad provedení menších stavebních úprav).

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 24. 4. 2018



## 2 DRAŽBA POZEMKU V OBCI MALOVICE, OKRES PRACHATICE, VYVOLÁVACÍ CENA 210.000 Kč

Jedná se o dražbu pozemku p.č. 2999- zahrada, o výměře 1785 m<sup>2</sup> v k.ú. Malovice u Netolic, obec Malovice, okres Prachatice, který je situován v odlehle, zastavěné části obce Malovice, v místní části Hradiště. Pozemek je situován v mírně sklonitém terénu s přístupem po zpevněné, veřejné komunikaci. Dle informací ČSU v obci Malovice je možné napojení na tyto inženýrské sítě: elektro, hloubková kanalizace a obecní vodovod. Dle platného územního plánu obce Malovice je pozemek zahrnut v plochách: „RZu- plochy rekreace- soukromá zeleň urbanizovaná.“ Na pozemku se nachází náletové dřeviny plevelného charakteru, přes pozemek vedou dráty vysokého napětí.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 3. 5. 2018



## 3 DRAŽBA PODÍLU ID. 1/2 NA RD A POZEMKU V OBCI MRÁKOTÍN, OKRES CHRUDIM, VYVOLÁVACÍ CENA 240.000 Kč

Jedná se o dražbu přízemního, zděného, podsklepeného rodinného domu s využitým podkrovím pod sedlovou střešou krytou eternitovými šablonami. Objekt je situovaný do nepravidelného tvaru, nachází se v zastavěné, okrajové části obce Mrákotín, v řadové zástavbě jako samostatně stojící. Parkování je možné ve vlastní garáži. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, obecní vodovod, plynové vedení. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů cca 40 roků. V průběhu své celkové životnosti objekt pravděpodobně procházel postupně rekonstrukcemi a modernizacemi prvků krátkodobých životnosti. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako stavbu se zanedbanou údržbou (předpoklad provedení menších stavebních úprav).

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 10. 5. 2018



## 4 OPAKOVANÁ DRAŽBA PODÍLU ID. 1/2 NA RD SE ZAHRADOU V OBCI STRÁŽ NAD NEŽÁRKOU, OKRES JINDŘICHŮV HRADEC, VYVOLÁVACÍ CENA 145.000 Kč

Jedná se o dražbu podílu na přízemním, nepodsklepeném rodinném domě bez využitého podkroví pod sedlovou střešou s valbou krytou taškou betonovou. Objekt je situovaný do půdorysného tvaru obdélníka, nachází se v zastavěné, odlehle části města, v místní části obce Dvorce 11, 378 02 Stráž Nad Nežárkou. Parkování je možné na vlastním pozemku. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, studnu (situována na pozemku jiného vlastníka) a vlastní žumpu. Dle místního šetření je ve městě dále možnost napojení na obecní vodovod, plynové vedení a hloubkovou kanalizaci. Objekt sestává z jedné bytové jednotky o velikosti 1+1 s kompletním sociálním zařízením. V průběhu své celkové životnosti objekt procházel rekonstrukcemi a modernizacemi prvků krátkodobých životnosti, v roce 2000 byly opraveny podlahové krytiny.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.okdrazby.cz](http://www.okdrazby.cz) dne 10. 5. 2018



## 5 DRAŽBA BYTU 1+1 V OBCI NYMBURK, VYVOLÁVACÍ CENA 603.400 Kč

Jedná se o dražbu bytové jednotky č. 1010/1 v budově č.p. 1010, č.p. 1011, č.p. 1012, příslušející k části obce Nymburk, včetně spoluvlastnického podílu ke společným částem uvedeného domu a k pozemkům, která se nachází v I. nadzemní podlaží výše uvedeného zděného, podsklepeného, bytového domu celkem se třemi nadzemními podlažními a částečně využitým podkrovím. Objekt není vybaven žádným výtahem. Objekt je situován v zastavěné části obce, a to na ulici Park v Kolonii. Bytový dům je napojen na elektro, veřejný vodovodní řad, hloubkovou kanalizaci a plynové vedení. V roce 2011 byla provedena výměna střešní krytiny, byla nově provedena uliční fasádní omítka a byla provedena výměna původních oken za nová okna plastová. Bytová jednotka je dispozičně řešena jako 1+1 (+ sklepní kóje) s kompletním sociálním zařízením. Vytápění jednotky je uvažováno jako ústřední.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 15. 5. 2018



## 6 OPAKOVANÁ DRAŽBA PODÍLU ID. 1/2 OBJEKTU ROD. REKR. V OBCI KRŠY, OKR. PLZEŇ-SEVER, VYVOLÁVACÍ CENA 207.000 Kč

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu na přízemním, podsklepeném objektu ze smíšeného zdiva s využitým podkrovím pod sedlovou střešou krytou taškou pálenou. Objekt je situovaný do nepravidelného tvaru, nachází se v zastavěné, okrajové části obce Kršy, v místní části Trhomné, v řadové zástavbě jako samostatně stojící. Parkování je možné na vlastním pozemku. Pozemky tvoří jednotný funkční celek a jsou přístupné po veřejné, zpevněné komunikaci. Objekt je napojen na elektro. V obci Kršy dále možnost napojení na obecní vodovod a hloubkovou kanalizaci. V průběhu své celkové životnosti objekt pravděpodobně procházel jen běžnou údržbou prvků krátkodobých životnosti, je zde předpoklad provedení menších stavebních úprav.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.okdrazby.cz](http://www.okdrazby.cz) dne 17. 5. 2018



## 7 DRAŽBA PODÍLU ID. 1/3 NA RD V OBCI LIBEREC, VYVOLÁVACÍ CENA 580.000 Kč

Jedná se o dražbu podílu o velikosti id. 1/3 na zděném, nepodsklepeném (nebylo možno přesně fyzicky zaměřit) rodinném domě se dvěma nadzemními podlažními bez využitého podkroví pod sedlovou střešou krytou eternitovými šablonami. Objekt se nachází v zastavěné, okrajové části města Liberec, místní části Liberec XXV-Vesec, v řadové zástavbě jako samostatně stojící. Parkování je možné na vlastním pozemku. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, hloubková kanalizace, obecní vodovod, plynové vedení. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů přes 80 roků. V průběhu své celkové životnosti objekt pravděpodobně procházel postupně rekonstrukcemi a modernizacemi prvků krátkodobých životnosti.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 22. 5. 2018



## 8 DRAŽBA RD S POZEMKEM V OBCI RUMBURK, OKRES DĚČÍN, VYVOLÁVACÍ CENA 1.280.000 Kč

Jedná se o dražbu samostatně stojícího, přízemního rodinného domu s obytným podkrovím. Střeška domu je sedlová s krytinou z živичné šablony. Okna domu jsou dřevěná zdvojená, vchodové dveře jsou dřevěné plně. Budova je pravděpodobně založena na základových pasech. Stavebně technický stav budovy je odpovídající dobré údržbě. Stáří domu je cca 10 let. K domu patří oplocená zahrada. Vnitřní dispozice domu nebyla zjištěna. Dům je napojen na tyto inženýrské sítě: elektřina, telefon. Na pozemku se nachází vlastní studna. Přístup k nemovitě věci je po místní zpevněné komunikaci. Příslušenstvím nemovité věci je samostatně stojící rozestavěná stavba garáže (pouze obvodové zdivo).

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 24. 5. 2018



Veškeré podrobné informace k jednotlivým dražbám (včetně znaleckého posudku, fotodokumentace a dražební vyhlášky) lze nalézt na výše uvedených dražebních portálech, kdy pro vyhledání použijte název dražby.

## Zprávy krátce

Psal o Sýrii.  
Skončil smrtí  
po pádu z okna

V Jekatěrinburgu zemřel dvaatřicetiletý ruský investigativní novinář Maxim Borodin poté, co vypadl z okna. Policie jeho smrt vyšetřuje jako sebevraždu, té však Borodinovi blízcí nevěří. Novinář psal o korupci i ruských žoldnících, kteří padli v Sýrii. Den před svou smrtí tvrdil, že se kolem jeho bytu pohybují maskovaní muži. **IDNES**

Ministr vnitra  
podá demisi

Nový slovenský ministr vnitra Tomáš Drucker včera oznámil, že podá demisi. Nemyslí si totiž, že by bylo správné odvolat policejního prezidenta Tibora Gašpara, jak žádají demonstranti, kteří se domáhají změn po dosud neobjasněné vraždě novináře Jána Kuciaka a jeho snoubenky. **ČTK**

# Co vědí Rusové na prezidenta Trumpa?

**Bývalý šéf FBI James Comey vydává knihu a tvrdě se naváží do prezidenta Trumpa.**

Rusové možná mají na amerického prezidenta Donalda Trumpa kompromitující informace. V rozhovoru s televizí ABC to uvedl někdejší ředitel amerického Federálního úřadu pro vyšetřování (FBI) James Comey. Řekl také, že Trump není morálně způsobilý pro nejvyšší ústavní funkci, neboť pravda pro něj nemá valnou hodnotu a ženy vnímá jen jako kus masa.

Ještě před začátkem pořadu Trump na Twitteru Comeyho tvrdě kritizoval, označil ho za lháře, slizáka. „Slizoun James Comey, co vždycky skončí špatně a bez práce



(není chytrý!), se do dějin zapíše jako dosud nejhorší ředitel FBI“ napsal prezident.

Comey až do svého odvolání vedl vyšetřování možných vazeb Trumpovy kampaně na Rusko. Nyní v televizi prohlásil, že bylo šokující vůbec pomyslet, že by Rusko mohlo mít nějaký poškozující materiál na amerického prezidenta. V Trumpově případě ale

tuto možnost není podle Comeyho možné vyloučit. „Totale jsou slova, která jsem nemyslel, že kdy o prezidentovi Spojených států řeknu, ale je to možné,“ řekl Comey na dotaz, zda Moskva může mít na Trumpa kompromitující informace.

Dnes vychází kniha A Higher Loyalty (Vyšší věrnost), v níž bývalý ředitel FBI

Trumpa přirovnává k mafiánskému bossovi, pro něhož je jím vedená organizace a věrnost k jeho osobě nade vše. „Boss s absolutní kontrolou. Přísluhy věrnosti. Vidění světa jako (souboje) nás proti nim. Lhaní o čemkoli, důležitém i méně důležitém, ve jménu jakéhosi principu loajality, který povyšuje organizaci nad morálnost a nad pravdu,“ popsal v knize svůj dojem z hlavy státu.

Comey obdobně odpověděl i na to, zda se Trump pokusil bránit průchodu spravedlnosti, když loni v únoru nechal vyklidit Oválnou pracovnu, kde pak zůstal s Comeyem, kterého nabádal, aby uzavřel vyšetřování bývalého hlavního bezpečnostního poradce Bílého domu Michaela Flynna kvůli jeho sporným kontaktům s ruskými činiteli. Flynn se totiž scházel s ruským velvyslancem v USA Sergejem Kislyakem. **ČTK, MET**

INZERCE

**ÓČKO STAR**  
DANCE! DANCE!  
LIVE

21/4  
2018

La Noche  
COCKTAIL & MUSIC BAR

LA NOCHE CLUB  
PÍSEK

**TEREZA KERNDLOVÁ**  
S KAPELOU  
ÓČKO STAR DJ SLÁVA BLOCH

WWW.OCKO.TV

MOBIL CZ

## Kanada. Vláda dala zelenou ropovodu

Expanze kanadského ropovodu Trans Mountain, která má téměř ztrojnásobit tok ropy z dehtových písků v Albertě k přístavům v Britské Kolumbii, se zřejmě navzdory protestům uskuteční. Předseda vlády Justin Trudeau dal pokyn k za-

hájení jednání s jeho provozovatelem. Vláda je také připravena podpořit ho i finančně.

S rozšířením ropovodu se zásadně zvýší počet ropných tankerů plujících mezi Kanadou a státem Washington. **ČTK**

**UŽ ZÍTRA  
VÁŠ MAGAZÍN METRO**

**BÁRA  
BASIKOVÁ**

Po pěti letech vydává novou desku. „Vznikla náhodou,“ přiznává v rozhovoru. Stačilo prý trefit její náladu a směr, kterým chce teď jít.



**metro**  
men women only

Kde nás najdete, se dozvíte na  
[www.metro.cz/distribuce](http://www.metro.cz/distribuce)



## Sudoku

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

## Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 17 Max. 21	Min. 18 Max. 22	Min. 19 Max. 23	Min. 20 Max. 22

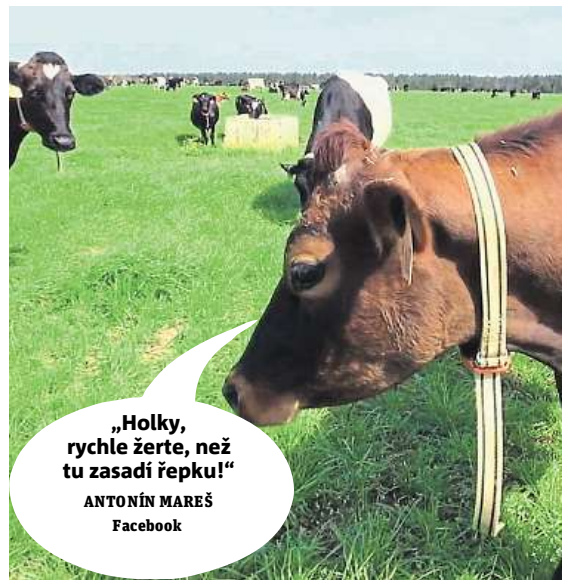
## Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

**Mírná zátěž.** Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlednutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.

**Teplotní rekord:** -4,2 °C / 27,6 °C

**Rok výskytu:** 1853/1934

## Napište svou bublinu



Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)



Napadá vás vtipný popisek?

## Kvíz

- První masově používaný internetový prohlížeč byl zdarma zpřístupněn v roce 1992:  
**a) Mosaic**  
**b) Erwise**  
**c) Gopher**
- Slavný fotograf František Drtikol zemřel v roce 1961, tvořil v letech 1901 až:  
**a) 1935**  
**b) 1945**  
**c) 1955**
- Jednu bronzovou medaili vybojovala naše výprava ČSR na zimní olympiádě roku 1928 v:  
**a) Chamonix**  
**b) Sv. Mořici**  
**c) Oslu**
- V San Stefanu byl uzavřen mír mezi Ruskem a Tureckem, ukončil válku trvající od:  
**a) 1655**  
**b) 1766**  
**c) 1877**
- Ruský režisér Sergej Ejzenštejn, narozený v roce 1898, byl původu:  
**a) lotyšského**  
**b) běloruského**  
**c) kazašského**

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

## ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Žárlivost
- 14:20 Lustr
- Komedie (ČR, 1979)
- 15:05 Doktor Martin IV
- 15:55 To je vražda, napsala II
- 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 **Vyprávěj**  
Seriál (ČR, 2009-2013). První neshody. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová, S. Skopal a další. Režie B. Arichtev

- 20:55 **Já to tedy beru, šéfe...!**  
Komedie (ČR, 1977)
- 22:29 **Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilliony**
- 22:30 **Jack Rozparovač** (1/2)  
Drama (VB, 1988)
- 00:10 AZ-kvíz
- 00:35 Banánové rybičky
- 01:00 Na stopě
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Sváteční slovo předsedy Českého sdružení Církve adventistů Víta Vursta
- 01:55 Dobré ráno
- 04:25 Máte slovo s M. Jilkovou

## ČT2

- 12:55 Trabantem Jižní Amerikou (7/12)
- 13:25 Stopy, fakta, tajemství
- 13:55 Andrej Krob na tahu
- 14:50 Krásy evropského pobřeží
- 14:55 S kuchařem kolem světa
- 15:50 No. 9 Manasu 8163
- 16:25 Proces H – dny D (10/10)
- 17:20 Cesta do Indie: Smíření
- 18:15 Národní klenoty
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Uchem jehly
- 19:20 Zeměpis světa
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Slavné bojové akce 2. světové války (1/6)**  
6. červen 1944, ostří hoši z americké speciální jednotky útočí na nacistická opevnění

- 20:55 **Baník!!!**
- 21:55 **Dům z karet IV** (11/13)  
Seriál (USA, 2016)
- 22:45 **Letecké katastrofy: Smrt v Tichém oceánu**
- 23:40 **Válka o písek**
- 00:35 **Potrava duše & těla II**
- 01:00 **Evropa dnes**
- 01:25 **Folklorika**
- 01:50 **Ta naša kapela**
- 02:20 **Slaviček z Podluží**
- 02:35 **Před půlnocí**
- 03:05 **Náš venkov**
- 03:20 **Ochráně**
- 03:50 **Deset století architektury**
- 04:05 **Památky na prodej**

## NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:35 Krok za krokem VI (13)
- 12:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (186)
- 14:05 Odložené případy III (10)
- 15:00 Odložené případy III (11)
- 15:55 Námořní vyšetřovací služba VII (17)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3447)
- 19:30 Televizní noviny, Počasí, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinace v růžové zahradě 2 (809)**  
Seriál (ČR, 2018). Jonáš a Františka jsou v nebezpečí: možná zdědili po otci stejnou nemoc jako jejich nevlastní sestra. Tereza udělá osudovou chybu. Hrají: J. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek a další. Režie K. Hanzlík

- 21:35 **Vřikot**
- 22:35 **Smitnosná zbraň** (14)
- 23:30 **Beze stopy II** (9)
- 00:20 **Odložené případy III** (10)
- 01:05 **Odložené případy III** (11)
- 01:50 **Námořní vyšetřovací služba VII** (17)
- 02:55 **Krok za krokem VI** (13)
- 03:20 **Co na to Češi**
- 04:00 **Ordinace v růžové zahradě 2** (186)

## PRIMA

- 12:25 Polední zprávy
- 12:40 Jake a Tlustoch (7)
- 13:40 Doktor z hor:  
Nové příběhy VIII (1)
- 14:35 Komisař Rex V (10)
- Studený jako led
- 15:35 Komisař Rex V (11)
- Smrtící karta
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 **Odhvěrný kuře II (95)**  
Seriál (ČR, 2018). Manka investovala svoje dědictví. Nedopadne práce jako Jarouš a svoje peníze si pořádně ohlíď! Ona stejnou chybu jako Jarouš prostě neudělá! Hrají: J. Prachař, J. Dolanský, L. Polišenská, M. Suchánek a další. Režie J. Chlumský

- 21:35 **Policajti z centra** (5)  
Krimiseriál (ČR/SR, 2012)
- 22:50 **TOP STAR magazín**
- 23:50 **Odložené případy III** (10)
- 00:45 **Komisař Rex V** (10)  
Krimiseriál (N/Rak., 2000)
- 01:30 **Komisař Rex V** (11)  
Krimiseriál (N/Rak., 2000)
- 02:15 **Prostřeno!**
- 03:00 **Doktor z hor: Nové příběhy VIII** (1)

## PRIMA COOL

- 12:20 Futurama VI (2)
- 12:45 Simpsonovi XVII (5, 6)
- 13:35 COOLfeed
- 13:50 Simpsonovi XVII (7)
- 14:15 Simpsonovi XVII (8)
- 14:45 Teorie velkého třesku (2)
- 15:15 Teorie velkého třesku (3)
- 15:45 Futurama VI (3)
- 16:05 Americký chopper V (26)
- 17:05 Top Gear XIX
- 18:15 Simpsonovi XVII (9)
- 18:45 Simpsonovi XVII (10)
- 19:15 Simpsonovi XVII (11)
- 19:45 Simpsonovi XVII (12)
- 20:05 COOLfeed



- 20:15 **Top Gear: Indický speciál**
- 22:15 **Teorie velkého třesku** (4)  
Sitcom (USA, 2007)
- 22:45 **Teorie velkého třesku** (5)  
Sitcom (USA, 2007)
- 23:10 **Single Lady** (4)  
Komedijní seriál (ČR, 2017)
- 23:40 **Partička**
- 00:25 **COOLfeed**
- 00:35 **Americký chopper V** (26)  
Seriál (USA, 2007)
- 01:20 **Partička**
- 01:55 **Všemocný** (21)  
Krimiseriál (USA, 2015)
- 02:35 **Ztracená archa** (9)
- 03:15 **Všemocný** (21)  
Krimiseriál (USA, 2015)
- 03:55 **Ztracená archa** (9)

## OČKO

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Očko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Očko news
- 12:05 Očko hity
- Klipy nonstop
- Aktuální klipy
- 13:00 Očko hity
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutučí
- 14:00 Očko trends
- 14:05 Očko news
- 15:00 Očko news



- 15:05 **Mixxxer Show**  
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Očko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutučí
- 17:05 Očko trends
- Aktuální klipy
- 19:00 Očko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutučí
- 19:05 **Moje desítka**  
Top 10 klipů podle diváka Očka
- 20:00 Očko hity
- Klipy nonstop
- 21:00 České a slovenské klipy, exkluzivní premiéry
- 22:00 Očko flirt
- Proud klipů se vzkyazy diváků Očka

## Sloupek

## IVA MÁLKOVÁ

ZAKLADATELKA KURZŮ HUBNUTÍ  
STOB

## SRÍ LANKA

Jako každoročně jsme vyrazili v březnu získat energii a ztratit kilogramy a nejrůznější bolístky do ájurvédského centra. Fyzickou kondici jsme otestovali výstupem na horu Sigiriyi. Při tisícovce schodů vzali někteří zavděk pomahači, kteří nadlehčovali naše pozadí. Trošku rozpačitý byl výlet na safari, kdy jsme viděli stovky slonů včetně sotva narozených, ale také desítky džipů, které kolem slonů kroužily. Důstojně všímavé uvědomělé jedení slonů, kde si před konzumací s laskou chobotem s potravou pohrávali, bylo v kontrastu s jídlem opic, které do sebe potravu házely neuvěřitelnou rychlostí. Většina z nás měla předepsanou „control diet“, což znamenalo, že jsme měli pro sebe dietní sestru, která odhalila i nepovolený sýr zakrytý zeleninou či miskou plnou kešu příkrytou talířkem s ovocem. V resortu nám v hubnutí pomáhaly veveryky, protože pokud nechal někdo

## Cítát

Víc než na prožitky se soustředili na to, aby byli populární na sociálních sítích.

do někde ležet sušenku, hned byl nenechavou veverkou odhalen. Když bylo jídlo pro veveryku velkým soustem, nastoupila opice, která si velmi pochutnala na mnoha druhých ovoce určených jako suvenýr domů. Do této idylky občas zasáhla i technika. Při procházce podél pláže jsme při pohledu na shluk lidí brzy pochopili, že tam není žádná zajímavost, ale japonští turisté si dělají selfiečka a fotí se v manekýnských pozicích, aby mohli informovat celé Japonsko. Ti technicky zdatnější s použitím dronů pořízují „selfievidea“. Více než na své prožitky se soustředili na to, aby byli populární mezi uživateli sociálních sítí. Ne, nechávejte se pohltnout závratným tempem dnešní doby. Dopřejte si i doma jako my rozumnou stravu, pohyb a péči o své tělo i duši v podobě masáží, relaxačních technik či meditací.

## Dopisy a vzkazy

## Konec srazů

Je sice hezké, že EU vydala nařízení o ochraně osobních údajů, ale že se kvůli tomu zlikviduje například oblíbený web Spolužáci.cz, je šílené. Díky webu Spolužáci jsme (nejen my) se několik let scházeli s bývalými spolužáky, které jsem předtím léta neviděl, uspořádali jsme i několik srazů (tím se podpořily restaurace!). Tento web končí, tím také končí srazy spolužáků, smažou se i všechny fotky a kontakty. Patrně Brusel usoudil, že i setkávání spolužáků škodí, protože se na srazech moc mluví, kouří a pije. No nic. Zase nás někdo chrání. Spíše by měla EU chránit majitele nemovitostí. Jsem spolujitel nemovitostí a neustále nás otravují dopisy realitní kanceláře, které z nás chtějí vytáhnout majetek, to samé se děje majitelům polí, vinic a lesů, není snad měsíce, aby jim někdo nenabízel, že od nich koupí nemovitosti. Toto není ochrana osobních údajů! Agenti realitních kanceláří celé dny sedí u počítačů a vytažují si citlivé informace z katastrálních úřadů.

MARTIN KUBÍK, PRAHA 4

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

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

## Výrok dne



„Už hodně let jsem HIV pozitivní.“

THOMAS NEUWIRTH,  
RAKOUSKÝ UMĚLEC

Umělec, který vystupuje jako voustatá zpěvačka Conchita Wurst, je HIV pozitivní. Přiznal to na sociálních sítích s tím, že se léčí už několik let.

## Slovo dne

## ÁJURVÉDA

(Ze sloupku Ivy Málkové na této straně)

Slovo v sanskrtu znamená vědění o životě. Je to systémem tradičního indického lékařství.

ZDROJ: WIKIPEDIE



## INZERCE

## HOROSKOP na úterý 17. 4.

## PRAVÁ LÁSKA!

Vždy říkám, že je důležité se nevzdávat! Každý máme druhou šanci! Díky astrologii vám řeknu, kdy a kde hledat!

Zavolejte 906 70 30 35 nebo napište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 96DGV a své datum narození!

	<b>Beran</b> 21/3–20/4 Zalíbila se vám dnes nějaká věc na internetu nebo cestou domů za výlohou obchodu? Tak si ji kupte, tentokrát vám nic nebrání!		<b>Váhy</b> 23/9–23/10 Dnes se bude v práci jednat o obsazení důležité pozice. Doufáte, že jste jedním z kandidátů. Musíte se nechat překvapit.
	<b>Býk</b> 21/4–21/5 V úterý vás budou v práci nadřizení přemlouvat k přesčasům. Pokud můžete, vyhovte jim. Nesmí to ale brát jako samozřejmost.		<b>Štír</b> 24/10–22/11 Pokud můžete pomoci spravedlnosti, rozhodně to vždy udělejte. Dnes se stanete svědky události, při níž budete mít možnost.
	<b>Blíženci</b> 22/5–21/6 Budete dnes hodně přemýšlet nad tím, zda se máte pustit do určitého plánu týkajícího se vaší kariéry. Není to jednoduché.		<b>Střelec</b> 23/11–21/12 Hledáte-li sponzora pro své aktivity, dostanete dnes in-formaci o člověku, který by vám mohl být prospěšný. Využijte ji!
	<b>Rak</b> 22/6–22/7 Buďte dnes hodně obezřetní, co se týká financí. Snadno můžete naletět na krásné sliby a později toho opravdu hodně litovat.		<b>Kozoroh</b> 22/12–20/1 Pokud jste v nadřizené roli a někdo z vašich podřízených dnes udělal chybu, promluvte s ním o tom klidně. Mýlit se je lidské.
	<b>Lev</b> 23/7–22/8 Nadřizení dnes po vás budou chtít něco, v čem jim z časových a rodinných důvodů nemůžete vyhovět. Klidně jim to vysvětlete.		<b>Vodňář</b> 21/1–20/2 Odložte dnešnímu pokušení utrácet, i když bude hodně silné. Ještě pár dnů vydrzte a Venuše vám všechno bohatě vynahradí.
	<b>Panna</b> 23/8–22/9 Můžete dnes klidně začít vybírat letní dovolenou. Letos vám finanční situace dovoluje zvolit i dražší exotické destinace.		<b>Ryby</b> 21/2–20/3 Máte poslední dobou pocit, že máte na víc. V práci jste proto nespokojení a frustrovaní. Dnes je čas začít hledat nové místo.

## Řešení sudoku

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

## Anketa Změnili byste místo? Co by vás přesvědčilo?



**David Ondrejko**  
Okamžitě a bezpodmínečně.



**Zdeněk Karásek**  
Já jsem spokojený, ale kdyby někdy, tak slyším na peníze.



**Tlustý Rudolf**  
Nikdy, jsem maximálně loajální.

## Komiks



## FINANČNÍ HOROSKOP 2018!

Kdy se budete mít lépe?

Pošlete SMS ve tvaru 48VRF a váš dotaz na číslo 904 30 46

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, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

# Víte, jak urychlit hojení po operacích a úrazech?

Rychlost hojení ovlivňuje především náš celkový zdravotní stav. Mezi nejčastější příčiny poruchy hojení pooperační či poúrazové rány patří zhoršené prokrvení tkání. Mohou za to cévní choroby (ateroskleróza, chronická žilní nedostatečnost), ale

také nedostatečná funkce lymfatického systému. Rány se všeobecně hůře hojí s přibývajícím věkem, zvláště intenzivně trápí tento problém nemocné cukrovkou a obézní osoby. Neblahou úlohu hraje také špatná životospráva a stres.

## Pozor na možné komplikace!

Pooperační a poúrazové rány obvykle doprovázejí otoky, krevní výrony a podlitiny, které mohou zpomalovat hojení a jsou také jednou z příčin bolesti. Závažnou komplikací rány bývají různé infekce, které

se do ní mohou dostat – pak je zpravidla nezbytné nasadit antibiotika. Každá rána se hojí jizvou. Jestliže je ale jizva příliš velká, může to poznamenat nejen konečný vzhled místa, kde proběhla operace, ale v některých případech i přinášet nepříjemné zdravotní komplikace.

## Pooperační a poúrazová péče by měla být komplexní

Rychlost, kterou se nám rány hojí, je tedy různá, přesto však lze tento přirozený proces vhodnými prostředky podpořit. Bezprostředně po operaci je důležité odborné ošetření rány. Měli bychom také dbát na dobrou životosprávu, být v psychické pohodě a zejména v prvních týdnech se vyhýbat zvýšené fyzické námaze. V poslední době se v rámci této komplexní péče stále více osvědčuje podpůrná léčba enzymovými léky.

## Enzymy v našem těle ovlivňují hojení ran

Nezastupitelné místo v procesu hojení ran patří proteolytickým enzymům (enzymům štěpícím bílkoviny), které má každý z nás ve svém těle. Usměrní průběh zánětu tak, aby to bylo pro tělo co nejúčelněj-

ší a nejrychlejší. Operace a těžké úrazy včetně zlomenin jsou událostmi, na jejichž rychlé zvládnutí nemusí enzymy v našem těle stačit. Proto je vhodné podpořit je obdobnými enzymy zvenčí. Nejznámějším enzymovým lékem je Wobenzym, který si lidé ve světě kupují už přes padesát let, u nás více než dvacet pět let.

## Účinná pomoc po operacích a úrazech

Podpůrná léčba Wobenzymem urychluje vstřebávání otoků, krevních výronů a podlitin, čímž zmírňuje i bolest. Zkracuje dobu hojení, posiluje oslabenou imunitu a omezuje výskyt pooperačních komplikací např. s hnisáním rány nebo nadměrným jizvením. Pokud jsou při léčbě použita antibiotika, zlepšuje Wobenzymu zároveň tuto léčbu. Nejlepšího účinku dosáhneme, začneme-li užívat Wobenzym co nejdříve po operaci či úrazu, samozřejmě po předchozí konzultaci s ošetřujícím lékařem.

*Wobenzym je tradiční lék z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.*



# Po operaci a úrazech

chce být každý  
v pořádku co nejdříve  
**Lék Wobenzym®**  
urychluje hojení, výrazně zkracuje  
dobu léčby po úrazech a operacích



Stáhněte si mobilní aplikaci  
**Wobenzym 4U**

na App Store, na Google play nebo na  
<http://wobenzym.cz/wobenzym-4u>.



Stáhněte si mobilní aplikaci a budete mít vždy informace o užívání a dávkování léku Wobenzym s sebou. Wobenzym je nejúčinnější začít užívat co nejdříve po vzniku potíží.

Wobenzym - originální tradiční enzymový lék z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití.  
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

[www.wobenzym.cz](http://www.wobenzym.cz) / konzultace s lékařem na tel.: 800 160 000  
MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhřetíněveská 448, 252 43 Průhonice



Informujte se u svého lékaře.  
Více na [www.wobenzym.cz](http://www.wobenzym.cz)

# Pět moderních novinek, které v běhání momentálně frčí

**Deníček výkonů nebo například boty na míru. Češi sportují s vychytávkami.**

Běhání v Česku zažívá už několik let velký boom. K malému výklusu nepotřebujete balon, hřiště nebo spulhráče. Stačí chuť, trenky a tenisky. Aktuální průzkum na platformě Týmuj.cz dokonce zařadil běhání do top trojky mezi nejpopulárnější sporty v Česku. Deník Metro proto vybral pět věcí, které jsou dnes v běhání „cool“.

## Běžec ký deník

I člověk, který si běhá jen tak pro radost a bez jakýchkoliv závodních úmyslů, rád sleduje, jak se jeho amatérská běžec ký „kariéra“ vyvíjí. Hodně běžců si tak dnes zapisuje svoje výkony, počítá naběhané kilometry a vylepšuje své traťové rekordy. Běžci po celém světě mají své deníky na papíře nebo používají aplikace v mobilu či v hodinkách. Deníky jsou i webové. Za všechny jmenujme například Mytreneek.cz, Runtastic.com či Mapmyrun.com.

## Kdo nefotí, ten neběhá

Všichni, kdo máte Facebook nebo Instagram, máte určitě ve svých přátelích alespoň jednoho běžce narcise. Tedy sportovce, který každý svůj upocený výkon zveřejní na sociálních sítích. U těchto fotek jsou pak velmi často dotázky pochvalných komentářů nebo palců nahoru. Dle psy-

chologů je takové sdílení veskrze pozitivní, a to proto, že jsou fotky inspirací pro ostatní. Zároveň je to takové veřejné hecování se k dalším lepším výkonům. Odborníci ale radí nesdílet své běžec ký momentky moc často. Na své internetové přátele totiž můžete působit i tak trochu jako „vejtahové“.

## Rychlá energie

Hodně rozšířené jsou dnes také energetické gely. Ty se používají při delších běžec kých závodech, i při náročných trénincích. Jejich polotekutá forma zajišťuje rychlé vstřebání a složení na bázi jednoduchých sacharidů. Energetický gel je primárně určen k tomu, aby tělu při závodě dodal „rychlé cukry“. Závodník po určité době vyčerpá zásoby glykogenu a tyto cukry je mohou dobře nahradit.

## Kecky na míru

Někdo má nestabilní kotníky, jiný vbočené palce. Každá sebemenší jinakost nohy negativně ovlivňuje běh a sériově vyráběné boty s tím mohou něco udělat jen velmi těžko. Řada firem tak dělá boty na míru. Například v Salomonu se specializují především na tvar svršku a výběr mezopodešve a podešve z předem připravených šablon. Adidas zase spoléhá na technologii 3D tisku, která vám přímo na místě dokáže zajistit unikátní tlumící vrstvu přesně podle otisku vašich chodidel. Brooks zase plánuje používat standardní svršek, který se spojí se speciálně vyrobenou tlumící vrstvou z klasické pěny TPU. Tato vrstva bude vyrobena na míru podle toho, ja-



Běhání je na první pohled velmi jednoduchý a nenáročný sport.

2x PROFIMEDIA.CZ

kým stylem běháte a jaký je váš přirozený pohybový řetězec.

## Kam s ním?

Hodně běžců také řeší velký problém, kam s věcmi? Ne každý k běhu potřebuje mobil s foťákem. Ale určitě je potřeba mít při běhu klíče nebo doklady a to pro případ, že se zraníte. Jenže kam s nimi? Batoh je zbytečně velký a ledvinka nepohodlná. S řešením přišel parkourista Martin Skalník, student Technické univerzity v Liberci. Ten vymyslel nety-

pické pouzdro, které svým tvarem a konstrukcí připomíná ledvinku, ale k batohu ho přibližuje místo (viz foto), kde se toto netradiční pouzdro nosí. Unikát s názvem Binder patří na hrudník, kde se připíná pomocí stahovací tkanice na straně jedné a dvou pevných popruhů nad a pod ramenem na straně druhé. Kolegové z portálu Rungo.idnes.cz pouzdro otestovali. Ocenili jeho praktičnost, ale upozornili na to, že popruh může v některých případech bránit plnohodnotnému nádechu. **MET**



Martin Skalník

MAFRA

## Běžec ký závody, které se v Česku konají v květnu

Deník Metro vybral několik závodů, které se konají v dohledné době.

- První květnový den má většina Čechů volno. Koná se tak celá řada běžec kých závodů. Například v Praze si můžete zazávodit na tříkilometrovém **Běhu čarodějné lásky**. Ten se koná v Hodkovičkách. V metropoli se běží také **Skálův běh**. Závod dlouhý deset nebo pět kilometrů, který vede po asfaltu i terénu. Součástí jsou i dětské závody a závod se psem.

- 1. května se můžete zúčastnit také **Běhu údolí samoty**. Závod na 8,4 nebo tři kilometrů vedený převážně po lesních



cestách a stezkách, který je součástí poháru Lužický horal a Okresní běžec ký ligy Česká Lípa. Běh se koná v Radvanci u Nového Boru.

- Další z prvomájových závodů je i **Běh Údolím vzdechů**. Závod dlouhý pět a deset kilometrů, který se běží terénně okolím Sudoměřic u Tábora.

- Tento den se běží i **Májový běh v Lounech**. Závod má pět kilometrů a start je v ulici Prokopa Holého.

- **Bařův běh** je dlouhý tři kilometry a koná se 1. května v Sezimově Ústí.

- Trochu jiný závod se koná ve středu 2. května v České Třebové. Intervalový běh do vrchu dlouhý jeden kilometr s převýšením sto padesát metrů má cíl na vrcholu sjezdovky Peklák. Celý závod vede po travnatém povrchu a je součástí série **Peckelný kilometr** a Isca-rex poháru.

- Náročnější závod je **Jesenická stovka**. Dálkový běh na 103 kilometrů vede ze Šumperku přes celý hlavní hřeben Jeseníků zpět do Šumperku. Závod se koná 4. května.

- Závod úplně jiného soudku se pak koná 5. května v Plzni. **Pivní Běh** startuje v 11:30 v Hospůdce U Pechtů. Na jeho šestikilometrové trati na závodníky čeká pět malých piv. Možné je běžet samostatně nebo v týmu. Letošní novinkou je měření časů pomocí čipů a profesionální časomíry. Pro prvních 100 registrovaných běžců je v ceně startovního také originální tričko.

# CHYTRÉ ANTIPERSPIRANTY

Antiperspiranty značky adidas jdou ruku v ruce s moderní dobou.

Díky chytré technologii Body Response v nové řadě adipower se aktivují tělesným teplem, když je nejvíce potřeba. Antiperspiranty climacool obsahují osvěžující kapsle, které praskají průběžně – tak jak posouváte své limity. Deodoranty s technologií adipure zase respektují pokožku a nechávají ji volně dýchat.



## ADIPOWER

Hlavním benefitem ultra efektivního složení antiperspirantu adipower je vysoký obsah aktivních částic, které zaručí až 72hodinovou ochranu před nežádoucím potem. Chytrá technologie Body Response je aktivovaná tělesným teplem a uvolňuje vůni v reakci na zvýšenou tělesnou teplotu způsobenou třením těla při pohybu. V antiperspirantu adipower pro ženy je vůně tvořena jiskřivými ovocnými horními nótami citrusů a zářivého květinového aroma. Efektivní složení sprchového gelu adipower obsahuje vysoce účinné aktivní složky také v kombinaci

s energizujícími kapslemi. Vyzkoušejte novou řadu adidas adipower a zažijte vzrušující pocit znovunabití energií a dlouhotrvající pocit svěžesti.

### I PRO MUŽE!

Řada adidas adipower je tu i pro muže, kteří se každodenně podrobují zkoušce, kteří prožívají intenzivní situace a kteří se chtějí cítit sebejistě a chráněni před tělesným pachem. Adipower poskytuje 72hodinovou kontrolu potu a tělesného pachu.



## CLIMACOOOL

Nikdy nevíte, jak náročný váš den bude. Složení climacool je navrženo tak, aby odpovídalo vašim výkonům v posilovně nebo v průběhu náročného pracovního dne. Vysoce účinná technologie climacool obsahuje svěží kapsle, které se aktivují pohybem. Když se váš den stane náročnějším, tření a vlhkost způsobí, že tyto kapsle prasknou a dodají vám nový příval svěžesti, aby vás udržely v pohodě. Vyzkoušejte také sprchový gel climacool! Vaše smysly se při sprchování probudí a přetrvávající pocit svěžesti pocítíte ještě hodiny poté díky exkluzivním vonným kapslím, které zůstávají na suché pokožce i po sprchování.

## ADIPURE

Adipure je deodorant s jedinečnou technologií Cotton-Tech™, která představuje průlomovou inovaci s respektem k pokožce. Složení s 0% obsahem hliníkových solí a bez alkoholu jde o krok dále a respektuje přirozené pH pokožky. Složení adipure také obsahuje diskrétní vůni a účinné látky, které pomáhají kontrolovat tělesný pach po celý den. Sprchový gel z této řady je tvořen hydratačním Cotton Tech komplexem kombinujícím účinné hydratační látky a bavlněný extrakt zanechávající na pokožce příjemný pocit. Co víc, 95% obsažených přísad je přírodní povahy.



# Když stres přeroste přes hlavu

Psychických potíží v populaci přibývá. Ať se jedná o stres, úzkosti, či deprese, stále více lidí se cítí po psychické stránce hůře. „V odborných kruzích se dle nejnovějších výzkumů odhaduje, že deprese bude do dvaceti let hlavní příčinou pracovní neschopnosti,“ říká psycholožka a psychoterapeutka Mgr. Alžběta Protivanská. Proč tomu tak je?



Alžběta Protivanská ARCHIV

## Proč se v dnešní době stále více lidí potýká s psychickými problémy?

Na jedné straně je pravdou, že se psychické problémy stávají čím dál častější překážkou spokojeného života. Na druhé straně nesmíme zapomínat i na fakt, že se jedná o okruh problémů, o kterém se začalo celkově více mluvit. Lidé začali deprese, úzkost nebo psychosomatiku vnímat podobně jako chřipku nebo rakovinu. Něco, co má svoje příčiny, průběh a možná řešení. A hlavně to může ve stejné míře připravit člověka o radost ze života, zdraví i schopnost se vyrovná-

vat s každodenním stresem.

## A existují nějaké konkrétní důvody?

Jisté je, že se zvyšují nároky na to, co bychom měli zvládnout, kolik vydělat a kam to v životě dotáhnout. Tento faktor je rozhodně umocněný i vlivem sociálních sítí, kvůli kterým máme neustále přístup k životům druhých, a tudíž k nevyhnutelnému porovnávání se s nimi. Dalším vlivem je nepo-

chybně to, že se rozšířilo pole možností, co můžeme se životem dělat. Nepřeberně množství možností nakonec vede k tzv. rozhodovací paralýze, neschopnosti se pohout z místa a nakonec k apatii nebo strachu z jakékoli změny. Nesmíme přehlédnout ani to, že naše společnost už nepodpoří institut „moudrého staršího“. Nebydlíme se svými seniory, nemáme faráře, rodinné lékaře ani šamany. Nikoho, kdo by byl autoritou v tom, jak zacházet se svým tělem, vztahy i se světem. Všechny uvedené vlivy a mnoho dalších tak zakládají nutně podhoubí nejistoty a pocitu, že jsme na nároky života sami a existuje v něm něco jako selhání.

## Kdy se jedná o běžný stres a kdy už jsou to známky úzkosti, deprese či jiné poruchy?

Mezi odborníky se obecně uvádí – „když člověk přestane zvládat nároky normality“. Ošklivě řečeno, ale v podstatě to znamená, že je to přesně ta chvíle, kdy nám

problémy přerostou přes hlavu. V psychologii se se vzrůstem zájmu o tzv. pozitivní psychologii, věnující se životní pohodě a štěstí, objevil i výraz eustres. Jedná se o „hodný stres“. Takové vypětí, které vytváří přiměřenou výzvu pro naše schopnosti, zdravě nás motivuje a popohání k lepším výsledkům. Ve chvíli, kdy vnímáme, že už nezvládneme ani základní péči o své tělo, čas, jídlo, vztahy a odpočinek, je na čase zamyslet se nad vyhledáním pomoci.

## Jak může v tomto případě pomoci psychoterapie?

Psychoterapie je léčbou vztahem a komunikací. Můžeme tedy čekat, že terapeut bude něco jako průvodce životem nebo aktuální náročnou životní situací. Je tady proto, aby z nezaújatého pohledu zhodnotil situaci a dovedl klienta k co možná nejzdravějšímu řešení, které povede k jeho větší životní spokojenosti a stabilitě.

## A kdy by měla vést cesta spíše za psychiatrem než za psychologem?

## za psychologem?

Psychiater je lékař s odborností na duševní poruchy a poruchy chování. Na rozdíl od psychologa jsou jeho odborností i léky. Existují také duševní poruchy, které mají podklad přímo v neurofyzologii nebo biochemii mozku. Pro takové je nejvhodnější návštěva psychiatra. Jedná se například o těžkou depresivní fázi, schizofrenii nebo poruchy nálad. I v takových případech doporučují kombinaci s psychoterapií.

U psychiatra totiž není pravidlem, že absolvoval psychoterapeutický výcvik, a dokáže proto léčit i vztahovými a komunikačními prostředky. Zároveň je pravdou, že takových osvicených psychiatrů u nás velmi přibývá. Dobrý psycholog by měl umět doporučit návštěvu u psychiatra, pokud usoudí, že jeho znalosti a dovednosti by nevedly k efektivnímu zlepšení klientovy duševní situace. Stejně tak by měl psychiater umět doporučit psychoterapii jako další linku péče o svého pacienta. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

## Vydezinfikujte po zimě nohy od plísní

Mykózami nohou trpí velká část naší populace. Nohy se potí, jsou cítit, svědí, pálí. Nehty zarůstají, jsou ztlustělé, zbarvené, bez lesku a pěnovitá hmota je zvedá od lůžka. Paty jsou tvrdé a rozpraskané. S těmito příznaky se setkáváme docela často a kolikrát si ani postižený neuvědomuje, že roznáší infekci a může nakazit nejen své nejbližší!

Dezinfekční mikroorganismus *Pythium oligandrum* z říše *Stramenopila* – *Alveolata* – *Rhizaria* představuje předěl mezi houbami a řasami. *Pythium oligandrum* proniká svými vlákny do buněk parazita (plísně nebo kvasinky) a čerpá z něho pro svoji výživu potřebné látky. Na podkladě výživové a prostorové kompetice tak vytlačuje z prostorů patogenní kožní houby. Podstatou působení mikroorganismu *Pythium oligandrum* je produkce enzymů a parazitování na plísnových mikroorganismech. Po splnění tohoto

úkolu (vyčerpání parazita) mizí z této lokality (lidské tělo pro něho není přirozené prostředí a není schopen se v tomto prostředí adaptovat) a uvolňuje prostor pro znovuosídlení tzv. normální mikroflórou.

*Pythium oligandrum* je první živý mikroorganismus schválený jako biocidní látka dle nařízení EU 2015/1610. Použitá biotechnologie eliminuje plísně přímým parazitismem a je odborníky považována za nejbezpečnější technologii dostupnou na současném trhu. Pro nohy a nehty náchylné k výskytu plísní jsou přípravky z řady **Biodeur: Bio-deur 3x1g** nebo specialista na nehty **Chytrá houba Pythie Biodeur Nail**, pro prevenci je určený přípravek **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent** a proti zápachu a potivosti **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent Foot powder**. Přípravek **Biodeur** se vyrábí i v Bio kvalitě.

Chytrou houbu s dezinfekčním mikroorganismem *Pythium oligandrum*, dostanete ve své lékárně. Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonu: **728 814 202**, akutní dotazy na infolince: **608 157 744**, e-mail: **pythium@pythium.cz**, informace na: **www.chytrahouba.cz**. Výrobce: **Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.**



## Zprávy krátce

## Přijede Willet a možná i Els

Předloňský vítěz Masters Angličan Danny Willet bude jednou z hvězd golfového D+D REAL Czech Masters. Pořadatelé akce European Tour dotované milionem eur jednájí také s bývalým prvním hráčem světa Jihoafričanem Erniem Elsem. Na hřišti Albatross se bude hrát 23. až 26. srpna.

## Berdych vypadl

Tenista Tomáš Berdych na turnaji v Monte Carlu vypadl v 1. kole. Bývalému čtvrtému hráči světa Kei Nišikorimu z Japonska podlehli 6:4, 2:6, 1:6.

## Krasobruslař Chan končí

Trojnásobný mistr světa v krasobruslení Kanaďan Patrick Chan ukončil ve 27 letech kariéru. V Pchjongčchangu získal olympijské zlato v družstvech. **ČTK**

# Ukončený zápas se dohraje

**Basketbalový ligo-vý duel mezi Opavou a Olomouckem se i přes inzultaci rozhodčího přece jen dokončí.**

Vedení Národní basketbalové ligy (NBL) na základě doporučení disciplinární komise uznalo ukončení zápasu jako oprávněné. Panuje podezření, že rozhodčí Stanislav Kučera situaci při ataku hanáckého Darka Čohadareviče přifilmoval. Vedení Olomoucka se v neděli odvolalo a včera bylo rozhodnuto, že se utkání dohraje, protože inzultace se nepodařilo prokázat.

„Utkání bylo ukončeno z důvodu inzultace rozhodčího Kučery. V zápise bylo uvedeno, že se jednalo o úder hlavou hráče Čohadareviče do hlavy rozhodčího. Nepodařilo se plně prokázat, že došlo k naplnění skutkové podstaty, na jejímž základě bylo utkání ukončeno, tedy úder na hlavu. Utkání proto bude dohráno,“ stojí v oznámení sportovního ředitele Zdeňka Ringsmutha. V důsledku změny rozhodnutí rezignoval na funkci disciplinární ředitel NBL Pavel Hlaváček. Zápas se bude dohrávat zítra od 18.00 v Opavě od 18. minuty za stavu 40:34. Opava začne duel trestnými hody za úmyslný foul a technickou chybu Čohadareviče a následně dostane míč do držení. **ČTK**



## Bez lyží bude jen dva týdny

Dvojnásobná olympijská vítězka Ester Ledecká ukončila sezonu, kterou si po Světovém poháru protáhla na sjezdářských závodech kategorie FIS. Nyní Ledeckou čeká odpočinek. „Rehabilitace, sponzorské a mediální povinnosti, například speciální dvojhovor pro televizi BBC,“ přiblížil manažer Ledecké Viktor Valta. Dlouho ale bez lyží nevydrží. Už druhý květnový den vyrazí Ledecká s trenérem Tomášem Bankem, který by měl stejně jako jeho bratr Ondřej v realizačním týmu české hvězdy zůstat, na Kaunertal. Na rakouském ledovci bude trénovat a testovat lyže i sjezdářské boty. „První týden bude volné ježdění a technika. Musí najezdit objemy. Testování nastoupí později,“ řekl Bank. **MAFRA**

# Biatlon. Jeho šéfa upláceli Rusové prostitutkami i lovem

Rusko údajně uplácelo předsedu Mezinárodní biatlonové federace Anderse Besseberga za přehlížení dopingu prostitutkami a loveckými výpravami. Podle televizní stanice ARD o tom informuje zpráva Světové antidopingové agentury WADA, na jejímž základě norského funkcionáře vyšetřuje policie.

Besseberg je spolu s generální sekretářkou Nicole Reschovou podezřelý, že za úplaty přehlížel doping rus-

kých biatlonistů a před dvěma lety zajistil přidělení mistrovství světa v roce 2021 Ťumeni. Členové kongresu IBU měli za hlasy při volbě od ruského svazu dostat až 100 tisíc eur. Sibiřské město posléze kvůli rozsáhlé dopingové aféře v ruském sportu o šampionát přišlo. Případem se zabývá norská, německá i rakouská policie, která minulý týden prohledala sídlo IBU v Salcburku. Za zakrytí ruského dopingu v letech 2012

až 2017 mělo vedení IBU údajně dostat 300 tisíc dolarů.

Vyšetřovatelé také prověřují neoprávněné příjmy z praxe money ve výši 35 tisíc dolarů, které získali dopující sportovci, kteří měli být v trestu. Dvaasedmdesátiletý Besseberg vede IBU od roku 1992 a ještě před vypuknutím aféry prohlásil, že nebude usilovat o znovuzvolení. Kvůli skandálu až do vyšetření případu stejně jako Reschová odstoupil z funkce. **ČTK**

## Nominace

Trenér Josef Jandač zahrnul do nominace pro turnaj Carlson Hockey Games v Pardubicích (19. až 22. 4.), který bude třetím podnikem Euro Hockey Tour v sezoně, celkem 34 hráčů. Nově pozval obránce Martina Plánka (na snímku) s Filipem Pavlíkem z Hradce Králové. V týmu pro turnaj jsou i zámořské posily do útoku Dmitrij Jaškin ze St. Louis a Filip Zadina z Halifaxu. Dnes se do přípravy mužstva zapojí i brankář David Rittich z Calgary. **ČTK**



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

### Práce - nabídka

• Nabízíme účast v klinické studii pro zdravé ženy nejmenší rok po přechodu. Studie se koná v Praze. Kompenzace za účast 45-55 tis. Kč. Vyžaduje 9 dnů hospitalizace a pak ambulantní návštěvy kliniky po dobu 8 měsíců. Zkoumá krevní hladiny depotního léku. Studie je schválena Státním ústavem pro kontrolu léčiv a etikou komisí. Odměny i za doporučení. Tel. 242454429 po-pá 8-17.30, e-mail: [klinika@quinta.cz](mailto:klinika@quinta.cz), <http://www.quinta.cz/dobrovolnici-7/>

### Starožitnosti

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

### Finance - nabídka

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



NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPÁTŘÍME!

### Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P. O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 1sms/50Kč, 1min/90Kč vč DPH, max. délka hovoru 13 minut, [www.ema.bz](http://www.ema.bz), [www.platmobilem.cz](http://www.platmobilem.cz)



• **MEGA PRSA!** Chceš vidět libové fotky? Piš SMS ve tvaru 97DBH a text na 909 15 50

• **Kozatá** Jana 50. Poškádli moje citlivá místa jazyčkem! Vytoč 909 90 99 25 nebo pošli SMS na 909 15 40 s kódem 29XTA a tvůj text!

### KRÁSNÁ A SMYSLNÁ

Lucie, 24, Jinonice. Tel: 909 801 801 kód KSE68



• **Sympatická** hříšnice Pája 52. S manželem nám to v posteli už dlouho neklape, potřebuju změnu. Potřebuju TEBE! HNED! Zavolej mi na Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 45 s kódem 64FCX a tvůj text!

# Jaro je tu!

Nezapomeň na dům a zahradu



## Vyčistí auto, bazén i skútr

-28 %

**Nilfisk**  
trusted since 1906



**Nilfisk C 120.7-6 PCA**  
Vysokotlaký čistič s kovovým čerpadlem  
Příkon 1 400 W, tlak 120 bar  
Regulace tlaku na trysce, 6m hadice  
Jednoduchá výměna příslušenství

3 999,-  
**2 890,-**

obj. kód: NFK003b2

## Zvládne maso i zeleninu

-25 %

**Cattara**  
touch the freedom



**Cattara Gril TARANTO**  
Parádní gril na dřevěné uhlí  
Grilovací plocha 55 cm, vyjímatelný popelník  
Rošt z chromované oceli, stabilní konstrukce  
Odnímatelné víko, teploměr, kolečka

2 000,-  
**1 490,-**

obj. kód: CMP191d

## Na oběd i na párty

-34 %

**Cattara**  
touch the freedom



**CATTARA PARTY POINT**  
Plynový zahradní gril  
Piezoelektrické zapalování  
Plynulá regulace plamene, kolečka  
Systém Flame Tamer bez lávových kamenů

4 500,-  
**2 990,-**

obj. kód: CMP190a

## To bude pohoupáníčko!



**ROJAPLAST Houpáčka SEREMBAN**  
Dřevěná zahradní houpáčka  
Pojme až 3 osoby, šířka 235 cm  
Vysoké a pohodlné podušky  
Vyrobená z tropického dřeva

**7 200,-**

obj. kód: ROJ32c8

## Relaxujte na balkónu

**FIELDMANN**  
Home & Garden Performance



**Fieldmann Balkonový set Carol**  
Set praktického balkonového nábytku  
2 židle, stůl o průměru 60 cm  
Vhodné na vnitřní i venkovní využití  
Židle opatřeny sedáky a polštáři na opěrky

1 899,-  
**1 799,-**

obj. kód: BOJ240b

## Koupačka pro celou rodinu

**MARIMEX**



**MARIMEX Florida RATAN 3,66x0,99m bez příslušenství**  
Prostorný bazén s kovovou konstrukcí  
Průměr 3,66 m, hloubka 0,99 m  
Trojvrstvá fólie, potisk s imitací ratanu  
Snadné zprovoznění, galvanizované vzpěry

**5 490,-**

obj. kód: MARBA202R

Pohodlně na pár kliků  **alza.cz**

Kup na [www.alza.cz](http://www.alza.cz) nebo volejte 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 17. 4. 2018 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.