

VÍŠ, JAK PODPOROVAT SVŮJ IMUNITNÍ SYSTÉM?

metro®

Středa, 18. května 2022
č.95, www.metro.cz

Začni podporovat svůj imunitní systém

Jsi připravený podporovat svůj imunitní systém?

Jak zajistit, abychom si prvních slunečních paprsků mohli užívat v plné kondici a nic nás na cestách nezaskočilo? Klíčové je rozhodně mít vytrénovaný imunitní systém. Budeš ho potřebovat na zvládnání výzev každý den, tak ať je o něj dobře postaráno!

Kde bydlí imunitní systém?

Nejen láska, ale i zdraví prochází žaludkem a vede dále do tvých střev. Víš, že právě tam sídlí až 70 % imunitního systému člověka? Ve střevech totiž žijí kolonie přátelských bakterií a jsou jich tam dohromady skoro 2 kilogramy. Říká se tomu mikrobiom a každý z nás ho má stejně unikátní jako třeba otisk prstu.

Sláva probiotikům!

Svůj mikrobiom si musíš hýčkat. Přemýšlíš, jak na to? Nejlepší je začít hned po ránu. Připrav si pestrou a vyváženou snídani, a navíc můžeš přidat i Actimel s vitamíny B6 a D. Jediná lahvička Actimelu navíc obsahuje neuvěřitelných 20 miliard živých probiotických a jogurtových kultur.

Jak je to s tím vitamínem D?

I když je vitamín D pro zdraví velmi důležitý, většine lidí v těle často chybí. K čemu je ale vlastně tak dobrý? Vitamín D se stará o to, aby se tvůj imunitní systém vypořádal s každodenními výzvami, také pomáhá posilovat kosti lepším vstřebáváním fosforu a vápníku. Tady může Actimel být tvým velkým pomocníkem, protože ti dodá jednu třetinu doporučené denní dávky vitamínu D.



Zdravý návyk v jedné lahvičce

K základní rutině, kterou tvé zdraví nadevše ocení, patří pohyb, otužování, kvalitní strava a každý den něco malého, co ti dělá radost. To nejjednodušší, co můžeš navíc udělat pro podporu svého imunitního systému, je začít každé ráno lahvičkou Actimelu s vitamíny B6 a D. Actimel je jeden malý zdravý návyk, co má velký smysl.

Tak co, začneš svůj imunitní systém podporovat i ty?

**ZAČNI DEN S ACTIMELEM
S VITAMÍNY D & B6
A 20 MILIARDAMI PROBIOTIK!**



KONEČNĚ POZNÁTE CELOU RODINU

CO JSME KOMU VŠICHNI UDĚLALI?

REŽIE
PHILIPPE DE CHAUVERON

Sarah & Isaac
Benichou

Moktaria & Mohamed
Benassem

Xhu & Dong
Ling

Madeleine & André
Koffi



Odile & David

Isabelle & Rachid

Marie & Claude

Ségolène & Chao

Laure & Charles

CHRISTIAN CLAVIER

CHANTAL LAUBY

V KINECH OD 19. KVĚTNA

HEJNOVÁ UŽ DOBĚHALA, ČEKÁ TOTIŽ POTOMKA

DVOJNÁSOBNÁ MISTRYNĚ SVĚTA SE ROZLOUČÍ V OSTRAVĚ STRANA 24



metro



PRAHA

Středa, 18. května 2022

Č. 95, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Nataša

mojemetro | denikmetro

**JOSEF
ABRHÁM**
14. 12. 1939
– 16. 5. 2022



Známý herec Josef Abrhám zesnul ve věku 82 let. Svou životní lásku Libuši Safránkovou přežil jen o necelý rok. Více o Abrhámovi čtěte na straně 9

PROFIMEDIA



Z buspruhu do buspruhu. Na Strakonické se řidiči chápou

U Branického mostu není nouze o kuriózní dopravní situace. Podobné lze zažít u krematoria.

„Jediné místo, kde bude buspruh na Strakonické z technických důvodů krátce přerušen, je u napojení Mezičuchelské ulice,“ prohlásil před rokem pro deník Metro Filip Drápal, mluvčí Regionálního organizátora pražské integrované dopravy.

Tehdy se totiž čerstvě schválilo rozšíření tepny spojující Prahu s jihem Čech od Chuchle po Barrandovský most o preferenční pruh pro autobusy. Díky tomu mohou busy nyní objíždět kolony.

Kvůli hustšímu provozu, který je spojen i se začátkem oprav Barrandovského mos-

tu, tu však vznikají neobvyklé situace. Autobus, jenž přijel pravým buspruhem, který začíná zhruba u Lahovického mostu, se musí na inkriminovaném místě před Branickým mostem dostat přes dva pruhy na levou stranu. Zde se může zařadit do druhého buspruhu na levé straně a poté svištět dál. Pokud je ale zácpa, musejí automobilisté autobusy pustit.

„Je to dáno šířkovými poměry komunikací v kombinaci s existencí zastávek a dalšího pokračování buspruhů. Pokud je nám známo, jsou k sobě řidiči ohleduplní a vše tak funguje bez jakýchkoli větších problémů,“ shrnuje pro Metro Drápal.

Podobné místo, kde musejí řidiči autobusů podobným způsobem vyměnit jeden buspruh za druhý, najdeme podle Drápala ještě například v Praze 5. „Tato situace nastává také mezi zastávkami Kre-



Přejíždět zprava doleva musejí autobusáci i v Braníku. METRO

matorium Motol a Hlušičkova,“ popisuje Drápal. Obdobný příklad tohoto jevu lze nalézt také ve Vrbové ulici v Braníku, na dohled od autobusové zastávky Ve Studeném.

Po dokončené Strakonické

se řidiči prohánějí od minulého pátku. Aby bylo možné dopravní tepnu rozšířit v délce dvou kilometrů, byla vybudována i opěrná zeď. Nový jízdní pruh se otevřel o dva měsíce dříve, než bylo v plánu.

Omezení pod mostem

25. 5.

Ode dneška na týden je zrušen buspruh na Strakonické směrem do Prahy (300 metrů) pod Barrandovským mostem.

Přejíždění z jednoho buspruhu do druhého není jediným neobvyklým jevem, který se na Strakonické u zmiňovaného železničního mostu odehrává. V opačném směru z Prahy na Příbram je podjezd pod mostem řidičům nákladních vozů znám z jiného důvodu. Místo se dostalo do nejednoho inženýrského videa autoškol jako typický příklad situace, kdy musejí řidiči osobních aut pustit před sebe při jízdě v levém pruhu kamion. Ten totiž kvůli nízkému pilíři „Mostu inteligence“ neprojde. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

UŽIJTE SI POHODU VE SPA RESORTU LIBVERDA



AKTIVNÍ DOVOLENÁ

2 noci | od 3.820 Kč

Ubytování, polopenze, masáž, koupel, privátní vířivka, mapa Singltreku, svačina, sportovní aktivita, káva a zákusek

KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ KÚRA

Min. 7 nocí | od 12.740 Kč

Ubytování, polopenze, vstupní lékařská konzultace, 3 procedury denně

WELLNESS Á LA CARTE

4 noci | od 7.180 Kč

Ubytování, polopenze, parafínová lázeň, 4 procedury (např. relaxační koupel, aroma masáž), káva a zákusek

HOTELOVÉ UBYTOVÁNÍ

Od 1 noci se snídaní | od 1.600 Kč

3* nebo 4* hotel

+420 482 368 100-102 | info@lazne-libverda.cz
www.lazne-libverda.cz

Při předložení vouchery
KAVA ZDARMA
MAFRA



Posílejte fotky nevšedních míst

Při procházkách po Praze naši redaktoři narážejí na nejrůznější věci. Například na poničenou letitou lavičku pod billboardem hned u rušné ulice Plzeňská. V blízkosti lavičky je krematorium Motol. Sedli byste si na tomto místě k odpočinku či rozjímání? My tedy rozhodně ne. Posílejte nám také fotografie míst či věcí z Prahy, které vás zaujaly, a to na adresu mms@metro.cz. Po otištění můžete získat odměnu až 800 korun. **MET**

Krátce

V Braníku bylo živo

V Braníku včera policisté několik hodin prověřovali oznámení o ženě, kterou zadržoval muž násilím v bytě. Muže pak zadržela zásahová jednotka a spolu se ženou byl předveden na policejní služebnu. Ve stejné čtvrti se zřítíla část opravovaného rodinného domu v Udolní ulici. V sutinách

nikdo nebyl. Na místě byli hasiči, policisté, záchranáři i kynologové městské policie se psy.

Přes sto představení

Letní scéna Divadla Ungelt na Novém Světě nabídne letos rekordních 110 představení. Osmnáctý ročník začal v pondělí a potrvá až do 13. září. **ČTK**

S lyžemi i bez naskáčou do Vltavy

Smíchovská náplavka v sobotu zažije třetí ročník freestyle show.

O víkendu bude na smíchovském břehu Vltavy pořádně rušno. Odehraje se zde totiž tuzemské mistrovství freestylelových kol v minirampě. Na akci nebudou chybět ani legendy českého freestyle skoků do vody a snowboardingu.

„Na návštěvníky čeká do slova dechberoucí program v čele s exhibicemi reprezentantů a legend, jako jsou Marek Skála, Vojta Břeský, Radek Palkoska nebo Jan Febr, kteří předvedou své triky na ještě větších skocích než v uplynulých ročnících,“ říká pro deník Metro Aleš Pýcha, marketingový ředitel skupiny Prima, která akci pořádá.

Chybět podle něj nebude exhibice s názvem Highjump a Swoop Freestyle Show nejlepších českých skydiverů, mistra ČR Petra Cívina ve Fly-

board Show ani banda šílenců bez puďu sebezáchovy kolem Malyow Silvera – surfařů na motorovém surfu.

„Naše akce si za pouhé dvě sezony své působnosti získala tisíce fanoušků z celé re-

publiky a hned v prvním roce ukázala enormní zájem o adrenalinové sporty. Letošní ročník posouváme zase o latku výš a přinášíme na hladinu Vltavy i dvacetipalcová kola,“ dodává pro Metro

Pýcha. Exhibice si zájemci mohou užít od jedenácti dopoledne v prostorách jakéhosi provizorního městečka, které Prima COOL postaví na Smíchovské náplavce. Celou akci mohou fanoušci sledo-

vat také na sociálních sítích prostřednictvím živého streamu. „Aktuální informace jsou k dispozici na Facebooku Prima COOL a Coolife.cz,“ uzavírá Eliška Svátková z týmu Primy. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

NEJNIŽŠÍ AKCE NA TRHU

NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE

Každý týden za Vás hlídáme nejvýhodnější zboží na trhu.

229,- -52%

109⁹⁰

Vepřová krkovice
bez kostí – v celku
• chlazená • 1 kg
• do vyprodání zásob



Studentská pečť

- 180 g
- 100 g = 16,62 Kč
- vybrané druhy

76.90 -61%

29⁹⁰

169,- -34%

109⁹⁰

Božkov Originál

- 37,5%
- 0,5 l
- 1 l = 219,80 Kč



19.90 -35%

12⁹⁰

Zlatý Bažant

- světlý ležák
- 0,5 l
- 1 l = 25,80 Kč
- záloha na láhev 3 Kč



Tuňák žlutoploutvý

- steak
- chlazený • balený
- cena za 100 g

SUPER CENA

34⁹⁰

albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE



Skoky do vody PRIMA

Coolife fest

Sobotní akce navazuje na koncept Cool highjump tour 2020.

- Tehdy šlo o exhibiční skokanskou show opět na Smíchovské náplavce.
- Coolife fest budou celý den provázet workshopy, filmy i přednášky, které zakončí koncert českého rapera Paulieho Garanda. Akce je pro návštěvníky zdarma.

Hokej u Vltavy

29. 5.

Žluté lázně se proměnily ve fanouškovskou základnu. Ode dneška až do 29. května je možné tu hokej sledovat na velkém plátně. MET

Akce platí v prodejnách Albert od 18. 5. do 24. 5. 2022 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

Seznam všech prodejen na www.albert.cz

Kolonie mají svůj web

Poslepané domečky dělníků zaujaly akademiky. Přispět do portálu ale může každý.

Jejich vzhled se v čase sice měnil, jejich obyvatelé však byli stále stejní. Přestože dělnické kolonie byly často svým světem ve světě, dějinám sociálního bydlení pracujících a dělnické kultuře se dosud nikdo systematicky nevěnoval. Fenomén teď nově zpracovává tematický webový portál Dělnické kolonie, který vzniká v Masarykově ústavu a Archivu AV ČR ve spolupráci s Etnologickým ústavem Akademie věd ČR a s historiky z celého Česka. „Portál je výsledkem mého dvacetiletého zájmu o uvedenu problematiku,“ říká hlavní autor projektu Martin Jemelka z Masarykova ústavu a Archivu AV ČR.

Web představuje i další související pojmy, jako jsou tře-



Domek v kolonii Na Slatinách

ARCHIV ÚSTAVU DĚJIN KSC

ba protokolonie či nouzové kolonie. Zájemci tu tak najdou například fotky z pražských kolonií Na Slatinách či Pod Bohdalem. Portál věnuje pozornost také osobitým ži-

votním podmínkám i lokální a regionální kultuře pracujících.

Centrem webu je interaktivní mapa dělnických kolonií v České republice, která

umísťuje domácí příklady sociálního bydlení pracujících na mapě industrializovaného světa. Dělnické kolonie totiž nevznikaly jen v průmyslových regionech Evropy a Severní Ameriky, ale i všude tam, kde byly práce, bydlení a lidská každodennost přetvářeny nástupem průmyslové revoluce a etablováním industriální společnosti.

Důležitou součástí webu je také dobová a soudobá obrazová dokumentace, která zachycuje historickou a aktuální podobu popisovaných lokalit. „Již nyní spolupracujeme s historiky, etnology a muzeology z celého Česka. Oslovujeme a plánujeme i spolupráci s laickými badateli z regionů, například z řad kronikářů, nebo jen zapálených amatérských historiků či fanoušků industriálních dějin,“ doplňuje Martin Jemelka. „Rozhodně uvítáme reakce veřejnosti, která doplní, nebo rovnou zkoriguje, zveřejněné informace. Vděční budeme zvláště za fotografie a jakékoli relevantní dobové dokumenty.“ **MET**

Krátce

Dorazí želvy z Německa

Měli smůlu. Čtyři samci želvy obrovské mají zničený domov. Kvůli pádu stromu je jejich pavilon v německé Zoo Heidelberg neobyvatelný. Zvířata tak najdou dočasný azyl v Zoo Praha. Do Pavilonu velkých želv v dolní části areálu zahrady se stěhují zítra.

Dvorky se vracejí

Venkovní novocirkusový festival Nuselské dvorky se po dvouleté pauze vrací do jedné z nejstarších pražských čtvrtí. Na plátcích u Centra pro nový cirkus, Vnitrobloku Mečislavka a nově také před pekárnou Zrno zrnko nabídne v sobotu divadelní a novocirkusová představení, cirkusové workshopy a kreativní dílny. K vyzkoušení bude i zbrusu nový kurz FotrCIRK určený výhradně pro tatínky a jejich školní děti. **MET**

INZERCE



Goodbye
váhání

Hello půjčka
s bonusem pro každého

- Pro nové půjčky i konsolidace.
- Nabídka platí do 30. 6. 2022.

hellobank.cz | 800 900 030



Banka pro vaše nákupy

Poskytovatelem Hello půjčky je banka BNP Paribas Personal Finance, která v ČR používá obchodní značku Hello bank!

Osuška s tříadvacítkou i tablo, které se kradlo

Fanshop dopravního podniku nabízí širokou škálu suvenýrů. Novinka se šotoušům hodí na pláž nebo třeba do sprchy.

Fanoušci hromadné dopravy, takzvaní šotouši, se mohou radovat. Na svou trať se před pár dny vrátila nostalgická tramvaj číslo 23. Linka obsluhovaná výlučně retro vozy T2, T3, T3SU, T3SUCS, T3M a výjimečně i T6A5 však nepřináší jen příležitost pro svezení či pořízení pěkné fotky. Pražský dopravní podnik se totiž, jako správný obchodník, umí chopit příležitosti.

„Tříadvacítka s vámi pojedí i na dovolenou. Nostalgická linka je znovu na scéně a s ní přijíždí také unikátní osuška s motivem legendární tramvaje T3. Společníka na pláž nebo po sprše vám udělá tramvaj evidenčního čísla 7001, která je natištěna na příjemném savém materiálu



Osuška s tramvají 5x DPP

sublimační metodou. Zaručuje, že vám obrázek ani na žhavém slunci nevybledne,“ láká ke koupi suvenýru mluvčí dopravního podniku Aneta Řehková.

U Prdlavky

Jindy byla příležitostí pro zařazení nového produktu do sortimentu fanouškovského obchodu dopravního podniku prostá souhra okolností. Koncem loňského roku fanouškům MHD proto začal dopravní podnik nabízet kopii tabla ve svém e-shopu. Šlo o velký bestseller, který se v prvních dnech okamžitě vyprodal.



Tabla už se nekradou.

K dnešnímu dni se pak prodalo něco pod dva tisíce kusů těchto zastávkových tabel. „Hitem bylo tablo hlavně v době, kdy se tato zastávka nově objevila, ale prodává se dodnes. Proti krádežím to určitě pomohlo, v poslední době už dokonce nejsou vůbec žádáné,“ říká pro deník Metro Řehková.

Plátěnky od autisty

Stylovkami, o kterých se hodně mluvilo, se staly také počiny mladého milovníka veřejné dopravy Matěje Hoška. Ten od narození trpí těžkou formou Aspergerova syndromu s hlubokými úzkostmi. Životní handicap ale dokázal otočit ve svůj prospěch ve chvíli, kdy našel obrovské zálibení v mapách městské hromadné dopravy. Nejdříve je detailně studoval a později je začal sám z paměti malovat s tím, že je překresloval podle svých představ.



Dopravní plátěnky

Dopravní podnik mu v rámci projektu MAAPPI dal volnou ruku. Vzniklo hned několik nejrůznějších produktů, které dopravce dodnes nabízí na svém webu. Kromě velkoformátových map se staly nejpamátnejším produktem boty značky Converse s mapou pražské městské hromadné dopravy.

„Na trhu nejspíš nenajdete tenisky s delší historií a pevnějším kulturním zakořeněním, než jsou Converse. Svršek je vyrobený z husté tkaného textilního materiálu. Nemohou scházet ploché tkaničky a kovové průvleky. Masivní gumová podrážka doplňuje celek. Jazyk a patu zdobí název a logo značky,“ píše do-

pravní podnik o produktu na webu.

Fusekle a polštáře

Mezi poslední horké novinky patří ve fanshopu dopravního podniku polštáře s potiskem tramvaje mazačky, samolepky na zeď, retro skládačky či ponožky s potiskem tramvají ČKD Tatra T6A5.



O mazačce se vám i zdá?

„Oblíbené tramvaje, které v Praze dojezdily v roce 2021, si můžete připomenout každý den hned dvakrát – na pravé i levé noze,“ uzavírá Řehková.



Zrušená linka na nohy

Další novinky z poslední doby naleznete na webu fanshop.dpp.cz.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Krátce

Mlžítka už jsou zase v ulicích

V Praze je rozmístěno několik rozprašovačů mlhy, které lidem v metropoli poslouží k osvěžení. „Od začátku května jsme nainstalovali 21 mlžítek nejen v centrální části města, ale také na Vítkově či na Novém náměstí v Uhřetěvsi,“ uvedl mluvčí Pražských vodovodů a kanalizací (PVK) Tomáš Mrázek. O mlžítka projeví zájem i další městské části. PVK proto nyní vybírá další vhodná místa, kam by je instalovala. V úvodu připadá dalších pět lokalit. Ve městě vznikají v létě takzvané tepelné ostrovy. Kapky z mlžítka absorbují část tepla z okolí, čímž dochází k ochlazení vzduchu. Spotřeba vody činí zhruba 18 litrů za hodinu. **ČTK**

Volné pozice

200

Pražské letiště plánuje kvůli rostoucímu provozu nábor až 200 nových zaměstnanců. Půjde hlavně o pracovníky bezpečnostních a odbavovacích kontrol či vykládky letadel. Další desítky pak přijme formou brigády. „Očekáváme dvojnásobný počet odbavených cestujících. Personálně proto navýšíme hlavně ty organizační složky, na které bude mít nárůst provozu největší dopad a které jsou zároveň stěžejní pro komfortní průchod cestujících procesem odbavení,“ uvedla personální ředitelka Letiště Praha Dana Lörincová. **ČTK**

INZERCE

Nový Hyundai TUCSON

Plug-in Hybrid.
Pro lepší budoucnost.

Již od **8 851 Kč** měsíčně vč. pojištění*



Když chcete - je elektrický. Když potřebujete - je benzínový. Vždy je ale revoluční svým designem a technologiemi. Nyní si můžete Hyundai TUCSON pořídit i v plug-in hybridní verzi již od 8 851 Kč měsíčně včetně pojištění. Více informací Vám rádi sdělí naši prodejci.

AutoPalace®

HYUNDAI

* Uvedená pravidelná měsíční splátka kalkulována na model TUCSON Smart 1,6 T-GDI PHEV v hodnotě 959 990 Kč. Akontace ve výši 40 % ceny vozu ve výši 383 996 Kč, počet splátek 48. Poslední nerovnoměrná splátka ve výši 308 819 Kč. Havarijní i zákonné pojištění již zahrnuto ve splátce. Uvedené částky jsou včetně DPH. Poskytovatelem úvěru je společnost ESSOX s.r.o., uvedená nabídka slouží jako reklamní sdělení, nejedná se o návrh na uzavření smlouvy o úvěru. Nabídka platí do 30. 6. 2022 nebo do odvolání. Žádosti o čerpání úvěru jsou posuzovány individuálně. Kombinovaná spotřeba 1,4-6,1 / 100 km, emise CO₂ 31,4-149 g/km (údaje dle WLTP)

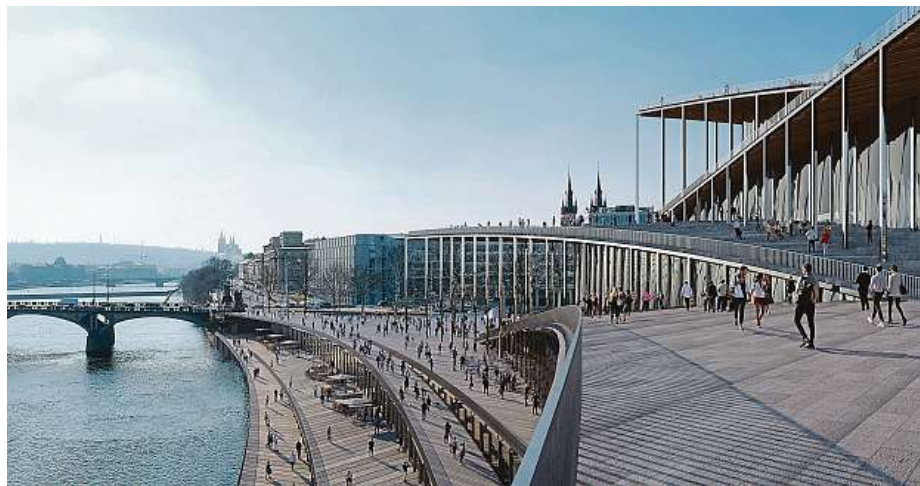
5 KOMPLETNÍ ZABŮVKA
BEZ OMEZENÍ KM

5 Hyundai
Assistance

8 160 000 km
Rozhodnutí o záruce

ČTK

Dánové promění Vltavskou. Stane se symbolem Prahy



Takhle se promění nyní neutěšený prostor na Vltavské. Mezinárodní soutěž na novou podobu části Holešovic vyhráli dánští architekti Bjarke Ingels Group.



Hlavní město dalo šanci architektonické špičce.

Vltavská je místem, odkud raději co nejdříve zmizíte. Ošuntělé prostranství v Holešovicích se v příštích letech promění v místo, které můžeme vidat jen v zahraničí. Praha totiž zná vítěze mezinárodní architektonické soutěže na podobu Vltavské filharmonie. Včera byl vyhlášen v Centru architektury a městského plánování. Moderní koncertní sály budou postaveny podle známého dánského studia Bjarke Ingels Group. To ve svém návrhu řešilo také prostranství kolem Vltavské. „Vltavská filharmonie se v podání dánského studia stane pulzujícím centrem života na Vltavské – směrem na východ od budovy se bude rozprostí-

rat nový městský park, jižní strana otevře přístup k vodě, na západní straně vznikne náměstí a na severu se naskytne pohled na novou městskou část Bubny-Zátory. Budova samotná bude zájemcům přístupná ze všech směrů a úrovní,“ říká Michal Sedláček, předseda poroty soutěže.

Ambicí Vltavské filharmonie je přilákat nejen fanouš-

v případě Vltavské filharmonie pokračováním veřejného prostoru náměstí – stupňovitá forma umožní zájemcům vystoupat až na její vrchol, a to bez nutnosti vstupu do budovy, každý si tak bude moci vychutnat panoramatický výhled na celou Prahu.

Podle Petra Hlaváčka, náměstka primátora, který má na starost územní rozvoj města, se budova filharmonie a její okolí stanou symbolem Prahy. „Jsme nadšení, že Praha udělala další krok blíž k tomu, aby v budoucnu mohli i Pražané slyšet své Pražské symfoniky způsobem, který dosud mohou zažít jen návštěvníci ve špičkových sálech v zahraničí při turné orchestru,“ říká Daniel Sobotka, ředitel Symfonického orchestru hlavního města Prahy FOK. Tento soubor spolu s Českou filharmonií a městskou knihovnou zde najde domovskou scénu. **MET**

Více najdete na

WWW.METRO.CZ

ky klasické hudby, nýbrž i širokou veřejnost. Vítězný návrh počítá s vybudováním tří sálů, bude se zde však nacházet také hudební oddělení a kreativní hub Městské knihovny v Praze, návštěvníci se mohou těšit na kavárnu či střechní restauraci a mnozí jistě využijí i nabídku vzdělávacích aktivit. Střeška bude

Spalovna odpadů s lyžařskou sjezdovkou

Vítězný architektonický ateliér Bjarke Ingels Group zaměstnává odborníky z řad architektů, designérů, inženýrů, ale také teoretiků, kteří se zabývají architekturou, urbanismem, výzkumem a vývojem budov.

- Mnohé návrhy studia vznikly použitím průkopnických tech-

nologií a často vynikají popíráním tradičních konvencí a rozměrů, jako je tomu například v případě Amager Bakke, moderní spalovny odpadů v Kodani, která funguje zároveň jako lyžařská sjezdovka, nebo Lego House v dánském městě Billund, který připomíná kostičky známé stavebnice.



Rozprostře se mezi mosty.

3x BJARKE INGELS GROUP

INZERCE

Letní příměstské tábory Na Výstavišti

pro děti 5–13 let

pondělí až pátek
červenec a srpen

informace:
navystavisti.cz/primestske-tabory

fotografický Na Výstavišti dobrodružný Na Výstavišti inženýrský Na Výstavišti komiksový Na Výstavišti a další tábory Na Výstavišti

Vysoká tráva ve městě? Lidé si myslí, že se radnice nestará

Máte pocit, že se městská zeleň kosí příliš často a moc? A že vyprahlé plochy v létě zhoršují již tak vysušené prostředí?

Silná motorová sekačka jede na plné obrátky. „Detaily“ kolem stromů a obrubníků, kam nemůže, vysekává muž s ruční strunovou sekačkou. Až na hlínu. Obraz, na který v městských parcích a tam, kde jsou velké travnaté plochy, stále narazíte. I když totální mýcení travin se výrazně zmírnilo.

Jedno kosení vyjde lázeňské město na milion

Jak je to ovšem s termíny kosení? Vyrážejí nasmlouvaní zahradníci podle předem schváleného harmonogramu bez ohledu na výšku trávy, nebo se řídí tím, že je třeba sekat? „V Mariánských Lázních sekáme s ohledem na výši porostu a také klimatické podmínky,“ uvedla pro deník Metro Zora Rákosová, referentka Správy veřejné zeleně.

Každou seč v tomto západočeském lázeňském městě domlouvají a pak zadávají jednotlivým firmám na údržbu. „Rozhodně nekosíme bez ohledu na počasí nebo sucho.



Hranice Prahy 11 a Prahy-Újezda. Vlevo „anglie“, vpravo „česká louka“.

To se u nás neděje z důvodů ekologických a také ekonomických,“ vysvětluje Rákosová. Jedna seč na všech městských plochách totiž vyjde mariánskolázeňskou radnici na milion korun.



Jarní kosení. 2x METRO

Poplach u rudoarmějce. Seká se podle rozumu

Před pár lety se z ekologických i estetických důvodů rozhodli v Litoměřicích ke změně. V Jiráskových sadech společně se stavebními úpravami kolem pomníku osvoboditelů od fašismu vyseli místo klasického městského anglického trávníku luční kvítí. Jenže když přírodní louka další rok rozkvetla a především vyrostla, mnozí Litoměřičáci si najednou mysleli, že se radnice o okolí tohoto pomníku nestará.

„Luční kvítí je momentálně na dvou místech. Jedno u sochy vojáka, druhé v parku na Miřejovické stráni,“ informuje Eva Břeňová, mluvčí města Litoměřic. Na tom druhém ale letos kvůli suchu louka nevykvetla. „Tyto úseky zá-

měrně sekáme jen dvakrát ročně. Co se týká ostatních ploch, město nechává ostatní zeleň sekat podle selského rozumu,“ říká pro deník Metro.

Momentálně v Litoměřicích probíhá letošní první seč, plánuje se druhá. Zda se bude kosit znovu, záleží na skutečném stavu porostů.

Na sucho mají ve Zlíně smlouvu

Baťovo město se stará o celkově osmdesát hektarů veřejných parkových a dalších zelených ploch. „Tento rozsah je rozdělen do osmi na sobě nezávislých částí,“ popisuje mluvčí zlínského magistrátu Tomáš Melzer.

Častěji se seká například na dětských hřištích, u nich je smlouva nastavená na osm sekaní. „Smluvní podmínky

Normovaná tráva

8–20

Osm až dvacet sečení trávy ve městě v jednom roce. Tolikrát je možné upravovat městskou zeleň podle českých norem. Maximální výška trávy v parcích je stanovena na 10 centimetrů, minimální na čtyři centimetry. Tyto údaje se týkají „reprezentativního trávníku“, předpokládá se dostatečné a pravidelné zavlažování.

ale umožňují jednu seč ročně vynechat, kvůli suchu. To jsme uplatnili například v loňském roce,“ říká Melzer.

Zbýlých sedm sektorů se ve Zlíně ošetřuje sešestkrát do roka, dvakrát se sběrem posekané hmoty. I v těchto částech města umožňuje smlouva vypustit jedno sekaní, pokud nastane nepříznivé období, to znamená delší sucho.

Ke klimatickým podmínkám přihlížejí i v Praze-Újezdě, okrajové části na jihu hlavního města. „U nás to koordinujeme s vedoucím technických služeb Újezd a sečení máme nastavené podle aktuální potřeby, přihlížíme ke klimatickým podmínkám,“ informoval deník Metro starosta této malé pražské městské části Václav Drahorrád. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

ČNB
N
C

SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ:
NÁVŠTĚVNICKÉ
CENTRUM ČNB
Už v sobotu 21. května
v České národní bance!

Více na www.nc.cnb.cz

Česká televize

GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER

Český rozhlas

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER

NOVÁ
EXPOZICE

Vstup zdarma



„Dlouhodobý pracovní stres je nebezpečná časovaná bomba“

Výskyt duševních onemocnění vzrostl za poslední dva roky podle výzkumu Národního ústavu duševního zdraví z 20 na 30 procent, psychické problémy má údajně každý třetí člověk. „Museli jsme čelit mnoha změnám, situace zasáhla do našich rodin i pracovních vztahů. Už toho bylo na jednoho příliš. A když už jsme si mysleli, že bude klid, přišla další vlna tlaku,“ komentuje vliv událostí na psychiku koučka Edita Friedlová.

S čím za vámi klienti nejčastěji přicházejí?

Během pandemie byly nejčastějším tématem osobních konzultací partnerské vztahy a výchova dětí, nyní klienti více hledají smysl své životní cesty, naplnění a radost. Firmám pomáhám přetvořit nefunkční či zastaralé principy v efektivní a zdravé pracovní prostředí.

Zlepšuje se péče o psychické zdraví zaměstnanců?

Firmy si důležitost této péče stále více uvědomují. Pracovní a osobní stránka života spolu neoddělitelně souvisí a rozvíjení té osobní má pozitivní dopad na celou firmu. Vždy vnímám, jak daná firma ožije, dostane nový náboj, což se projevuje ve větší spolupráci, vzájemném porozumění, kreativitě i ve zvýšení obchodních výsledků.

Jak poznat příznaky syndromu vyhoření?

Dlouhodobý pracovní stres je časovaná bomba. Lidské tělo a psychika mají své mantinely, a pokud se o sebe dostatečně nestaráme, negativně se projeví. Vyhoření začíná nenápadně, zpozornět bychom měli při ztrátě radosti z práce nebo našich koníčků. Vždy doporučuji prevenci, protože řešení následků je náročné a dlouhodobé.

Co dělat při úzkosti?

Říká se, že úzkost je strach z budoucnosti. Při akutním stavu doporučuji dechová cvičení na zklidnění. Při dlouhodobých úzkostech je důležité si přiznat, že se nás týkají, sebrat všechnu odvahu a naučit se s nimi pracovat. Každý je prožíváme v jiné životní oblasti, často je vyvolává strach ze smrti, ztráty jistot. Zanedbáme-li je, žijeme v obavách, nefunkčních vztazích, nenaplňující práci. Strach nás oslabuje, odvaha posiluje. Je na nás, jak budeme žít.

Existuje recept na štěstí?

Za mě ano. Štěstí podle mě nemá rádo lenost, stereotyp, stěžování si a podobné negativní přemýšlení. Záleží na nás, jak jsme ochotni na šťastném životě pracovat. Prvním krokem je začít žít tak, abychom si každý večer mohli říct, že ten den stál opravdu za to. **VERONIKA REICHELTOVÁ**



Edita Friedlová je koučkou a lektorkou.

ARCHIV EDITY FRIEDLOVÉ

INZERCE

www.celiak.cz

přednášky a odborný program

výstava a prodej bezlepkových produktů

bezlepkové rychlé občerstvení

GLUTEN FREE PRAGUE EXPO 2022 & 17. FÓRUM CELIAKŮ

21. KVĚTEN 2022

10 - 15 hod. PVA EXPO Praha

Akce je realizována za finanční podpory Úřadu vlády České republiky.

Inflace?

Zlato ochrání vaše úspory

 **Golden Gate**



goldengate.cz

„Milovanou Popelku má opět u sebe. Pepa byl neuvěřitelný“

Ztvárnil fanfaróna s grácií, svůdného dragouna a samozřejmě Darka Vránu. Jak si na Josefa Abraháma pamatují kolegové?

Jako na nerozlučnou dvojici, která často tvořila pár i před filmovou kamerou či na jevišti, vzpomínají kolegové a přátelé na herce Josefa Abraháma a Libuši Šafránkovou. Po nečlém roce od úmrtí Šafránkové zemřel v pondělí její manžel Josef Abrahám. „Bude mi po něm smutno a myslím, že tady bude strašně chybět,“ řekl herec a ředitel Divadla Na Jezerce Jan Hrušínský.

„Nastupovala jsem do Činoherního klubu, když šla Libuška Šafránková na mateřskou se svým synem. Tu rodinu

jsem velmi dobře znala a obdivovala jsem ji. Moc Pepíkovi přeju, že už je konečně zase s Libuškou v nebi, protože jejich nejkrásnější film byl Svatební cesta do Jiljí a on se teď vydal na svatební cestu do nebe. Takže jim moc přeju, že teď mají líbánky v nebi,“ řekla herečka Veronika Žilková.

Jeho herecké kvality vyzdvihl Jan Burian, generální ředitel Národního divadla, kde Abrahám mimo jiné působil. Podle něj už v 60. letech měl převratný způsob herectví, které se v českém divadle uplatňuje i dnes, a mezi jeho významné nástupce patří třeba soubor Dejvického divadla. „Josef Abrahám byl mimořádně populární tvůrce, který neztratil sám sebe v bulváru, a uchoval si vlastní uměleckou a morální integritu po celou dobu své kariéry. Také proto byl jedním z nejoblíbenějších herců Václava Hav-

la,“ doplnil Burian. „Oni byli s Libuškou léta letoucí nerozlučná dvojice a já jsem měla tu možnost s nimi natáčet film Všichni moji blízcí. Bylo to nezapomenutelné natáčení, oni byli hrozně vtipní a pan Abrahám byl neuvěřitelný,“ řekla herečka Tereza Brodská.

Na slavného herce vzpomněl i režisér Jiří Strach: „Kdybych to býval věděl, že pan Abrahám je v Andělovi Páně 2 naposled před filmovou kamerou... Být tím režisérem, který stojí u konce takové hvězdné herecké kariéry, vůbec není příjemný pocit. Byl bych raději, kdyby pak natočil ještě dalších deset, dvacet filmů! Ale síly už nebylo a Pánaboha nelze obehrát. A tak má nebe dnes o jednoho svatého Josefa navíc. Nad hlavou už nemá parohy, ale korunu herecké i lidské slávy. A milovanou Popelku opět u sebe,“ uvedl. **ČTK a iDNES.cz**



Oblíbený herec Josef Abrahám v roce 2013

ARCHIV ČTK

Veselohra Jak je důležité mítí Filipa

ČT3 a ČT art připomenou ikonická díla.

- Trojka uvede dnes večer televizní inscenaci veselohry Jak je důležité mítí Filipa, v níž Abrahám účinkuje spolu s Jaro-

mírem Hanzlíkem, a pořad Úsměvy Josefa Abraháma. Art ho připomene v sobotu 21. května tragikomedií Hráči, režírovanou Abrahámovým dlouholetým spolupracovníkem Ladislavem Smočkem.

INZERCE

JEDU DOPŘEDU, VIDÍM DOZADU!

Nenápadná černá krabička na sedlovce dokáže zásadním způsobem změnit bezpečnost jízdy. Řeč je o cyklistickém radaru. Elektronické pomůcce, která monitoruje prostor za cyklistou a získané informace předává cyklistovi na displej chytrého mobilního telefonu, hodinek nebo cyklopočítače.

→ **Garmin Varia RVR315** je malý a lehký, cyklistický radar, který se upevňuje na sedlovou trubku kola a při jízdě na kole monitoruje prostor za cyklistou do vzdálenosti 140 metrů. Vozidla, která se k cyklistovi blíží zezadu, dokáže zachytit a informaci předat na displej chytrého telefonu, kompatibilních hodinek nebo cyklopočítače. Varia RVR315 se hodí pro cyklisty upřednostňující příslušenství s minimální hmotností a velikostí.

3.790 Kč



→ **Garmin Varia RTL515** je cyklistický radar kombinovaný s výstražným červeným světlem. Radar cyklistu upozorní na blížící se vozidla, navíc ale pomocí pronikavého světla upozorní řidiče na přítomnost cyklisty na vozovce. Světlo umí svítit v úsporném režimu v době, kdy za cyklistou nic nejede a zvýšit intenzitu světla a blikání v době, kdy je za cyklistou vozidlo. Intenzita světla a blikání je navíc výraznější u vozidel blížících se vyšší rychlostí.

4.990 Kč



← **Garmin Varia RCT715**

je cyklistický radar kombinovaný s výstražným červeným světlem a zadní záznamovou kamerou. Radar cyklistu upozorní na blížící se vozidla, řidiče varuje pomocí pronikavého červeného světla a navíc nahrává dění za cyklistou na vestavěnou Full HD kameru. V případě nehody cyklisty se videozáznam automaticky uloží na vestavěnou microSD datovou kartu.

9.990 Kč



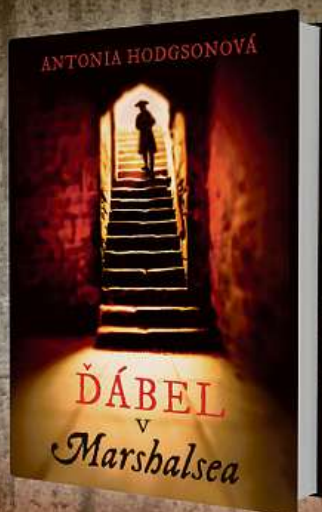
← Ukázka zobrazení situace na mobilním telefonu



www.garmin.cz

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Strhující detektivka z Anglie 18. století



Antonia Hodgsonová
Dábel u Marshalsea



KNIHU POHODLNĚ ZAKOUPÍTE
V PŘÁTELSKÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ

Krátce

Uprchlíci bydlí už i na Hradě

Kancelář prezidenta republiky v polovině března slíbila, že ubytuje v objektu takzvané Klárový vily Na Opyši uprchlíky z Ukrajiny. Nakonec jim otevřela dveře až po dvou měsících. „Ubytováno je již sedm uprchlíků,“ řekl mluvčí prezidenta Jiří Ovčáček, na další se chystají.

Praha potřebuje další tunely

Zahájení rekonstrukce Barrandovského mostu zatím Praha zvládá bez dopravního kolapsu, postáváni a plouzení v kolonách se ovšem řidiči nevyhnuli. Zdeněk Lokaj z Fakulty dopravní ČVUT v Praze však v diskuzním pořadu Rozstřel a serveru iDNES.cz varoval, že to tak nemusí zůstat. Připomněl, že kapacita Barrandovského mostu byla podle původních počtů jen 80 tisíc aut, běžně jich tu ale každý den projede 144 tisíc. „Praha



Tatry v kopřivnickém muzeu

ČTK

potřebuje několik nových tunelů a radiál,“ doplnil Lokaj. [iDNES.cz](#)

Slavné tatry na jednom místě

V muzeu historických vozidel Oldtimer v Kopřivnici se v pátek otevře výstava aerodynamických vozů Tatra. Jde o ucelenou kolekci všech typů proudnicových vozů, které kopřivnická automobilka v historii vyráběla. Jsou mezi nimi například předválečné tatrovky, jichž se dochovalo velmi málo.

Nouzový stav má být ještě měsíc

Vláda včera schválila žádost o prodloužení nouzového stavu, vyhlášeného kvůli migrační vlně z Ukrajiny, o 30 dnů. Vládní návrh nyní posoudí Sněmovna. Předsedkyně dolní parlamentní komory Markéta Pekarová Adamová (TOP 09) mimořádnou schůzí k vládní žádosti svolala na zítřejších 15.00. Bez prodloužení by nouzový stav skončil 31. května. Potřeba je hlavně kvůli ubytování uprchlíků. [ČTK](#)

Doklad o překročení hranic

Kraje vítají, že přišly změny ve vyplácení dávek.

Hejtmani jednali s ministrem vnitra Vítem Rakušanem o uprchlické krizi. Podle Martina Netolického, hejtmamna Pardubického kraje, všichni vítají změnu ve vyplácení dávek uprchlíkům

z Ukrajiny ve výši 5000 korun. Nárok na ni mají mít pouze žadatelé, kteří doloží razítko o překročení hranic Ukrajiny a schengenského prostoru. Povinnost prokázání dokladu před registrací v krajských centrech platí ode včerejška. V krajském centru v Pardubicích dávku větší skupině žadatelů, kteří se neprokázali dokladem o přestoupení hranic, podle Netolického nevyplatili už

v sobotu. Systém podle něj povede k ukončení takzvané sociální turistiky, kdy o dávku jezdili žádat i lidé žijící v Maďarsku či Rumunsku. Rakušan podle Netolického hejtmanům nepředstavil návrh na změnu dávky na naturální, jak o záměru dříve mluvil. „Návrh je problematický pro ministerstvo práce a sociálních věcí,“ uvedl Netolický. Dodal ale, že „vidí snahu problémy řešit“.

Ministerstvo práce a sociálních věcí pod vedením Mariana Jurečky má podle něj návrh na zavedení naturální dávky za příliš komplikovaný, místo toho přišlo s koeficienty postupného snižování dávek. Hejtmani s Rakušanem dál diskutovali také o situaci v Praze, která si stěžuje na vyšší zatíženost uprchlíky. „Nemám pocit, že by byla nějak dramaticky vyhodnocena z hlediska uzavírání krajské

ho asistenčního centra v Praze, protože pan primátor Zdeněk Hřib vnímá, že se situace řeší, že snaha o jakousi koordinaci v rámci celé ČR existuje,“ uvedl Netolický. Požadavku Prahy na větší koordinaci rozumí. O vládních opatřeních bude dnes jednat pražský krizový štáb, ministr Rakušan a primátor Hřib. Problém bude řešit i Asociace krajů, která se seje dnes na pravidelné schůzce. [ČTK](#)

INZERCE

HUDBA TANEC AKROBACIE EMOCE

INVOCIA

SHOW

26. 5. 2022

ticketmaster® **ZOOM** **O₂ universum**

Vsadte na tato čtyři esa z lékárny

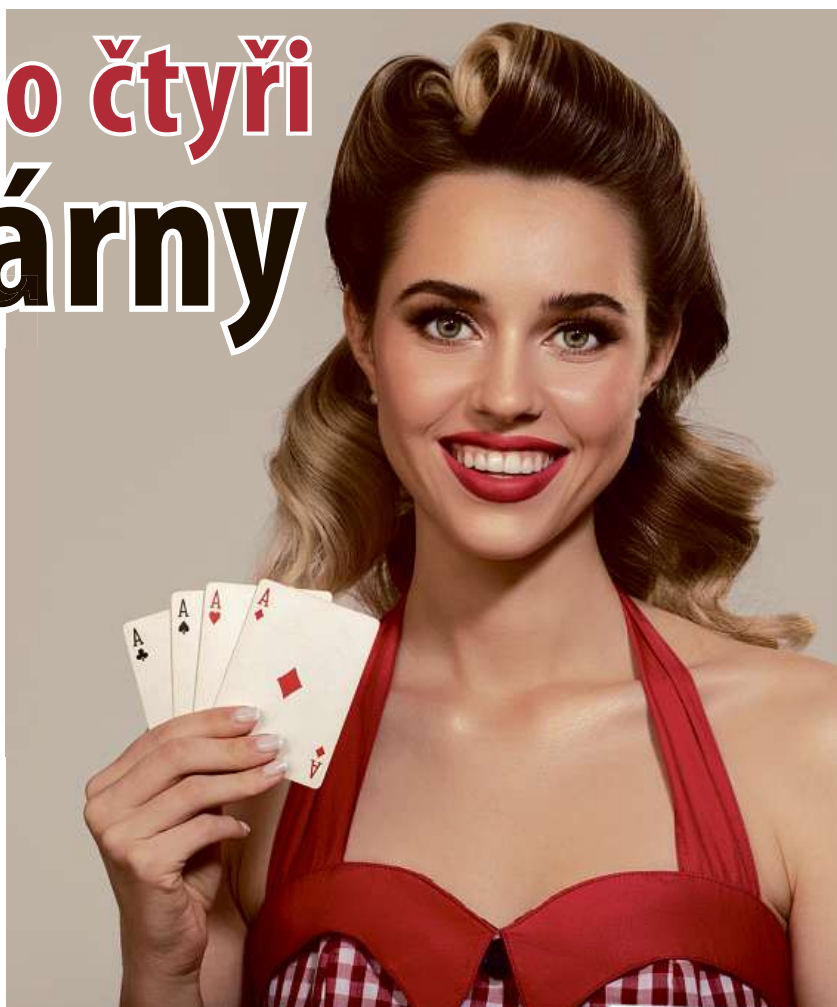


Oční kapky
**OCUTEIN
SENSITIVE PLUS**
mají prodlouženou
trvanlivost –
90 dní po prvním
otevření.

CHRAŇTE SVŮJ ZRAK silou borůvek

Podrážděné, unavené a citlivé oči umí potrápít každého z nás. Nenechte si proto pokazit váš běžný den a pořídte si kvalitní oční kapky s extraktem z borůvek, které budou váš zrak doslova hýčkat.

Proti svědění, slzení, řezání nebo pálení očí jsou nyní k dostání unikátní **OCUTEIN SENSITIVE PLUS oční kapky**, které mírní podráždění způsobené vnějšími vlivy a zklidňují suché a unavené oči. V jejich složení naleznete hyaluronát sodný zajišťující lubrikační a hydratační účinek a extrakt z borůvek, který pomáhá ulevit od pocitu unavených očí a přispívá k udržení dobrého zraku. Díky šetrnému složení je tento zdravotnický prostředek určen i pro velmi citlivé oči. Oční kapky je možné aplikovat přímo na kontaktní čočky. Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.



Mravenčí vám nervy?

S pocity mravenčení, štípáním či brněním končetin, zhoršenou citlivostí prstů nebo přecitlivělostí nervových buněk se setkává velká část populace. Nenápadné příznaky mohou postupně dorůstat těžko snesitelných rozměrů. Nenechte nervové obtíže zaútočit naplno!

Neuromedic je unikátní doplněk stravy kombinující vysoké dávky kyseliny alfa-lipoové, vinnou révu, fosfolipidy a vitaminy skupiny B, díky čemuž efektivně regeneruje a zlepšuje funkci i citlivost nervové soustavy a vyživuje nervové buňky. Obsažený silymarin navíc chrání nervy před poškozením toxiny. Neuromedic je díky vysokým dávkám vitaminů B ideální ochrana nervů při jejich nedostatečné výživě, vystavení toxinům či vedlejším účinkům některých tablet nebo mechanickém poškození samotných nervů.

Dopřejte nervům úlevu od mravenčení, štípání, pálení a zhoršené citlivosti.



Jak na nehtové mykózy

Nehtové mykózy se nejčastěji projevují lámáním, třepením a zažloutnutím nehtů. Přijít k nim je snadné. Stačí nedůsledná pedikúra, uzavřená obuv nebo pobyt ve sdílených sprchách. Zbavit se jich je už ale náročnější. I když plísňě zastavíte, skutečně se jich zbavíte teprve až ve chvíli, kdy nakažená část nehtu zcela odroste.

Při prvních příznacích nehtové mykózy sáhněte po revolučním přípravku **Mycosin FORTE sérum**. Jeho extra silné složení obsahuje 42 % konopného oleje, antimykotickou látku baterikal a citrusové sílice. Sérum tak okamžitě zastavuje šíření nehtových plísní, posiluje nehet, zbavuje ho nežádoucího zabarvení a urychluje jeho růst. Mycosin FORTE sérum je možné používat dlouhodobě bez vedlejších účinků.

DIAMizin Gurmar **ZABIJÁK CUKRU!**

Jedním z největších strachů dneška jsou potíže s nedostatkem inzulínu v těle, což obvykle bývá zapříčiněno obezitou, nezdravým životním stylem, nedostatkem pohybu a dědičností. Hledáte-li způsob, jak vyrovnat kolísající hladinu cukru v krvi, vsadte na účinný přípravek.

Vyzkoušejte **DIAMizin® Gurmar** – zabiják cukru, ověřený doplněk stravy, který **stabilizuje a udržuje hladinu cukru v krvi** a omezuje chuť na sladké. Přípravek obsahuje extrakt z rostliny Gymnema sylvestre. Její účinné látky, kyseliny gymnemové, přispívají k optimální hladině glukózy v krvi a snižují chuť na sladkosti. Napomáhají tak redukcii nadváhy.



Krátké

Kradli dřevo, hrozí jim pět let

Policie obvinila trojici cizinců z krádeže dřeva za více než 700 tisíc korun. V případě odsouzení jim hrozí až pět let vězení. Dřevo podle policie kradli z lesních skládek na několika místech Česka. Dřevo končilo v zahraničí. V krádežích podle policie figuro-

vali zaměstnanci firmy, která se dopravou dřeva zabývá.

Kamion na D1 v protisměru. Zemřeli dva lidé

Pět hodin byla dálnice D1 ve směru na Brno uzavřena. Včerejší nehoda si vyžádala dvě úmrtí a tři zraně-

ní. Podle mluvčího hasičů Jana Sýkory přejel kamion do protisměru a srazil se se třemi osobními auty. Případ se dál vyšetřuje.

Evropa se zaměří na západní Balkán

České předsednictví v Radě EU by se mělo podle premiéra Petra Fialy i rakouského kancléře

Karla Nehammera věnovat otázce západního Balkánu a jeho integrace do EU. Předsedové vlád se na tom shodli na svém jednání v Praze. EU bude pokračovat v podpoře Ukrajiny.

Zaútočili i na dopravní kamery

Ředitelství silnic a dálnic (ŘSD) ČR se včera ráno sta-

lo terčem kybernetického útoku. Až do večera byl nedostupný web ŘSD i Dopravníinfo.cz, bezplatná asistenční a informační linka pro řidiče. Případem se zabývá Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost. Na webu ŘSD jsou mimo jiné dostupné dopravní kamery z celé ČR, na webu Dopravníinfo.cz se zobrazuje aktuální dopravní situace. **ČTK**

Zeman bude brát 100 tisíc měsíčně

Peníze pro Hrad i Zemana, až v čele státu skončí.

Kancelář prezidenta republiky by měla dostat na příští rok do rozpočtu proti letošku asi o 22 milionů korun víc. Hospodařit by měla s celkovými výdaji 420,2 milionu proti letošní schválené částce 398,4 milionu korun. Počítá s tím návrh základních údajů

rozpočtu Hradu, který bude dnes projednávat sněmovní rozpočtový výbor.

Prezidentská kancelář patří mezi takzvané parlamentní kapitoly, jimž návrh základních parametrů rozpočtu na následující rok schvaluje již na jaře sněmovní rozpočtový výbor.

Loni vynaložil Hrad celkem 620 milionů korun. Navýšený rozpočet počítá například s částkou 900 tisíc korun kvůli zákonu o zabezpečení prezidenta republiky po skončení

funkce. Mandát současné hlavy státu Miloše Zemana skončí příští rok v březnu. Podle zákona má nárok na rentu 50 tisíc korun měsíčně a na víceúčelovou paušální náhradu rovněž 50 tisíc korun měsíčně. Od dubna do prosince 2023 jde o celkovou částku 900 tisíc korun. V roce 2019 činil měsíční plat prezidenta 274 500 korun, náhrada pak 255 420 korun.

Kancelář prezidenta republiky spravuje kromě rozpočtu samotného prezidentského

úřadu také rozpočty Správy Pražského hradu a Lesní správy Lány. Většinu nárůstu rozpočtu tvoří vyrovnání 21,7 milionu korun, o něž Hrad přišel při schvalování letošního rozpočtu.

Návrh předpokládá celkové běžné výdaje 368,4 milionu korun, z toho téměř 135 milionů korun má směřovat na provoz samotné prezidentské kanceláře. Provozní dotace Správě Pražského hradu a Lesní správě Lány má představovat zhruba 233 milionu ko-

run. Na investice je vyčleněno 51,8 milionu, z toho 19 milionů má dostat Lesní správa Lány.

Právě hospodaření správy budilo pozornost veřejnosti kvůli policejnímu vyšetřování tamních zakázek. Jeho šéfa Miloše Baláka letos v březnu soud pravomocně odsoudil ke třem letům vězení za ovlivnění dvousetmilionové zakázky na zajištění a odvodnění svahů v Lánské oboře. Prezident Zeman ale Baláka omilostnil. **ČTK**

INZERCE

GENERÁLNÍ PARTNER:



ZA PODPORY:

OSTRAVA!!!

GENERÁLNÍ PARTNER:



Colours OF OSTRAVA
13-16/7/2022

Opět spolu a naživo!

THE KILLERS / **TWENTY ONE PILOTS** / **MARTIN GARRIX**

LP • FRANZ FERDINAND • MEDUZA
KINGS OF CONVENIENCE • YOUSSEU N'DOUR

A MNOHO DALŠÍCH
8 DISKUZNÍCH SCÉN
VÍCE NEŽ 150 ŘEČNÍKŮ Z CELÉHO SVĚTA

VSTUPENKY: WWW.COLOURS.CZ

goOUT ticketportal

MELTINGPOT

HLAVNÍ PARTNER:



EKSKLUZIVNÍ PARTNER:



HLAVNÍ PARTNER:



Heimstaden

Google



PRODUKTOVÝ PARTNER:



GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER:



DNES

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER:



REFLEX



ZA PODPORY:



VE SPOLUPRÁCI S:





Tři korunky do NATO

Švédská ministryně zahraničí Ann Lindeová včera podepsala žádost své země o vstup do Severoatlantické aliance. Lindeová to označila za významný, osudový okamžik. „Udělali jsme to, co je podle mého názoru pro Švédsko nejlepší“, prohlásila ministryně. AP

Vřelé vztahy na severu

Ve městě na norško-ruské hranici si rozumí Rusové s Ukrajinci.

Kirkenes, norské město ležící 15 minut jízdy autem od Ruska, byl po více než tři desetiletí symbolem harmonického pohraničního soužití v oblasti Arktidy.

Obyvatelé města ležícího za polárním kruhem mají dovoleno překračovat hranici do Ruska bez vízové povinnosti a Rusové mohou do oblasti Kirkenesu přicházet za prací. Z 3500 obyvatel je 400 Rusů. Žije zde i 30 Ukrajinců.

Norské štěstí v NATO

Po ruské invazi na Ukrajinu z 24. února „mnozí lidé cítili smutek, zlost a zmar“, uvedla starostka okresu Sør-Varanger, který zahrnuje i Kirkenes, Lena Norumová Bergengová. „Žili jsme mnoho let v míru a teď náš soused válčí s jinou zemí. Všechny nás to zasáhlo“, dodala Bergengová ve své kan-



Přístav Kirkenes leží na samém severu Norska. PROFIMEDIA

celáři, která se nachází na stejném náměstí jako ruský konzulát. „Jsem moc ráda, že Norsko je součástí NATO,“ podotýká Bergengová.

Respekt k ruštině

Ulice v Kirkenesu jsou již několik desetiletí označeny v norštině i v ruštině jako vstřícné gesto vůči Rusům. Nedávno začala kolovat petice vyzývající k odstranění těchto názvů, zatím ale její iniciátoři nesehnali dostatek podpisů, aby na toto téma městská rada zahájila diskusi, uvedla starostka.

Uprchlíci od Luhansku

Ruští obyvatelé Kirkenesu, s nimiž mluvila agentura Reuters, uvedli, že se ve městě cítí stejně vítaní jako před invazí. „Nesetkal jsem se s žádnými problémy, nikdo na mě nekřičel proto, že mám ruskou národnost,“ prohlásil 43letý svářeč Gleb Karionov při pracovní přestávce v loděnicích Kimek.

Ukrajinská uprchlice, která dorazila do Kirkenesu v dubnu, obdobně uvedla, že Rusové, s nimiž se ve městě setkala, k ní byli „velmi vřelí“. „Nejsou agresivní.

A my se snažíme nemluvit o politice a dalších provokativních tématech,“ prohlásila 27letá Kateryna Bezruková, která přišla se svou dvouletou dcerou Arenou z Luhanské oblasti a nyní žije u své tety.

Přístavy jsou otevřeny

V loděnicích Kimek, které loni generovaly 70 procent svých příjmů z oprav ruských lodí, si generální ředitel Greger Mannsverk dělá starosti, jak podnik restrukturalizovat, aby nepřišel o svých 80 zaměstnanců, z nichž 15 je Rusů. Norsko, které není členskou zemí Evropské unie, se připojilo k převážně většině mezinárodních sankcí vůči Rusku, neuzavřelo ale své přístavy pro ruské rybářské lodě, které jsou pro pobřežní města nacházející se jako Kirkenes v arktické části země životně důležité.

Mannsverk říká, že pokud by Norsko přijalo i toto sankční opatření, musel by polovinu pracovníků loděnice propustit. **HAL a ČTK**

INZERCE

EUROPARK
Obchodní Centrum - Praha Štěrboholy

VÝSTAVA VETERÁNŮ

**17.-27.
KVĚTNA**

ZDARMA

JAGUAR E V12 COUPE 1972
CHEVROLET CAMARO Z28 1979
LOTUS ESPRIT SE TURBO 1990
MERCEDES BENZ 500 SEC 1984
ROLLS ROYCE SILVER SHADOW 1974
LANCIA THEMA 8.32 1989
OPEL GT 1971



Diskuze občanů s předsedou hnutí STAN a ministrem vnitra **Vítem Rakušanem** a 1. náměstkem primátora, lídrem kandidátky STAN v Praze **Petrem Hlaváčkem**

Srdečně Vás zveme na veřejnou diskuzi s občany Prahy nad současnou politickou situací.

25. 5. 2022 od 18:00

Čapadlo Hollar
poloostrov na Smetanově nábřeží,
Praha

STAROSTOVÉ
ANEŽÁVISLÍ



**Šetřete na ceně,
ne na kvalitě.**



**Když jde o jídlo,
myslíme na vše.**

I na kvalitu za super cenu.



Jihočeské
Trvanlivé
mléko
3,5%
1 l

-25%

17⁹⁰
23⁹⁰



**+1
NÁLEPKA
NAVIC
PŘI KOUPÍ
2 KS**

Paula
2x 100 g
více druhů
100 g = 9,95 Kč

-29%

19⁹⁰
27⁹⁰

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 18. 5. do úterý 24. 5. 2022.



Krásné a úctyhodné kulatiny

Noblesní herečka Emilia Vašáryová, rodačka z Hornej Štubni u Turčianských Teplíc, dnes slaví osmdesáté narozeniny. První dáma slovenské scény ztvárnila více jak sto divadelních rolí, hraje ve filmu, dlouhá léta učí na Vysoké škole múzických umění v Bratislavě. Spolu s mladší sestrou Magdou, později rovněž známou herečkou a političkou, vyrůstala v učitelské rodině. Před kamerou debutovala ve slovensko-maďarské komedii Dáždnik svätého Petra. Proslavila se v roce 1963 jako Diana ve filmu Vojtěcha Jasného Až přijde kocour. Mezi nejznámější tituly filmografie Emilie Vašáryové patří také fantaskní příběh Bláznova kronika nebo drama Lidé z maringotek. Nešťastná intelektuálka z filmu Horem pádem z roku 2000 Jana Hřebejka jí vynesla Českého lva. Bylo to rok po ztvárnění snad nejznámější role plaché zakříknuté manželky Jiřího Kodeta v Hřebejkově již vánoční klasice Pelíšky. Emilia Vašáryová je rozvedená, má dva syny.

HAL

Česká oběť poblíž Kyjeva

Ruská invaze na Ukrajinu má na svědomí první potvrzené úmrtí českého občana. Poblíž těla devětačtyřicetiletého muže byla nalezena část granátu F-1.

cha,“ uvedl šéf policie Kyjevské oblasti Andrii Něbytov.

Žádné další detaily

V Česku má řidič manželku a bratra, upřesnila ukrajinská policie. „Uvědomili jsme rodinu, jsme s ní v kontaktu a poskytujeme jí konzulární služby, které mohou být spojené s případnou repatriací. Po dohodě s rodinou ale žádné další detaily nemůžeme sdělovat,“ informovala mluvčí českého ministerstva zahraničních věcí Lenka Do.

Zvěrstva ruských vojáků

Hrob s tělem Čecha se nacházel u kraje silnice nedaleko Makarivu, který v určité fázi bojů ovládly ruské síly. Už dříve se v městě, které leží zhruba 40 kilometrů od západního okraje Kyjeva, podle ukrajinských úřadů našla těla popravených civilistů. Poblíž hrobu byla objevena také část granátu F-1, který na místě podle ukrajinské policie zanechali ruští vojáci. **ČTK**

Tělo českého občana bylo objeveno poblíž Kyjeva u města Makariv v hromadném hrobě. Jde o řidiče kamionu, který po začátku ruské invaze přijel na Ukrajinu, aby tam pomáhal jako dobrovolník, uvedla na sociálních sítích místní policie. Dále znamenala, že devětačtyřicetiletý muž se přestal blízkým ozývat 3. března.

Zesnulý Čech byl nalezen spolu se dvěma dalšími těly, ta se úřadům nepodařilo identifikovat, byla ale v civilním oblečení. „Dvě osoby byly zastřeleny ranou do hlavy, jedna do bři-

Selhání u sousedů

Vladimír Pčolinský měl potírat korupci, sám se topí v úplatkové aféře.



Vladimír Pčolinský YOUTUBE

Slovenská prokuratura včera podala obžalobu na bývalého šéfa civilní tajné služby (SIS) Vladimíra Pčolinského. Čelí podezření z přijetí úplatku 20 tisíc eur (asi 500 tisíc korun) za to, že SIS nebude odposlouchávat a sledovat podnikatele Zoroslava Kollára. Stejnou částku jako Pčolinský údajně převzal i jeho někdejší náměstek v SIS Boris Beňa, který v případě spolupracoval s policií.

Podnikatel Kollár dříve korupci odmítal, v dubnu ale tento svůj postoj pod tíhou důkazů změnil. Přiznal, že prostředníkovi dal 40 tisíc eur, v pře-

počtu jeden milion korun, jako vyjádření vděku za vyřešení problému.

Pčolinský byl v korupční kauze obviněn ještě jako šéf SIS loni v březnu, kvůli stíhání se řídicí funkce v tajné službě vzdal. Do čela SIS nastoupil za vlády současné čtyřčlenné koalice, která si za jeden ze svých hlavních cílů stanovila potírání korupce. **ČTK**

Krátce

Rusko chce vystoupit

Ruské ministerstvo zahraničí poslalo Státní dumě, dolní komoře ruského parlamentu, návrhy na vystoupení Ruska ze Světové obchodní organizace (WTO) a Světové zdravotnické organizace (WHO), napsal včera na svém webu list Kommersant s odvoláním na místopředsedu sněmovny. Ministerstvo poslal dumě seznam dohod Ruska s mezinárodními organizacemi kvůli možnému vypovězení. Poslanci návrhy posoudí společně se senátory.

Alžbětino metro

Britská královna Alžběta II. včera nečekaně navštívila stanici londýnské dráhy Paddington Station na právě dokončené nové lince pojmenované na její počest Elisabeth line. Na akci byla v doprovodu svého nejmladšího syna, prince Edwarda. Nová linka má přes 100 kilometrů, vede od letiště Heathrow na západě metropole až do Shenfieldu na východě. Stála 18,9 miliardy liber, což je 553,3 miliardy korun, čtvrtinu zaplatila vláda. **ČTK**



Dáte si tequilu, Svatý otče?

Papež František, který je původem z Argentiny, opět prokázal svůj pověstný smysl pro humor. Při setkání s mexickými seminaristy na Svato-petrském náměstí zažertoval, že na chronické bolesti kolena, které ho trápí už řadu týdnů, by potřeboval trochu tequilu. Podle agentury AFP to nebylo poprvé, co papež zmínil mexický národní nápoj. V roce 2016 před cestou do Mexika na něj na náměstí ve Vatikánu kdosi z davu zavolal: „Čekáme vás.“ „S tequilou, či bez?“ odvětil tehdy rovněž s úsměvem papež. **AP**



+1 NÁLEPKA NAVÍC PŘI KOUPI 3 KS

-33%

21⁹⁰
32⁹⁰

Zátkovy vaječné těstoviny
500 g
více druhů
100 g = 4,38 Kč



-40%

29⁹⁰
49⁹⁰

Spak Gourmet Kečup
500 g
více druhů
100 g = 5,98 Kč



-36%

19⁹⁰
30⁹⁰

SLEVA I NA OSTATNÍ VÝROBKY NATURA

Natura Solamyl
250 g
100 g = 9,95 Kč

+1 NÁLEPKA NAVÍC PŘI KOUPI 3 KS



-28%

79⁹⁰
111⁹⁰

Velkopopovický Kozel světlý
6x 0,5 l, plech
1 l = 26,63 Kč



PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 18. 5. do úterý 24. 5. 2022.

INZERCE

Televize Seznam

DNES 20:00
**MOJE MÍSTO:
TOMÁŠ KLUS**

Cirk-Uff. Letos nabídne také hvězdy z Austrálie

Špičková vystoupení světových umělců, české i zahraniční premiéry a to nejlepší, co v poslední době vzniklo na domácí scéně. Tak se dá stručně popsat program 12. ročníku mezinárodního festivalu nového cirkusu Cirk-Uff. Uskuteční se od 1. do 5. června v Trutnově. Strhující podívanou bude show Humans v podání australského souboru Circa, který patří mezi nejlepší na světě. To se dá říct

také o americké akrobatce Thule Moonové. Proslavila se vystupováním v nejznámějším cirkusu světa Cirque du Soleil. Letos je hlavní postavou premiérové inscenace Through The Truth. Premiéru bude mít v Trutnově také inscenace Memoirs Of Mud od ženského souboru Sibus Sirkus z Finska. Ukázkou špičkového českého cirkusu bude akrobatická sestava Losers Cirque Company. **MET**

Co jsme komu všichni udělali? Početné potíže

Třetí díl francouzské komedie vstoupí zítra do kin.



Návštěva rodičů příbuzných ve Francii vzbudí u Verneuilových pozornost. CINEMART

Claude a Marie Verneuilovi se vrací. A pochopitelně je s jejich rozvětvenou rodinou čekají zcela nové problémy.

Claude a Marie v prvním filmu provdali i čtvrtou dceru a ve druhém úspěšně udrželi všechny své potomky i jejich rodiny ve Francii. A právě když se jim je víceméně pořád za krkem. Za péči a starostlivost se jim dcery i se svými rodinami chtějí odvděčit a využijí k tomu skutečnost, že Claude a Marie slaví čtyřicet let společného života. Začnou pro ně připravovat oslavu v rodinném domě, a proto

že to musí být oslava opravdu pořádná, pozvou do Francie také rodiče svých manželů.

Claude a Marie tak budou muset pod svou střechou přivítat rodiče zeťáků Rachída, Davida, Chaa a Charlese. Tento „rodinný“ sraz slibuje, že bude hodně bohatý na nejrůznější události. Stačí k tomu už jen to, že tyto rodiny jsou

z nejrůznějších koutů světa a rozhodně je nespojuje ani stejná víra. Nechte se překvapit a hlavně pobavit.

Protagonista Clauda Christian Clavier se k filmu vyznal slovy: „Režisérů Philippu de Chauveronovi naprosto důvěřuji, je to vynikající tvůrce, který mou roli vždy skvěle napsal i natočil. Takže když mi

řekl, že na mě myslí s dalším filmem, hned jsem věděl, že do toho jdu. A i když někomu nápad na třetí dobrodružství mohl připadat šilený, Philippe velmi dobře věděl, jak tuto sérii rozvinout. Příjezd všech tchánů totiž umožnil udržet svěžest prvního filmu, protože ti teď nahrazují své syny a Claudovy zeťe.“ **MET**



TOMÁŠ ŠKOPEK

Na vinicích

Propojte své letní výlety s hudbou a vínem pod širým nebem a navíc přímo ve vinicích. Už třetí ročník koncertního seriálu Hudba na vinicích startuje tuto sobotu. Až do 23. září odehraje v celkem šesti vinařstích na 40 koncertů patnáct českých a slovenských interpretů. Mezi nimi třeba Mňága a Žďorp, Anna K., Jelen, Škwor či Pokáč. **MET**

Krátce

Mádlův debut

Tento týden vyjde Jířimu Mádlůvi, herci, režisérovi, scenáristovi a nyní už také spisovateli, jeho první kniha. Román Přitažlivost planety Krypton o odvažném vysvlékání z těsných dětských šatů, které může být provázeno zráními, ale i hledáním vlastní dospělé identity.

Tři sestry slaví

Skupina Tři sestry oslaví 37. narozeniny ve dnech 20. a 21. května v areálu Erpet na Smíchově. Spolu s pořádající kapelou zde

vystoupí například angličtí Ther Varukers, slovenská partička Iné Kafe či tuzemští Plexis či EIE. **MET**

V Cannes se začalo

V jihofrancouzském letovisku Cannes včera večer začal 75. ročník filmového festivalu. Přehlídku oficiálně zahájila belgicko-francouzská herečka Virginie Efirová. K filmařům a hercům poté prostřednictvím videopřenosu promluvil ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskij, který je vyzval, aby nemlčeli tváří v tvář ruské invazi na Ukrajinu. **MET**

Symphonica

Zpěvák a muzikant Michal Hruza zahraje v rámci turné Symphonica na třech místech s osobitým geniem loci. Nejdříve vystoupí 9. června v zahradě Trojského zámku v Praze, 17. června na Zámku Kačina a 24. června na brněnském hradě Špilberk. Hítmakera doprovodí kapela Hruza, ženský symfonický orchestr Bon Art Pops Orchestra a proslulý Kühnův dětský sbor. Doprovodný program nabídne prohlídky okolí či vnitřních prostor jednotlivých lokací. Vstupenky jsou k mání na ticketlive.cz. **MET**



MARTINA NAVRÁTILOVÁ

Sudoku

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

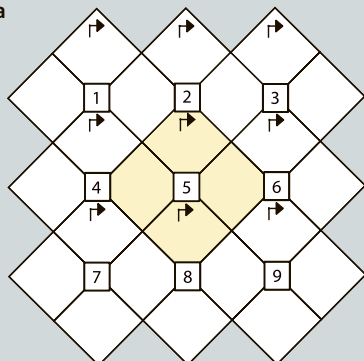
Napište svou bublinu



Luštěnka

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

- 1. arabský kůň
- 2. velká šelma
- 3. moci
- 4. indián
- 5. tajenka
- 6. darebák
- 7. knihy na fotky
- 8. klikatý steh (hovor.)
- 9. kreslo vládce



Počasí

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
17/21 °C	21/25 °C	25/29 °C	23/27 °C

Teplotní rekordy: ↓ 0,5 °C (1787) ↑ 29,2 °C (1971) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.20 Zavolejte porodní sestřičky VII (4/8)</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Četnické humoresky (20/39)</p> <p>21.40 13. komnata Davida Krause</p> <p>22.10 Fotograf</p> <p>Komedie (ČR, 2015)</p> <p>00.25 Maigret u lékaře</p> <p>01.55 V kondici</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Bydlet jako... letec</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>14.30 Láska pod kapotou</p> <p>15.55 Televizní klub neslyšících</p> <p>16.25 Vzkaz Josefa Masopusta</p> <p>16.40 Fotbal: 1.FC Slovácko – AC Sparta Praha</p> <p>19.20 Stříbrný tým z Chile</p> <p>19.30 Baník!!!</p> <p>20.25 Postřehy odjinud</p> <p>20.35 Eintracht Frankfurt – Glasgow Rangers</p> <p>Rozluštěné poklady</p> <p>23.35 Španělská princezna (2/8)</p> <p>01.25 Fargo IV (10/11)</p> <p>02.20 Tajemství železnic</p> <p>02.45 Dějiny podle soudručky učitelky</p> <p>03.10 Příběhy železné opony</p> <p>03.25 Sabotáž</p>	<p>15.55 Kriminálka Las Vegas IV (19)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4273)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Výměna manželek XIV</p> <p>21.45 Malé lásky</p> <p>22.45 Mentalista IV (22)</p> <p>23.40 Kriminálka Las Vegas IV (18)</p> <p>00.35 Kriminálka Las Vegas IV (19)</p> <p>01.35 Kriminálka Anděl III (12)</p> <p>03.00 Na lovu</p> <p>03.45 Doktorů z Počátků (65)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 1. MISE (36)</p> <p>Dárek. Seriál (ČR)</p> <p>21.35 Show Jana Krause</p> <p>22.40 Show Jana Krause</p> <p>23.45 Cesty k úspěchu</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.15 Like House 3</p> <p>02.00 Like House 3 Night show</p> <p>02.15 Námořní vyšetřovací služba V (13)</p> <p>03.10 Jake a Tlustoch IV (20)</p> <p>04.10 Kriminálka Montpellier III (5)</p> <p>05.45 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Flashback</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>14.30 Gamingmania</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Óčko hity</p> <p>17.30 ZKROŤ JE S TRILOU</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 CZ & SK</p> <p>18.59 Nebuď dřevák, dej si tělák</p> <p>Zdravý pohyb a motivace na každý den</p> <p>19.00 Óčko hity</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION GERMANY</p> <p>ZKROŤ JE S TRILOU</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>



MARTIN DANEŠ

BRETAŇSKÝ PSAVEC



Sloupek

ROKY ROCKERŮ

Při pohledu na bělovlasé starce s elektrickými kytarami – zahraniční rockery, kteří se po desetiletích mlčení vrací na scénu – si nejlépe uvědomím plynutí času. Pamatuji je totiž z dob jejich největší slávy, kdy na pódiu pohazovali dlouhými bujnými hřívami, týrali struny kytar, zatímco bubeníci mlátili paličkami do činelů jako smyslů zbavení. Mě samého tenkrát decibely tekoucí z beden postavených na skříní přiváděly do extáze a matka vtrhávala do mého pokoje, marně ječíc: „Ztlum to!“

Aby bylo jasno, nehovořím tu o pop music. Rockeři se vždy vášnivě vymezovali vůči střednímu proudu, jímž pohrdali tak dlouho, až se v něm část rozpustila, neboť – jak známo – dlážděná je cesta do pekel.

Kapely 70. a 80. let se postupem času jedna po druhé rozpadly, i vinou rockerů, kteří se upili či udrogovali k smrti, a nastoupil hip hop. Připouštím, že špičkoví raperi tvoří cosi, co by se dalo nazvat muzikou, avšak co je s tím mainstreamem? Až na bubláni kompjútrů připomínající smutnou skutečnost naší postupné proměny v poslušné roboty se zdá čím dál stejnější.

V nastalém hudebním vakuu se nejedna slavná rocková kapela dává znovu dohromady, přeživší nahrazují zesnulé členy novými a zapojují aparaturu. Za pódiem, kde hrají, stojí sanitka připravená zasáhnout v případě, že by některého z účinkujících stihl infarkt.

V sedmnácti letech jsem snil o dráze rockového zpěváka. Chyběl mi talent a dneska vidím, že to bylo dobře: nemám rád návraty.

www.martindanes.com

Anketa

f Dáváte spropitné? Jak vysoké?



Zdeněk Řezníček
Při plné spokojenosti zhruba 20 procent z útraty.

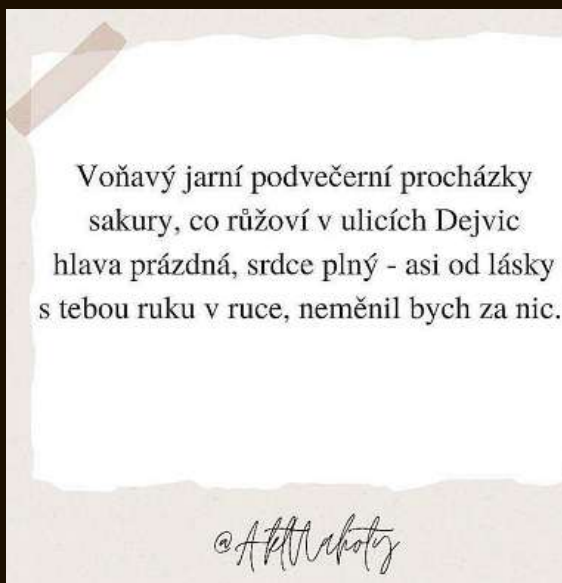


Vratislav Šálek
Po covidu se nebojím dát třeba padesát korun.

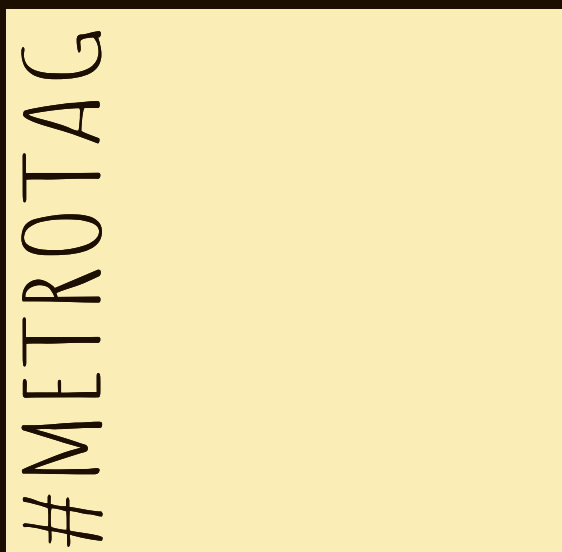


Daniel Šebek
Dávám 10 procent u nižších, pět procent u vyšších částek.

@mojemetro



Matěj Chalupa psal básně a krátké texty nejdříve do šuplíku, po zhruba pěti letech se rozhodl publikovat. Vydal doposud dvě sbírky – Akt a Nahoty – a v tvorbě pokračuje na instagramovém profilu **@aktnahoty**. A vy se na něj můžete v pravidelné nepravidelnosti těšit i u nás na profilu deníku Metro.



Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

Dopisy a vzkazy

Nebohý klient

Postěžoval si mi známý, že ho jeho banka neustále nutí chodit na pobočku kvůli aktualizaci osobních údajů. Na webu jsem se dočetl, že jde o vítěze soutěže o nejabsurdnější bankovní postup roku 2021, totiž že banka klientům vypoví služby, pokud osobně nepřijdou „podstoupit“ aktualizaci. Můj známý ji absolvoval loni v říjnu a nyní znovu. Pokud by byl dlouhodobě pracovním někde za mořem, musel by sednout do letadla a odletět na otočku do Česka, aby byl bankovní aktuální. Nebo se rozloučit s účtem. Na důvod tak častých prověrek mu bylo sděleno, že se narodil v cizině. To samo o sobě je zřejmě natolik podezřelé, že je potřeba si na toho „výtečníka“ rádně posvítit. Banka, která mu jako majiteli účtu už před mnoha lety přestala vyplácet úrok, aby si nemyšlel, že na ní zohatne, se ohání zákonem. Ale klient má pro její postup krásné české slovo: Buzerace.

JINDŘICH NEBESKÝ

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

GREP

Komiks

F POHODĚ
o-o)

Extra protein

A. Židkova



VÍŠ, JAK PODPOROVAT SVŮJ IMUNITNÍ SYSTÉM?

Začni podporovat svůj imunitní systém

Jsi připravený podporovat svůj imunitní systém?

Jak zajistit, abychom si prvních slunečních paprsků mohli užívat v plné kondici a nic nás na cestách nezaskočilo? Klíčové je rozhodně mít vytrénovaný imunitní systém. Budeš ho potřebovat na zvládnání výzev každý den, tak ať je o něj dobře postaráno!

Kde bydlí imunitní systém?

Nejen láska, ale i zdraví prochází žaludkem a vede dále do tvých střev. Víš, že právě tam sídlí až 70 % imunitního systému člověka? Ve střevech totiž žijí kolonie přátelských bakterií a jsou jich tam dohromady skoro 2 kilogramy. Říká se tomu mikrobiom a každý z nás ho má stejně unikátní jako třeba otisk prstu.

Sláva probiotikům!

Svůj mikrobiom si musíš hýčkat. Přemýšlíš, jak na to? Nejlepší je začít hned po ránu. Připrav si pestrou a vyváženou snídani, a navíc můžeš přidat i Actimel s vitamíny B6 a D. Jediná lahvička Actimelu navíc obsahuje neuvěřitelných 20 miliard živých probiotických a jogurtových kultur.

Jak je to s tím vitamínem D?

I když je vitamín D pro zdraví velmi důležitý, většině lidí v těle často chybí. K čemu je ale vlastně tak dobrý? Vitamín D se stará o to, aby se tvůj imunitní systém vypořádával s každodenními výzvami, také pomáhá posilovat kosti lepším vstřebáváním fosforu a vápníku. Tady může Actimel být tvým velkým pomocníkem, protože ti dodá jednu třetinu doporučené denní dávky vitamínu D.



Zdravý návyk v jedné lahvičce

K základní rutině, kterou tvé zdraví nadevše ocení, patří pohyb, otužování, kvalitní strava a každý den něco malého, co ti dělá radost. To nejjednodušší, co můžeš navíc udělat pro podporu svého imunitního systému, je začít každé ráno lahvičkou Actimelu s vitamíny B6 a D. Actimel je jeden malý zdravý návyk, co má velký smysl.

Tak co, začneš svůj imunitní systém podporovat i ty?

**ZAČNI DEN S ACTIMELEM
S VITAMÍNY D & B6
A 20 MILIARDAMI PROBIOTIK!**





Výkonný telefon,
bezkonkurenční cena



8.014,-

HONOR 50
128GB 5G

www.mironet.cz

Telefon s OLED displejem

Dostupný smartphone zaujme elegancí, nízkou hmotností i výkonností.

Displej telefonu HONOR 50 vás díky svému špičkovému obrazu naprosto vtáhne do všeho, co právě sledujete.

Jeho nezaměnitelné kouzlo spočívá v moderních tech-

nologiích, které mu dodávají neuvěřitelné barvy a zajišťují, že nabídnou optimální obraz z jakéhokoliv úhlu.

Další předností je velikost displeje 6,57 palce a neobvyklé rozlišení 2340 x 1080, díky kterému budete mít krásně jemný obraz.

Displej společně s elegantním tělem vytvářejí kombinaci, z níž nebudete moci spustit svůj zrak.

O vysoký výkon chytrého telefonu HONOR 50 se postará osmijádrový procesor na

frekvenci 2,4 GHz, podpořený 6 GB operační pamětí. Díky tomu si na 6,57palcovém displeji vychutnáte grafický festival i v náročných hrách, a ani více spuštěných aplikací naráz nepředstavuje pro výkonnost smartphonu vůbec žádný problém.

Všechna vaše data lze ukládat do vnitřní úložné paměti telefonu HONOR 50 o přepychově vysoké kapacitě 128 GB. To vám poskytne dostatek důležitých prostorů pro vaše kontakty, aplikace,

fotografie, hudbu, videa i rozmanité hry.

Je však potřeba pamatovat na to, že určitou část kapacity telefonu si pro svou činnost vždy zabírá také operační systém.

Důležitou roli při výběru telefonu hraje také celková hmotnost, která v případě nadčasového telefonu HONOR 50 činí 175 gramů. Telefon HONOR 50 5G pořídíte v internetovém obchodu Mironet.cz za skvělou cenu 8014 korun.

Bez starostí. Automatické zavlažování zahrad

S GARDENA zavlažovacím počítačem Flex je možné řídit zavlažování na balkonech, střešních terasách, dvorech a dalších místech flexibilně a velmi snadno.

Provoz zajišťuje baterie; zavlažovací počítač lze přímo připojit na vodovodní kohoutek a snadno ovládat pomocí moderního vnějšího otočného prvku pro výběr dat a potvrzovací tlačítka. Snadno

čitelný LC displej přehledně zobrazuje veškerá nastavení.

Řídící jednotku odolnou vůči povětrnostním vlivům lze odejmout.

Pomocí zavlažovacího počítače Flex lze nastavit časy zavlažování v cyklech sekund, takže je ideální použít je pro kapkový zavlažovací systém. Tento zavlažovací počítač je možné kombinovat s GARDENA čidlem půdní vlhkosti.

Použitím GARDENA zavlažovacího počítače bude vaše zahrada spolehlivě a pohodlně zavlažována naprosto bez starostí – dokonce i tehdy, když nebudete doma.

Získáte tím více volného času, budete mít svěží zelený trávník a také krásné zdravé rostliny.

Pokud se bude automatický zavlažovací systém spouštět brzy ráno nebo večer, od-

paří se méně vody. Šetří to peníze a zajišťuje cílené a optimalizované zavlažování.

Nastavení zavlažovacího počítače se provádí snadno pomocí inovativního externího otočného prvku pro výběr dat a potvrzovací tlačítka, které se jednoduše ovládají stisknutím a otáčením.

Díky přehlednému LC displeji snadno naleznete všechna důležitá nastavení. Ovláda-

cí jednotka je odolná vůči povětrnostním vlivům. Lze ji velmi snadno odejmout a pohodlně tak nastavit automatické funkce zavlažování.

Díky chytrému volitelnému zámku je možné zabránit neúmyslnému přenastavení naplánovaných funkcí.

Zavlažovací počítač Gardena Flex pořídíte v internetovém obchodu Mironet.cz za pouhých 869 korun.

Byla odhalena nechirurgická metoda, která je neocenitelná když trpíte na **vbočené palce, kuří oka a odřeniny!**

Získejte zpět krásná a upravená chodidla V POUHÝCH 14 DNECH

Trápí vás vbočený palec? Je těžké vybrat boty kvůli křivému palci? Bolest a nepohodlí překážejí vašim každodenním povinnostem? **Nedovolte, aby se vbočené prsty stále zvěšťovaly!**



SPECIÁLNÍ NABÍDKA!
Vyzkoušejte produkt **Za 0 Kč!**

Seznamte se se separátorem nové generace vyvinutým odborníky. Jeho fenomén spočívá v unikátním mechanismu, který tlačí na vbočený palec patřičnou silou a absorbuje tlak vyvíjený na degenerovaný kloub palce nohy.

Podle uživatelů jde o pravděpodobně nejúčinnější způsob na vbočené prsty, jaký byl kdy vymyšlen. Separátor je navržen tak, aby zmírňoval bolest a nepohodlí doprovázející vbočený palec. Díky němu máte šanci získat zpět kondici a zdravý vzhled chodidel v rekordním čase.

Zapomeňte na invazivní metody!

Díky Separatoe si můžete užívat krásných a plně funkčních chodidel bez nákladných a časově náročných metod. Levně, efektivně a rychle, objednejte ještě dnes!

„Stačilo 9 dní aby bolest, stud a vbočený palec zmizely po mnoha letech trápení! Tohle je absolutní HIT!“

Hanka, Brno

„Je úžasné, že díky Separatoe prakticky všechny problémy s levou nohou zmizely během 2 týdnů. Pohybují prsty normálně, nemám žádnou poruchu citu, otok na palci je pryč a prst se sám narovnal. Teď mám krásné chodidla!“

Marie, Praha

„Již první den jsem pocítil výraznou úlevu při chůzi. Vychňavající kost se začala zmenšovat a prst se vrátil na své místo.“

Karel, Olomouc



Noc na Karlštejně opět na scéně

Originální verze oblíbeného muzikálu Noc na Karlštejně v produkci herečky Kateřiny Brožové bude mít premiéru 24. června na Občanské plovárně. V hlavních rolích se kromě Brožové představí také Monika Absolonová, Petr Štěpánek, Sabina Laurinová, Marek Vašut a další.

„S roli Elišky v tomto krásném muzikálu jsem strávila několik let a těší mě, že si ji opět zahraji,“ sdělila Monika Absolonová.

MARTIN J. POLÁK

Golf. Kniha o jeho vývoji

Sport gentlemanů pocházející ze Skotska má svou oblibu také u nás. Kniha Český golf od publicisty a historika Andreje Halady mapuje historii a rozvoj golfu od roku 1990 až do současnosti.

Publikace čtenářům představí například charakteristiku stovky nově vzniklých hřišť, sociologické složení golfistů, problematiku klubů, spor-

ovní turnaje nebo ekonomické srovnání s Evropou. Texty doplňuje také 900 fotografií.

Kniha je určena nejen pro fanoušky a hráče golfu. „Krásně shrnutá historie třiceti let našeho sportu a filozofie. Český golf si takovou práci zaslouží a potřebuje,“ popisuje své první dojmy z knihy bývalý prezident České golfové federace Zdeněk Kodejš.

Jak obdžet revoluční Separatoe?

Pospěšte si a budete jedním z prvních **100 lidí**, kteří získají Separatoe nové generace pro vbočené prsty zcela **ZDARMA!**

Zavolejte: **234 076 021**

Nabídka trvá do **21. května 2022**

Po - Pa 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. (Obvyklejší místní hovory bez dodatečných poplatků)

Stojí za to si pospíšet - **POČET VOLNÝCH BALÍČKŮ JE OMEZENÝ!** Rozhoduje pořadí přihlášek!

Služby - nabídka

OTEVÍRÁME NOVOU ON-LINE GALERII

Galerie Zuzany Štřelcové



šperky • hodinky • umění

Antikpraha.cz v sekci Praha
sms +420603258272

Ostatní

• KNIHY! Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stoly, lampy, obrazy, knihovny aj.
T. 603478873

Starožitnosti

KNIHY!
odkoupím velkou
KNIŽNÍ POZŮSTALOST
solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

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

Až 1 000 000 Kč
za STAROŽITNOSTI
Obrazy, nábytek,
hodiny, hodinky,
šperky (zlaté, granát,
briliant.). Mince
(zlaté, stříbrné) Sklo,
porcelán, bronz
Stříbro, šavle, housle
a jiné zajímavosti
I celá pozůstalost.
PORADÍM
tel.: 603 505 686



**PRACUJTE
V BRANŽI
BEZPEČNOSTI
A OSTRAHY**



**VOLEJTE ZDARMA
800 108 111**
nabor@abasco.cz



Chcete strážnit hodnoty jako **STRÁŽNÝ?**
Mít pevnou pozici jako **RECEPČNÍ?**
Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH?**
A můžete být klidně i **VEDOUČÍ!**

Dáme Vám služební oblečení.
Do práce to můžete mít **blízko**
nebo Vás rovnou **ubytujeme.**
A taky Vám dáme **zálohu** na mzdu.

• ZŠ a MŠ Dr. Edvarda Beneše v Praze 9 - Čakovicích přijme učitele/ku pro 1.stupeň ZŠ. Nástup od 1.9.2022. Nabízíme moderně vybavenou školu, příjemný kolektiv, potřebnou podporu a další benefity. Životopisy prosím zašlete na emailovou adresu:
zscakovice@zscakovice.cz
Tel: 734 588 863

• ZŠ a MŠ Dr. Edvarda Beneše v Praze 9 - Čakovicích přijme učitele/ku pro 2.stupeň TV, INF, M, F. Nástup od 1.9.2022. Nabízíme moderně vybavenou školu, příjemný kolektiv, potřebnou podporu a další benefity. Životopisy prosím zašlete na emailovou adresu:
zscakovice@zscakovice.cz
Tel: 734 588 863

**Čerpací stanice
TOMEGAS**
Plzeňská ul., Praha 5
**Přijme obsluhu na HPP
22.000-25.000 Kč/měsíc**
pouze pro zájemce
s invalid. důchodem / ZPS
tel.: 727 871 595

ADESTRA
security, spol. s r. o.
Přijme nové kolegy na pozici:
STRÁŽNÝ
Nabízíme:
■ Mzda 120 - 150 Kč/hod.
■ Možnost ubytování
■ Náborový příspěvek
■ Možnost záloh
Požadujeme:
■ Výpis z rejstříku trestů
■ Certifikát strážný
■ Spolehlivost
Kontakt:
tel.: 775 718 509
e-mail: personalni@adestra.cz
www.adestra.cz

• CENTRA přijme zahradníky, nástup možný ihned, práce PO-PÁ 6:30-15:00, lokalita Praha 5,13 a 15, náborový příspěvek 10.000 Kč. Volejte 724872341

• Hledáme skladníka do skladu na HPP, platné oprávnění na VZV, čistý TR. Plat 30-34. tis./měsíc. Tel.: 775052496.

• Autoškola v Praze přijme ihned učitele s oprávněním, výborné podmínky. Volejte: 603414458.

**Přijmeme strážné (M/Ž)
na ostrahu různých
objektů v Praze**
Možnost týdenních záloh.
Mzda až 1 650 Kč za směnu.
Nástupový bonus **2 000 Kč.**
800 111 112 **MAČ**

**Přijmeme invalidní
důchodce na pozici
RECEPCE
A OSTRAHA**
• mzda od 110 Kč/hod
• náborový bonus
10.000 Kč
• výplata denně
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory na adrese:
Ocelářská 21, Praha 9
(M Českomoravská)

**Staňte se dárce
krevní plazmy**
700 Kč*
za každý
odběr
1400 Kč*
měsíčně
18 200 Kč*
za rok
- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerství zdarma a zajímavé dárky
Metro Hradčanská
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
www.unicaplasma.cz
unicaplasma
plošmo Tel.: 733 474 770

EUROPAPIER - BOHEMIA
Velkoobchod s papírem
SKLADNÍK
• Praha 10, přátelský kolektiv
• Nástupní mzda 25.500 Kč včetně odměny
• Možnost plně hrazených přesčasů
• Po prvním měsíci 2.000 Kč měsíční odměna
• 13. mzda + další mimořádné odměny
• Flexipassy 1.500 Kč/kvartálně
• Stravenky 135 Kč, 5 týdnů dovolené
• Průkaz na VZV/retrak zdarma
• Další atraktivní benefity
Petr Šubrt - tel.: 602 489 051
p.subrt@europapier.cz | www.europapier.cz

• Přijmeme řidiče/ky na rozvoz Praha - krabičkové diety. Prac. doba: Ne-Čt cca 15:00-20:00 hod. Vhodné jako příjvýdělek i pro ženy!
Tel: 777818282

• KOMWAG přijme závozníky, až 1000/den - výplata 1x týdně, HPP 20.000-25.400 + 13, 14 plat, strav. paušál, přísp. na dovolenou aj. Vol. zdarma 800566924

• Denní/noční doplňování zboží za 150-170,50 Kč/hod, směny dle Vašeho výběru-ON-LINE REZERVACE, zálohy denně. Prodejny v Praze a okolí. Tel: 222534534

• Dopek pečiva/pultový prodej lahůdek, BRIGÁDA za 157,80 Kč/hod. Praxe není třeba, zaškolení, práce v týdnu nebo jen víkendy. Více na tel.: 222534534

• KOMWAG přijme metaře a obsluhu Gluttonu, DPP 800 Kč/den - výplata 1x týdně, HPP 17.000-21.800 Kč + 13., 14. plat, aj. Vol. zdarma 800566924

• Akademické gymnázium Štěpánská, Praha 1, přijme učitele s těmito aprobačními předměty: Ma, Fy, Che, lvt, Tv, Čj, Šj. Kontakt: agstepanska@agstepanska.cz , tel. 221421936, 39

• Rezidence Hvězda přijme pracovníci - pracovnicí dohledové služby na HPP. Kontakt 778765187, info@rezidencehvězda.cz

• Střední škola a vyšší odborná škola umělecká a řemeslná přijme učitele odborného výcviku pro obory truhlář / umělecký truhlář. Nástup od 1.8.2022, životopis pošlete na: suuar@ssuar.cz nebo volejte 606081802

• Trvalý vedlejší příjem. Hledáme spolupracovníky pro administrativní práce z domova. Pausální odměna 10 000 Kč/měsíc. Os. pohovor nutný. T: 602666798

• Do restaurace v centru Prahy přijmeme POMOCNÉ SÍLY. Nástupní mzda od 24.000 Kč měsíčně čistého. Nástup možný ihned. Tel. 776333877

• Bezpečnostní agentura hledá do svých řad spolehlivé kolegy, vhodné i pro OZP na objekty v Praze. Možný HPP, výdělek až 25 000 Kč, vyplacení náborového příspěvku 5 000 Kč a získání dalších benefity za řádný výkon služby. Pro více informací informací volejte 72922218.

• Přijmeme objektovou vedoucí pro Prahu 1. Pracovní doba 5:30 - 9:30 hod. Plat 12000 Kč hrubého. Tel. 723475707

• Druhá Praha 7 přijme uklízečku, pozice učena pro invalidní důchodce. Nástup možný ihned. Tel.: 607055661

• Hledáme pomocnice do kuchyně nebo uklízečky - dětský tábor Střední Čechy, červen - září, alespoň na 14 dní, tel.: 606844251, mail: nepap@seznam.cz

Intimní

**VENKOVNÍ, VNITŘNÍ
ŽALUZIE, ROLETY
SÍTĚ PROTI HMYZU
staré žaluzie na protičecet**
sleva 15% z ceny zakázky na plastová a eurokna
261 26 38 47
261 26 04 16
777 03 80 01
www.gato.cz
261 26 38 47
261 26 04 16
777 03 80 01
www.gato.cz
50% z ceny montáže žaluzií
Jihlavská 611
Praha 4

Služby - nabídka

• Nabízíme klempířské, zednické práce a rekonstrukce bytů a domů. Malířské, natěračské, lakýrnické, pokrývačské práce, renovaci dřeva. T. 728081440

Cestování - nabídka

• Pronajmu apartmán pro dvě až 4 osoby na Tenerife v blízkosti pláže. Tel.: 776673273

Knihy a časopisy

**VÝKUP
KNIH
a
KNIHOVEN**
koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.
Přijedeme (pro více než 300 ks) zaPlatíme odvezeme
Celá ČR
tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariety.cz



Měníte práci? Tak se vyplatí špionáž

Doby, kdy hlavní motivací pro změnu práce bylo nepeněžní ohodnocení, jsou nenávratně pryč.

Tak jak se vyvíjejí technologie, které v mnohem usnadňují naši práci, mění se i požadavky zaměstnanců napříč generacemi.

„Situace na českém trhu práce nahrává vyšší fluktuaci zaměstnanců, než tomu bylo v předchozích letech, a o kvalitní pracovníky je nouze. Peníze už dávno nejsou hlavní motivací. Ke slovu se hlásí především nepeněžní benefity a firemní atmosféra. Počet lidí, pro které je smysl práce důležitý, stále roste a bude růst dál,“ říká Irena Vrbová, zakladatelka konzultační společnosti Porto.

Ačkoliv to bývá právě finančně zajímavější nabídka, která je důvodem ke změně zaměstnání, zvažují uchazeči

i další aspekty, které povedou k dlouhodobé spokojenosti v práci. Jak ale poznat tu pravou firmu, ve které nás bude bavit pracovat a uvidíme v ní smysl? Předtím, než dojde k odeslání životopisu, doporučuje Irena Vrbová prozkoumat aktivity firmy z veřejných zdrojů nebo u známých, kteří pro společnost pracují: „Projděte sociální sítě nebo specializované webové stránky. Zjistěte, jakou pověst má firma na trhu, jak se prezentuje. Zajímejte se o to, co a jak dělá nejenom v oblasti vlastního byznysu, ale i přístupu k zaměstnancům.“

Pokud se navíc firma zaměřuje na produkty nebo služby, kterým nový zaměstnanec sám věří a jsou pro něj zajímavé, bude mít ke své práci pozitivnější vztah.

Noví zaměstnanci by však neměli dát pouze na vnější obraz firmy, ale měli by věřit také svému instinktu. „Pokud člověk dá na své vnitřní pocity, dokáže informace vyčíst už z inzerátu s nabídkou práce, webu firmy, a přede-

vším pak z osobního pohovoru,“ upřesňuje Irena Vrbová.

Jedním z nejzásadnějších znaků je styl komunikace. Pokud HR manažeři, náboráři, majitelé a další nadřízení jedná s uchazečem na vlně přátelského tónu a otevřenosti, pravděpodobně se budoucí zaměstnanec uchází o místo ve firmě s příjemnou atmosférou. Nakonec v práci trávíme třetinu svého života.

Uchazeče o pozici zajímá také otázka vzdělávání, kariérního i osobního růstu. Dnešní dynamická doba si přímo žádá neustálé vzdělávání a rozvíjení dovedností. Je potřeba se neustále učit nové věci pro udržení kvalifikace.

Mnoho firem své zaměstnance vzdělává a posouvá je dál. Je dobré vědět, jak k této problematice přistupuje budoucí zaměstnavatel.

„Zajímejte se o to, jak se ve firmě sdílí interní know-how, jestli si kolegové pomáhají a předávají své znalosti, ale také jak má zaměstnavatel nastavený systém školení a vzdělávání,“ uzavírá Irena Vrbová. **PAVEL HRABICA**



V Brně nechtějí zombíky

Řeší lásku, písemky, ale i e-mailové zprávy od kolegů v práci. Že vstoupili do vozovky před příjezdějící vozidlo, si mnozí ani nevšimnou. Právě proto Dopravní podnik města Brna představil kampaň Nebuď jako zombie. Jejím cílem je zvýšit pozornost chodců v místech, kde vstupují do silnice či přecházejí tramvajovou trať. Na chodníku je nastříkaný obrázek postavy se skloněnou hlavou, jak hledí do mobilního telefonu.

ČTK

INZERCE



UŽ ZÍTRA

VYCHÁZÍ VÁŠ MAGAZÍN METRO!

MICHAEL KLUCH

Zakládá si na tom, že interpretuje písně Freddieho Mercuryho v originálních tóninách. A jako frontmanovi pražských Queenie se mu podařilo to co žádnému muzikantovi před ním: třikrát po sobě vyprodat O2 arenu



metro
mich kluch ONLY

Kde nás najdete, se dozvíte na www.metro.cz/distribuce

Krátce

Daňová svoboda už 17. června

Den daňové svobody připadá letos podle výpočtů Liberálního institutu na 17. června, loni to bylo 25. června. Češi tak budou letos na stát pracovat 167 dní, tedy o osm dní méně

než loni. Jako den daňové svobody se označuje pomyslný okamžik, od kterého jde veškerá mzda na konto občana. Do té doby jeho příjem připadá státu.

Letiště nabírá

Letiště Praha chce odbavit dvojnásobek cestujících

proti roku 2021. Shání až 200 zaměstnanců a desítky dalších na brigády. Shánějí tu pracovníky bezpečnostní kontroly, pracovníky odbavení cestujících a pracovníky nakládky a vykládky letadel. Pro mnoho zájemců je atraktivní nabídka zkrácených a flexibilních úvazků. **ČTK**

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓN



KNIHY DOBROVSKÝ

Sleva 200 Kč

při nákupu nad 1000 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI



Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE

WWW.ELKUPON.CZ

Auto-moto - nabídka

• Bilá Škoda Combi 1,6 benzin, 1. majitel, rok výroby 1997, najeto 70.000 Km, po TK, v zimě nejezdí - na prodej. E-mail: ingludvik@seznam.cz

Auto-moto - poptávka

KOUPÍM VAŠE STARÉ AUTO

EKO LIKVIDACE AUTOMOBILU

ODTAH ZDARMA

TEL.: 733 389 624

721 325 994

731 583 690

Autodily Buštěhrad

e-mail: dilybustehrad@email.cz

https://www.autovrakovistebustehrad.cz/

Po-Ne 9:00 - 20:00

Buštěhrad, Třínečská ul.

(Průmyslová zóna u 7 kominů mezi areálem Peroutka a ČVUT.)



• Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen a garaží, vše do r. 1990. T: 734843403

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

Výměny

• Zajistíme VÝMĚNU vaší nemovitosti, rozdíl ceny doplatíme, vybrat si můžete z našich nemovitostí, které vlastníme. 774335509.

• Specialista na výměny bytů a RD, 776363636

Byty - nabídka

• Prodám cihlový družstevní byt 2+kk, Vysočina, 62m2, 4,5mil. Kč+ anuita, 777060126.

Pronájmy - poptávka

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

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

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. Předem děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY

koupím chatu/chalupu nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizerský, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

• Koupím byt nebo dům v Praze, zaplatím požadovanou cenu a nechám bydlet nebo dožít. Vše na dohodě 777603019.

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

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

• Vykoupím Váš byt, dům, pozemek za hotově. 776363636.

Nemovitosti - nabídka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaší nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

731 911 992

• Plně zainvest. pozemek 348 m2 na Lípě s chatkou na nářadí 13 m2 a verandou 9 m2, vhodný pro karavan. Cena 1 900 000 Kč. Kontakt: info@frymurbk.cz

JURIS REAL
real estate

JURIS REAL, spol. s r.o.

Společná realitní a advokátní kancelář Vám nabízí přímý výkup nemovitostí, zprostředkování prodeje, nebo realizaci dražby či aukce na největším dražebním portále v ČR, kde získáte maximální možnou cenu. Vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce.

Možnost okamžité vyplacení zálohy.

737 941 901

www.prodejtojinak.cz

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Realitní kanceláře prosím nevolat. Tel.: 601 522 292

BYT/ DŮM POPTÁVKA

s přítelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkujeme za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

• Ihned koupím byt, chatu, zahradu. Starší osoby nechám v bytě dožít bez nájmu. Právní servis. Děkuji Jurdová 725805115

• Hledám obecní byt za dostupné / výměna. 776363636.

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

• On-line odhady nemovitostí v Praze. Informace ZDARMA. TEL: 602212121

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

Finance

SĚBĚRATELSKÝ KABINET

Michelská 12A, Praha 4, Michle
VYKOUPI IHNEDE ZA HOTOVÉ

odznaky, známky a staré pohlednice, staré gramofon. desky, veškeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejduocí, všech značek (i PRIM), starou bižuterii, český granát, nábytek do r. 1975. Šavle, bodáky a uniformy, rádia a tranzistory, vánoční ozdoby, formičky na vánoční cukroví, betlémy, housle a hudební nástroje. Kufry, textilie, veškeré nádobí, šicí a psací stroje, obrazy a grafika, lampy a lustry, hmoždíře, žehličky, konvice, lavory a umyvadla, sklo a porcelán, paroží, fotoaparáty, staré nářadí, malířské válečky, přístroje, kabelky, kufry a staré uhláky. Staré rybářské potřeby (pruty, navijáky, podběráky). Papírové peníze - v podstatě vše co přijde pod ruku. Bereme opravdu téměř vše.

Přijedeme rádi kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Návštěvy u Nás až po tel. domluvě. Likvidujeme též celé pozůstalosti.

Tel.: 602 229 348

sberatelskykabinet@post.cz



NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

Knihy a časopisy

KNIHY!
odkoupím velkou **KNIŽNÍ POZŮSTALOST** solidní ceny za Vaše knihy. Tel.: 603 478 873

VYKOUPIME KNIHY

zaplatíme hotově á **2000,- Kč** za jednu banánovou krabici knih.

Než prodáte své knihy, porovnejte **CENOVOU NABÍDKU!**

Telefon: **773 537 401**



KLIKNĚTE NA METRO.CZ A JE TO.

NEZAPOMEŇTE, JSME I ONLINE. METRO.CZ

metro

Krátké

Ptáčková za Svitka

Novou trenérkou českých reprezentačních basketbalistek se stala Romana Ptáčková. Pětapadesátiletá trenérka ligového Hradce Králové nahradila ve funkci dosavadního kouče Štefana Svitka. Tým převezme už pro jarní část přípravy.

Můžou zasedat

Ruští členové Mezinárodního olympijského výboru (MOV) se mohou navzdory invazi na Ukrajinu zúčastnit zasedání výkonného výboru v tomto týdnu. Zatímco pro ruské sportovce MOV vydal doporučení vyloučit je ze šampionátů a většina federací k tomu přistoupila, pro funkcionáře zákaz neplatí, protože nejsou reprezentanty své země.

Vítěz z Eritreje

Desátou etapou Gira d'Italia vyhrál eritrejský cyklista Biniam Girmay a vůbec jako první jezdec z této af-

rické země triumfoval v závodě Grand Tour. Dvaadvacetiletý člen stáje Intermarké-Wanty-Gobert Matériaux předvedl v závěru 196 km dlouhé trati největší zrychlení a ve spurtu v Jesi porazil Nizozemce Mathieu van der Poela a domácího Vincenza Albaneseho. Růžový dres lídra uhájil Španěl Juan Pedro López.

Pavlenka zůstává

Brankář Jirí Pavlenka bude ve Werderu Brémy pokračovat i po návratu klubu do nejvyšší německé fotbalové ligy. Třicetiletý český gólman se s vedením dohodl na prodloužení smlouvy, dosavadní kontrakt mu měl vypršet v létě. Nový by měl být na dva roky.

Sparta se vrátí

Hokejisté Sparty se představí v prosinci na Spenglerově poháru. Ve švýcarském Davosu si Pražané zahrají poprvé od roku 2010. **ČTK**

Hejnová se chystá na roli maminky

Úspěšná česká běžkyně už se na dráhu nevrátí.



Zuzana Hejnová MAFRA

Dvojnásobná mistryně světa v běhu na 400 metrů překážek Zuzana Hejnová končí kvůli těhotenství kariéru. Bronzová olympijská medailistka z Londýna se v poslední době potýkala se zdravotními problémy, nezávodila téměř dva roky.

S fanoušky se rozloučí na Zlaté třetě 31. května v Ostravě. „Moje atletická kariéra se nachýlila ke konci, protože s přítelem Markem Zúberem čekáme miminko. Už by to šlo těžko skrývat, tak jdeme s pravdou ven,“ uvedla pětatřicetiletá Hejnová, jedna z nejúspěšnějších českých atletek poslední dekády.

„Mám za sebou skvělou kariéru, jsem vděčná za všech-

no, co se mi povedlo i nepovedlo, a ze srdce děkuju všem, kteří mě podporovali a podporují. Teď se těším na novou roli a na nového šampiona... Všechno probíhá dobře, jen mi roste břicho, a už se nevejdou do džín,“ dodala Hejnová pro média.

Naposledy závodila 8. září 2020 na Zlaté třetě, kde běžela 300 metrů překážek. Právě

prestižní ostravský mítink si vybrala jako místo oficiální rozlučky. „Chtěla jsem se loučit na stadionu před českými diváky,“ řekla Hejnová. „Ten konec jsem si asi nepředstavovala takhle, že už se neproběhnu. Ale samozřejmě z toho, co nás čeká, mám velkou radost. Teď nás už čeká úplně jiný život,“ dodala někdejší dorostenecká mistryně světa. Dvojnásobná vítězka ankety Sportovec roku ČR a držitelka tří ocenění pro nejlepší českou atletku na letošek tak jako tak plánovala rozlučkovou sezonu s práním udělat v ideálním případě tečku za závodní kariérou na mistrovství Evropy v Mnichově. Dlouhodobě se ale nemohla naplno připravovat kvůli problémům s achilovkou, které jí stály i účast na loňských OH v Tokiu. Začátkem tohoto roku podstoupila operaci výrůstku na patě, který na šlachu tlačil. **ČTK**

Pohár. Slovácko chce trofej, v cestě je Sparta

Fotbalisté Slovácka a Sparty se dnes od 17 hodin v Uher-ském Hradišti utkají ve finále domácího poháru MOL Cupu. Zápas se měl původně hrát už před 14 dny, ale kvůli silnému dešti a nezpůsobilému terénu byl odložen. Moravský tým bude na třetí pokus usilovat o premiérový triumf

v soutěži, naopak Pražané by osmým pohárovým vítězstvím vylepšili vlastní rekord v samostatné historii. Vítěz MOL Cupu si zajistí účast ve 3. předkole Evropské konferenční ligy a za určitých okolností může poskočit až do 3. předkola kvalitnější Evropské ligy. **ČTK**

Gueye. Vadilo mu duhové číslo?

Fotbalista Paris St Germain Idrissa Gueye čelí podezření, že vynesl ligový duel v Montpellieru kvůli duhovému číslu na dresu, kterým pařížský velkoklub projevil podporu LGBTQ komunitě. Senegalský záložník přítom s týmem k utkání odcestoval, podle kouče Mauricia Pochettina ale nakonec nehrál z osobních důvodů. Organizace Rouge Direct, která bojuje proti homofobii ve sportu, žádá o vysvětlení jak klub, tak vedení francouzské ligy. „Homofobie není názor, je to zločin,“ upozornila na twitteru.

Akce s duhovým číslem se ve vybraném kole francouzské ligy objevila i před

rokem. Jak upozornil deník L'Équipe, Gueye ani tehdy nenastoupil, oficiálně kvůli zdravotním problémům. Podle informací agentury AP a rádia RMC ale bylo důvodem právě duhové číslo na dresu.

Gueyeho absenci zkritizovala i jedna z kandidátek v letošních prezidentských volbách Valérie Pécresseová. „Fotbalisté velkých klubů, a speciálně PSG, jsou pro lidi vzory. Mají povinnost jít příkladem. Odmítnutí připojit se k boji proti homofobii by se nemělo obejít bez potrestání,“ napsala politička na sociální síti. To v Senegal, kde se většina obyvatel hlásí k islámu, se hráče zastali. **ČTK**



Limberský se v Plzni rozloučil vítězně

Bývalý plzeňský fotbalista David Limberský (na snímku sedící) se včera v exhibiční utkání rozloučil s profesionální kariérou. Jako kapitán dovedl výběr „Zlaté éry“ Viktorie z let 2011 až 2018 k vítězství 6:5 nad současným A-týmem Západočechů, který v uplynulé sezóně získal prvotní titul. Osmatřicetiletý Limberský při své rozlučce vstřelil dva góly, tím druhým duel rozhodl v nastaveném čase. Při úvodním představení týmů Limberský nastoupil na hřiště jako poslední za obrovského potlesku zaplněných tribun Doosan Areny. Po závěrečné děkovací řeči někdejší levý obránce na trávníku usedl na připravený trůn a jako dárek dostal sud pilsenského piva. Několik písniček Limberskému věnoval muzikant Marek Ztracený. Viktorie na závěr oznámila, že navždy vyřadila Limberského dres s číslem osm. „Je to asi nejkrásnější den mého života. Chtěl bych, aby se to opakovalo furt dokola, což samozřejmě nejde. Jsem šťastný, že jsem si tady naposledy mohl zahrát, protože je to samozřejmě nejhezčí stadion v celé republice,“ řekl dojatý Limberský. **ČTK**

Rakousko. Šokující ztráta s outsiderem

Ve včerejším utkání skupiny B na mistrovství světa ve Finsku dlouho vedl český tým nad Rakouskem nejtěsnějším rozdílem. Už v 18. minutě dal první gól na turnaji kapitán Roman Červenka. Další branky v Tampere nepadaly, ovšem v poslední minutě se podařilo Rakušanům vyrovnat po trefě Briana Leblera. Zápas dospěl až do samostatných nájezdů, kde byl jediným úspěšným střelcem Peter Schneider, nikdo z Čechů se neprosadil. Jde vůbec o první porážku České republiky na MS s Rakouskem. Poprvé hrál bek Michal Kempný, další posily dorazí. **PUR**

1

Česko

2n

Rakousko

Branky: 18. Červenka - 60. Lebler, rozhodující nájezd Schneider.

Pastrňák Čechy posílí, dorazit by měl i Kämpf

Z dějiště mistrovství světa odletěl Dominik Simon.

Ta zpráva včera hokejovým světem pořádně zarezonovala. České hokejisty posílí na světovém šampionátu ve Finsku útočník David Pastrňák z Bostonu a pravděpodobně i David Kämpf z Toronta. Uvedl to generální manažer týmu Petr Nedvěd.

Na turnaji naopak dohrál jiný útočník Dominik Simon, který již kvůli osobním důvodům odcestoval z dějiště turnaje. Ohledně zdravotního stavu brankáře Lukáše Dostála neposkytl tým žádné nové informace.

„Bylo to docela jednoduché, zájem reprezentovat měli oba dva. Jen tam byl pro nás samozřejmě trochu strášák u Pasty, úplně stoprocent-



Pastrňák v roce 2017 MAFRA



Kämpf v dresu Toronto AP

ní zdravotně nebyl, takže jsme neměli úplnou jistotu, jestli u doktorů na výstupní prohlídce projde. Ale podle toho, jak hrál v play-off, bylo evidentní, že ho to moc nelimituje a jeho stav se sto procentům blíží. Nakonec se to podařilo. Všichni vnímáme velice pozitivně, že kluci dorazí,“ uvedl Nedvěd.

Brzy šestadvacetiletého Pastrňáka čeká čtvrtý světový

šampionát v kariéře. Představil se na turnajích v letech 2016 až 2018.

Pokud vše půjde podle plánu, dnes by měl Pastrňák s týmem trénovat a mohl by nastoupit do zítřejšího zápasu proti Lotyšsku. „Uvidíme po přiletu, nemá cenu něco úspěchat, rozhodnout se musí v první řadě trenéři a Pasta,“ nechtěl Nedvěd předbít. Nabízí se Pastrňákovu spoje-

Červenka má šanci

Kapitán české hokejové reprezentace Roman Červenka patří mezi pěti aspirantů na cenu za celoživotní přínos, kterou uděluje Evropská asociace hokejových klubů.

- O držiteli The Warrior Career Excellence Award rozhodují v hlasování fanoušci na oficiálním webu asociace.

ní s bývalým partákem z Bostonu Davidem Krejčím.

Na soupisce národního týmu zůstává poslední volné místo, které by měl podle Nedvěda zaplnit s největší pravděpodobností David Kämpf. Ten by měl dorazit zítra.

Na soupisku dosud nebyli zapsaní útočníci Petr Kodýtek s Petrem Holíkem, zatím zůstávají s týmem, než dorazí ohlášené posily. **ČTK**

INZERCE



DNEŠNÍ PORÁŽKY DĚLAJÍ BUDOUCÍ VÍTĚZE.

Padnout můžeme, vstát musíme.
Jsme hrdým hokejovým národem
a dál věříme v úspěch.



NÁRODNÍ
TÝM



Kaufland

Oficiální partner

VYZKOUŠEJ ACTIMEL I TY!

SLEVA
-30%



NYNÍ ZA
AKČNÍ CENU

rohlik
.CZ



KUP NA:



Actimel obsahuje vitamín D, který přispívá k normální funkci imunitního systému.
Akce platí na Rohlik.cz a vztahuje se na 4balení, trvá od 16. 5. do 22. 5.