

# VÍŠ, JAK PODPOROVAT SVŮJ IMUNITNÍ SYSTÉM?

metro®

Čtvrtek, 19. května 2022  
č.96, 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?

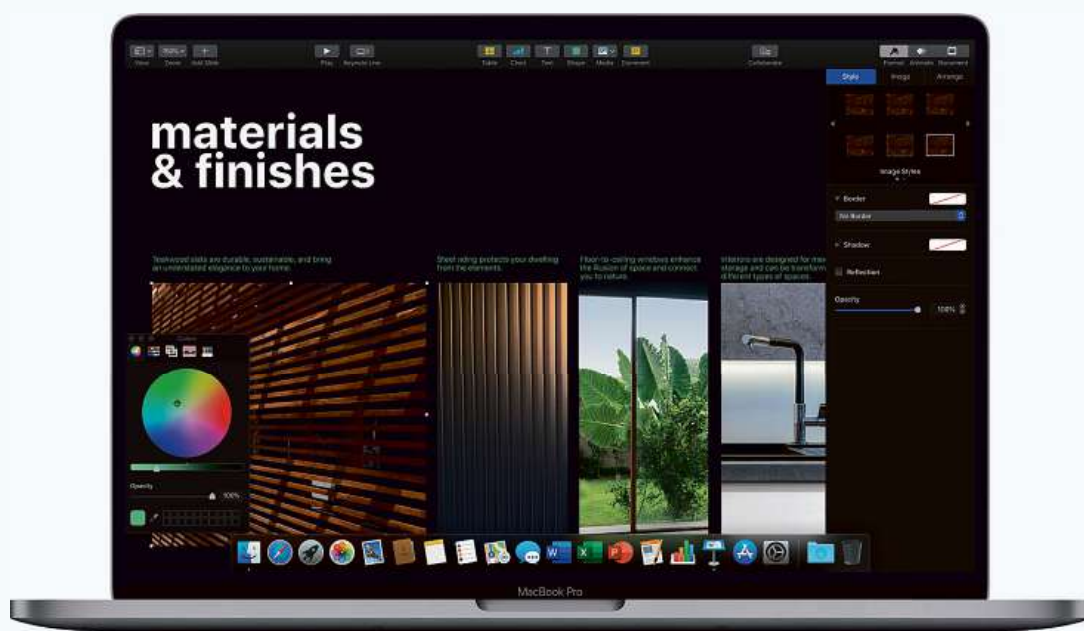
**ZAČNI DEN S ACTIMELEM  
S VITAMÍNY D & B6  
A 20 MILIARDAMI PROBIOTIK!**



9 177 121 107 810021 22096

# Apple MacBook Pro

## Výkon, který posune tvůj business.



Apple M1 PRO Apple M1 MAX

Pracujte  
přelomově  
s přelomovými  
čipy Apple.



V dlouhodobém  
horizontu může  
být Mac levnější.

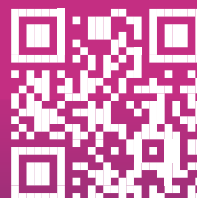


Mac je už v  
základu dokonale  
zabezpečený.

iWant

Apple  
Premium  
Reseller

Více na prodejních  
nebo na [www.iWant.cz](http://www.iWant.cz)





# UMAKARTOVÉ JÁDRO, MERKUR NEBO CÉČKA

V KOTVĚ OTEVÍRÁ VELKÉ RETRO MUZEUM S VĚCMI ZE 70. A 80. LET

STRANA 4

FORTUNA



VSAĎ SI

Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.

INZERCE

# metro



PRAHA

Čtvrtek, 19. května 2022

Č. 96, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Ivo

mojemetro | denikmetro

# Dobrá rada? Pracujte víc, porazíte inflaci

**Trh práce.** Přes sto tisíc Čechů chodí do druhého zaměstnání. **Vedlejšáky.** Nejsou pro každý druh činnosti. **Koučka.** Lidé si za nedostatek financí mohou i sami. Utrácejí za zbytečnosti, neznají hodnotu peněz

STRANA 6



Brigádnice sklízí jahody ve fóliových sklenicích Zahrady Svádov nedaleko Ústí nad Labem.

ČTK

## Milostivé léto

Dlužníci mají opět naději na vyřešení své situace. Vláda včera schválila návrh zákona, který umožní části dlužníků splatit exekuce bez úroků. Nové Milostivé léto má trvat tři měsíce a začne 1. září. STRANA 7

## Boháč je zpět

Britský řidič kamionu Steve Schiltz se vrátil ke své práci i přesto, že před třemi lety vyhrál v loterii v přepočtu třicet milionů korun. Poprosila ho o to totiž britská vláda. Země se stále potýká s nedostatkem řidičů po covidu-19. Pracuje i Schiltzova žena. STRANA 10

INZERCE



CHRISTIAN CLAVIER

CHANTAL LAUBY

KONEČNĚ POZNÁTE CELOU RODINU

# CO JSME KOMU VŠICHNI UDĚLALI?

REŽIE  
PHILIPPE DE CHAUVERON

V KINECH OD 19. KVĚTNA





# „Památné stromy nepřibývají“

V metropoli můžeme v současnosti najít více než dvě stovky takzvaných památných stromů. Tedy těch, které byly odborníky označeny jako mimořádně hodnotné. Jejich vyhlášení však podle dendrologa Aleše Rudla, který provozuje web prazskestromy.cz, nyní stojí na okraji zájmu magistrátu. Jeho zastupci dávají v poslední době přednost vysazování stromů nových, mimo jiné i proto, aby na území metropole dosáhli slibu vysadit za osm let milion stromů.

**Několikrát jsem od odborníků slyšel názor, že už není moc kam nové stromy v rámci metropole umístit. Je tomu skutečně tak?**

Ano i ne. Stále je řada míst, která mohou být obohacena stromy. Vždy je však potřebné postupovat s rozmyslem, aby nové stromy prostředí vylepšily. Někdy se naráží na problémy s inženýrskými sítěmi, které „brání“ novým výsadbám. Ale i tento problém je řešitelný, musí však

být snaha o domluvu na všech stranách.

**Parky už jsou kupříkladu stromy povětšinou přeplněné. Kde je tedy nejlepší příležitost k výsadbě?**

Stromořadí podél komunikací obohacují veřejný prostor, začleňují město a jeho části do krajiny a tvoří příjemnější prostředí pro pobyt v ulicích. Zde je jednoznačně široké pole působnosti pro další rozvoj. Nemusí to být jen frekventované ulice, ale i třeba polní cesty, které je možné doplnit vhodnými výsadbami.

**Momentálně se věnujete projektu s názvem Pražské aleje v době změny klimatu. V čem spočívá?**

Cílem je zdůraznění významu alejí v hlavním městě a jejich účinků v souvislosti se zmírňováním dopadů klimatické změny. Projekt má zmapovat vybrané pražské aleje a ty následně ukázat v souvislostech široké veřejnosti. Budou mimo jiné představeny klimatické, respektive eko-



Aleš Rudl 2x PRAZSKESTROMY.CZ

systemové služby, které aleje plní a tím zlepšují náš životní prostor. U vybraných alejí budou též doporučeny způsoby, jak vhodně prodloužit životnost vybraných stromů a jak zajistit přívetivější podmínky pro jejich růst.

**V rámci projektu připravujete o pražských alejích publikaci. Kdy vyjde a v jaké podobě?**

Představí v souvislostech vybrané aleje včetně historie a jejich důležitosti v systému zeleně města. Zároveň obyvatelům i návštěvníkům metro-

pole nabídne řadu tipů na krásné procházky ve stínu zelených velikanů. Publikace by měla vyjít na konci léta a bude pro zájemce k dispozici jak v tištěné formě, tak v elektronické. Realizovány budou i vycházky do pražských alejí, kde se účastníci seznámí s jednotlivými alejemi a dozvědí se zajímavosti o nich.

**Kterou alej máte nejraději?**

Krásná je alej v Praze 9 vedoucí ulicí Nad Klíčovem. Už od začátku května vytvořily koruny stromů výtvor zelený tunel, který je ideálním místem pro příjemnou procházku. Zajímavé jsou i staré aleje na hřbitovech. Například na dáblíckém můžete procházet pod korunami lip zelených, které svými lehce převislými větvemi trefně dotváří zdejší atmosféru.

**Jak se vám líbí údržba stromů, kterou před časem rozjela Technická správa komunikací? V rámci osmi-letého plánu se mají dřevi-**

**ny v Praze kultivovat a prořezávat...**

O projektu jsem slyšel jen velice stručně, takže ho nemohu příliš hodnotit. Pozitivní určitě je, že bude stromům věnována náležitá pozornost a odborná péče. Právě na tomto poli je nejen v alejích stále co zlepšovat tak, aby dřeviny reprezentativně dotvářely veřejné prostory a byly naší chloubou.

**Na vašem webu máte umístěn třeba přehled památných dřevin, včetně mapy, kde je nalézt. Jak se portálu daří?**

Počet památných stromů v Praze se při hranici dvou stovek pohybuje již velmi dlouho. Je škoda, že další nepřibývají. Sám přijímám řadu návrhů od široké veřejnosti na stromy, které by si zasloužily zvláštní ochranu. K vyhlášení stromu za památný je však kompetentní pražský magistrát, který v posledních letech nové stromy za takto významné v podstatě nevyhláší (více v boxu níže). FILIP JAROŠEVSKÝ

INZERCE



## Chlumeč nad Cidlinou

### Místo plné zábavy pro děti i dospělé.









**Navštivte: Dinoprales, Říši obřího hmyzu, Zvírátkov, autodromy, trampolinové centrum, kus české přírody a další...**

www.fajnpark.cz

## Kam stromy patří? Chce to přemýšlet

V databázi významných stromů Prahy jsou nyní stovky jedinců.

- „Naposledy byla tato databáze rozšířena loni v říjnu. K novým stromům přibýly imponantní buky na dáblíckém hřbitově. Jistou raritou je i jinan v Hostýnské ulici v Praze 10, u něhož byla před pár dny instalována radniční desáté městské části informační tabule, která návštěvníky seznamuje s jeho zajímavou historií,“ říká pro deník Metro Aleš Rudl.
- Za dendrologovým projektem Pražské aleje v době změny klimatu stojí nezisková organizace Agentura Koniklec, která na projekt získala příspěvek od pražského magistrátu. „Aktuálně je mým cílem dokončit drobnou publikaci o pražských alejích a pak naplánovat několik vycházek do zajímavých alejí pro milovníky a nadšence pražské přírody,“ dodává Rudl.
- Do osmi let chce primátor Zdeněk Hřib vysadit rovný milion stromů. Momentálně má za necelé čtyři roky polovičku splněnou. „Zbýsílé“ sázení lip, třešní, jertlínů, platanů a dalších dřevin však není podle Rudla pro Prahu samosplnitelné.
- Kam stromy v Praze patří, a kam naopak ne? Faktorů je víc. „Jde především o kvalitu půdy a umístění dřevin v souladu s principy krajinářské tvorby. Jde o to, jak stromy vypadají pohledově, zda jsou v souladu s liniovými prvky, jako jsou třeba hráze rybníků či cestičky, a zda jsou dostatečně daleko od chodníků. Je zkrátka třeba pracovat koncepčně. Totéž platí u následně



Klíčovská alej

péče o dřeviny. Vzrostlé stromy potřebují pravidelnou závlahu po dobu dvou let po zasadění. Žádné zkratky neexistují,“ vysvětluje pro Metro Rudl.

- Hádky kolem stromů nejsou novinkou. Kromě sporu o velikaná na Smetanově nábřeží, který byl málem loni pokácen, se v poslední době řešila třeba Branická ulice v Praze 4. Zde se po opravách ocitly stromy v malých kobkách.
- V Praze se používají různé formy zalévání jako trubky vedoucí ke kořenu stromu či zavlažovací vaky. Závlahové sondy ale podle Rudla v naprosté většině případů fungují nesprávně. Mnohdy u nich totiž chybí krytka a vzduch proudící trubkou způsobuje vysychání kořenového balu.



## Už se bourá

Silničáři v Praze začali včera bourat nájezd na Barrandovský most ze Strakonické ulice, kvůli tomu je v místě zúžen průjezd. Ve směru do centra se tvořila v ranní špičce kolona srovnatelná s těmi, které se v místě tvoří běžně. Po demolici nynější rampy začne stavba nájezdu nového. ČTK



# Do Opletalovy se vrátily tramvaje

Trať dopravce využije již o víkendu.

Čtyřiačtyřicet let Opletalovou ulicí tramvaje nejezdily. Včera se sem provoz vrátil. Dopravní podnik tu zprovoznil novou zastávku. Dopravce ji využije tento víkend

při opravě stropní desky ve stanici metra C Florenc, kdy bude v Opletalově ulici stavět náhradní tramvajová doprava. Do zmiňované stanice totiž nebudou 21. a 22. května jezdit vlaky.

Zastávka v Opletalově se v budoucnu stane součástí plánované trasy na Václavské náměstí a Vinohradskou. Za-

jíždět sem bude také historická linka číslo 43.

Další výluka kvůli opravě stropní desky na Florenci je plánována na víkend 11. a 12. června. Náklady na rekonstrukci stanice jsou 1,79 miliardy korun. Stanice Florenc byla pod názvem Sokolovská zprovozněna v roce 1974. ČTK

## Tobogán. Kdo ho sjede nejrychleji?

To bude jízda! Aquapalace v Čestlicích zve všechny milovníky vodní zábavy na mistrovství v jízdě na tobogánu. Akvapark pořádá tuto akci již po jedenácté a slibuje napínavý závod plný adrenalinu.

„Vyrazte s dětmi tuto sobotu k nám, zkuste své štěstí i vy, nejrychlejší závodník získá roční permanentku,“ láká jí organizátoři.

Mistrovství v jízdě na tobogánu totiž není jen pro děti, účastnit se mohou všechny věkové skupiny. Netradiční závod je rozdělen do čtyř kategorií: děti od 8 do 12 let, mládež od 13 do 17 let, muži a ženy nad 18 let. Roční členství, tedy hlavní výhru, získá ten, kdo projede žlutým tobogánem v nejkratším čase. Odměny ale čekají i na první tři nejrychlejší závodníky v každé kategorii.

Kromě napínavého závodu se můžete těšit i na bohatý doprovodný program v podobě soutěží pro děti, animačních programů, aquazorbingu a jiných zábavních her. MET

### Časový plán soutěže

#### Jak to bude v sobotu?

- **11.00** – zahájení akce a registrace závodníků mistrovství v jízdě na tobogánu se Skupinou ČEZ, přidělení startovních čísel
- **12.00–13.00** – zkušební jízdy, seznámení s pravidly závodu
- **12.00** – zahájení doprovodného programu; animační programy, soutěže pro děti, aquazorbing, hry ve vodě
- **13.00** – slavnostní zahájení závodů, ostré jízdy všech kategorií
- **15.00** – vyhlášení vítězů a předání cen za jednotlivé kategorie
- **Více informací** se dozvíte na webu akvaparku [www.aquapalace.cz](http://www.aquapalace.cz).

INZERCE

Tržnice  
U ALBERTA

Ředkvičky  
svazek  
• 1 ks

NEPORAZITELNÁ  
AKCE TÝDNE

12.90 -46%  
6.90

PRO SKVĚLOU CHUŤ  
A BUDOUCNOST  
ČESKÝCH FAREM



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

# Mončičáci, síťovky i Merkur. Nahlédněte do minulosti

**V Kotvě otevřeli největší retro muzeum v Česku.**

Chcete zavzpomínat, jak se žilo tenkrát? Máte šanci. Ode dneška ožilo celé čtvrté patro obchodního domu Kotva designem a dobou 70. a 80. let minulého století. K vidění je na dvanáct tisíc unikátních předmětů, z nichž většina vzešla z národní sbírky v roce 2018.

Muzeum chce přiblížit tehdejší dobu mladší generaci a do svého programu zařadilo také expozici vysvětlující fungování disentu či komunistické propagandy. „Věříme, že muzeum bude pro návštěvníky zajímavé a svojí interaktivitou i svým způsobem jedinečné,“ zve do Kotvy Robert Vůjtek, předseda pořádajícího spolku Art Salon S.

Druhou šanci v novém muzeu dostanou předměty, kte-

ré se mnohdy ztrácejí v propadlých dějin, přestože o historii mohou mnohé vypovědět. Nové uplatnění najdou v nejvyšším patře obchodního domu Kotva. Architektonicky ceněnou budovu, jež je kulturní památkou, navrhli významní brutalistní architekti Věra a Vladimír Machoninovi v 70. letech. Retro muzeum tak návštěvníky přeneše do doby otevření obchodního domu.

Ojedinelá prezentace bydlení, oblékání, stravování a trávení volného času v normalizačním Československu dostala prostor na více než 2000 metrech čtverečních. Návštěvníci tu najdou všechny ikony let minulých – od sifonů a síťovek přes žlutou přenosnou Teslu, céčka a emgetonky až po typický nábytek z UP Rousínov nebo Hikoru Písek. To celé pak doplní unikátní sbírka magnetofonů z 80. let. „Věříme, že právě zachycením každodennosti přiblížíme tuto dobu i těm,



Takto vypadal obývací pokoj před 40 lety.

RETRO MUZEUM PRAHA

kteří ji nezažili,“ říká Vůjtek.

Expozice muzea je rozdělena do patnácti tematických okruhů. V hlavní části jsou vyhotoveny repliky paneláko-

vých bytů. Návštěvník si může osahat klasické umakartové jádro, posedět na gauči, který měla snad každá rodina, a zavzpomínat

v dětském pokojíku, v němž najde určité alespoň kousek svého mládí – nebo aspoň mládí svých rodičů. Mezi exponáty jsou například mončičáci, céčka nebo Merkur.

Další expozice nabízí ukázky dobové elektrotechniky a také exkurz do toho nejlepšího z odívání ze Svitlu, Elite nebo ÚBOK. Zároveň se věnuje každodennosti a životnímu stylu v tehdejší Československu. Zájemci se mohou těšit na přehlídku pracovních plášťů, montérek či zástěr. Expozice zavede návštěvníky také do dobové administrativní kanceláře, která bude působit tak, že si sekretářka zrovinka odběhla na oběd. A nechybí ani stará známá „žena za pultem“.

Zájemci mohou nahlédnout také například pod pokličku dobové propagandy a osahat si třeba unikátní odposlouchávací zařízení ve tvaru zapalovače, které používali v hotelu Jalta na Václavském náměstí. **MET**

INZERCE

## ÚČINNÁ METODA NA TVAROVÁNÍ POSTAVY, ODBOURÁNÍ TUKU A ZPEVNĚNÍ OCHABLÉHO SVALSTVA A KŮŽE.

To vše dokáže v krátké době metoda Bailine, která je vhodná pro ženy a muže každého věku. Právě díky nenáročnosti je metoda vhodná i pro starší lidi a ty kteří z časových důvodů nestíhají návštěvu posilovny a nebo už na ně cvičení a diety nefungují. 1 terapie trvá 45 minut = 2,5 hodiny intenzivního tréninku. Za 1 terapii ošetříme ruce, záda, břicho, bůčky, zadeček, vnější a vnitřní stranu stehen a nad koleny. Metodu Bailine najdete pouze na jediném místě v Praze v estetickém a hubnoucím centru Pretty Woman and Man na Andělu. Máme pro vás připravené výhodné balíčky i na ostatní metody.



Doporučuje Bára Basiková

**HUBNEME DO PLAVEK!**

AKCE PLATNÁ DO 10. 6. 2022

10 terapií + 1 zdarma za 5.500 Kč

15 terapií + 2 zdarma za 6.900 Kč

20 terapií + 3 zdarma za 7.700 Kč

**PRO KLIENTY NAD 60 LET JE SLEVA 10 %**

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

Nádražní 110, Praha 5 - Anděl  
Tel.: 257 313 721 nebo 602 935 671







## Šimon Pánek dostal prestižní cenu

Desátým laureátem Ceny Arnošta Lustiga se stal ředitel a zakladatel organizace Člověk v tísni Šimon Pánek. Získal tak ocenění za odvahu, statečnost, lidskost a spravedlnost. Cena se udílí každoročně jednomu z žijících českých občanů, který se obdobným způsobem jako spisovatel Arnošt Lustig příkladně zasloužil o udržení a rozvoj celospolečenských hodnot. V minulosti ji získali například chirurg Pavel Pafko, biskup Václav Malý nebo hlasatelka Kamila Moučková. Pánek dodal, že ocenění patří i jeho kolegům a kolegyním z Člověka v tísni. Společnost podle něj v současné době kvůli covidu, tornádům či válce na Ukrajině vnímá, jak je pomoc druhým lidem potřebná. „Jsme vděční za podporu společnosti, je to zároveň velký závazek,“ uvedl ředitel neziskové organizace. ČTK

### Češi dluží biliony korun

# 3,07

Celkový dluh obyvatel ČR dosáhl na konci prvního čtvrtletí 3,07 bilionu korun a meziročně se zvýšil o rekordních 407 miliard korun. Vyplyvá to z údajů Bankovního a Nebankovního registru klientských informací. Extrémní zájem o hypotéky bude klesat kvůli zvyšujícím se sazbám i obavě lidí z vyšších nákladů na bydlení. ČTK

### Zlato Čechy táhne

# 500

Prodeje zlata v ČR po zahájení ruské invaze stouply meziročně o mnoho desítek procent. Například společnost Golden Gate CZ, která se zabývá investicemi, během týdne prodala zlato za půl miliardy. Těžba zlata se loni pohybovala kolem 3300 tun, což jsou dvě procenta celkového množství dosud vytěženého drahého kovu. ČTK

# Elektroauta. Nižší daně

## Česko bude mít novinky v zákonech.

Povinné přimíchávání biosložky do motorové nafty a benzínu od letošního července skončí. Omezí se i okruh vozidel, za něž musí podnikatelé platit silniční daň. Zaměstnanci, kteří využívají k soukromým účelům služební nízkoemisní vozidla, například elektromobily, se dočkají daňového zvýhodnění oproti klasickým vozidlům na benzin nebo naftu. Změny zákonů, které to umožní, schválil Senát. Jde o soubor návrhů, jimiž vláda reagovala na rostoucí ceny pohonných hmot z posledních měsíců. Předlohu nyní dostane k podpisu prezident. Novela počítá i s dvouletým odkladem termínu zákazu provozu starých neekologických kotlů na uhlí o dva roky na 1. září 2024. ČTK

### Levnější benzin?

Konec povinného přimíchávání biosložky do nafty povede podle dřívějšího vyjádření ministra financí Zbyňka Stanjury k jejímu zlevnění o 1,50 Kč až dvě koruny za litr. Opozice si to nemyslí.

- Kromě toho parlament již dříve schválil návrh na dočasné snížení spotřební daně u benzínu a nafty o 1,50 Kč na litr. Od zrušení povinného přimíchávání si vláda slibuje kromě jiného, že dodavatelům pohonných hmot ubude administrativa. Opozice ale tvrdí, že přimíchávání biosložek by mělo být naopak co nejvyšší. Vládní opatření včetně snížení spotřební daně nebudou mít zásadní vliv na pokles ceny pohonných hmot.



## Trápí Vás svědivé onemocnění prurigo nodularis?



Lékaři v naší ordinaci provádějí novou výzkumnou studii chronického svědivého onemocnění prurigo nodularis (PN). Tato studie zkoumá hodnocený lék, který může pomoci zmírnit nepříjemné svědění související s PN.

Pokud se zúčastníte, obdržíte zdarma veškerou péči a léky související se studií a může Vám být proplacen čas a cestovní výdaje.

**Další informace naleznete na adrese: [www.kiniksa-pn.com/cz](http://www.kiniksa-pn.com/cz)**

**KINIKSA**  
PHARMACEUTICALS

# Bankéři radí. Na zdražování a inflaci jedna práce nestačí

**Z čeho platit vyšší účty či palivo do auta? A šéf vám přidat nechce?**

„Jsem grafik, mohu pracovat pro víc zaměstnavatelů,“ říká Steve, čtenář deníku Metro. Šanci na další výdělek tak má. Pro něho není výzva Štěpána Křečka, poradce českého premiéra, problém. Ekonomický poradce Petra Fialy totiž nedávno uvedl, jak si mají Češi poradit s nekonečným zdražováním. Mají si najít další práci, doporučuje premiérův rádce. On sám vedle platu ve společnosti BH Securities bere ještě 500 korun za každou hodinu poradenství pro Petra Fialu.

Podobnou radu má pro veřejnost bývalý guvernér České národní banky Miroslava Singer. „Třeba si jít pro dodatečný příjem. Máme nejvíce nabídku práce, jaká tu kdy byla. Hodně lidí si může najít lepší místo nebo pracovat víc,“ domnívá se Singer.

Podle odborníků je ale také nutné rozlišovat, jestli má člověk málo peněz, nebo jestli si chce vylepšit či udržet svou životní úroveň. Je pro něho další pracovní úvazek řešením? „Je rozdíl, pokud máte opravdu finanční problémy, nebo jste jen tlačeni pocitem, abys-

te se měl lépe,“ říká osobní poradkyně Edita Friedlová. Podle jejího názoru s tím, jak žijeme ve společnosti, kde se úspěch hodnotí podle materiálního zabezpečení, ne podle duchovních hodnot, a to už před rokem 1989, souvisí závislost na úspěchu a na to navazující stres.

## Z práce do práce. Eurostat spočítal druhé úvazky

V Česku mělo v roce 2021 druhou práci více než 133 tisíc lidí. Vyplývá to ze zjištění Eurostatu. „Lidé často nacházejí uplatnění v oblasti vzdělávání, zdravotnictví, sociální péče či obchodu, kde jsou často flexibilní možností zaměstnání i jen na několik hodin v týdnu,“ odpověděl premiérův poradce Křeček na dotaz deníku Metro ohledně dalších možností výdělků.

Eurostat ale neříká, koho se dvě a více prací týkají. Víc úvazků může mít herec, pro víc firem dělají řemeslníci, účetní, advokáti a další profese. Lidé pracující na směny tolik možností nemají.

## Finanční gramotnost bývá na nízké úrovni

Koučka Edita Friedlová nepopírá, že jsou lidé, jimž daná práce neumožňuje brát víc a mají existenční problémy. Ale ze své poradenské praxe ví, že za nedostatkem prostředků bývá někdy také



**Citát**

**Mohou si najít další zaměstnání. Je přebytek míst, mohou si pomoci k řešení problémů v rodinných rozpočtech.**

ŠTĚPÁN KŘEČEK, BH SECURITIES

špatné hospodaření. „Budu upřímná. V Česku se máme tak dobře, že se člověk dostane do finanční tísně a materiálního nepohodlí ne proto, že by měl málo peněz. Ale spíš proto, že nám chybí finanční gramotnost, osobní zodpovědnost a jak být spokojený s tím, co mám. Sama za sebe mohu říct, že jsem samoživitelka, měla jsem také období, kdy jsem se musela hodně uskmornit, a nikdo se mě neptal, kde na to vezmu,“ připomíná Friedlová.

Když s lidmi, kteří mají finanční potíže, rozebírá, jak žijí a za co utrácí, většinou zjistí, že i když si stěžují na nedostatek prostředků, ukáže se, že na cigarety stále mají, dětem dopřejí nové mobilní telefony, nebo si kupují

pravidelně novou televizi, i když ta stará pořád dobře slouží. „Jděte do supermarketu, dívejte se lidem do košíků a budete se divit,“ upozorňuje poradkyně Friedlová

## Mašinfírové nespí a často bourali

Před několika lety se potýkali čeští železniční dopravci s nedostatkem strojvůdců. Ti proto brali směny i u dalších dopravců. Jenže kvůli tomu nedodržovali zákonem předepsaný odpočinek mezi směny a docházelo k nehodám. Neměli povinnost informovat své zaměstnavatele, že místo zákonného odpočinku pracují jinde. Nebyla šance to zjišťovat.

Výjimkou je kontrola pracovních úvazků, ale jen zaměstnanců v silniční dopravě. „Každý zaměstnavatel písemně požádá člena osádky nákladního automobilu nebo autobusu v silniční dopravě o stejnopis evidence pracovní doby odpracované u jiného zaměstnavatele. Ten tento stejnopis poskytne neprodleně,“ cituje z vládního nařízení 589/2006 Richard Kolibač, mluvčí Státního úřadu inspekce práce.

## Nadávat u piva není relax

Přesto se člověk dostane do situace, kdy si „vedlejšák“ zařídí. Jak se ale chovat, aby se z přemíry práce a nedostatku

## Více práce?

Co si myslí čtenáři Metra?

- **Ajka:** Dělam ve dvou pracích 250 hodin měsíčně. Ale ani to nestačí.
- **Zdeněk:** Kdo maká rukama, moc síly mu na další práci nezbude.
- **Karolína:** Šla bych radit ministroví za sto tisíc měsíčně.
- **Vladimír:** Až mi pan poradce premiéra předvede, jak jít po 210 hodinách práce zdravotní sestry do další práce...
- **Miriam:** Druhou práci mám v domácnosti. Není to bohužel placené.

volného času psychicky a fyzicky nezhroutit? Efektivně načerpat síly. „Víte ale, jak to často vypadá v praxi? Člověk jde na pivo, prosedí volný čas, pronadává. Nespí a dobře nejí. Promrhá to. Mít dvě práce, to je i velká sebedisciplína, jak se naučit odpočívat. Nasedět šest hodin s nohama na stole. Ze zkušenosti vím, že se musíte pořádně vyspat. Dobře nám dělá čas strávený s rodinou, ale ne u televize. Stačí procházka, bavit se spolu,“ doplňuje důležité rady Edita Friedlová. **PAVEL HRABICA**

# Děti. Spořit do prasátka se nevyplatí

Inflace je nejvyšší za posledních 30 let, podle odborníků se v následujících měsících vyšplhá nad 15 procent. Uložené peníze na běžných účtech kvůli tomu ztrácejí svou hodnotu. Banky sice na rostoucí inflaci odpověděly navýšením úroků u spořicího účtu, avšak z dlouhodobého hlediska to hodnotu peněz neuchrání. Zájem o nové možnosti, jak výhodně zhodnotit peníze ukládané pro budoucnost dětí, proto roste.

## Naučte své děti pracovat s penězi

Podle výzkumu České bankovní asociace poklesl v loňském roce Index finanční gramotnosti Čechů z 61 na 55 procent, čímž se vrátil na úroveň z roku 2017. Narostl počet lidí, kteří si v oblasti financí často nevědí rady, své znalosti považuje za nedosta-

tečné téměř třetina. S učením dětí o penězích se proto doporučuje začít co nejdříve.

Odkládání hotovosti do kasičky už dávno nestačí, banky proto přicházejí nejen s produkty, kde mohou rodiče a děti peníze výhodněji spořit, ale také s programy, které o financích učí.

„Pro děti ve věku deset až patnáct let máme speciální aplikaci, která seznamuje se základy finanční gramotnosti,“ říká mluvčí skupiny ČSOB Patrik Madle. Mladiství se naučí základům hospodaření, poznají platební metody nebo zodpovědné zadlužování. „Navštěvujeme také základní a střední školy, kde jsme odučili přes 2800 hodin,“ dodává.

## Investice, nebo spoření?

Spořicí produkty sice představují stabilní jistotu, jejich



Rodiče mohou kapesné posílat přímo na účet.

PROFIMEDIA

výkonnost je však oproti investicím, které mohou vynechat sedm až osm procent ročně, nízká.

„Klientům, kteří se o investování pro své děti zajímají, doporučujeme zvolit stabilní instituci, která tu bude i za deset let,“ uvádí vedoucí obchodního oddělení broker-ské společnosti XTB Vladimír

Holovka. Lidé by si podle něj měli propočítat, kolik zaplatí na poplatcích, a podle toho zvolit, zda si vyberou bankou spravovaný fond, nebo zkusí investovat přes brokera.

„Při složeném úročení se poplatky násobí. Pokud je například investiční horizont deset a více let, bance za správu můžete zaplatit poplatky

v řádu desetitisíců korun,“ uvádí Holovka.

Lidé by měli pamatovat i na možnost dřívějšího výběru peněz ve fondech. „Vždy mohou nastat okolnosti, které budou vyžadovat nějaké operace s investicemi před dovršením dospělosti dítěte,“ doplňuje Holovka.

## Platby pod dozorem

Zájem o nové způsoby ukládání peněz potvrzuje také ředitelka udržitelnosti a komunikace banky Moneta Zuzana Filipová. „Připravujeme rodinný účet s ročním úrokem tři a půl procenta do padesáti tisíc korun. Klienti si ho mohou založit ke svému účtu, majitelem je však přímo dítě,“ popisuje službu Filipová. Rodiče mohou nastavit měsíční limity, schvalovat transakce nebo posílat kapesné. **VERONIKA REICHELTOVÁ**





## Nejlepší sklář na světě je v Praze

U příležitosti Mezinárodního dne muzeí zahájilo Uměleckoprůmyslové muzeum dvě výstavy. Jedna se věnuje tvorbě skla Martina Janeckého, který patří k nejlepším na světě v používané technologii foukaného a ručně tvarovaného skla, druhá různým podobám krajky. Expozice nabízí i ukázkou práce sochaře Čestmíra Sušky, který vytváří prořezávané ocelové plastiky podobné krajkovému vzoru. Výstavy potrvají do 11. září. **ČTK**

# Exekuce. Lidé mají naději

**Další Milostivé léto zřejmě bude.**

Vláda schválila návrh zákona, který umožní části dlužníků splatit exekuce bez úroků. Opakování Milostivého léta bude trvat tři měsíce od 1. září. O schválení návrhu, který bude posuzovat Sněmovna, informovalo na Twitteru ministerstvo spravedlnosti. Zákon se týká závazků u veřejných institucí a státních či polostátních firem. Ve druhém kole by se podle návrhu mohly ukončit exekuce na dluh u samospráv, úřadů, státních fondů, škol, městských či státních a polostátních firem, zdravotních pojišťoven, Českého rozhlasu či České televize. Týkat by se to mělo exekucí, jež začaly před loňským 28. říjnem. Dlužník bude muset podle návrhu exekutorovi písemně sdělit, že žádá

o zahájení postupu podle pravidel Milostivého léta. Bude moci požádat o sdělení výše původní dlužné částky, již má ještě uhradit. Exekutor bude muset odpovědět do 15 dnů. Při překročení této lhůty se dlužníkovi Milostivé léto prodlouží. **ČTK**

### Akce zastavila exekuce

První Milostivé léto se konalo od loňského 28. října do letošního 28. ledna. Exekuce se uzavřela, pokud dlužník zaplatil původní dlužnou částku a 908 korun exekutorovi. Penále, úroky a další poplatky se odpustily.

- Takto exekutoři podle podkladů k novele zastavili zatím 42 tisíc exekucí. Podle exekutorské komory mohli dlužníci akci využít u 1,3 milionu exekucí.

INZERCE

Krátké

## Hackeři proti ŘSD

Webové stránky Ředitelství silnic a dálnic (ŘSD) ČR i server Dopravníinfo.cz byly i včera nedostupné. Hackeři se do webů nabourali v úterý ráno. Částečně se podařilo zprovoznit bezplatnou asistenční linku pro řidiče 800 280 281. Incidentem se zabývá Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost. Weby obsahují důležité informace pro řidiče.

## Do Vídně po historické trati císaře Františka

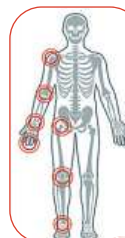
České dráhy obnoví na konci roku přímé vlakové spojení mezi Prahou a Vídní po historické trati Františka Josefa přes Tábor. Vlaky budou jezdit přes turistické regiony. Po dráze císaře Františka se začalo jezdit před více než 150 lety. Z Prahy do Vídně se vlakem lze dostat jen přes jižní Moravu. **ČTK**

NOVINKA NA TRHU!

## AMERICKÁ REVOLUCE V BOJI PROTI BOLESTI!

Již 3682 Čechů konečně mohlo pocítit úlevu od bolesti a trvale zlepšit jejich zdravotní stav díky přírodní léčbě.

**L**idé trpící artritidou a nesnesitelnou bolestí se můžou konečně vrátit k normálnímu životu. Byla odhalena nechirurgická metoda, která má za úkol „TLUMIT IMPULZY“ bolesti od 1. minuty.



kteří mohou ulevit od bolesti. Díky tomu za pouhých 60 sekund můžete pocítit úlevu a zmírnit bolesti zad, ramen nebo kolen.

**Konec s podezřelými metodami a zastaralými prostředky**

Zde je pravděpodobně nejučinější alternativa ke archaickým prostředkům. Díky biomagnetickým náplastem, se můžete zbavit bolesti, **činnost jednotlivých orgánů bude zase správně nastavena bez nákladných a časově náročných prostředků a metod, efektivně a rychle!**



### 41 různých bolestí, jedno řešení

Inovativní náplasti proti bolesti konečně v Česku. Díky síle magnetoterapie a akupunktury, mohou přirozeně snížit i ty **nejsilnější bolesti**. Jsou opakem prostředků které můžou zákeřně ničit žaludek a játra.

Stačí je přilepit na kůži v místě bolesti a terapeutické magnetické vyšlou do orgánů impulsy,

### ZDARMA NACENĚNÍ PRO PRVNÍCH 50 LIDÍ!

Pokud trpíte bolestmi a narodili jste se v letech 1938 až 1968. máte nárok na bezplatnou nabídku biomagnetických náplastí.

Pospěšte si! Život bez bolesti je na dosah:

Bezplatná nabídka platí do 22. května 2022 nebo do vyčerpání limitu 50 účastníků



**234 076 022**

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. (Běžný místní hovor bez příplatků)

**UPOZORNĚNÍ: rozhodující je pořadí přihlášek!**

## Krajské LISTY



- **Břítké** komentáře Štěpána Chába
- **Odhalené** tajnosti slavných Adiny Janovské
- **Nekorektní** svět Tomáše Koloce
- **Skoro bulvární** aférky Ely Novákové
- **Vzpomínání** Ondřeje Suchého
- **Převážně pozitivní** zprávy z regionů
- **Erudované** recenze knih, filmů i TV
- ... a mnoho dalšího na webu s **nadhledem** a širokospektrými názory autorů s vyšší školou života

# Figuríny dělají z dospělých žen dvanáctileté dívenky

**Automobilové crashtesty se míjejí s realitou.**

U žen je dvakrát větší pravděpodobnost než u mužů, že po havárii zůstanou uvězněné ve vozidle. Liší se také typ zranění, jež při nehodě utrpí. Vyplývá to ze studie, o které informoval list The Guardian, jenž citoval výzkumníky z Plymouthu. Ty inspirovala kniha Neviditelné ženy od Caroline Criadové Perezové. Britská spisovatelka v ní uvedla, že ženy při autonehodách častěji utrpí vážné zranění, protože figuríny pro crashtesty byly vytvořené podle „průměrného muže“.

Tým kolem lékaře Tima Nutbeama, který pracuje na urgentním příjmu v Plymouthu, analyzoval údaje 70 027 pacientů přijatých do velkých traumatologických center a jednotek ve Spo-



Crashtesty mají své nedostatky.

THE GUARDIAN

jeném království v období od ledna 2012 do prosince 2019. Výzkumný tým zjistil, že ačkoli se muži častěji stávali účastníky vážných nehod a vyžadovali hospitalizaci, 16 procent žen uvázlo ve vraku, zatímco mužů bylo pouze devět procent. Ženy také utrpěly více poranění kyčlí a páteře. Muži měli častěji poranění hlavy, hrudníku a končetin.

## Muži trpí na čelní střety

Jedním z možných vysvětlení, proč ženy častěji uvážnou v havarovaném vozidle,

může být povaha jejich zranění, kvůli kterým je pro ně těžší se z auta vyprostit. „Ženy mají například mnohem častěji poraněnou pánev. Je těžší se sám dostat z auta, pokud ji máte zlomenou,“ uvedla anestezioložka Lauren Weekesová, jež se na studii podílela.

Svůj podíl mohou mít i rozdíly ve způsobu jízdy obou pohlaví. Výzkumníci u mužů zaznamenali více čelní srážek. Častěji podle nich také sedí na místě řidiče, a proto je u nich větší pravděpodobnost, že se zraní nárazem

do volantu nebo airbagu. Řidičky zase mají větší tendenci posunout své sedadlo blíže k volantu, což může přispět k tomu, že ve vozidle zůstanou po nehodě uvězněné.

## Problém plnější pánev

Příčinou jsou ale pravděpodobně i fyzické rozdíly mezi oběma pohlavími, se kterými se při crashtestech nepočítá. Podle Weekesové se při testovacích modelech používají figuríny, které svou anatomii připomínají spíše „dvanáctiletou dívku před pubertou než dospělou ženu“. Ve skutečnosti je ale ženská postava plnější, což znamená, že svou pávní pravděpodobně sedí blíže ke dveřím než muž, uvedla lékařka.

Spisovatelka Criadová Perezová doufá, že studie zvýší tlak na regulační orgány, aby se touto problematikou vážně zabývaly. Zákon, který zaručí stejnou ochranu mužů i žen, se podle ní chystá zavést EU, Británie ale podobný krok neplánuje. **čtk**



## New York

Muzikantku Terezu Balonovou, která v březnu vydala své debutové album *Půlnoc*, představil billboard na Times Square v New Yorku. Balonová se stala novou českou tvářou Spotify kampaně Equal. **MET**

INZERCE

Dan Bárta & Robert Balzar Trio  
Klára Vytisková  
Komorní orchestr FOK  
Aiko

Světelná instalace  
Komentované vycházky  
Výstava  
Parkour show  
Pražská konzervatoř  
ZUŠ Praha 7

19.–22. května  
v okolí metra Vltavská  
Více informací na  
[bit.ly/festivalvltavska](https://bit.ly/festivalvltavska)

# Vltavská filharmonie pop-up



# Horká linka Z LÉKÁRNY

## Nechte VLASY ROZKVÉST

Trpí vaše kštice zvýšeným vypadáváním a řídnutím? Jsou vaše vlasy oslabené, poškozené a bez objemu? Nechte je znovu rozkvést s šamponem Vlasové hnojivo!

Vlasové hnojivo šampon s kofeinem a komplexem Hustoplex™ účinně redukuje vypadávání vlasů, jejich řídnutí a poškození vnějšími vlivy, škodlivinami či náročným stylingem. Unikátní složení s kofeinem, kopřivou, zeleným čajem a silymarinem navíc podporuje růst nových vlasů, zvyšuje odolnost vlasových buněk a pomáhá vytvářet objem, lesk a sílu vlasů. Vyzkoušet můžete také Vlasové hnojivo ve formě tablet nebo bezoplachového séra. Kompletní portfolio značky Vlasové hnojivo je k dostání také ve zdravých výživách.



## Sexy ŇADRA

Nebojte se svá ňadra ukázat a splňte si své tajné přání – dopřejte si sexy a pevný dekolt. Přinášíme vám bezbolestné řešení, které vám zajistí pohledy nejen všech mužů, ale i širokého okolí.

Vsadte na účinný doplněk stravy NadraIN FORTE, v jehož složení se nachází len setý, který podporuje zdraví a normální funkci prsou. Dále obsažený pupalkový olej přispívá k udržení hladké, pružné, hydratované kůže prsou a dekoltu. NadraIN FORTE je jedinečný přírodní produkt vyvinutý s využitím nejmodernějších technologií a poznatků pro zdraví a krásu nejen ženského poprsí, ale i harmonii těla.



## Praktická úleva PRO UNAVENÉ OČI

Únava, stres a hodiny strávené za monitorem počítače jsou nejčastější příčiny způsobující únavu očí. Kůže pod očima se stává citlivou, začíná natékat a pozvolna se vytváří nevzhledně zbarvené kruhy.

Bojujte s kruhy pod očima a vyzkoušejte OCUTEIN® SENSIGEL – hydratační oční gel s okamžitým osvěžujícím a zpevňujícím účinkem pro pokožku v oblasti očí. V jeho složení naleznete kombinaci kyseliny hyaluronové a elastinu, která pokožku regeneruje, hydratuje a rovněž zabraňuje vzniku mimických vrásek. Složení přípravku je cíleně doplněno o přírodní kofein stimulační výživu pokožky a světlík lékařský. Ten nejenže zasaženou oblast čistí a zklidňuje, ale také má blahodárný vliv na odstranění kruhů a otoků v oblasti očí.



Díky chladivému roll-on aplikátoru poskytuje OCUTEIN® SENSIGEL pokožce okamžitou úlevu.

## Pálí tě OŽEHAVÝ INTIMNÍ PROBLÉM? Vyřeš jej konopím!

Nepříjemné svědění a pálení intimních partií způsobené kvasinkami či bakteriemi je ožehavý problém mnoha žen. Často navíc opakovaný. Uhašte vaginální záněty přírodní cestou – konopím!

Konopná mycí emulze Intime účinně posiluje obranyschopnost intimních partií a poskytuje úlevu od nepříjemných

projevů zánětů a infekcí vaginální sliznice. Přírodní složení bez umělých parfémů a barviv spojuje zvláčňující

účinky konopného oleje s grepovými semínky, mateřídouškou, tymiánem a mírně kyselým pH a zajistí vašemu klínu maximální péči. Intime, která je k dostání také ve zdravých výživách, je vhodná pro preventivní péči i zmírnění akutních obtíží.





INZERCE

**S** | Televize Seznam



**DNES 19:00**  
**BROOKLYN 99**

Krátké

**Smutná čísla**

Čtyři důležité indikátory klimatické změny jsou na rekordní úrovni. Informovala o tom včera ve své zprávě o stavu klimatu v roce 2021 Světová meteorologická organizace. Rekordy se týkají vzestupu hladiny moří, teploty oceánů, znečištění moří a koncentrace skleníkových plynů, zejména oxidu uhličitého v atmosféře.

**Bratislava chystá novou daň**

Slovenská vláda včera schválila návrh na zdanění ruské ropy, která se zpracovává na Slovensku. Stát by z nové daně, jejíž zavedení už od června podléhá souhlasu parlamentu, mohl získat kolem 290 milionů eur, což je v přepočtu více než sedm miliard korun. **ČTK**

# Boháče zaměstnala vláda

**Tropického ráje už bylo dost, příště půjde výhra na charitu.**

Britský řidič kamionu Steve Schiltz vyhrál v roce 2019 v loterii Euromillions rovný milion liber, tedy 30 milionů korun. Šťastlivec neváhal, s manželkou Lesley si koupili nové auto a vydali se na dlouhou dovolenou na Maledivy. Na jaře ale příběh 56letého řidiče z waleského Swansea nabral nečekané obrátky.

**Pracuje i manželka**

Steve Schiltz se začátkem května vrátil za volant kamionu, kterým rozvážá zboží pro obchod s potravinami, povšiml si deník The Mirror. Ješ-



Manželé Steve a Lesley Schiltzovi

THE MIRROR

tě zajímavější je přitom příčina „milionářského“ zvratu: Schiltz totiž dostal dopis od britské vlády. Ta je stále ve stínu pandemie covidu-19, jež má na svědomí akutní nedostatek řidičů nákladních vozů. Proto vyzvala všechny, kteří mají patřičné oprávnění, aby pomohli své zemi.

Schiltz nastoupil do služby, nicméně před kolegy svou loterijní minulost a své jmění zatajil. „Jsem rád, že mohu pomoci. Je skvělé být zpět v práci. Navíc to znamená, že peníze z našeho bankovního účtu nemizí, ale naopak tam přibývají,“ podotýká Schiltz.

**Podporu spolkló kasino**

Správa v japonském městě Abu omylem vyplatila mladému muži desítky milionů jenů z podpory určené lidem zasaženým pandemií covidu-19.

- Čtyřiařetiletý muž dostal podporu ve výši 46,3 milionu jenů, tedy 8,4 milionu korun. Pomoc byla určena celkem 463 lidem.

- Když chyba vyšlo najevo a úřady se pokusily příjemce vysoké částky kontaktovat, uvedl, že už peníze nemá. Prohrál je v on-line kasinech. Správa města Abu na muže kvůli incidentu podala žalobu, požaduje od něj 51 milionů jenů, což je 9,2 milionu korun včetně soudních výloh. **ČTK**

**Dědeček a babička**

Část peněz manželé Schiltzovi investovali do budoucnosti svých šesti dětí a čtyř vnoučátek.

„Pokud by se na nás štěstí usmálo podruhé, výhru chceme věnovat charitativním organizacím,“ uzavírá sympatický pár. **HAL a ČTK**

INZERCE

## SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHLSKÁ 18, Praha 4

**RÁDI VYKOUPIME:**

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁŘADÍ, VZDUCHOVKY, ČTYŘLÍSTKY, STARÉ PŘÍBORY, HRNCE A KASTROLY, ATP.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Likvidujeme těž celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348  
sberatelskykabinet@post.cz



BLAZE TRENDS

## Rekord slaví s 11 dětmi a 41 vnoučaty

Nejstarším mužem na světě se stal Venezuelan Juan Vincente Pérez, jemuž bude na konci května 113 let. Oznámili to zástupci Guinnessovy knihy rekordů. Pérez přes 50 let pracoval jako zemědělec a má 11 dětí a 41 vnoučat. „Těší se výbornému zdraví. Jasně si pamatuje své dětství, manželství, jména bratrů, děti i vnuků,“ uvedla Guinnessova organizace. Za svou dlouholetost Pérez vděčí tvrdé práci, dobrému spánku v noci a skleničce pálenky za den. Vůbec nejstarším člověkem na světě je zřejmě francouzská jeptiška, sestra André, které je 118 let.

ČTK



**Sudoku**

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

**Luštěnka**

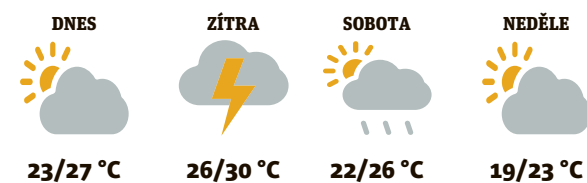
- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| 1. pletené kalhoty        | 7. nakreslený obraz      |
| 2. žlab                   | 8. kořeněné protlaky     |
| 3. menší klacek           | 9. opak „začínat“        |
| 4. vyrobený z kovu        | 10. létací ústrojí ptáků |
| 5. krepový papír (hovor.) | 11. samec kočky          |
| 6. učitel (zast.)         | 12. zákazník             |

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K

**Napište svou bublinu**



**Počasí**



Teplotní rekordy: ↓ 1,0 °C (1787) ↑ 29,3 °C (1811) Bio: ❤️❤️❤️



**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

**TV tipy**

<p><b>ČT1</b></p> <p>15.50 Zavolejte porodní sestřičky VII (5/8)</p> <p>16.45 Všechno, co mám ráda</p> <p>17.15 AZ-kviz</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 První republika III (7/13)</p> <p>21.10 Gejzir</p> <p>21.40 Máte slovo s M. Jilkovou</p> <p>22.40 Na stopě</p> <p>23.05 Misto činu – Berlín</p> <p>00.40 AZ-kviz</p> <p>01.05 AZ-kviz</p> <p>01.35 Zahradka je hra</p> <p>01.55 Rajské zahrady II</p> <p>02.15 Dobré ráno</p>	<p><b>ČT2</b></p> <p>15.55 Evropa dnes</p> <p>16.25 Nádherná Amerika</p> <p>17.20 Namibie, země nedotčené přírody</p> <p>18.15 Krásný ztráty</p> <p>18.45 Auto moto svět</p> <p>19.10 Uchem jehly</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Trumpova show (1/4)</p> <p>21.00 Putování s párou 2 (4/10)</p> <p>21.30 Skryté skvosty</p> <p>22.00 Máma (1/4)</p> <p>22.50 Peklo pod hladinou II (2/6)</p> <p>23.35 Queer: Mráz a slunce ve Vilniusu</p> <p>00.05 Apokalypsa: Válka světů (2/6)</p>	<p><b>Nova</b></p> <p>15.55 Kriminálka Las Vegas IV (21)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4274)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Chlap (11)</p> <p>21.35 Dáma a Král III (8)</p> <p>22.50 Život ve hvězdách</p> <p>23.25 Kriminálka Las Vegas IV (20)</p> <p>00.20 Kriminálka Las Vegas IV (21)</p> <p>01.20 Mentalista IV (23)</p> <p>02.00 Kořeni</p> <p>03.00 Na lovu</p> <p>03.45 Doktorů z Počátků</p>	<p><b>Prima</b></p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimi zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (31)</p> <p>Jedno líbání nic neznamená. Rodinný seriál (ČR, 2021)</p> <p>21.35 Inkognito</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.15 Like House 3</p> <p>02.00 Like House 3 Night show</p> <p>02.10 Námořní vyšetřovací služba V (14)</p> <p>Vnitřní záležitost. Krimiseriál (USA, 2007)</p> <p>03.10 Jake a Tusloch IV (21)</p> <p>04.15 Kriminálka Montpellier III (6)</p>	<p><b>Óčko</b></p> <p>MIXXER</p> <p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Flashback</p> <p>11.00 Tattoo Fixers Extreme</p> <p>11.30 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>15.00 Óčko Chart</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>18.00 CZ &amp; SK</p> <p>České a slovenské klipy</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 Tattoo Fixers Extreme</p> <p>22.00 O black list fresh</p> <p>23.00 O black list party</p> <p>0.00 Óčko flirt</p>
---	--	---	---	--





DOBŘÍ DEN, JMENUJI SE  
**JULIE ČERVENÁ**

BYLO MI PĚTATŘICET  
A MÁM DVĚ MALÉ DĚTI



**Sloupek**

# ČAS PRO SEBE

Jednou za milion let se mi povede urvat víkend, kdy nemusím pracovat, nemám na starosti děti a dělám si co chci. Třeba odejdu s kamarádkou někam, kde cvičím, chodím do sauny, jím, spím a čtu si. To je ta doporučovaná sebestarost, které máme v zájmu zachování fyzického i mentálního zdraví věnovat.

„To je dobře, že si takhle umíš na sebe udělat čas,“ komentovala to moje máma, když jsem s ní domlouvala vyzvednutí dětí ze vzdělávacích institucí. „To za nás nebylo,“ povzdychla si. Bylo to spíš smířené konstatování, hořkost jsem v tom necítila.

„Mě by asi ani vůbec nenapadlo, že bych něco takového mohla udělat a celý víkend o sebe pečovat,“ pokračovala máma,

**Citát**

**Když jsem vyrůstala, svoji mámu jsem viděla odpočívat jen výjimečně.**

... která jako většina matek téhle generace považovala za samozřejmé mít hůř placenou práci na plný úvazek a ještě k tomu na druhý plný úvazek opečovávat domácnost, děti, stárnoucí rodiče své i svého manžele.

... a ještě k tomu třeba šít oblečení.

Když jsem vyrůstala, svoji mámu jsem viděla odpočívat jen výjimečně. Slovo sebestarost ve mém slovníku vůbec neměla.

Do lázní jela jen tehdy, když měla potíže se žlučníkem.

Já teď zažívám trochu opačný extrém, selfcare je natolik propagovaný koncept, že mám se svým víkendem pro sebe jedinou do roka pocit, že to nezvládám. A tak bývám paradoxně ve stresu nejen z přemíry práce, ale i z toho, že se zanedbávám a nedokážu o sebe pečovat, jak bych měla.

Bylo by skvělé, kdybychom dokázali zpomalit, uklidnit se a pečovat o sebe všichni. Beze stresu a bez výčitek. Matky obzvlášť.

**Anketa**

**f Asijská kuchyně. Co z ní máte nejraději?**



**Petra Štancová**  
Kuřecí teriyaki v hnízdě smažených nudlí.



**Lukáš Chloch Chládek**  
Bun bo hue, dim sum, sushi.



**Jaroslava Pitařová**  
Miluju jarní závitky. Klidně i v létě.

# @mojemetro



WWW.METRO.CZ

#MOJEMETRO



## CO VÁS RÁNO NEJVÍC ŠTVE?

Podělte se s námi o váš názor. Nejzajímavější reakce zveřejníme v dalším vydání **deníku Metro**. Tentokrát nás zajímá, co vás ráno nejvíc štve. Zareagovat na anketní otázku můžete na našem **Facebooku @denikmetro**. **Své odpovědi vpisujte pod grafiku, kterou vidíte zde na obrázku.**

#METROTAG

**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](mailto:mms@metro.cz). Váš výtvar dáme do novin!

**Dopisy a vzkazy**

### Hledáme flashku

Své důležité věci si ukládám na flashku. Hlavně svá spisovatelská dílka. Snažím se flashku sříždit jako oko v hlavě, i jsem jí vytvořila v kabelce samostatný pelíšek. Leč dorazila jsem z práce domů rozradostněna novými nápady, ale flashka nikde. Ókamžitě se mě zmocnil šok, a tak jsem vyběhla z bytu do obchodu před domem, jestli snad tam mi při vytažování peněženky nemohla flashka vypadnout. Držíc se jako tonoucí každého stěbla, jsem napsala na DPP: „Dobrý den, jsem skoro zoufalá, dne 17. 5. jsem mezi 13. a 15. hodinou buď ve vagonu metra B na trase Stodůlky – Národní třída, nebo v tramvaji č. 2 na trase Národní třída – Dvorce vytrčila z kabelky flash disk. Malý, opatřený červenou stužkou, v igelitovém pytlíčku 4 x 7 cm. Protože na něm mám pro mě důležitá data, moc bych potřebovala ho najít.“ Jsem to ale průšvihář. Můžete mi pomoci? [jar.pokorna@gmail.com](mailto:jar.pokorna@gmail.com)

JARMILA POKORNÁ

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

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

**Řešení sudoku**

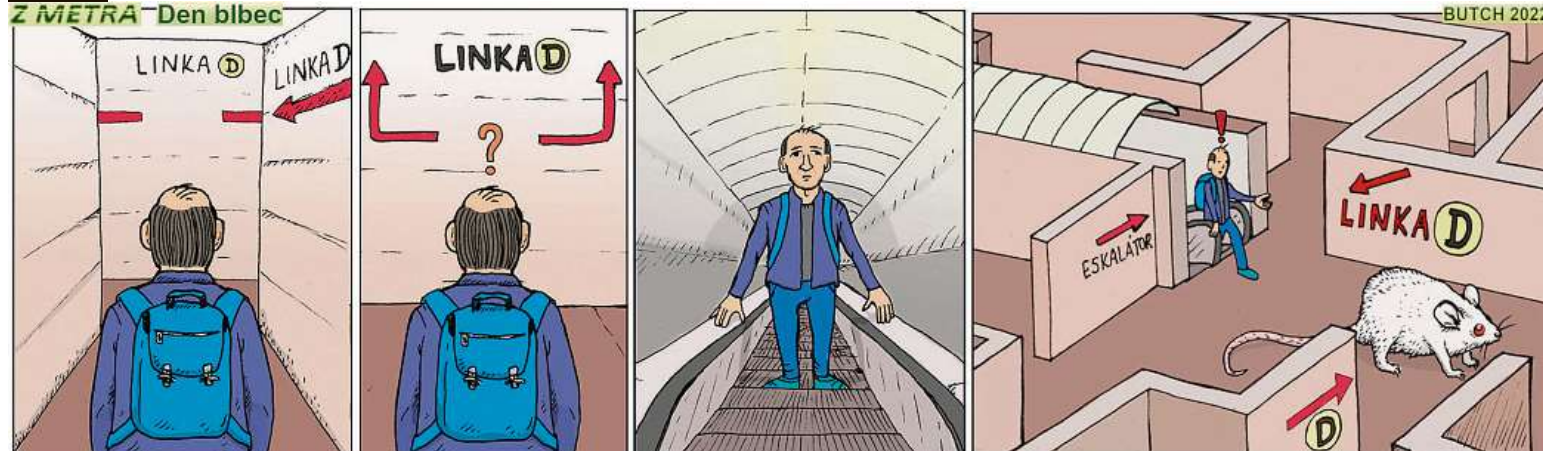
7	6	9	8	1	2	4	5	3
1	4	3	7	6	5	2	9	8
2	5	8	4	3	9	7	6	1
6	1	2	5	9	4	3	8	7
5	9	7	3	8	1	6	4	2
8	3	4	2	7	6	9	1	5
9	2	1	6	5	3	8	7	4
4	7	5	9	2	8	1	3	6
3	8	6	1	4	7	5	2	9

**Řešení luštěnky**

MRAVENEČNÍCI

**Komiks**

Z METRA Den blbec



BUTCH 2022



Klademe důraz  
 na kvalitu, kterou  
 můžete ochutnat.



**XXXL**  
 for tomorrow

Nejllepší maso  
 z Horního Rakouska!



## Nejlépe chutná kvalitně!

Společně tvoříme budoucnost!

Proto stále více v XXXL restauracích spoléháme na regionální dodavatele z Rakouska, kteří se stejně jako my zabývají problematikou životního prostředí, ochranou zvířat a udržitelností. S naším partnerem Hütthaler z Horního Rakouska jsme udělali velký krok správným směrem. S projektem Hütthalers Hofkultur byl spuštěn program, který zaručí dobré životní podmínky zvířat v celém hodnotovém řetězci.

- ✓ dvakrát větší prostor ve stáji
- ✓ slaměné ustájení s výběhem
- ✓ krátké dopravní cesty
- ✓ 100 % rakouský původ



— XXXL —  
**RESTAURACE**  
 XXXLutz

499,-  
**159,-**

Platí od 16. 05. do 05. 06. 2022

**XXXLutz Double Hofkultur-Burger**  
 dva grilované vepřové burgery v brioškové housce se sýrem, restovanou slaninou, rajčím, listovým salátem, bílou BBQ omáčkou, hranolkami, kečupem A, C, G

<p>XXXL poukaz</p> <p>159,-  <b>115,-</b></p> <p>Platí od 16. 05. do 05. 06. 2022</p> <p>Platí pouze v restauracích XXXLutz v Praze a Brně</p> <p><b>Linguine „Alfredo“</b>        s cherry rajčaty A, C, G</p>	<p>XXXL poukaz</p> <p>159,-  <b>115,-</b></p> <p>Platí od 16. 05. do 05. 06. 2022</p> <p>Platí pouze v restauracích XXXLutz v Praze a Brně</p> <p><b>Linguine „Alfredo“</b>        s cherry rajčaty A, C, G</p>
<p>XXXL poukaz</p> <p>179,-  <b>139,-</b></p> <p>Platí od 16. 05. do 05. 06. 2022</p> <p>Platí pouze v restauracích XXXLutz v Praze a Brně</p> <p><b>Fried Bowl</b>        kuřecí řízek s hranolkami, zeleným salátem a zakysanou smetanou A, C, F, G, L, M</p>	<p>XXXL poukaz</p> <p>179,-  <b>139,-</b></p> <p>Platí od 16. 05. do 05. 06. 2022</p> <p>Platí pouze v restauracích XXXLutz v Praze a Brně</p> <p><b>Fried Bowl</b>        kuřecí řízek s hranolkami, zeleným salátem a zakysanou smetanou A, C, F, G, L, M</p>
<p>XXXL poukaz</p> <p>229,-  <b>169,-</b></p> <p>Platí od 16. 05. do 05. 06. 2022</p> <p>Platí pouze v restauracích XXXLutz v Praze a Brně</p> <p><b>Grilované filé z candáta</b>        mix rýže, bylinkového másla A, D, G</p>	<p>XXXL poukaz</p> <p>229,-  <b>169,-</b></p> <p>Platí od 16. 05. do 05. 06. 2022</p> <p>Platí pouze v restauracích XXXLutz v Praze a Brně</p> <p><b>Grilované filé z candáta</b>        mix rýže, bylinkového másla A, D, G</p>
<p>XXXL poukaz</p> <p>89,-  <b>69,-</b></p> <p>Platí od 16. 05. do 05. 06. 2022</p> <p>Platí pouze v restauracích XXXLutz v Praze a Brně</p> <p><b>Ledová káva</b>        MÖVENPICK krémová vanilková zmrzlina přelitá vychlazeným espressem, šlehačkou, vaflovými trubičkami A, G</p>	<p>XXXL poukaz</p> <p>89,-  <b>69,-</b></p> <p>Platí od 16. 05. do 05. 06. 2022</p> <p>Platí pouze v restauracích XXXLutz v Praze a Brně</p> <p><b>Ledová káva</b>        MÖVENPICK krémová vanilková zmrzlina přelitá vychlazeným espressem, šlehačkou, vaflovými trubičkami A, G</p>

Ilustrační foto. Poukazy do restaurace platí od 16. 05. do 05. 06. 2022. Pouze 1 porce na osobu. Do vyprodání zásob. **Brno** otevírací doba restaurace Po - Ne: 11:00 - 19:30 hod., **Praha Stodůlky** otevírací doba restaurace Po - Čt: 11:00 - 18:30 hod., Pá - Ne: 11:00 - 19:30 hod., **Praha Černý Most** otevírací doba restaurace Po - Ne: 11:00 - 19:30 hod., **Čestlice** otevírací doba restaurace Po - Pá: 11:00 - 18:30 hod., So - Ne: 11:00 - 19:30 hod., **Praha Letňany** otevírací doba restaurace Po - Čt: 11:00 - 17:00 hod., Pá: 11:00 - 19:30 hod., So - Ne: 11:00 - 20:30 hod. Kuchyně zavírá půl hodiny před zavírací dobou.



# Jiná rallye. Jede už zítra Petkomautiky? Už začala jejich výroba

U elektrárny Temelín začne zítra premiérový ročník automobilového šampionátu pro vozy s alternativním pohonem. První závod pětidílné České trophy v ecoRally se totiž uskuteční souběžně s Rallye Český Krumlov, třetím podnikem klasického mistrovství. Seriál spadající oficiálně pod Autoklub České re-

publiky (AČR) bude ale otevřený i pro klasické a historické vozy, pojedje se totiž podle pravidel rallye pravidelnosti.

„Myslím si, že je to budoucnost motorsportu. Otevřít ho co největšímu počtu zájemců je důležité. Je to pyramida, která končí až ve formuli 1,“ řekl prezident AČR Jan Štoviček.

Česká trophy bude vedle vozů s alternativním pohonem otevřená i pro historické a soudobé vozy.

Historici potřebují ke startu licenci Autoklubu, pro open kategorii stačí řídičský průkaz a vůz vyrobený od roku 1997 s povolením k provozu na veřejných komunikacích. **ČTK**

Na světě je první výrobce pneumatik, který spustil velkokapacitní výrobu příze ze starých PET lahví.

Technologie ContiRe.Tex společnosti Continental je založena na upcyklaci (zhodnocení) opětovně zpracovaného

polyesteru získaného z PET lahví. Výhodu nově vzniklého materiálu, který nahrazuje tradičně používaná vlákna, je jeho trvalá udržitelnost. Jeho použití zároveň nijak neovlivní ani výkonost, ani bezpečnost pneumatik. **MET**

## Úspěšný příběh

**Celkem bylo prodáno více než 4,5 milionu fabií. Toto číslo překonává pouze model Škoda Octavia.**

- Škoda Fabia se vyrábí už 22 let. Největšími prodejními trhy jsou vedle Česka také Německo, Polsko a Velká Británie.
- První generace měla premiéru v roce 1999. O rok později byla představena varianta Combi. Během osmi let se prodalo 1,79 milionu vozů první generace.
- V roce 2007 byla na autosalonu v Ženevě představena druhá generace vozů, jichž se prodalo celkem 1 704 000.
- Třetí generace, která byla uvedena na trh v roce 2014, pokračovala v tomto úspěšném příběhu.
- Největším prodejním trhem bylo pro fabii v roce 2020 Německo s 18 070 prodanými kusy. ZDROJ: ŠKODA AUTO



Rychlé průjezdy zatáček na Vysočině zvládala nová Škoda Fabia s grácií. Podíl na tom má i rozšířený rozchod kol. 2x METRO

# Kupředu skok! Fabie válí

**Tři válce, litrový motor, 70 kW a manuální řazení. Obstojí auto s cenovkou 360 tisíc korun mezi současnými dravci?**

V ceníku Škody Auto je ještě jedna levnější Škoda Fabia, také s litrovým motorem – malým tříválcem s atmosférickým plněním a nepřímým vstřikováním MPI. Má výkon 59 kW a je o dvacet tisíc levnější než námi testovaná silnější verze se 70 kW TSI. Ta je ale již přeplňovaná turbodmychadlem.

Zatímco verze MPI nemusí být náročná na opravy, jelikož nemá zmíněné turbo ani

filtr pevných částic, je to auto vloženo na krátké vzdálenosti „kolem komína“. Na dálnici jí chybí potřebná síla pro pohodovou jízdu. Pokud zákazníci nepotřebují ušetřit dvacet tisíc korun, doporučili bychom jim námi zkoušenou silnější verzi se 70 kW a jednolitrovým TSI. Ovšem takhle můžete v katalogu stoupat stále výše. Na částce 380 tisíc korun, tedy opět o 20 tisíc výše, startuje verze s 81 kW. A ta je zase o něco lepší. Nejen kvůli jednomu rychlostnímu stupni převodovky navíc, ale díky celkové pružnosti motoru.

Zpátky ale k „sedmdesátce“. A vlastně zpátky i k předchozí třetí generaci. Dovolte nám rychlé srovnání. Nová generace fabie je o 11 cm delší, stejně tak je o pět čísel širší. Zvětšil se také rozvor, kte-



Design zadních lamp se změnil, zasahují do zadních dveří.

rý má přesně 2552 mm. Centimetry navíc má také v kufru, který je o 50 litrů větší a nabízí slušných 380 litrů objemu. Uvnitř je pak promakaný síťový program. Praktické!

Co se týče designu, je velmi povedený, a to nejen uvnitř. „Fabka“ působí sebejistěji,

má širší postoj, dravější kůrku, celkově prostě jaksi dospěla. V případě námi testované verze ještě parádně působí černě lakovaná střeška na jinak světlém autě v laku jménem Moon White. Auto dobře vypadá i z boku, prolisý navozují sportovní dojem.

Mohli byste si teď říct, že 70kW motor nemá se sportem moc společného, ale zase taková tragédie to není. Přestože je jeho největší devízou nízká spotřeba, na běžné cestování zcela postačí. Projevem se blíží spíše k dieselům, tedy má docela dynamický nástup v nízkých otáčkách, v těch vyšších už trochu ztrácí. Test zvládla s průměrnou spotřebou 5,5 litru na sto kilometrů. I na dálnici se chovala docela zodpovědně. Umí jet i vysoko nad povolenými rychlostními limity, a co je oproti předchozí verzi mnohem lepší – snížený hluk z motorového prostoru. Auto je tiché, dokonce bychom se nebáli napsat, že i podvozek je lépe, měkčeji a komfortněji naladěný. Fabia čtvrté generace udělala opravdu velký skok kupředu. **PETR HOLEČEK**



Služby - nabídka

OTEVÍRÁME NOVOU ON-LINE GALERII

Galerie Zuzany Štřelcové



šperky • hodinky • umění

Antikpraha.cz v sekci Praha

sms +420603258272

Práce - nabídka

• Půjčovna stavebních strojů na Praze 10 přijme zámečnický, elektrikář, montážníky výta- hů. Nástup možný ihned. Tel: 606631354

• ZŠ Slovenská 27, Praha 2 přijme vychovatelku do školní družiny. Nástup od září 2022. Životopisy zasílejte na e-mail: reditelka@zs-slovenska.cz

• 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

• Společnost v Praze 8 přijme kolegy pro realizace zelených střech. Smysluplná práce, zaučím. ŘP B nutný, T či C výhodou. Práce ve výškách. www.acre.cz

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

Čerpací stanice TOME GAS

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

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.  
unicaplasma.cz  
Tel.: 733 474 770

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

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce PŘESTUPKÁŘE. Blížší informace jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady :27.05.2022 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt : Mgr. Palasová, tel. 220 189 750.

• ZŠ Slovenská 27, Praha 2 přijme školního asistenta (není nutné před. vzdělání) na 1 úvazek, asistenta pedagoga a vychovatelku do školní družiny. Nástup od září 2022. Životopisy zasílejte na e-mail: reditelka@zs-slovenska.cz

• Nabízíme 151-167 Kč/hod za práci POKLADNÍ, prodejny po celé Praze, online rezervace směn, denní zálohy, zaškolení. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

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

Přijmeme invalidní důchodce na pozice

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)

• Firma STOCK provoz Praha 10 hledá TECHNIKA s výdělkem od 30.000 Kč + benefity. Nápln: Obsluha kamerového systému a technologie na čištění. Požadavky: Řidičský průkaz sk.B. Nabízíme: smlouva na neurčito, stravenky, odměny. Tel.: 732691886, nástup možný ihned.

• 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

• 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

• ZŠ v Praze 10 – Hostivaři přijme od začátku nového školního roku učitele s aprobací matematika a učitele s aprobací Český jazyk. Možnost ubytování. Tel. 274016523, 603436284, e-mail: reditel@hornomep.cz

• Facility Managera – Praha 8, požadujeme: min. SŠ s maturitou technického směru (strojn., elektro, MaR), MS Office, min. 2 roky praxe, ŘP, fyzickou zdatnost, komunikativnost, flexibilitu, samostatnost a organizační schopnosti. Popis práce: řízení a zabezpečování zakázek FM služeb, řízení pracovníků, koordinace se subdávatelem, zajišťování revize, zkoušky a kontroly, administrativní činnost. Kontakt: p. Blabolil – 604628067, mail: jan.blabolil@vinci-facilities.com

• Bezpečnostní agentura hledá nové kolegy v Praze na pozice vrátný a ostraha staveb a skladů. Týdenní zálohy možné, nástup ihned. Volejte: 771144745.

• Přijmeme recepční se základy AJ a PC a informační pracovníky/ostrahu v Praze. Praxe není potřeba. Nástup ihned. Tel.: 776001640

• Základní škola Praha 4 přijme hospodářku školy. Životopis zasílejte na pavel.kopecny@kvetnec.cz

Byty - nabídka

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

Starožitnosti

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

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

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

Než prodáte své knihy, porovnejte CENOVU NABÍDKU!

Telefon:  
**773 537 401**

Auto-moto - poptávka

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

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

Byty - poptávka

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

**BYT/ DŮM POPTÁVKA**  
s přátelkyní 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

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

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

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

• Hledám obecní byt za odstupné / výměna. 776363636.

Nemovitosti - poptávka

**KOUPÍM CHATU**  
Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozho- duje. Předem děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

**KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK**  
v Praze a okolí. Právní vady ne- vadí. 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, Jizerky, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel: 773 117 381

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

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

Nemovitosti - nabídka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet  
**731 911 992**



*Ihned vykoupíme či zprostředkujeme prodej rodinného domu, bytu, chaty. Vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce. Okamžitá výplata zálohy. Již 23 let zkušeností.*

**Tel.: 777 306 102**

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



Výměny

• Specialista na výměny bytů a RD, 776363636

Ostatní

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

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 CENOVU NABÍDKU!

Telefon:  
**773 537 401**



**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@antikvariaty.cz

**EUROPAPIER - BOHEMIA**  
EUROPAPIER 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



# KOUPELNOVÉ CENTRUM

1000 druhů obkladů a dlažeb **SKLADEM!!!**

GROUND

RAKO

RAKO

NOE

RAKO

ALLEGRO

249,-/m<sup>2</sup>

obklady/dlažba:

Nenechte si ujít speciální nabídku!

obklad 20x40cm:

249,-/m<sup>2</sup>

dlažba:

120x60cm 299,-/m<sup>2</sup>

120x30cm 449,-/m<sup>2</sup>

120x4,5cm 49,-/ks

60x9,5cm 20,-/ks

bordura

sokl

marketis  
s.r.o.

Na naší vástavní ploše uvidíte vzorové koupelny, které Vám pomohou načerpat inspiraci a vybrat si koupelnu přesně podle svých představ.

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

AREÁL NÁKL. NÁDRAŽÍ VRŠOVICE

Bartošková ul. 1496, Praha 10

tel.: 972 228 463, 465-6 / mob.: 602 652 177

e-mail: [marketis@marketis.cz](mailto:marketis@marketis.cz)

obklady / dlažba / sanita / sprchové kouty / vaničky / baterie  
koupelnový nábytek / stavební chemie / lišty / nářadí / doplňky

DOUBLE



RAKO

slinutá, neglazovaná,  
keramická dlažba  
pro vysoké  
zatížení



Možnost dopravy po Praze a okolí!

dlažba: 60x60 cm

349,-/m<sup>2</sup>

CHATEAU

RAKO

DLAŽBA 45x15cm:

DAKPD165/DAKPD166

299,-/m<sup>2</sup>

20%  
sleva

Platí od:  
19. 5.-28. 5.  
2022

Nelze uplatnit na výrobky  
II. jakosti, akční a výprodejové  
slevy nelze počítat.

SLEVOVÝ  
KUPON



## Krátko

## Derby pro Švédy

Poté, co včera podali společně představitelé Finska a Švédska žádost o vstup do NATO, střetli se večer hokejisté obou zemí na mistrovství světa. Domácí Finové nakonec prohráli 2:3 po nájezdech. Švédsko je v „české“ skupině B první, o bod před Finy.

## Stejně odměny

Dlouholetá snaha fotbalistek v USA o rovné odměňování s jejich mužskými kolegy se definitivně stala skutečností. Zástupci obou reprezentací i svazu podepsali kolektivní dohodu, která Američankám zajistí stejné ekonomické podmínky z mužů.

## Trest za drogy

Vedení baseballové MLB distancovalo na 60 zápasů nadhazovače Matta Harveyho z Baltimoru za distribuci návykových látek. Harvey přiznal, že se dělil o léky proti bolesti s Tylem Skaggssem z LA Angels, jenž zemřel v roce 2019 po předávkování.

## Úmrtí při nehodě

Bývalý prvoligový fotbalový brankář Martin Šustr v 31 letech tragicky zemřel při dopravní nehodě. Na sociálních sítích o tom informovaly jeho někdejší kluby Sigma Olomouc, Zbrojovka Brno a Baník Ostrava. V nejvyšší soutěži odchytil 20 utkání.

## Starka ve špitálu

Prezident druholigového fotbalového klubu z Příbrami Jaroslav Starka byl v zahraničí hospitalizován, údajně se zápallem plic. Podle serveru iDNES.cz byl šestašedesátiletý kontrolní funkcionář uveden na Kanárských ostrovech do umělého spánku. **ČTK**

# Simon odjel kvůli potyčce. Tým se chce opět nakopnout

**Český tým má na mistrovství světa v hokeji po třech zápasech ve skupině jen čtyři body. Další potřebuje přidat proti Lotyšům.**

Nepříliš dobrá atmosféra panovala v české kabině po úterní nečekané porážce s Rakouskem po samostatných nájezdech. Včera měli svéřenci trenéra Kariho Jalonena v Tampere pouze dobrovolný trénink. Na ledě už ale byla čerstvá posila z NHL David Pastrňák, který by měl tým významně nabudit. „Přijel jsem hrát hokej, umím se přizpůsobit snad každému spoluhráči. Se širšími rozměry ledu potíže mít nebudu, když to

vezmeme z herní stránky, spíš jde o ty střelecké body, takže se budu maximálně soustředit, abych trefoval bránu,“ řekl Pastrňák.

Nepovedený start do turnaje probouzí vzpomínky na únorový krach na olympiádě v Pekingu, kde se český tým poprvé v historii nedostal na velkém turnaji ani do čtvrtfinále. „Zatím ještě nejsme ani v půlce skupiny, myslím, že na něco takového je ještě brzy. Troufnu si říct, že tohle nikdo nemá v hlavě, ale je to těžké. Dostaneme do sebe ten drajv a budeme proti Lotyšům daleko lepší a živější,“ prohlásil po nepovedeném utkání s Rakušany Matěj Blümel i směrem k dnešnímu duelu proti Lotyšsku. To začne v 19.20 českého času a kromě Pastrňáka by ho mohl stihnout také David Kämpf (více o něm v boxu).



Dominik Simon (vpravo) zasáhl jen do dvou zápasů. **ČTK**

Kolem českého výběru se probírá ještě jedna kauza, a to nečekaný úterní odjezd Dominika Simona. Jeho rodina potvrdila spekulace, že důvodem byla potyčka se spoluhráčem Filipem Hronkem. „Dominik po náročném sezoně

opustil kvůli osobním a rodinným důvodům mistrovství světa po dvou zápasech. Nervy a emoce z ledu a osobního života vynesl i mimo led, když zkoušel vyvolat potyčku se spoluhráčem,“ uvedla pro iDNES.cz Simonova rodi-

na a dodala: „I když nešlo o nic osobního, bohužel došlo i na fyzický kontakt. Dominik jako týmového hráče moc mrzí a omlouvá se týmu i vedení.“ Čeští hráči ale věří, že špatné zprávy už jsou minulostí. **PUR a ČTK**

## Kämpf jako poslední

Poslední posilou českých hokejistů na mistrovství světa ve Finsku bude útočník David Kämpf z Toronta.

• Jeho zapojení včera potvrdil generální manažer týmu Petr Nedvěd. K mužstvu se má sedmadvacetiletý hokejista přidat dnes, kdy čeká reprezentaci soubor s Lotyšskem. Domů naopak míří útočníci Petr Holík a Petr Kodýtek, na něž nezbylo místo.

INZERCE

## Fortuna. Pastrňák dodá týmu pozitivní impuls!

**Před duelem s Lotyšskem jsme položili tři otázky expertovi Fortuny Romanovi Kovaříkovi.**

**Napraví Češi proti Lotyšům závahání s Rakouskem?**

Těžká otázka, bookmakeři i sázkaři tomu bezmezně věří, což potvrzuje kurz 1,3 a 98 % tiketů, které míří na naše, nicméně zápas s Rakouskem ukázal, že pokud si hráči národního týmu myslí, že stačí zápas „odchodit“, tak neporazí vůbec nikoho. Situace, jak bránili v poslední minutě utkání, byla doslova tristní, hráči jen stáli, koukali a čekali na vyrovnání. Osobně si myslím, že mužstvu dodá nový impuls přílet Davida Pastrňáka s Davidem Kämpfem. Pastrňák

je dlouhodobě nejlepší hokejista Česka s mimořádnými střeleckými schopnostmi, který se tlačí do



koncovky prakticky z každé pozice, právě častější střelba přitom národnímu týmu proti Rakousku

chyběla a bez střelby nejsou ani góly, to se ví.

**Na druhou stranu se říká, že jeden hráč mužstvo nedělá.**

To je pravda. David Pastrňák není ale jen skvělý hokejista, který dal letos 40 branek v základní části NHL, ale také pozitivní člověk, kterého je vždy plná kabina. Rodák z Havířova je známý vtipálek a šíří pozitivní atmosféru, což je v současné situaci potřeba. Útočník Bostonu je motivovaný, z MS na úspěch zatím čeká, na ledě umí ukázat velkou energii, kterou může nakazit další hráče. Češi se navíc dostávají pod tlak postupu, což si dobře uvědomují i ostatní, narazit ve čtvrtfinále na Kanadu může znamenat nejspíš konečnou. Pastrňák půjde každopádně příkladem, dostane minuty i přesilovky a vůbec by nepřekvapilo, kdyby se trefil hned ve svém prv-

ním utkání na šampionátu v kurzu 1,95.

**Nastoupí Pastrňák v jedné formaci s bývalým spoluhráčem z Bostonu Křečím?**

Je to určitě jedna z variant, nad kterou musí trenéři přemýšlet. Sice by tak roztrhli první lajnu, která funguje, ale oživit potřebují i další útoky, na jednu formaci se hrát na takto těžkém turnaji nedá. Červenkovy to šlo v přípravě s Blümelem a Špačkem, dvě lajny by tak měly jasně daného tvůrce hry, což nám zatím chybí. Změna by prospěla i Vránovi s Hertlem, kteří se dohromady trápí, kolem sebe potřebují pracovitě hráče v čele s Flekem nebo Černochem. Paradoxně zatím hrají lépe hokejisté z extraligy než z NHL, což se musí změnit, jinak jsme bez šance na celkový úspěch, přestože na papíře vypadá tým jako jeden z favoritů.

# 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.