

# V SALSE MŮŽETE ZAPOJIT KREATIVITU

POPULÁRNÍM KUBÁNSKÝM TANCEM ZFORMUJETE SVÉ TĚLO STRANA 10

Čtěte  
**ZPRAVODAJ**  
pro **PRAHU**

INZERCE

na [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

# metro

**PRAHA**

Středa, 27. dubna 2016

Č. 81, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)  
Svátek slavi: Jaroslav

Nejčtenější noviny v Praze



## Ani ve snu! Do kin jde film o paličaté holce

Laura v podání Barbory Štikarové (vlevo) se touží se dostat do party parkouristů a spolu s nimi zdolávat překážky městského prostředí. Zamiluje se při tom do Luka (Toman Rychtera) a začne žít dvojitý život: ve fantastickém světě jí Luky patří, v realitě ale její snaha se s ním sblížit skončí karambolem. Jednou se ale bude muset rozhodnout, ve kterém světě chce žít. Nový film producenta a režiséra Petra Oukropce má premiéru zítra. CINEMART

# Velké ohně a fůra zábavy

**Čarodějnice.** Největší akce se v sobotu koná na Ladronce. **Děti.** Bohatý program pro nejmenší chystají Žluté lázně STRANY 4 A 5

INZERCE

## NEJVYSPĚLEJŠÍ DIAGNOSTIKA ZDRAVÍ METATRON HUNTER

ZJISTÍ PŘÍČINU VAŠICH ZDRAVOTNÍCH POTÍŽÍ

ODHALÍ VIRY, BAKTERIE A PARAZITY

VÝSLEDKY DOSTANETE IHNEDE

**NYNÍ V AKCI ZA 1499 Kč**

[WWW.CENTRUMMEDICINY.CZ](http://WWW.CENTRUMMEDICINY.CZ)



**NAKUPUJTE ONLINE  
Z POHODLÍ DOMOVA  
A UŠETŘETE ČAS I PENÍZE**

eshop.levnepotravinny.cz

# levné potraviny

www.levnepotravinny.cz

slevy  
až 90 %  
u nás



**Aloe vera OKF 500ml**  
- Granátové jablko  
- Mango  
- Jahoda  
- Ananas

**9<sup>90</sup>**  
~~28,90 Kč~~  
Cena za 1 l 119,80 Kč



**Maxx energy drink 250 ml**  
- circus  
- extreme

**6<sup>90</sup>**  
~~14,90 Kč~~  
Cena za 1 l 27,60 Kč



**OKF Ice caffe 240 ml**  
- Double Shot (bez cukru)  
- Caramel Macchiato  
- Caffe Mocha  
- Cappuccino  
- Caffe Latte

**5<sup>90</sup>**  
~~19,90 Kč~~  
Cena za 1 l 24,67 Kč

**OKF Sparkling 250 ml**  
Jablko, meloun, jahoda, hrozný citron, mango, broskev

**9<sup>90</sup>**  
~~19,90 Kč~~  
Cena za 1 l 39,60 Kč



**OKF Aloe vera King nápoje 240 ml**

**9<sup>90</sup>**  
~~19,90 Kč~~  
Cena za 1 l 41,25 Kč

**Fizz cider 500 ml**  
- Hruška

**9<sup>90</sup>**  
~~29,90 Kč~~  
Cena za 1 l 119,80 Kč



**Vlhčené ubrusky Bivy Wet Towel 120ks**

**39<sup>90</sup>**  
~~89,90 Kč~~



**Vlhčené ubrusky Bili Ebruli 72ks**

**24<sup>90</sup>**  
~~34,90 Kč~~



**Yano pastika 135g**  
- lahůdková  
- kachní  
- husí

**9<sup>90</sup>**  
~~12,90 Kč~~  
Cena za 1 kg 74,07 Kč



**Morliny - husi/kachni pastika 300g**

**22<sup>90</sup>**  
~~29,90 Kč~~  
Cena za 1 kg 76,66 Kč

**Kapesní vlhčené ubrusky 15ks**

**9<sup>90</sup>**  
~~19,90 Kč~~



**1** Nutrilon 1  
**2** Nutrilon 2  
**3** Nutrilon 2 good night  
**3** Nutrilon 3 vanilka  
**3** Nutrilon 3 banán  
**4** Nutrilon 4 vanilka  
**4** Nutrilon 4 vanilka  
**5** Nutrilon 5

**Nutrilon 800g**

**298<sup>00</sup>**  
~~345,90 Kč~~  
Cena za 1 kg 372,50 Kč



**Coccolino aviváže 1,5l**

**74<sup>90</sup>**  
~~79,90 Kč~~  
Cena za 1 l 49,93 Kč

Už zakoupit pouze na našem eshopu eshop.levnepotravinny.cz



NEJLEVNĚJŠÍ  
DROGERIE  
V ČR



**CASH Nupaky (sklad) Komerční 145 Nupaky**

**Praha 7 - Veletřní 25** Po-Pá: 7:00 - 22:00  
So: 7:00 - 22:00  
Ne: 8:00 - 20:00  
Ne: 8:00 - 20:00

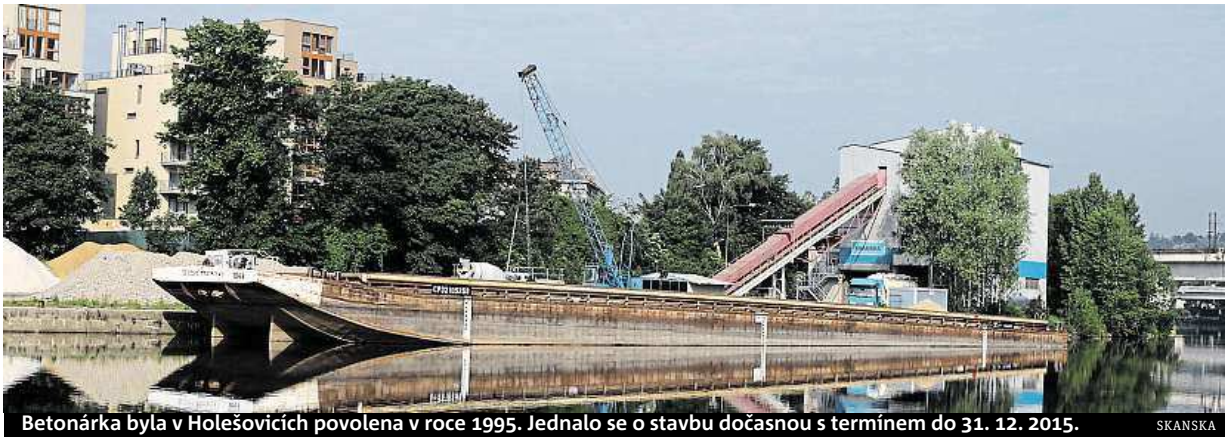
**Praha 10 - Moskevská 55** Po-Pá: 7:00 - 19:00  
So: 7:00 - 19:00  
Ne: 7:00 - 19:00

**Praha 3 - Jeseniova 93** Po-Pá: 7:00 - 19:00  
So: 7:00 - 19:00  
Ne: 7:00 - 19:00

**Praha 4 - Vlastislavova 2/96** Po-Pá: 7:00 - 19:00  
So: 7:00 - 18:00  
Ne: 7:00 - 19:00

**Přijmeme prodavače-ky na NAŠE PRODEJNY.**  
Info na tel: 777 740 041

Chyby v tisku vyhrazeny. Společnost Levné potraviny s.r.o. si vyhrazuje právo změn v balení a variantě nabízeného zboží. Odběr možný jen v obvyklém množství.



Betonárka byla v Holešovicích povolena v roce 1995. Jednalo se o stavbu dočasnou s termínem do 31. 12. 2015. SKANSKA

# Osud prašné betonárky je stále ve hvězdách

**V Holešovicích už beton nevyrobí. Vyhráno ale není.**



Cítát

Fasády a okna pokryté nánosy špíny, prach na balkonech a autech, zbytky malty zasychající na ulici. Tak to podle místních ještě minulý rok vypadalo v okolí betonárny v ulici Varhulíkové v areálu Českých přístavů v Holešovicích. Provoz betonárny byl v prosinci přerušena a holešovický kolos na několik měsíců utíchl. Zcela vyhráno ale místní nemají. Betonárna společnosti Skanska, proti níž se bouří nejen obyvatelé šesti bytových domů v její blízkosti, ale i sama radnice, se může zase rozběhnout.

„Na magistrátu nyní probíhá odvolací řízení proti rozhodnutí, které prodloužilo činnost uvedené betonárky,“ řekl deníku Metro mluvčí magistrátu Vít Hofman. Čin-

**Takto zatěžující průmysl do Holešovic rozhodně nepatří. Stavba je navíc v rozporu s územním plánem.**

JAN ČÍŽINSKÝ, STAROSTA PRAHY 7

nost betonárny měla být v prosinci ukončena natrvalo, jelikož smlouva o jejím dočasném provozu končila posledním den loňského roku. Radnice Prahy 7 tehdy místní ubezpečovala, že na prodlou-



Prach z aut se Holešovickým už dlouho nelíbí. MONIKA VLKOVÁ

žení jejího působení v holešovickém přístavišti nemá žádný zájem, nyní popřela ale sama sebe. Ta samá radnice, respektive její stavební úřad, totiž povolení o prodloužení provozu zase vydala.

„Pevně doufáme, že magistrát provoz betonárny neprodlouží,“ říká starosta sedmé městské části Čížinský. Přisazuje si také mluvčí sedmičky Martin Vokuš. „Betonárka neúměrně zatěžuje životní prostředí ve svém okolí. Toto rozhodnutí ještě není pravomoc-

né,“ zdůrazňuje Vokuš. Podle Lucie Laňkové ze společnosti Skanska je ale betonárna maximálně ekologická.

„Vždy se snažíme maximálně omezit vliv působení našeho podnikání na okolí,“ uvedla. Na rozhodnutí magistrátu si dotčené strany ještě počkají. Ten totiž odmítá komentovat jak průběh odvolávacího řízení, tak jeho výsledek.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
dopisy@metro.cz

INZERCE

## HLEDÁME ŘIDIČE SKUPINY D

Dopravní společnost  
DATA AUTOTRANS

### hledá nové řidiče sk. D

Přijmeme spolehlivé, seriózní a odpovědné řidiče na zahraniční autobusy (možno i na občasnou výpomoc).

Zajišťujeme jak vnitrostátní dopravu, pravidelné linky, výlety po ČR i zahraničí a vícedenní okruhy po Evropě. Platové podmínky dle dohody. Vozový park do tří let.

V případě zájmu volejte  
**724 773 074**

nebo nás kontaktujte přes naše stránky  
[www.dataautotrans.cz](http://www.dataautotrans.cz)

## Zprávy krátce

### Ceny nových bytů vzrostly

Průměrná cena nových prodaných bytů v Praze v prvním čtvrtletí meziročně vzrostla o osm procent na rekordních 60 517 korun za metr čtvereční. Počet nových prodaných bytů se snížil o 250 na 1600. Vyplývá to z analýzy developer-ských společností Trigma, Skanska Reality a Central Group. Hlavní příčinou tlaku na vyšší ceny je klesající zásoba dostupných bytů. V Praze se meziročně snížila téměř o pětinu na 5250. Dalším důvodem je prodloužení se proces schvalování nových projektů ze strany úřadů. **ČTK**

INZERCE

## Porozumět vědě není žádná věda!

Chcete se stát členem vědecké expedice či se podívat do kosmu? Nebo snad navštívit největší sbírku vodních a mokřadních rostlin v Evropě?

To a mnohem víc vám umožní vědci Akademie věd České republiky, kteří pro vás připravili tradiční **Jarní exkurze do světa vědy**. V rámci programu můžete pozorovat hvězdnou oblohu s astronomy, poznat taje říše rostlin s botaniky či zajít na fascinující vědeckou show. Dále na vás čeká bohatý výběr dnů otevřených dveří, exkurzí, přednášek, výstav a mnoha dalších akcí **s volným vstupem**.

Jarní exkurze do světa vědy se konají **od 2. 5. do 30. 6. 2016** v Praze a dalších regionech. Více se dozvíte na [www.tydenvedy.cz](http://www.tydenvedy.cz).



Vinařský fond vás zve na největší degustaci moravských a českých růžových vín pod širým nebem Svátek růžových vín

**1. května od 10.00 do 18.00**  
Svatováclavská vinice pod Pražským hradem a Villa Richter

Vstupné 150 Kč zahrnuje vstup, katalog a sadu 5 degustačních mincí. Více na [www.wineofczechrepublic.cz](http://www.wineofczechrepublic.cz)



Naše vína mají zvuk

# ČARODĚJNICKÉ OSLAVY V

**Ladronka, Žluté lázně i areál Pražáčka. Tam všude budou řídit čarodějnice.**

Tradiční čarodějnická akce na Ladronce v Praze 6 je považována za největší čarodějnice v metropoli. Loni dokonce padl návštěvnícký rekord. Dorazilo osmnáct tisíc lidí. Velká účast se čeká také letos a akce, která se i tentokrát koná 30. dubna, opět slibuje bohatý program.

Malí i velcí návštěvníci se mohou těšit na slavnostní upálení čarodějnice, na malé ohničky, kde se budou opékat špekáčky, ale také na divadelní i hudební představení.

Děti potěší vystoupení skupiny Pískomil se vrací nebo divadelní představení Lakomá Barka Divadla KAKÁ. Večer zahraje skupina Děda Mládek Illegal Band, která bude bavit děti i dospělé. Celý den

pak zakončí originální vystoupení souboru Amanitas, který spojuje fire show, žonglování, fyzické divadlo, akrobacii, pantomimu, scénický tanec a manipulaci s objekty, to vše s expresivním líčením a maskami.

Na Ladronce se letos opět bude i soutěžit. Sportovní nadšenci v kostýmech budou moct závodit v soutěži Čarodějnice na kolečkách a pro tvořivé návštěvníky je připravena hra Na koštěti kolem světa, která děti i dospělé zabaví v uměleckých dílnách. Samozřejmostí je i volba nejkrásnějších čarodějí a čarodějnic.

Kouzla a divy čekají v sobotu 30. dubna také na návštěvníky Žlutých lázní v Praze 4. Tradiční akce s opékáním buřtů začne od 14 hodin odpoledním programem pro děti. Ty se mohou těšit na čarodějnickou show i tematické výtvarné dílničky.

Na nejmenší návštěvníky čekají spousty soutěží, malování na obličej, nebo živý koncert Blue Gigi v dětském kout-



Na pálení čarodějnic na Ladronce je každý rok pořádně veselo.

4x MVP EVENTS S.R.O.

ku. „Dominantou scény bude čarodějnická sluj z klacků, rákosu a látek, kde bydlí čarodějnice Holina. Ta bude všechny malé kouzelníky učit svému umění. Chybět nebudou plápolající ohně, hadi, pavouci, myši a netopýři.“ uvedla Libuše Klínková, manažerka dětských programů Žlutých lázní.

Na děti čeká v Praze 4 také čarodějnický kuchařský koutek, škola jízdy na koštěti, divadelní soutěž Kouzelná pilule nebo například proskakování ohnivou obručí.

Zábavu ve Žlutých lázních však najdou také dospělí. Hlavním bodem podvečerního programu je koncert country zpěvačky Věry Martinové

s kapelou, který začne v 18.30 hodin na velkém pódiu umístěném na travnaté plázi.

Následně ji vystřídají reggae hudebníci Cocoman a Dr. Kary s Wildou Pandou. Za míxážním pultem roztančí návštěvníky DJ Poeta. Afterparty uzavře čarodějnický večer v Tančírně.

INZERCE

**Šustova**

medifin POLIKLINIKA LÉKÁRNA

**Opatovská**

medifin POLIKLINIKA LÉKÁRNA

**Majerského**

medifin LÉKÁRNA

**SLEVA až 50% NA DOPLATEK**

medifin LÉKÁRNA KLIENTSKÁ KARTA

**+ SLEVA až 50% NA DOPLATEK**

na léky pro držitele Klientké karty\*

**+ vybrané léky pro chronické pacienty s ještě NIŽŠÍMI doplatky**

\*Platí pro držitele Klientké karty. Sleva na doplatek platí u léků hrazených z veřejného zdravotního pojištění, sleva až 50 % pro pacienty starší 60- a mladší 15-ti let a pro všechny držitele průkazu TP, ZTP a ZTP/P. Ostatní pacienti získají slevu až 25 %. Slevu z doplatku lze poskytnout až do výše povolené regulované obchodní přírůžky lékárny. Výši slevy lze ověřit na účtence. Akce platí do odvolání, více informací v lékárně nebo na [www.medifin.eu](http://www.medifin.eu)

PragueExpoDog Profine ABRUS

1 2 3

## Jubilejní výstava psů v Letňanech

Mezinárodní výstava psů všech plemen Prague Expo Dog se koná od soboty 30. dubna do neděle 1. května na výstavišti v Letňanech. Třicátý ročník akce bude samozřejmě i soutěžní, a to hned v několika kategoriích. Přejímka psů je již od sedmi ráno, přehlídky a soutěže se konají do 18 hodin. Na snímčích jsou loňští vítězové v kategoriích Best of Day a Junior Best of Day. Denní vstupenka vyjde na 100 korun.

2x VYSTAVAPSU.CZ

# PRAZE

Čarodějnické soutěže čekají v sobotu také návštěvníky areálu Pražačka v Praze 3. Pro děti je mimo jiné nachystaná tajuplná čarodějná stezka. Malé diváky také pobaví svým vystoupením Majda z Kouzelné školky nebo kapela Kosa Vostrá. Pro dospělé je pak nachystáno vystoupení kapely The Beatles Revival. Akce bude zakončena fire show.

Zajímavý program pro děti je připraven také na bobové dráze na Proseku. V sobotu od 15 hodin se tu konají kreativní i sportovní hry s tematikou čarodějnic a pro nejmenší jsou připraveny čarodějnické omalovánky. Za splnění úkoly v soutěžích jsou pro všechny zúčastněné děti připraveny buřty k opékání na ohni zdarma.

Poněkud více hudební čarodějnická akce čeká na návštěvníky parku Na Pankráci v Praze 4. Café Na půl cesty tu však chystá také divadlo a dílničky pro děti.

Čarodějnické radovánky se chystají také v Beachklubu Lá-



Dětské hry

dví v Praze 8. Pro každou čarodějnicu a čaroděje je připraven špekáček zdarma. Kromě opékání buřtů se návštěvníci mohou těšit na obří trampolínu, dětské hřiště, lukostřelbu, trénink plážového volejbalu a také vyhlášení nejlepších masek. Plážové pálení čarodějnic se koná už v pátek 29. dubna. **MARK HÝŘ**

## Program pro malé i velké se koná po celé Praze. Kam vyrazíte vy?

**Soutěže pro děti, muzika a opékání špekáčků. Vybere si každý.**

- Již jedenáctý ročník **Čarodějnic na Ladronce** proběhne jako vždycky v sobotu 30. dubna v parku Ladronka v Praze 6. Program největšího pražského pálení čarodějnic však začíná už ve 12 hodin, což je oproti minulým ročníkům velká změna. Kompletní program čarodějnické akce naleznete na [www.carodejnicenaladronce.cz](http://www.carodejnicenaladronce.cz).

- Novinkou Čarodějnic na Ladronce je letos **Ladronka Piknik Food Festival**. Kromě tradičních pochoutek, jako jsou třeba špekáčky, steaky, frgály nebo burgery, se mohou návštěvníci těšit i na speciality ze všech koutů světa. Například z Norska, Peru, Mexika, Itálie, Srbska, Francie a dalších zemí. Na festivalu zahraje pražská kapela The Dixieboys.

- Čarodějnice ve Žlutých lázních** se konají také v sobotu 30. dubna. Začátek programu je naplánovaný na 14.00. Třímetrovou vatru pak organizátoři slavnostně zapálí v 18 hodin.

- Také v kempu Pražačka se **Žižkovský slet čarodějnic** koná v sobotu 30. dubna. Tady program začíná také ve 14 hodin. Závěrečná fire show se pak koná od 21.30.

- Pálení čarodějnic na bobové dráze** na Proseku proběhne také v sobotu. Program pro děti začíná v 15.00. Na své si přijdou i dospělí, pro které je připravena spousta lahůdek.



Švýcarska, Francie, USA a Čech. Na akci se představí i rapová parta De La Negra nebo například pražská cross funková kapela Megaphone.

- Kdo by si rád čarodějnické veselí užil už o den dřív, pro toho je připravené **Plážové pálení čarodějnic**. To se koná už v pátek 29. dubna v Beachklubu Ládví. Program pro malé i velké startuje ve 13 hodin.

- Historie:** Zapalování ohňů v noci z 30. dubna na 1. května pochází pravděpodobně z dob, kdy tato noc byla považována za magickou. Lidé používající magické síly se scházeli a pomocí rituálů se otevírali duchovním silám. Na jiných místech se zapalovaly vatry, aby se lidé tímto způsobem bránili zlu a zaháněli ho od svých domovů.



INZERCE

## Jahodnice H Dětské hřiště pro malé i velké



### Praha 14 – Hostavice

Sníte o domově, ve kterém budete spokojeni Vy i všichni členové Vaší rodiny? Chcete, aby Vaše děti měly možnost aktivního vyžití volného času v bezpečném prostředí dětského či sportovního hřiště jen 2 minuty od domu? V tom případě je pro Vás bydlení v Jahodnici tou pravou volbou.

### Stavba zahájena

Energetická náročnost B

[www.skanska.cz/reality](http://www.skanska.cz/reality)

Facebook: Skanska – Inspirace pro bydlení



Homes by  
**SKANSKA**

# Díky Čisté trojce je Žižkov letos na jaře uklizenější

**Udržet čisté ulice Prahy 3 začali pomáhat radnici i občané.**

Dvě stovky problémů s čistotou vyřešila za tři týdny nová služba Čistá trojka. Od dubna se totiž rozběhl pilotní projekt, který má pomáhat při udržování pořádku a čistoty. Žižkovská radnice se inspirovala ve světě, kde podobné projekty úspěšně fungují a ze strany obyvatel se těší trvalé přízni.

Čistá trojka zahájila provoz 1. dubna, ale již od středy 30. března mohl každý na webu [www.cistatrojka.cz](http://www.cistatrojka.cz) zadávat své podněty. Služba si okamžitě našla své příznivce, každý den přibývá prostřednictvím aplikace na mapě Prahy 3 zhruba deset podnětů od občanů. Vyřešeno v ten samý den nebo den následující je 90 procent nahlášených problémů. Navíc si každý může na mapě prohlížet všechny podněty podle data nebo typu hlášení. U každého nahlášeného podnětu se také lze dozvědět, jak byla věc ře-



V terénu operuje akční hlídka Čisté trojky.

CISTATROJKA.CZ

šena. U vyřešených oznámení nechybí ani příložená fotografie výsledku.

„Smyslem projektu Čistá trojka je snaha zlepšit prostředí, ve kterém žijeme. Chceme žít ve městě, které bude oázou klidu, kde budou dobře udržované plochy zeleně, parků, ulic, veřejných pro-

stranství bez odpadků, nedopalků, psích exkrementů a přeplněných kontejnerů. Všimějme si proto dobrých příkladů, jak žít v lepším prostředí, a upozornujme na ty špatné. Byla bych ráda, kdyby občané v této věci hráli aktivní roli, a vyzývám je tímto ke spolupráci,“ říká starostka

Vladislava Hujová. Čistá trojka však není pouhou databází problémů, ale komplexní službou. Umožňuje na problémy nejen upozornit, ale hlavně je rovnou řeší.

Podle radnice by měla služba nejčastěji sloužit v případě výskytu černých skládek, vandalismu, znečištění psími

exkrementy, nebo pokud se občané setkají s poškozeným městským mobiliářem.

Problémy lze hlásit dispečinku Čisté trojky nejen prostřednictvím webových stránek, ale také prostřednictvím telefonní linky 777 269 959. Dispečer je k dispozici každý pracovní den od 9 do 17 hodin. Většinu problémů řeší přímo pracovníci Čisté trojky.

Ti disponují dodávkovým vozem pro svoz odpadu, který je vybaven vysavačem psích exkrementů, tlakovým čistěčem, dezinfekčními prostředky a dalšími pomůckami pro úklid. Hlášené podněty, jejichž povaha se bude vymykat z běžných kompetencí této akční hlídky, jako je třeba nefunkční pouliční osvětlení, postoupí dispečinku odpovědné organizaci. I v tomto případě ale zajistí, aby byl hlášený problém skutečně vyřešen a oznámovatel se o tom dozvěděl.

„Funkce pracovníků operujících v terénu je vlastně dvojitá: jednak budou na pokyn dispečera dokumentovat a odstraňovat nahlášené nedostatky, ale také je mají sami aktivně vyhledávat a hlásit,“ upřesňuje vedoucí oddělení správy zeleně Jana Caldová. **MET**

INZERCE

## Akční modelová řada TOYOTA EXTRA CELKOVÉ ZVÝHODNĚNÍ AŽ 73 000 Kč



TOYOTA



VŽDY  
LEPŠÍ CESTA

**TOYOTA EMIL FREY ČERNÝ MOST** Skorkovská 1585, Praha 9, tel.: 281 000 511 [www.toyota-emilfrey.cz](http://www.toyota-emilfrey.cz)

Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní. Veškerá data, údaje a vyobrazení jsou určeny pouze k informačnímu účelu a tato prezentace není nabídkou, resp. návrhem na uzavření smlouvy. Toyota Auris: Kombinovaná spotřeba a emise CO<sub>2</sub>: 3,5-6,1 l/100km, 79-143 g/km. Toyota Yaris: Kombinovaná spotřeba a emise CO<sub>2</sub>: 3,3-5,1 l/100km, 75-119 g/km. Údaje o spotřebě pohonných hmot a o emisích CO<sub>2</sub> odpovídají závěrům měření dle příslušných směrnic a nařízení EU nebo předpisů EHK. Tato reprezentativní nabídka není nabídkou k uzavření smlouvy dle § 1732 zák. č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku. Konkrétní nabídku modelů a financování Vám poskytne autorizovaný prodejce Toyota.



## Centrum Chodov zve na bezplatné květnové tréninky běhu s PROFESIONÁLNÍMI SPORTOVCI

Centrum Chodov pořádá od **2. do 30. května** bezplatné 75minutové běhy různých obtížností nejen pro sportovní nadšence, které povede tým zkušených trenérů. V rámci měsíčního „**Unexpected Running**“, jehož patrony se stali **ultramaratonec Miloš Škorpil** a **horolezec Radek Jaroš**, vyrostle v prostorách centra i **speciální běžecká zóna s okruhem**, dráhou pro rozcvičování a čtyřmi běžeckými pásy s interaktivními simulátory různých terénů běhu. K běžeckým pásům připojené obrazovky umožňují k tréninku navolit simulaci různého prostředí díky speciální online aplikaci. Ta běžcům dokáže zprostředkovat také závod s dalšími k ní kdekoli jinde na světě přihlášenými osobami. Centrum Chodov své Unexpected Running slavnostně zahájí **v pondělí 2. května od 18 hodin za účasti známých osobností.**

### Podpořte během

#### v Centru Chodov Nadací Olgy Havlové

Centrum Chodov chce projektem navíc pomoci dobré věci. Za každý kilometr zdolaný zákazníky na pásích finančně přispěje Nadací Olgy Havlové, přičemž cílem bude uběhnout minimálně

7 000 km. Celý květen mohou účastníci Unexpected Running **soutěžit o nejvyšší celkový počet naběháných kilometrů**, které budou všem zájemcům evidovány. Tři nejlepší ženy a muži pak budou zasvoji vytrvalost odměněni dárkovými kartami Centra Chodov (1. místo 5 000 Kč, 2. místo 3 000 Kč a 3. místo 2 000 Kč). O víkendech nebude chybět doprovodný program pro děti. Unexpected Running vyvrcholí během s navýšenou kapacitou účastníků.

### Jak se přihlásit k bezplatným tréninkům?

Sportovní nadšenci, ale i začátečníci mohou vybírat hned z několika 75minutových běžeckých tréninků pod vedením zkušených sportovců, jež odstartují vždy z Centra Chodov a uskuteční se v Kunratickém lese. Všechny běhy v rámci Unexpected Running budou veřejnosti přístupné zcela zdarma. Jejich rozpis je k dispozici na [www.running.centrumchodov.cz](http://www.running.centrumchodov.cz), kde poběží i registrace. Součástí zázemí v Centru Chodov tvoří také šatna a uzamykatelné skříňky či relaxační zóna s občerstvením pro běžce.

## PŘEHLED BĚŽECKÝCH TRÉNINKŮ V CENTRU CHODOV

- Začni s během (2–3 km)**  
 Tréninky určené **pro začátečníky** se pod vedením zkušených trenérů zaměřují na běžecké techniky, dýchání a základy správného běhu. Zahrnují vždy pomalý klus či chůzi na zahřátí, rozcvičku, běžeckou abecedu nebo rovinky a závěrečné zklidnění a protažení.
- Síla, rychlost, výbušnost (4–5 km)**  
 Trénink **pro hráče týmových sportů**, kteří chtějí být rychlejší než soupeři, rozvíjí sílové schopnosti dolních končetin. Díky rovinkám, kopcům, odrazovým cvičením či běžecké přípravě na stanovistech zapracují běžci na rychlosti, výbušnosti a dynamice. Chybět nebudou ani zábavné aktivity, závěrečné vyklusání a protažení.
- Vyběhej se (5 km, 7–8 km/ 10+ km)**  
**Vyznavači delších výběhů** v pohodovém vytrvalostním tempu mohou vybírat ze tří vzdáleností tréninků: 5 km, 7–8 km a 10+ km. Všechny varianty běhů budou vedeny, od počátečního rozcvičení po závěrečné protažení, profesionálními běžci.
- Dostaň se do tempa (6–8 km)**  
 Intervalový trénink **pro pokročilejší sportovce** orientovaný na **různá tempa běhu**. Po volnějším úvodu a pořádném rozcvičení následují intervalové úseky různé délky a intenzity, které uzavírá volné vyklusání a protažení. Trenéři nabídnou účastníkům lekce „šité na míru“, jež jim pomohou překonat jejich rychlostní limity.
- Zažij fartlek (6 km/ 10 km)**  
 Pro **pokročilejší běžce**, kteří chtějí poznat zábavný **dynamický trénink**, je určen fartlekový běh. Trenéři připravují variabilní běhy s důrazem na práci s tempem a typem terénu. Fartlek se řadí mezi souvislé vytrvalostní tréninkové metody využívající střídání vložených rychlých a pomalých úseků. Chybět nebude ani počáteční rozklusání a závěrečný vyklus s protažením.
- Technický trénink s Milošem Škorpilem (5–6 km)**  
 Miloš Škorpil, entuziastický propagátor vytrvalostního běhu a známý ultramaratonec rozbíhal již tisíce lidí. Provozuje běžeckou školu, je autorem několik knih o běhání. Pro účastníky Unexpected Running si připravil trénink zaměřený na **techniku běhu**. Miloš Škorpil se rovněž podělí o tipy pro **správné stravování** sportovců, doporučí **vhodné běžecké vybavení** nebo poradí s **nastavením běžeckých tréninků**.

Více informací naleznete na [www.centrumchodov.cz](http://www.centrumchodov.cz) nebo na [www.facebook.com/centrumchodov](https://www.facebook.com/centrumchodov).

# UNEXPECTED RUNNING

KVĚTEN 2016\*



\*VÍCE INFORMACÍ NA [WWW.CENTRUMCHODOV.CZ](http://WWW.CENTRUMCHODOV.CZ)

# Herec Dvořák: Jihočech, jenž se nechal okouzlit Břevnovem

Viktora Dvořáka do Prahy přivedlo herectví. Narodil se v Českých Budějovicích, vystudoval DAMU u Ladislava Mrkvičky, hrál v divadlech v Ostravě, Olomouci, Pardubicích a nakonec zakotvil v Praze. „Břevnov je takovou vesnicí u centra Prahy,“ pochvaluje si místo, kde dnes žije. Dvořáka můžeme znát ze seriálu První republika, kde tento sympatický herec ztvárnil nesympatického Kryštofa Lébla.

**Působil jste v různých divadlech a už šest let žijete v Praze. Co se vám tady líbí?**

Mám Prahu v srdci. To je víc, než líbí-nelíbí. Od malička jsem věděl, že v ní chci žít nebo aspoň studovat. Nevím proč, ale byl to velmi silný pocit, touha. A moje vnitřní stavby, když jsem byl malý a jeli jsme na výlet do Prahy, jsou nesdělitelné. Pokud jsme ještě k tomu jeli tramvají, tramvaje jsou moje další srdeční záležitost, pohyboval jsem se někde mezi šťastným šlenstvím a duševním orgasmem. Mám Prahu v srdci, ale zároveň přiznávám, že ji rozhodně neznám skrznaskrz.

**Určitě ale bude něco, co vás na tomhle městě štve...**

Mrzí mě, že v ulicích víc nepřibývají vodní prvky, relaxační zákoutí, víc zeleně. Nestáčí jen někde postavit lavičku. Hlavně proto, že v létě je čím dál těžší se po městě pohybovat. Praha by měla vylepšit svůj přirozený ochlazovací systém. Je mi líto, že jsme v tomhle zaspali.

**Vy jako herec se vracíte pozdě domů, to mě zajímá. Nemáte v noci komplikovanou dopravu? Kde vlastně bydlíte?**

Bydlím na Břevnově. Přistěhoval jsem se ze Stodůlek, kde jsem bydlel v bývalém statku, který je přestavěn na byty. Mělo to svoje kouzlo. A Stodůlky byly v pohodě, běhal jsem centrálním parkem až do Prokopského údolí. Denní spojení metrem bez problémů, ale to noční už bylo komplikovanější. Autobusy jezdí dobře, ale šněrují tu cestu křížem krážem, navíc na Smíchově musíte pře-



Viktor Dvořák v představení Hodina před svatbou

2x MĚSTSKÁ DIVADLA PRAŽSKÁ

stupovat. To je všechno v pořádku, ale protože já se z divadla vracím i po půlnoci, časem mě to přestalo bavit. A tak jsem zvedl kotvy. Na Břevnov jsem se dostal přes jednu kamarádku. Teď bydlím v malém bytečku a jsem Břevnovem okouzlený. Zachovává si svoji autonomii, je takovou vesnicí u centra Prahy. Žije tam, myslím si, poměrně dost starousedlíků a patriotů a je to cítit. K tomu Břevnovský klášter, obora Hvězda, tramvaj 22, která má mimořádně krásnou trasu...

**Já coby rozený Pražák se vás musím zeptat, kam si jedíte čistit hlavu...**

Sednu si na nějaký osobní vlak a jedu ven z města. Pro mě je relaxace už ten vlak. A Posázavský pacifik a celé Posázaví mám nejradši. A Brdy. V Praze to mám moc rád na Františku, okolí Haštalského náměstí.

**V Praze jste ale už zakotvil v době, kdy jste studoval DAMU u Ladislava Mrkvičky. Jak na svoje studentská léta vzpomínáte?**

Moc rád. A k tomu všemu samozřejmě patřily i pařby, ze kterých jsem často šel v noci na Václavák na smažák v housce s dvojitou tatarkou. A že jich bylo! Měl jsem cíl dát si cestou z Můstku na Mu-

zeum v každém stánku jeden. Rozumějte v jednom tahu. Přešlo mě to ale vždycky po druhém kousku. A pan Mrkvička? Na setkání s takovým chlapem a znalcem života se nezapomíná.

**Hrál jste v seriálu První republika. Co teď chystáte pro film nebo televizi?**

Připravuje se další řada První republiky. Jsem zvědavý, jestli budu zase neklidný prudič, který bojuje za svoji spravedlnost. Bylo období, kdy mi lidi na ulici říkali, že jsem jim dost nesympatický.

**Kromě Městských divadel pražských působilte také v dalších divadelních projektech jako Aqualung a Veselých skocích – to jsou dvě hodně odlišné věci, ne?**

Není v tom větší rozdíl – vždycky stojíte před lidma (pokud přijdou) a snažíte se o to nejlepší. Na druhou stranu u Skoků a Aqualungu jsem zažil punk, který jsem do té doby nezažil: hrál jsi to před půl rokem a není moc času na zkoušku? No a co, hrát se musí, tak se drž a hlavně se nepodělej.

**V Rokoku a Divadle ABC teď hrajete v osmi představeních. Jak je tohle náročné?**

Není to náročné. Každou roli zkoušíte zvlášť a postupně si ji ukládáte do těla, do duše, do hlavy. Když je dobře uložena, tak ji prostě v čas představení oživíte. Dobře uložené postavy si ve vás navzájem nepřekážejí.

**Kromě divadla se váš hlas objevuje v zahraničních fil-**

**mech – kde jste byl nejvíc slyšet a na jakou roli jste nejvíc pyšný? Chtěl byste dabovat nějakého slavného hollywoodského herce?**

U dabingu ještě stále prožívám léta učednická. Není automatické, že dostanete přiděleného „svého“ herce. To nějakou dobu trvá, než vás režiséri s nějakým hercem víc spojí a pravidelně si vás k němu obsazují. V poslední době mě moc těšilo dabovat asi tři řady sitcomu Tři kluci a nemluvně. Ale dal mi za brat. Sitkom je žánr, který má svoje specifika, navíc je hodně rychlý. A herec Tahj Mowry, kterého jsem daboval, mluvil hodně vysoko, někdy až fistulí. To jsem se před dabingem nerozmlouval, ale spíš rozezpíval. Když jsem slyšel výsledek, přišel jsem si trochu uječený. Ale on v originále mluvil ještě mnohem výš!

**Jak se dá natáčení seriálu, mám na mysli První republiku, a dabing skloubit s divadlem?**

Někdy velmi těžce. Lze to, pokud si všechny strany, kterých se to týká, chtějí vyjít vstříc a vy jste připravený být na roztrhání. **MAREK PEŠKA**

## V čem můžete Viktora Dvořáka vidět

**Hraje v divadlech Rokoko a ABC, v televizi se objevil v seriálech Kriminálka Anděl, Ordinance v růžové zahradě a hlavně v První republice.**

• Souběžně spolupracuje s divadelní společností Aqualung a Veselí skoky.

• Aqualung je repertoárové divadlo a dokáže také plout. Hraje například v Žižkovském divadle Járy Cimrmana nebo v klubu Rock Café.

• Veselí skoky je originální pohybové divadlo, 25. a 26. května budou hrát v Divadle v Celetné.

• V Divadle ABC hraje v představeních Drž mě pevně, miluj mě zlehka (5. května), Král Lear (12. května), Pan Kaplan má třídu rád (11. května) nebo Sen čarovné noci (27. května)

• V divadle Rokoko hraje ve hrách Zelary (7. května), Hodina před svatbou (30. května), Kdo se bojí Virginie Woolfové? (26. května).





# Hostivařští proti dalšímu betonu

**Sousedé na Zahradním Městě bojují proti novostavbě.**

„Zeleň ano, bytový věžák ale ne,“ řekli si místní z Hostivaře a dali se do boje proti zástavbě v jejich čtvrti. Nový nebytový komplex by měl podle organizátorky petice Radky Daničkové vyrůst na pozemku, kde se již odněpaměti nachází zahradnický obchůdek. Tu by potenciálním investořům mohla zajistit změna územního plánu. Platila by sice až od roku 2020, i tak by se tu ale zástavba zahustila.

„Protestujeme proti zvažované změně územního rozhodnutí, která by stavbu povolila,“ líčí motivy podepsaných petentů, kterých se sešlo několik stovek. Daničková. „To, že se bude stavět

nejdříve v roce 2020, v lokalitě, která je už tak zastavěná, a bez jistoty, jak vlastník s pozemkem po povolené změně územního plánu vlastně naloží, není pro budoucí generace žádná výhra,“ dodává Daničková.

Petici proti nové výstavbě projednala minulý měsíc radnice Prahy 15, na jejímž území by nebytový dům mohl v budoucnu stát. Petentům dala za pravdu. „Zastupitelstvo nesouhlasí se změnou plochy zahrádknictví na nově navrhovanou všeobecně obytnou funkci,“ říká mluvčí Prahy 15 Karolína Skrčena.

Podle Kateřiny Jánkové, zástupkyně majitelů rozsáhlého pozemku mezi Miranovou a Vladyckou ulicí, je celá věc honem na čarodějnice. „V petici si stěžují většinou ti samí, co bydlí v novostavbách, které patnáctku kompletně zabetonovaly,“ řekla deníku Metro Jánková. Tvrdí, že žádný de-

## Metropolitní plán

Tak se nazývá územní plán Prahy, jehož pořízení bylo zahájeno v roce 2012.

- Jeho součástí jsou také tolik diskutované Pražské stavební předpisy. Rozčleněním půdy se snaží přiblížit Vídni.
- Podle novely stavebního zákona musí mít Praha nový územní plán do 31. prosince 2020.

veloperský projekt na pozemku nehrozí. „Pouze jsme požádali o změnu územního rozhodnutí a lidé hned dělají z komára velblouda,“ dodává Jánková, podle níž se rozhodně nebude stavět dnes, zítra ani pozítří.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
dopisy@metro.cz

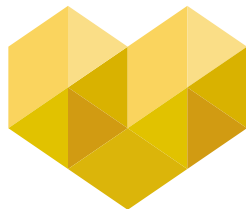


## Paul McCartney v Praze

Takřka na den přesně dvanáct let od české koncertní premiéry se do Prahy vrátí bývalý člen legendárních Beatles Paul McCartney. Se svou ustálenou doprovodnou kapelou představí průřez svými hity 16. června v O2 areně v rámci turné nazvaného One on One.

LIVE NATION

INZERCE



## SENIOR REZIDENCE KLAMOVKA *srdcem blíže člověku*

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

Senior residence Klamovka, Jinonická 1, 150 00 Praha 5 - Košíře  
Tel.: 702 195 235, [info@srklamovka.cz](mailto:info@srklamovka.cz)

## V Senior rezidenci Klamovka oslavili významné životní jubileum

U příležitosti krásných kulatin místního klienta se 12. dubna v Senior rezidenci Klamovka, ve spolupráci s oddělením známkové tvorby České pošty, uskutečnila velká oslava. Před 90 lety se právě v tento den narodil pan Bedřich Housa.

K význačnému jubileu tohoto významného českého autora poštovních známek, rytce, grafika a akademického malíře přišlo vedle rodinných příslušníků blahopřát mnoho jeho přátel a kolegů. Svě rytecké vzdělání získal Bedřich Housa v první polovině 40. let u Jaroslava Goldschmieda, poté studoval až do roku 1950 u Vladimíra Silovského na Akademii výtvarného umění v Praze. Jeho první známka byla vydána v roce 1949. Mistrnost jeho práce se ukázala zejména v převedení starých mědirytin na známky.

Setkání zahájil vedoucí oddělení známkové tvorby pan Břetislav. V blahopřání vyzdvihl význam oslavencovy práce nejen pro Českou

poštu, ale pro celou Českou republiku. Slova se ujal také kurátor dokumentace známkové tvorby Martin Říha, který milým slovem pohovořil o tvorbě Bedřicha Housy.

Následovala gratulace ředitelky Senior residence Klamovka Lenky Dražilové, která za sebe i celý personál residence Klamovka předala panu Bedřichovi kytici a dárek v podobě velkého dortu ve tvaru poštovní známky. Se svým blahopřáním se postupně připojili přátelé, kolegové a spolubydlící oslavence.

Pan Housa poděkoval všem přítomným a vzpomenu na své umělecké začátky i na důvody, které ho k tvorbě poštovních známek přivedly. Zdůraznil, že rytectví vyžaduje pokoru k práci, soustředěnost, pečlivost a ohromný talent. A právě to pan Bedřich Housa ve své dlouholeté a velmi úspěšné rytecké praxi uplatnil. Na závěr společenské akce bylo pro všechny připraveno pohoštění v podobě malého rautu. ●



# Salsa – přirozený pohyb, kterým zformujete tělo

**Tento tanec k nám přišel s novými tisíci lety, dnes se jej můžete učit na mnoha místech.**

„Je tolik druhů salsy, kolik jí tancuje lidí,“ začíná první lekci kurzů salsy pro ženy lektorka Kamila Kaucká. „Salsa je velmi inspirativní tanec. Každý tančí svým stylem, jeden divoce, druhý něžně. Je mnoho možností, jak zacházet s tělem. Je to tanec, ve kterém můžete zapojit kreativitu,“ vysvětluje po hodině.

Co je salsa vlastně zač? Je to v současné době pravděpodobně nejoblíbenější kubánský tanec. Z hudebního hlediska je salsa složitou směsí historických kubánských tanečních forem. V Česku se objevila asi na počátku nového tisíciletí.

„Učím už prakticky od roku 2003. Vývoj je poměrně rychlý. Spousta tanečnic, které jsem v té době znala, už jsou dneska učitelé. Tehdy učili salsa jen tři Kubánci, u kterých jsem se částečně učila i já,“ říká Kamila Kaucká. „Tady lidé při výuce chtějí mnoho otoček a až akrobacie, chtějí mít velkou zásluhu a je to tu spíš, dalo by se říct, o výkonu. Kdežto na Kubě běžní lidé, kteří si tam chodí zatančit, si to chtějí víc užít. Otoček dělají málo, ale kladou důraz na pohyb, na zábavu a laškování s partnerkou. Tančí nejen na diskoté-



Účastnice první lekce kurzů salsy pro ženy

METRO



Lektorka salsy Kamila Kaucká s partnerem

ARCHIV KK

kách, ale i doma. Pořád je tam veselost a hravost,“ přibližuje lektorka.

Už na první lekci jde pocítit, že je salsa nápor na nohy i boky. „Je to dobré k rozhybání těla. Boky jsou opravdu hodně uvolněné. Ze začátku lidem bolí kyčle, protože na to nejsou zvyklí, ale postupem času se to rozvolní. I když ještě větší záběr je to v tanečních botách na podpatku,“ dodává se smíchem Kaucká s tím, že je salsa opravdu

i sportem, který zformuje postavu.

Tento tanec sice není pro Čechy typický, ale dokážou se ho naučit? „Určitě ano, nejsou zde tak přesná pravidla na přetáčení jako u jiných latinskoamerických tanců. Člověk tančí podle sebe a může si ho přizpůsobit podle svých možností. Dá se tancovat v každém věku a v každém věku to i dobře vypadá,“ odpovídá Kamila Kaucká. A ačkoliv pro české tance nebývá

právě typické kroutit boky, i oni na salsu zajdou. „Muži se mě samozřejmě při tom kroucení boky ptají: A to máme dělat i my? A já říkám, že ano, i když oproti ženám méně. Měla jsem i případy kluků, kdy jsem si myslela, že se to snad nikdy nenaučí. I holky jim pomáhaly... Vytrvali a naučili se,“ dodává s úsměvem lektorka s tím, že hlavní je netančit jen jednou týdně v kurzu, ale pilovat to i doma či přímo v tančírně.

Při párovém tančení je vedení tradičně na muži, i tak je zde možná improvizace, oba musí být ale vnímaví. „Je pravidlo, že kam ukáže ruka partnera, tam jde noha partnerky,“ shrnuje Kaucká.



**LUCIE POŠTOLKOVÁ**  
lucie.postolkova@metro.cz



**IVETA BENÁKOVÁ**  
iveta.benakova@metro.cz

## Zeptali jsme se účastnic: Jak dlouho tančíte a jak se vám líbila hodina salsy?



### Dana Vítová

Už jsem chodila před pěti lety. Mně se salsa líbí jako pohyb. Většina žen má problém, že s nimi manžel nechce tančit. Ale tady jsou samé ženy, tak se můžeme tanec naučit i užít.



### Jana Kováčová

Jsem úplný začátečník, ale strašně jsem si to užila. Jsem doma na mateřské s dětmi a po dvou letech jsem si vyrazila někam zacvičit. Tak jsem nadšená.



### Jana Mužíková

Kdysi dávno jsem chodila na latinskoamerické tance. Ale už jsem to mezitím všechno zapoměla. Salsa je pro mě ideální přirozený pohyb jako dělaný pro ženské.



### Karolína Bošínová

Dneska jsem salsu tancovala poprvé. Lekci jsem si užila velmi. Hlavně si to užívám po té lekci u piva. Škoda že jsme na první lekci nevěděly, do jakých dveří jít, a přišly později.

## Kurzy salsy

**Kamila Kaucká vyučuje salsu ve třech kategoriích.**

- Na **párovou salsu** se můžete přihlásit na Andělu. Střední lekce vychází na 1700 korun za deset lekcí.
- Stydlivé ženy se mohou přihlásit na nedělní **lekce pouze pro dámy** do Spolkového domu Stodůlky za 800 korun za pět lekcí.
- Pro tvarování lepší postavy se můžete přihlásit na **salsu s bodystylingem pro ženy**. Za deset lekcí ve Spolkovém domě Stodůlky zaplatíte 1600 korun.
- Více na [www.kamilasalsa.cz](http://www.kamilasalsa.cz).

# Vlastivědné vycházky. Košíře, Bulovka i Průhonický park

**Krásy metropole můžete obdivovat s průvodci.**

V květnu se budete moci podívat do kostela sv. Apolináře, ale i ke Kobylišké střešnici, národní kulturní památce. Program Vlastivědných vycházek si připravila Prague City Tourism, dříve známá jako Pražská informační služba. Průvodci mají v programu řadu vycházek po známých i málo známých místech.

Trojské údolí ukrývá architektonické skvosty, ale pyšní se i hezkou lokací a přírodou. „Trasa vycházky povede od Trojského zámku, kolem starého mlýna, přes bývalou dělnickou kolonii Rybáře, kolem starých viničních usedlostí a vil v historizujícím i funkcionalistickém slohu,“ zve na vycházku o druhé kvě-



Trojský zámek je obklopený vinicemi. MAFRA

nové neděli průvodkyně Eva Sokolová. Následující pondělí 9. května se můžete od 17 hodin projít mezi smíchovskou Bulovkou a starými Košířemi. „Při procházce projdeme okolo starých usedlostí, které vznikaly nad údolím Motolského potoka, a podíváme se, co se z nich do dneš-

ních dnů zachovalo. Od Bulovky, přes Šalamounku, Popelku dojdeme do místa posledních zbytků staré vesničky Košíře,“ láká průvodkyně Jarmila Škochová.



LUCIE POŠTOLKOVÁ  
lucie.postolkova@metro.cz

## Výběr z květnového programu

Na [www.prazskevychazky.cz](http://www.prazskevychazky.cz) najdete kompletní seznam vycházek. Doporučujeme si udělat rezervaci co nejdříve.

- Prvního května si můžete projít **kostel sv. Ducha**. Dozvíte se i o zaniklém benediktinském klášteře. Sraz je v 11 hodin, zaplatíte 100 korun.
- Do **Havlíčkových sadů** se průvodci vypraví 13. května, aby odkryli historii Královských Vínohrad. Prohlídka končí ve vinném sklípku s ochutnávkou. Sraz je v 17 hodin, cena je 100 korun.
- **Martinický palác** a historii rodu Martiniců můžete poznávat 14. května od 14 hodin. Cena za průvodce je 100 korun, 50 korun za vstup do objektu.
- Po stopách pražských kolejí **od Karolina po Klementinum**

se můžete vypravit 19. května v 16 hodin. Cena je 100 korun.

- Národní kulturní památka **Kobylišká střešnice** je na programu 22. května od 14 hodin. Cena je 100 korun.
- Komentovaná prohlídka původně gotického **kostela sv. Apolináře** začíná v 15 hodin 25. května. Cena je 100 korun.
- **Průhonický park** s 800 rododendrony si můžete projít 22. května. Cena 80 korun.
- Za historii **Vyšehradu** se mohou děti vypravit 15. května ve 14 hodin. Dozvíte se, jak to bylo se Šemíkem a Horymírem, a na závěr je čeká kvíz a odměna. Cena je 100 korun.
- Pro děti se v 10 hodin otevírá **Národní divadlo** 29. května. Čeká je kvíz i sladká odměna. Cena je 140 korun.

## Žluté lázně. Lucerny, barbaři i rock u vody



Ben Cristovao a jeho tým budou mít ve Žlutých lázních fitness park. MAFRA

Žluté lázně v Podolí, podle americké zpravodajské stanice CNN jedna z deseti nejhezčích městských pláží Evropy, se pro sezonu 2016 obléknou do přímořského hávu. Typickou žlutou barvu tak poprvé nahradí dominantní bílá, která by měla podle provozovatelů navodit v celém areálu atmosféru přímořských letovisek. Rozsáhlá rekonstrukce a nové prvky nabídnou v lázních více zastřešených ploch k posezení, pestrý program letního kina, desítky sportovních, společenských i charitativních akcí i první venkovní „barbarské“ fitness. Na své si přijdou i příznivci živých koncertů. „Pro přírodní pódium máme potvrzené kapely, jako jsou Vltava, Visací zámek nebo Brutus, takže naprostá česká klasika,

která zpříjemní letní večery,“ láká k návštěvě Ondřej Veselka, manažer programu Žlutých lázní.

Zrekonstruovaný plážový bar nabídne každý den party napříč různými styly taneční hudby. Mimořádné pozornosti se budou nejspíš těšit velké koncerty a hudební produkce na travnaté pláži. „26. května vystoupí v areálu tradiční host, kapela Monkey Business, 22. srpna jihoafrická rap-rave skupina Die Antwoord, jejíž koncert aspiruje na hudební událost léta,“ dodává mluvčí areálu Hana Tietze. V zadní části lázní vzniká také první profesionální „barbarský workout fitness park“ v Praze. Projekt je úzce spojený se skupinou The Barbarians zpěváka Bena Cristovaa. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE


Way of Life!

## Swift na max

limitovaná edice v plné výbavě



**Swift v plné výbavě v Akci Jaro 2016 jen za**

# 239.900 Kč

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

Suzuki Swift 1.2: emise CO<sub>2</sub> 116 g/km, kombinovaná spotřeba 5,0 l/100 km. Uvedená cena Akční nabídka se vztahuje na omezenou dotávkou vozů Swift 1.2 GLAC MY16 v červené barvě (ZFC).

### Plná výbava

- 7 airbagů
- ESP
- parkovací senzory vzadu
- LED denní svícení
- klimatizace
- tempomat
- mlhovky
- elektricky ovladatelná zrcátka s vyhříváním
- dálkově ovládané centrální zamykání

**TERS**  
AUTOSALON

Váš nejbližší autorizovaný dealer a servis SUZUKI.  
Českosobotská 521, 190 12 Praha 9 - Dolní Počernice | tel.: 281 932 360  
e-mail: info@suzuki-TERS.cz | [www.suzuki-TERS.cz](http://www.suzuki-TERS.cz)

# Jsem introvert, ale léčím se, říká Ondřej Sokol

Milý, dobrosrdečný a strašně pracovitý, jemňoučký muž. Přesně takhle sám sebe popisuje herec, komik a režisér Ondřej Sokol. „Moc nemluví. Jsem spíš klidnej a moc to ze mě nejde ven,“ říká herec, který ovšem v improvizáční show Partička předvádí neuvěřitelné kousky. „Dobíjím si energii čokoládou,“ dodává. V kinech je nyní nový film Dvojnici, kde hraje dvojroli – podvodníka na útěku před mafii a středoškolského profesora.

## Jak vnímáte rozporuplné reakce na váš nový film?

No, je to komedie, takže spouště pseudointelektuálů to bude málo. Na to já ale nekoukám, s tím jsem smířený. Pro mě je důležité, jestli na to chodí lidi, což chodí, takže za mě dobrý.

## Když režirujete, vyplácí se vám být na herce spíš pří-



Herec Ondřej Sokol

## ný, nebo naopak projevít svou jemnou stránku?

Režisér má tu jemnou stránku spíš zvenku. Protože se snaží být co nejvíc na herce hodný, být pozitivní. Protože uvnitř, tam naopak jeho duše křičí: Co už mám do prčic udělat pro to, ať pochopíte, co po vás chci!

## Moderujete novou show, která je hodně o zpívání. Jakou písničku byste si rád zazpíval? Zpíváte si třeba ve sprše?

Takhle, ta nová show je hodně o zpěvu, ale naštěstí ne o tom mém. Proto je to show, na kterou se vyplatí dívat, můj zpěv bych vám totiž nepřál zažít. Doma si samozřejmě zpívám. A co je doma, zůstane doma. Ale jinak je ten formát, kdy populární osobnosti napodobují jiné celebrity, fakt zajímavý a každé kolo mě víc a víc příjemně překvapuje.

## Jak jste se sžil s novou rolí moderátora pořadu Tvoje tvář má známý hlas?

S novou rolí jsem se sžil poměrně rychle, jelikož si opravdu myslím, že děláme velmi kvalitní pořad. Tím pádem jsem se snažil co nejvíc dorovnat výkonům, které tam podávají ti soutěžící. Je velká zásluha Simony Matáskové, kreativní producentky toho pořadu, že tyhle lidi dokázala přesvědčit, aby do toho šli.

## Chystáte nějaké další novinky?

Dopřekládal jsem teď hru, kterou se chystám režirovat, a zároveň píšu muzikál, který by měl mít premiéru snad do roka. A chystám i druhý film. Připravil jsem také skečovou show. A teď jsem si uvědomil, že jsem unavený a potřebuju dobít energii. **MET**

Rozhovor vznikl v rámci projektu [www.jemmostnajdesuvnitř.cz](http://www.jemmostnajdesuvnitř.cz)

## Start-upy. Do Prahy se sjede špička

Už ve čtvrtek 5. května se v Praze uskuteční evropské Angel Capital Expo. Třetí ročník akce poprvé zamíří do srdce Evropy, přičemž potenciálním investorům bude představeno dvacet projektů nejen z regionu střední a východní Evropy, ale také z Turecka, Španělska či Skandinávie. Expo bude probíhat celý den v Erbia Congress Centre na Pankráci.

„Do Česka přivedeme dvacet top start-upů z celé Evropy a očekáváme účast kolem dvou stovek investorů. Mezinárodní přesah nám umožní investorům nabídnout velmi exkluzivní projekty, aniž by museli někam cestovat nebo je sami vyhledávat,“ říká k akci Petr Lemoch, šéf Keiretsu Forum Prague.

Angel Capital Expo je největší akcí, kterou každoročně Keiretsu Forum pro investory pořádá. Pro členy Keiretsu Forum je Expo zdarma, ostatní investoři si mohou do půlky dubna zakoupit zvýhodněné vstupné. Více informací lze najít na webu [www.angelexpoeurope.com](http://www.angelexpoeurope.com). **HOPE**

INZERCE

# MY JSME PRAHA

## Nic jiného tu nepotřebujete

# 451 000 čtenářů



# Praha méně známá: větrný mlýn i zapomenutý stadion

**Jsou v Praze místa, která v průvodcích nenajdete. O to mají větší kouzlo a tajemství.**

Když zaslechne o větrném mlýnu v Praze, zní to jako pohádkový příběh. Jeden takový ale opravdu stojí na Břevnově poblíž Ankarské ulice a ulice U Větrníku. Mlýnské kolo se v něm už nějaký čas netočí, ale přesto je jednou z nejstarších dochovaných staveb tohoto typu u nás. Už v polovině 17. století zde byl hospodářský dvůr, který byl součástí břevnovského kláštera. Jeho součástí byl pravděpodobně i dřevěný větrný mlýn.

Za stavitele mlýna zděného je považován Kryštof Dientzenhofer, který ho vystavěl zřejmě během barokní pře-



Bývalý větrný mlýn na Břevnově

PRAGUE.EU



Michelská vodárenská věž

VON.RAJCE.IDNES.CZ

stavby kláštera. Letopočet 1722 na malém kamenném portálku se považuje za datum dokončení mlýna. Moulku z mlýna na Větrníku si lidé mohli koupit do 80. let 19. století. V roce 1900 restaurátor Jan Josef Černožorský k mlýnu přistavěl obytnou budovu. Ve dvoře pak mohli lidé odpočívat v letní restauraci, která byla v provozu do roku

1927. V roce 1990 byla budova přeměněna na penzion.

Další pozoruhodnou stavbou je michelská vodárenská věž, kterou najdete na Zelené lišce. Tehdejší město Vršovice ji nechalo v letech 1906 až 1907 postavit jako součást svého vodárenského systému. K němu byla ale napojena až v roce 1927, protože jímací studně v Braníku byly v záplav-

ové oblasti a voda v nich byla často závadná. Architektonickou úpravu budovy navrhl architekt Jan Kotěra. Fasádu tvoří neomítnuté cihly. Věžovému vodojemu dominuje jeho měděná střecha.

Zašlou slávu dalšího tajemného místa pod barrandovskými terasami dnes připomíná už jen křovím zarostlý skokanský můstek architekta Vla-

dimíra Grégra. V roce 1930 tam byl otevřen plavecký stadion s tribunami pro 3000 diváků. V té době to byl první padesátimetrový plavecký bazén v republice. Prvním „krokem do hrobu“ tohoto díla bylo jeho znárodnění v roce 1948. Dílo zkázy dokončil v 50. letech utržený skalní masiv, který areál částečně zasypal. **JAN ROUBEK**

INZERCE

Jedinečná metoda rovnání zubů

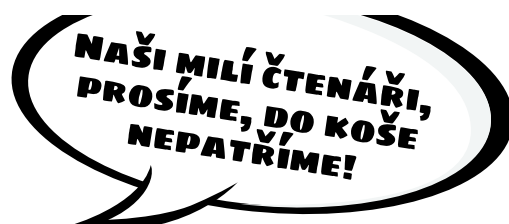
## Neviditelná rovnátka Invisalign!

SLEVA 21 000 Kč

[www.dental-office.cz](http://www.dental-office.cz)

Dental Office H33  
Hvězdova 33  
Praha 4 - Pankrác

**D1 DENTAL OFFICE H33**



CITÁT: GABRIEL LAUB	PODNIK V ADA- MOVĚ	1	MPZ ISLANDU	NIKDO (SLOVEN.)	TYP VOZU HYUNDAI		SBOHEM (FRANC.)	JMÉNO HEREČKY GOLLOVÉ	NÁZEV PÍSMENE	BULHAR. AKADEMIE VED	TAMTEN		DROBNÁ STARO- REČKA MINCE	ANGLICKÝ PŘÍRODO- VEDEC	DOMÁCKÝ ERŽIKA	ŘADOVÁ ČÍSLOVKA		JEDNATI	ODVĚTVI	VÝMĚŠEK
PUČÁLKO- VIC ŽIRAFA						SPOJKA							OKR.HYG.- EPIDEMIOŁ STANICE (ZKR.)					KOCOUR (NARECİM)		
VAŘIT V MALEM MNOŽSTVÍ VODY						DROBNÝ AFRICKÝ KOPYTNÍK Č.HEREČKA							BRUSNÝ PRASEK PŘÍTOK NIGERU					POHÁD. POSTAVA KÓD DOMINKY		
SPOJKA			SEKAT KOSOU DRUH PISKOVCE						2	DOMÁCKÝ JAKUB										
BÝV. SPZ SEMIL				ŘÍZEK MASA BEDUÍN- SKÝ PĚLŠT						DOMÁCKÝ NELA KRÁTKÉ KABÁTY							PLANETA DOMÁCKÝ FRANTIŠEK			
VÁHA OBALU ZBOŽÍ					ZMETEK (HOVOR.) ÚČINEK						BIBL.MO- ŘEPLAVEC ZN.KILO- KALORIE				ANGLICKÝ "TLUSTÝ" PŘED- LOŽKA				3	TRUDO- VITOST
POMŮCKA- AIGIS,BENUE CLICHE,DECIL DROBA KUDAN,PTAH TACL,TUBAFON	DOMÁCKÝ BOHOUS KRAJKOVÝ RUKAV						DESKA NA SLOUPU NAPĚCHO- VAT								POVEL KOCÍHO ŠKRÁBAT			ZEN.JMÉNO ROZTOK S VELKÝMI ČÁSTICEMI		
BICÍ HUDEBNÍ NÁSTROJ								ČINNOST JMÉNO HEREČKY BOUDOVÉ					SAŇ STAROEG. OCHRANCE REMESEL						SLOVEN. SPORT.ZKR. KRÁLOVNA KRÁSY	
DOMÁCKÝ ADINA				CIZÍ MUŽ. JMÉNO RUSKÝ CHRÁM					AD ACTA (ZKR.) SOLMIZ. SLABIKA				ZÁJMENO (LATIN.) INIC.ZPĚV. MLÁDKA							
NAŠE MPZ			ČESKÝ BASNIK ČERNÝ PTÁK							ODLÉVANÁ VYSOKÉ PSÍ OCENĚNÍ					OTŘEPANÁ FRÁZE (FRANC.) FR.MĚSTO					
VÁBIT					MÍSTO (LIDOVE) DÍŮV ŠTÍT						OBRAZ ZEMĚ ZN.PRACHO PRAŠKU						ZKR.SVĚT. ORGANIZ. OPAK LÍCU			ČÁSTI OBLICEJŮ
	BIBLICKÁ OSOBA ANGLICKÝ "NORMA"				AMER.AT- LET.ASOC. BÝV.SPZ LI- TOMĚŘIC				AKADEMIE VED (ZKR.) INIC.HER. MANDLOVÉ			JM.HERCE FORDA JEDEN Z KVANTILŮ								
NEOCHU- COVAT SOLI								ANGLICKÝ "KYSSELINA" CHEMICKÝ PRVEK					RUSKÝ "PRACE" OPAK CHLADU					ZNAČKA MOUKY OSAMO- CENA		
MEDI- TACNÍ SLABIKA			RENTGEN (ZKR.) CHEMICKÝ PRVEK				ZTRATIT SE ANGLICKÉ MUŽ.JM.							ZN.KOS- METIKY DOUŠKA V DOPISE				CITOSLOV. SYČENÍ ČÁST OCEÁNU		
DOMÁCKÝ RONALD				ŘÍM.103 ŽENSKÉ JMÉNO					DVOUHĽA- VY SVAL ŘEČ,BŮH VÁLKY							KONEC ŠACH.PARTI POKAŠĽÁ- VAT				
ŘÍM.1007					HL.MĚSTO JEMENU AFRICKÝ STAT				VROUBKOV. TKANINA CHYTRÝ MALÍČEK						MLÁDATÁ KURA ŘÍM.45					DOMÁCKÝ ANTONIN
	ČÁRA PEREM DĚMONIC- KÁ ŽENA					ČIVA ANGLICKÝ "VRH"				INIC.HERCE LIPSKÉHO ANGLICKÝ "JEDNOTKA"										
SILNÝ STAT						DRUH ORÍŠKŮ MADRID. FOTB.KLUB					OKÁZALÁ POCTA ZN.NOTE- BOOKU								PODPIS ANONYMA DRUH CITRUSU	
POVZDECH			ROŠOL Z MOŘ.RAS SUDBA				SENOSEČE VYVŘELÁ HORNINA						LĚK.POSUD. KOMISE (ZK.) DRUH BRUSINKY					NALÉVAT KULOVITÝ BACIL		
VZOREC OXIDU MANGA- NATEHO				PCHÁČ STISKACÍ NAUSNICE				VÝTĚZEK SOUČÁSTI CEMENTU					BALKÁN. PÁLENKA MUŽSKÉ JMÉNO							
RET					JEDOVATÝ PAVOUK ZNAČKA ČEPELEK										DOM.TOMÁŠ CITOSL.PŘI KONTROLE MANDLI					
	GRANIT EVROPAN					POPĚVEK HORSKÁ JEZÍRKA				OSIŘELÁ (KNIŽNE) BÝV.MĚNA EVR.UNIE							PŘED- LOŽKA STŘEVNÍ VYCHLÍPKA		KORYŠ	STOVKY
LÁTKA K ŘEDĚNÍ						JIHOAME- RIC.STÁT CITOSLOV. RACHOCENÍ					CITOSLOV. KVAKÁNÍ TYLOVO DI- VADLO (ZKR.)								SHLUK ROSTLIN ŠPANĽ- SKÝ ČLEN	
NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU																		DĚŠIT		
POŠTOVNÍ KÓD KENTUCKY			ZAČÁTEK ZÁVODU							PÁKOVÝ PŘÍSTROJ NA KLŮČENÍ PAREZŮ								PLACENÝ POTLESK		

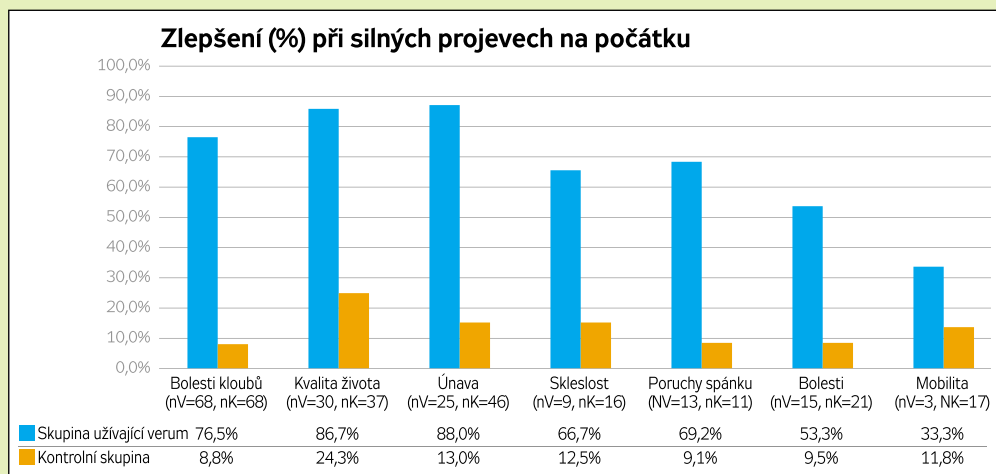
# MÁ JEŠTĚ NĚKDO NĚCO PROTI SCHINDELEHO MINERÁLŮM?

## ÚČINKY SCHINDELEHO MINERÁLŮ POTVRZENY NEZÁVISLOU UNIVERZITNÍ STUDIÍ!

Po dvaceti letech shromažďování pozoruhodné dokumentace individuálních případů probíhají od roku 2010 za podpory univerzitního výzkumu studie Schindeleho minerálů (Schindele's Mineralien®). Účinky tohoto léčivého minerálu v případě překyselení organismu a střečních potíží jsou známy již dlouho. Vedle nich se v průběhu minulých let dostávaly do centra pozornosti indikace z okruhu revmatických onemocnění, která se týkají zánětlivých onemocnění kloubů a páteře (např. revmatoidní artritida, Bechtěrevova nemoc), degenerativních změn kloubů a páteře (např. artróza, spondylóza), zánětlivých a nezáánětlivých onemocnění měkkých tkání (tzv. revmatismus měkkých tkání), systémových onemocnění vazivových tkání a cév (kolagenóza, vaskulitida), projevů určitých onemocnění látkové výměny (např. dna).

První orientační sledování podávání Schindeleho minerálů na 144 testovaných osobách bylo představeno v květnu roku 2011. Potvrdil se v něm trend dlouhodobých pozitivních zkušeností s potravinovým doplňkem Schindele's Mineralien®.

V roce 2011 byl iniciován další výzkum na kontrolní skupině, která Schindeleho minerály dosud neužívala, s cílem ověřit výsledky orientační studie. To znamená, že první skupina čítající 102 probandů, kteří zkoušený přípravek (tzv. verum) užívali po dobu 56 dnů navíc ke svým obvyklým prostředkům na léčbu revmatizmu, byla srovnána s druhou skupinou 99 testovaných osob, které ke svým obvyklým antirevmatickým doplňkům Schindele's Mineralien® nedostávaly. Výsledky této srovnávací studie jsou k dispozici od poloviny února 2016 a jsou mimo jiné přesvědčivě doloženy v následujícím grafu. S výjimkou „mobility“ jsou všechny výsledky statisticky velmi významné.



Frekvence výskytu zlepšení u pokusných osob se silnými projevy na počátku studie (nV je počet pokusných osob skupiny užívající verum a nK je počet pokusných osob kontrolní skupiny, u nichž byly symptomy na počátku rovněž silné).  
Medical-Data-Research-CRO, Friedrich-Ebert-Straße 15, D-40210 Düsseldorf  
Institut für Biometrie, Medizinische Hochschule Hannover (MHH)

**Nejenže jsou díky této studii vyloučeny jakékoliv pochybnosti ohledně zdravotní nezávadnosti. Studie pozvedla Schindeleho minerály na unikátní přírodní produkt a ohlasy, které pravidelně zveřejňujeme, pokud jim snad někdo nevěřil, získávají úplně jinou vypovídací hodnotu.**

### MLETÉ MINERÁLY V PLECHOVCE

2 ks = 560 Kč/kus  
3 ks = 545 Kč/kus  
4 ks = 515 Kč/kus  
6-11 ks = 490 Kč/kus  
od 12 ks = 460 Kč/kus



**595 Kč/400 g**  
vč. poštovného,  
vydrží 2 měsíce.

### MINERÁLY V KAPSLÍCH

2 ks = 766 Kč/kus  
3 ks = 746 Kč/kus  
4 ks = 716 Kč/kus  
6-11 ks = 691 Kč/kus  
od 12 ks = 661 Kč/kus



**798 Kč/400 g**  
vč. poštovného,  
vydrží 2 měsíce.

Při objednání 4 a více balení obdržíte knihu o Schindeleho minerálech v ceně 150 Kč zdarma. Množstevní slevy lze vzájemně kombinovat. Např. 2 plechovky + 2 kapsle = 2 462 Kč (+ kniha zdarma).

Denní náklady na užívání jsou v hodnotě jedné pralinky, sladké oplatky nebo, chcete-li, dvou cigaret.

**Kamenné zdraví, s.r.o.**

Dědinská 625/10 • 161 00 Praha 6, Tel.: 233 310 574 • mob.: 777 337 909, 777 690 712

**www.kamenezdravi.cz**

# Trápí Vás odhalené zubní krčky a citlivost zubů? Umíme Vám s tím pomoci!

Dokonalý chrup je přínosný nejen z hlediska zdravotního, ale také estetického. Oškřivými a neudržovanými zuby nejspíš nikoho neostlníte. Bohužel, se špatnou péčí o chrup je spojeno i mnoho zdravotních komplikací.

Odhalené zubní krčky jsou nejen estetický problém. Citlivost zubních krčků vzniká obnažením dentinu, který bolestivě reaguje na fyzikální a chemické podněty v ústech.

#### Hlavní příčiny obnažení zubních krčků a ústupu dásně jsou:

- špatný způsob čištění zubů, popř. tvrdý kartáček
- zubní kámen
- špatná a nedostatečná strava
- hormonální změny (především v těhotenství)
- ztráta kosti, v níž je tato část zubu uložena, a následný úbytek dásně
- vrozená dispozice

Ústup dásní signalizuje tolik obávanou parodontózu. Dalším nezanedbatelným rizikem souvisejícím s ústupem dásní je zvýšené riziko zubního kazu. Obnažení zubních krčků lze proto většinou účinně předcházet návštěvou dentální hygienistky, která vám vysvětlí a naučí, jak si správně čistit chrup.

Do nedávné doby se odhalené krčky řešily aplikací bílé výplně. To může vyřešit citlivost zubu, ale z estetické stránky nic nemění. Bohužel touto léčbou nelze zabránit dalšímu odhalování zubního krčku a je tedy pouze dočasná. Pokud je to možné, je optimální metodou krytí obnažených krčků vlastní tkání, tedy transplantátem dásně, kdy je štěp odebrán z patra. Celý výkon je prováděn v lokální anestezii, je tedy zcela bezbolestný a rekonvalescence je rychlá. Transplantace tkáně má oproti klasickému řešení ještě jednu velkou výhodu a to tu, že výsledek je trvalý. Zesílení tkáně v místě transplantace spolehlivě zabrání obnažení krčku v budoucnosti.



před



po



před

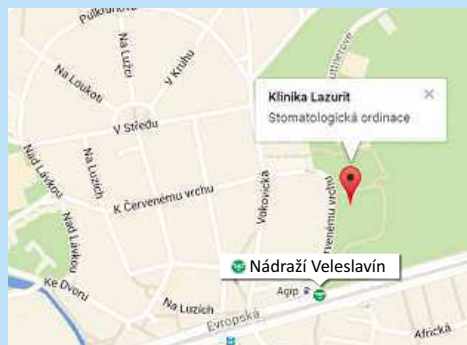


po

Stomatologická klinika

# Lazurit

Najdete nás 3 min. chůze  
od stanice metra Nádraží Veveslavín



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

tel.: +420 777 209 929

K Červenému vrchu 844/2a

Praha 6

Po-So 8.00 - 19.00  
Přijímáme nové pacienty



➤ **Záchovná stomatologie:**  
fotokompozitní výplně, endodoncie,  
restaurace zubů

➤ **Protetická stomatologie:**  
keramické korunky, fazety, můstky

➤ **Chirurgická stomatologie:**  
extrakce osmiček, gingivální plastika, frenulektomie

➤ **Implantologie, augmentace kosti**

➤ **Dentální hygiena a bělení zubů**

