

NIKAL
Cestovní kancelář
...Společně poznáme svět!

Vzrušuje Vás cestování? Naše ceny jsou sexy!

Relaxační a pobytový zájezd!

DUDINCE

6 dní

od 7 990,- Kč

ZDARMA doprava autobusem

ubytování ve dvouložkových pokojích

3* hotel • Plná penze • 6 lázeňských procedur

Relaxační a pobytový zájezd!

LIPTOVSKÝ JAN

6 dní

od 6 590,- Kč

ZDARMA doprava autobusem

ubytování ve dvouložkových pokojích

3* hotel • Plná penze • 8 lázeňských procedur

Relaxační a pobytový zájezd!

PIESTANY

6 dní

od 5 990,- Kč

ZDARMA doprava autobusem

ubytování ve dvouložkových pokojích

3* hotel • Plná penze • 10 lázeňských procedur

Váš slevový kód
telefonicky + internet:
CZ 18 MET 051

Zavolejte - bezplatná linka: ☎ 800 320 030 • www.nikal-zajezdy.cz Pořadatel zájezdů: NIKAL s.r.o., Lesná 102 • 67102 Šumná • provozovna: Kotkova 710/3 • 66902 Znojmo • IČO: 26276186

metro



Pondělí, 30. dubna 2018

Č. 83, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Blahoslav

Největší deník v ČR

Češi zobou pilulky, věří slibům z reklam

Doplňky stravy. Zájem o ně v poslední době stoupá. **Už nejen vitaminy.** Lidé stále více kupují přípravky na klouby, prostatu nebo žaludek. **Problém.** Někteří Češi doplňky zaměňují za skutečné léky STRANA 5



Masaryk v Bohnicích. Na sraz veteránů dorazil i prezident Osvoboditel

V areálu bohnické psychiatrické léčebny bylo v sobotu k vidění na 160 historických automobilů a motocyklů. Veteránská přehlídka Grand Veteran zároveň zahájila novou veteránskou sezonu spolků sdružených ve Federaci klubů historických vozidel, odpoledne se desítky vozidel vydaly na spanilou jízdu Prahou. Do Bohnic dorazil i muž v kostýmu prezidenta Tomáše Garrigua Masaryka.

ČTK

Z nevýhody bytu udělal jeho přednost. A pronajímá ho

Není fanouškem metra, ale potřeboval ze sklepního bytu na Žižkově vytvořit místo, které by se dalo pronajímat turistům. A tak z podzemního apartmánu prostě udělal podzemku. „Začal jsem obvoláváním dopravního podniku, pokračoval jsem u výrobců Škoda a Siemens.“ říká František Petrouš, majitel unikátního bytu.



Cítát

Proč jste si vytvořil apartmán v metro stylu?

Byty pronajímám už několik let. V roce 2015 jsem se rozhodl své podnikání rozšířit o další byt na Žižkově. Hodně jsem ale přemýšlel, jak z hlavního nedostatku, a to, že je jednotka podzemní, udělat přednost. Vycházel jsem z anglického slova underground, které znamená jak podzemí, tak metro. Nejprve jsem chtěl metro jen zhruba napodobit, ale jak rekonstrukce pokračovala, rozhodl jsem se mu přiblížit, co nejvíce to bylo možné. Důvodem tedy nebylo fandění pražskému metru, ale potřeba eliminovat negativní vnímání suterénního prostoru.

Kde jste sehnal nábytek a doplňky?

Začal jsem obvoláváním dopravního podniku, pokračoval jsem u výrobců Škoda a Siemens, kteří dodávali interiéry při renovaci metra, a tam jsem vysvětloval, o co mám zájem. Obvykle to nebylo příliš jednoduché, protože místo tisíců sedaček jsem jich chtěl pouze pět a v tak malém množství se to ani nevyplatí vyrobit. Nějaké nepoužité sedačky mi našla firma Mesit na skladě, hlásící zastávek jsem koupil na vrakovišti autobusů a podobně. Myslel jsem i na detaily a koupil jsem 230 trubek nalakovaných na oranžovo. Podlaha je také přímo z metra, tu doda-

Nejvíce si hosté chválí zajímavý design, polohu blízko centra a také možnost přijít kdykoli bez klíčů.

FRANTIŠEK PETROUŠ, MAJITEL BYTU



Automatickým dveřím někteří hosté nevěří.

2x ARCHIV F. P.



Celková plocha apartmánu je 36 metrů čtverečních, má dva samostatné byty.

la firma Altro podlahoviny. U něčeho jsem byl velmi zaskočen cenou, například žlutá kovová krabice na označovač jízdenek bez vnitřku, tedy pouze obal, stojí pět tisíc.

Je apartmán oblíbený? Kdo k vám jezdí?

Reakce se různí, někteří lidé jsou nadšení, někteří je příliš neprojevují. Obvykle je

oblíbený design, ale lidem se nelíbí automatické rozevírací dveře. I když mají zámek a jsou bezproblémové, necítí se za nimi komfortně. Asi je nezvyk mít na pokoji tento způsob otevírání. Stále lidem úplně nevyhovuje umístění v suterénu, ale s tím se nic udělat nedá. Naopak si chválí nonstop check in a check out, protože otevírání dveří je pomocí kódů bez nutnosti

si někde vyzvedávat klíče. Mám poměrně plno, zvláště nyní, když začíná sezona. Jezdí především cizinci, kteří si pokoj rezervují přes Booking – jak moc jsou to fanoušci metra, to nevím.

Má byt i vychytávku, která z fotek není patrná?

Přemýšlel jsem, jestli udělat hlas, který by říkal, že se dveře otevírají a zavírají, ale

Pivo v šalině či kupé

Interiéry v dopravním duchu mají i bar a kavárna.

- Netradiční je Metro bar v Brně. Jak už název napovídá, jedná se o podnik, který vypadá jako stanice pražského metra.



- Od ledna můžete kousek od Václavského náměstí v Praze posvačit ve vlakovém kupé nebo si vychutnat kávu na sedačce z tramvaje. Kavárna Ježkovy voči nabízí posezení v cestovatelském retro stylu. Laminátové sedáky jsou z Plzně, kovové spodky tramvajových sedaček z Prahy. Zařízení vlakového kupé je z České Třebové, kde je hřbitov lokomotiv.



Fotografie najdete na WWW.METRO.CZ

nakonec jsem usoudil, že by to hosty jen štvalo.

Jak je byt rozvržen?

Skládá se z nástupišť, z kterého můžete nastoupit do jednoho dvojlůžkového a jednoho třílůžkového pokoje. Na nástupišti je pračka a boxy na zavazadla, v každém pokoji je koupelna a kuchyňka. Celková plocha je 36 metrů čtverečních. **MAREK HÝŘ**

INZERCE

EXKLUZIVNÍ LÉČEBNĚ-REHABILITAČNÍ POBYTY

8 DNÍ = 7 NOCÍ V MARIÁNSKÝCH LÁZNÍCH - HOTEL RICHARD****

PLATÍ DO 31. 10. 2018

8.900,- Kč osoba ve 2-lůžkovém pokoji / 9.900,- Kč 1-lůžkový pokoj sleva 38 % = pův. cena 14.350,- Kč

V ceně je zahrnuto:

Ubytování s bohatou polopenzí
Polední snack v celých dnech pobytu
/polévka + malý salát/
1x aperitiv na přivítanou
1x lékařské vyšetření
10x procedura dle doporučení lékaře
Bazén, vířivka, fitness studio,
pitná kúra, župan



Rezervace: Email: recepcie@hotelrichard.com / Tel: 354 696 111

Zprávy krátce

Kytarista slavného Stinga přijede do Pacova

Britský rockový kytarista Dominic Miller, který je po čtvrtstoletí spjatý se zpěvákem Stingem, se po třech letech vrátí do Pacova na Pelhřimovsku. V sobotu 2. června bude hlavní hvězdou benefičního

koncertu na podporu dětí postižených válečnými konflikty.

Pozor na oheň. Hrozí silný vítr

Východní polovinu Česka dnes zasáhne silný vítr, který v nárazech může dosáhnout rychlosti až 70 kilometrů v hodině. Vzhle-

dem k přetrvávajícímu teplu a suchu hrozí v celé republice nebezpečí požárů, největší riziko je v Praze a na jihu Moravy. Toto riziko zvýší velké množství ohňů při tradičním pálení čarodějnic. Informoval o tom Český hydrometeorologický ústav. Pozor musí dávat řidiči, na horách by turisté měli omezit túry. **ČTK**

Když kluci mají knír a musí vyrůst

Transition je kurz pro dospívající chlapce a jejich rodiny.

„Používáme zážitkovou pedagogiku. Je potřeba si věci zažít a až potom se o tom bavit,“ říká Petr Kučera o kurzu.

Proč je kurz pro kluky a mladé muže zrovna ve věku 16 až 21 let?

V dřívějších letech a jiných kulturách by to bylo skoro pozdě. U nás je to věk, kdy se kluci začínají osamostatňovat a mají možnost si nalézt takový způsob, který je pro jejich budoucnost užitečný. Také jim v tom ještě mohou pomoci rodiče, minimálně podporou a nastavením nových dohod fungování. Bez nich by to bylo plácnutí do vody. Maminko, tatínku, je ze mě muž. Skvěle, Pepíku, tak si uklid pokojíček a vynes koš. A nezapomeň se pořádně obléknout, ať nenastydneš. V tomto věku také přichází veliký náraz. Odmala mi všichni říkali, že jsem jedinečný a všechno mohu dokázat. Až vyrostu, tak se stane něco úžasného, a ono nic nepřišlo. Náraz na realitu je pro spoustu z nich zdrcující. Je to velké zklamání, které se v naší kultuře uměle oddaluje víc a víc.

Kde vznikla myšlenka na pořádání akce?

Když se na mužských kurzech bavím s dospělými chlapci a ptám se jich, kdy se stali muži, nedokážou najít, kdy to vlastně bylo. Spousta z nich s hořkým pousmáním říká, že vlastně neví, jestli už muži jsou. Asi jo, ale kdy se to stalo? Možná když se mi narodil syn nebo když jsem odjel do zahraničí a musel se starat sám o sebe. Ale pro mého otce jsem pořád ještě nedokonalý. O mamince nemluvě, tam budu dítě nadsmrti.

Sám jste byl malý kluk, syn. V čem je kurz zajímavý z vašeho pohledu?

Syn jsem byl, otec už nejže a u mě iniciace přítomný nebyl, protože se mnou nežil. Cítil jsem ale velikou změnu v jeho chování, kdy zpozoroval mou proměnu. Bylo mi tak 18 let a vedl jsem skautský oddíl, měl svou práci a náhle byl parták, kterým se může chlubit a se kterým už



Kučera se synem TEAMTEST

nemůže manipulovat. Cestu jsme si k sobě našli hlavně díky tomu, že mě začal respektovat a mohli jsme si vyříkat nevyřčené věci.

Kdo jste dneska?

Jsem otec, manžel, lektor, spolujatel firmy Team Test, kde se setkávám s manažery zajímavých firem a nejčastěji je učím, jak spolu komunikovat, aby jim bylo v práci o něco lépe. Když neškolím, pořádám víkendové kurzy pro otce a syny, otce a dcery a matky a syny ve věku 6 až 15 let, kde prohlubujeme vztah těch dvou. Jsem instruktor Prázdninové

Více najdete na WWW.METRO.CZ

školy Lipnice, ve které připravují desetidenní kurz pro muže od 21 let Quo Vadis. Pak jsem trochu indián, vodák, kuchař, dřevorubec, vesničan a vlastník velkého domu a zahrady, jež je poměrně často plné lidí, dětí nebo psů.

Program je koncipován dobrovolnický, tedy bez nároku na odměnu. Co vás k tomu vede?

Už od svého skautského mládí mi přijde přirozené dávat dál to, co do mě investovali jiní, to mi bylo patnáct let. Od roku 2000 funguji dobrovolnický i v Prázdninové škole Lipnice a přijde mi to v pořádku. Dokážu-li si vydělat peníze a moje rodina je zajiště-

Kurz Transition

Jedná se o desetidenní zážitkový kurz pro kluky ve věku 16 až 21 let, který jim pomůže najít nejlepší cestu k mužům, k dospělosti.

- V dnešní době podle autorů chybí přechodové rituály, momenty, kdy by se z kluků stali muži a jejich rodina a okolí by je jako muže začali brát a akceptovat.
- „Výsledkem bývá, že maminky mají dospělé chlapy stále za své chlapečky a nepustí je ze svého vlivu. Tátové pak neuznají své syny za dospělé, pohrdají jimi nebo jim nikdy neřeknou, že si jich váží,“ říká Kučera.
- Více informací na webu: Transition.qvkkurz.cz

na, přijde mi důležité dopřát to, co dávám těm, co na to mají, i těm, kteří by si to nemohli dovolit. Nebo by si to dovolit mohli, ale je to v jiném kontextu, a to, co z toho dostávají, je k nezaplacení. Myslím, že to tak mají všichni dobrovolníci. Je to něco přirozeného a dává to potravu duši. Takže když vznikla myšlenka Transitionu, nebylo co řešit.

Jaká témata jsou v tomto období života zásadní a se kterými pracujete na kurzu?

Co to vlastně být mužem v dnešní době znamená? Na to nemáme jasnou odpověď. I když kluci ano. Pro ně je to teď. Fyzicky jsou na vrcholu, mohou si dělat, co chtějí, nebo se ta doba blíží, patří jim celý svět. Fousy jim rostou, pohlaví je připraveno dobyt svět, nevidí problém. Bohužel nevidí další rozměr, který za slovem muž máme my starší muži nebo ženy, i poměrně mladé. Převzetí zodpovědnosti za svůj život a své blízké. Zapojení se do společnosti vedoucí časem k návratu toho, co do mě investovali jiní. Průšvih je, že muže s velkým M nevidí kolem sebe. Čest, morálka, hodnoty, hrdinství, to jsou slova z minulého století. Z dob Foglara, první republiky, možná romantismu nebo knížek. Nevidí to kolem sebe, ve filmech, u rodičů, ve škole, v televizi, v politice, v počítačových hrách na YouTube. Tak se jim nemůžeme divit a zlobit se na ně. **JAN DAVID**

BILLA

KAŽDÝ OCENÍ NÍZKÉ CENY BILLA JE LEVNÁ



Cibulka lahůdková
svazek, 1 ks
Česká republika

9⁹⁰



Vepřový vřabec
400 g

59⁵⁰
1 kg = 148,75 Kč



Nekton Sardinky
v rostlinném oleji
125/90 g

23⁹⁰
100 g = 26,56 Kč



Bebe
130 g, více druhů

17⁹⁰
100 g = 13,77 Kč

www.billa.cz

Nabídka platí od pondělí 23. dubna 2018



Čapí hnízdo v květnu

Během několika týdnů by mělo být jasno, co dál s dotací.

Středočeský dotační úřad (ROP) by měl mít do dnešního dne k dispozici analýzu, jak dál postupovat v kauze Čapí hnízdo a případném vymáhání padesátimilionové dotace na tuto stavbu. V půlce května by pak měl výbor na veřejném jednání rozhodnout, jaké kroky budou následovat. V Otázkách Václava Moravce to včera uvedla hejtmanka Jaroslava Pokorná Jermanová.

Pro podezření z dotačního podvodu kvůli padesátimilionové dotaci na stavbu rekreačního a konferenčního areálu obvinila policie premiéra Andreje Babiše. Sněmovna ho spolu s předsedou poslanecké

ho klubu ANO Jaroslavem Faltýnkem, který také čelí obvinění, vydala k trestnímu stíhání. Podle Jermanové by analýza, na kterou se čeká, měla vyřešit další postup v případě. Odmítla, že by se případné vrácení dotace „zametlo pod koberec“. „Já na to ani nemám nástroje, jak bych to mohla udělat. Já do toho v žádném případě nevstupuju,“ řekla Jermanová. Podle hejtmanky má věc na starosti ředitel dotačního úřadu Kamil Munia.

Analýza má mimo jiné pomoci rozhodnout, zda vůbec zahájit správní řízení s příjemcem dotace a po kom případně peníze vymáhat. „Ujistil nás, že nedojde k promlčení žádných lhůt,“ zdůraznila Jermanová. Pokud by bylo zahájeno řízení o vrácení dotace, podle Jermanové by šlo o nevěřejné daňové řízení. Většina peněz by skončila ve státní pokladně. **ČTK**



Techno duní dál. Stížnosti i tišší dýdžejevové

U Liberce už čtvrtý den duní technoparty Czarotek Free Party. Akce má trvat minimálně do zítřka a podle policie na ni přijedou tisícovky lidí. V neděli jich bylo sedm tisíc. Obyvatelé okolních vesnic si stěžují na hluk, nicméně hygienici překročení hlukových limitů nezaznamenali. Policie moc dělat nemůže, akce se koná na soukromých pozemcích a se souhlasem majitele. Navíc některé soundsystemy po domluvě s policií ztlumují zvuk. **ČTK**

ANO. Nemá náhradní plán

Spolupráce hnutí ANO a ČSSD s podporou komunistů je jedinou možností, jak vyřešit současnou vládní krizi v Česku. Alespoň podle toho, co tvrdí představitelé hnutí Andreje Babiše. ANO totiž nemá žádnou náhradní

variantu pro sestavení vlády. Zároveň tvrdí, že nepřipadá v úvahu, že by byla chuť přizvat k vládnutí SPD, které považuje za extremistické hnutí. Šéf Sněmovny Radek Vondráček (ANO) včera na TV Prima řekl, že předseda vlády

a ANO Babiš by odstoupil z funkce premiéra, pokud by z chystané společné vlády odešli ministři za ČSSD. Vondráček citoval Babiše při jednání: „To nechte na mně, klidně bych odstoupil, já s tím nemám problém.“ **ČTK**

INZERCE

OMEN by hp

JÁ
ZNÁM KAŽDÝ KOUT
MÁM DOKONALÉ NAČASOVÁNÍ
JSEM
NEZASTAVITELNÝ
PRONIKNU
VSUDE
KDO JSEM?

NOTEBOOK OMEN | S GRAFIKOU AŽ GEFORCE® GTX 1060
#DOMINATETHEGAME

Nejlepší Windows všech dob na hraní na počítači.

© Copyright 2018 HP Development Company, L.P. Microsoft a Windows jsou registrované ochranné známky nebo ochranné známky společnosti Microsoft Corporation ve Spojených státech a/nebo jiných zemích. Obrazovky byly simulovány, mohou se změnit. Aplikace se prodávají samostatně, jejich dostupnost se může lišit.

Mňamky

Krokodýlí maso, chřestýše, hmyz nebo žábu mohli ochutnat o víkendu v Brně návštěvníci festivalu gastronomie a zábavy Ochutnej svět. Akce se konala potřetí a rozrostla se už na více než 50 prodejců zastupujících kuchyni ze čtyř kontinentů. „Tento sortiment, aby byl čerstvý, je hodně drahý a je potřeba na to mít klientelu,“ uvedla jedna z organizátorek akce Dana Drásalová. Pro některé komententy jde prý o libůstku, pro jiné o překonání sama sebe a otevření nových možností, co lidé v Česku dokážou pozřít. Drásalová řekla, že velmi oblíbená je asijská kuchyně, protože je lehká a svěží. Návštěvníky festivalu ale oslovila i ta středomořská a zejména otvírání ústřic. Gastrofestival Ochutnej svět otevřel letošní brněnskou gastrosezónu. Další akce se chystají. V sobotu 12. května se současně uskuteční Lužánecký Guláš Fest 2018 a Extrem Food Festival. Zatímco guláše se budou vařit a ochutnávat u tenisových kurtů, extrémní strava se bude podávat u Střediska volného času Lužánky. Zájemci mohli ochutnat i upraveného štíra (na snímku). **ČTK**



Češi v omylu. Doplnky stravy berou jako léky

Věří slibům reklam. Zobou pilulky, používají krémy. Češi za ně ročně utratí stamiliony korun.



Cítát

Podávání některých doplňků nemusí být vhodné při některých onemocněních či při současném užívání jiných léků.

VLADIMÍR VÉGH, FARMACEUT

Všemožné pilulky a sirupy lidé užívají čím dál víc. Velký zájem o produkty vlastní značky zaznamenaly například lékárny Dr.Max. Obrat v prodeji této firmy za loňský rok přesáhl v Česku miliardu korun, což znamená meziroční nárůst kolem 25 procent.

Zájem o doplňky stravy se neustále zvyšuje. „To souvisí s tím, jak se lidé stále více zajímají o své zdraví,“ říká Bohumil Hlavatý, výkonný ředitel České asociace pro speciální potraviny. Dlouhodobě největší podíl na trhu mají klasické vitaminy a minerály,

ale podstatnou část tvoří také přípravky na kloubní obtíže, prostatu nebo problémy s trávením. „V poslední době můžeme sledovat nárůst nabídky produktů zaměřených na zlepšení psychiky určených zejména pro lidi pod dlouho-

Pozor na šmejdy z webu

Nejvíce případů nevyhovující reklamy na doplňky stravy zaznamenali inspektoři SZPI v internetovém prodeji.

- SZPI se snaží na klamavé reklamy upozorňovat. Vytvořila seznam rizikových webových stránek a výrobků. Je dostupný na szpi.gov.cz.

- Loni inspekce kontrolovala stovky reklamních sdělení a zjistila porušení právních předpisů v 47 případech. Letos inspekce upozornila už na šest webů se zavádějícími či nepovolenými tvrzeními.

dobým stresem, trpící výkyvy nálad nebo nespavosti,“ zmiňuje aktuální trend Hlavatý.

Problém ale je, že lidé doplňky zaměňují za skutečné léky. „Lidé hledají nejjednodušší cestu, jak vyřešit zdravotní problémy, a věří sli-

bům reklam,“ říká konzultant ve farmacii Vladimír Végh. „Je také dobré si uvědomit, že u doplňků stravy se neprokazuje jejich účinnost. Stačí, že jsou bezpečné,“ doplňuje Jakub Dvořáček, výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu.

Podle šéfa České asociace pro speciální potraviny jsou doplňky pod velkým dohledem. „Výrobci musí splňovat certifikaci HACCP, což je systém kontroly kritických bodů, který zajišťuje to, že výrobek je zdravotně nezávadný a obsahuje deklarované množství účinných látek,“ říká Hlavatý.

Doplňky vyráběné v Česku jsou také kontrolovány Státní zemědělskou a potravinářskou inspekcí (SZPI). Problém ale je, že řada doplňků je vyráběna mimo Českou republiku a lidé si je kupují on-line. **MAREK HÝŘ**

Zprávy krátce

Nepřežil pád do propasti

V Hranické propasti v sobotu zemřel 31letý muž. Zřítíl se z prudkého srázu několik desítek metrů. Podle předběžného šetření policie šlo o nešťastnou náhodu. Hranická propast je nejhlubší zatopenou jeskyní na světě, má 404 metrů. **ČTK**

Češi jsou tvrdáci

Zpěvačka Helena Zetová už osmnáct let pendluje mezi Českem a Reckem. Týdeník 5plus2 poskytl rozhovor. V něm mluvila o svých vztazích, rozchodu i návratech na rodné Valašsko. V Česku natočila novou desku. Mluvila i o tom, že Rekové jsou oproti Čechům romantici. „Řek řeckne tisíckrát denně miluju tě, ale vy se můžete jen dohadovat, jestli je to pravda,“ směje se. **IDNES.cz**



Drogy v šedesáti? To jste exoti



Martin Hulík

ARCHIV MH

V souvislosti s drogami se často zmiňují mladí nebo lidé sociálně vyloučení. Tolik už se nemluví o závislých v pokročilém věku. Právě na toto téma deník Metro vyzpovídal Martina Hulíka, vedoucí Teraeutické komunity Němčice, který se závislými pracuje přes 20 let.

O kouření se říká, že nezačnete-li kouřit jako mladý, nezačnete nikdy. Jak je to s drogami?

Zhruba stejně. S drogami ex-

perimentuje v mládí spousta lidí, část z nich bude mít s jejich užíváním v následujících letech problémy včetně závislosti. Tendence k experimentům po třicítce klesá, i když máme občas klienty, kteří začali brát drogy později.

Proč se lidé uchylují k drogám v pozdějším věku?

Je více důvodů. Může to být mladší partner, potřeba si něco dokázat, nuda a stereotyp či to, čemu někdy říkáme krize středního věku. Potře-

ba změny, pocit, že jsem si v mládí málo užíval a teď to musím dohnat, ventil stresu, osamělost. Anebo propuká závislost u lidí, kteří už od mládí tu a tam něco brali a nějaká aktuální krize v životě způsobila, že nad svým užíváním ztratili kontrolu. Tohle schéma je, řekl bych, nejčastější.

Jaké drogy „starší“ užívají?

Alkohol, pervitin, marihuana, opiáty, benzodiazepiny. Ti starší mají samozřejmě víc za sebou, víc zkušeností s drogami a někdy se jim po letech vystrádají období, kdy je ta která droga nejoblíbenější. Když například přestanou zvládat opiáty, pokusí se přejít na alkohol, až se dostanou do stavu, kdy jim alkohol škodí stejně jako opiáty.

Přibývá uživatelů drog starších čtyřiceti let?

Už dlouhodobě vidíme, že klientela ve službách, které pomáhají uživatelům drog, stárne. Ale je také mnoho mladých uživatelů, přibýly nové syntetické drogy a scéna je více nepřehledná. Ale takoví ti klasičtí problémoví uživatelé drog opravdu stárnou.

Je odvykání starších lidí jiné než odvykání teenagerů?

Ano, je. Čtyřicetiletí a padesátiletí klienti mají jiné potře-

Léky s opioidy si bez předpisu opatřil každý čtvrtý

V Česku jsou problémem nejen drogy, ale i silné léky.

- Průzkum Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti ukázal, že léky s hypnotickým účinkem či léky s opioidy na bolest si někdy bez předpisu opatřilo či si je vzalo bez doporučení lékaře 23 procent dotázaných.

- V roce 2016 to udělal každý osmý Čech starší 15 let.

- Podle expertů je varující zvláště vysoké procento mladých mezi 15 a 34 lety. Za poslední rok si zmiňované léky opatřil a bral je bez doporučení každý devátý. Lidé si navíc často neuvědomují, že na tyto léky může vzniknout závislost.

ba a jsou v úplně jiné životní situaci než dvacetiletí. Změnit životní styl, abstinovat, žít se poctivou prací – to všechno je v padesáti mnohem složitější, když začínáte od nuly. K tomu přidejte dlouhodobě zanedbané zdravotní problémy, psychické potíže a často kriminální kariéru, dluhy – a tak by se dalo pokračovat. V principu chtějí starší klienti totéž co ti mladí. Dosáhnout přiměřené životní spokojenosti, zvládnout se o sebe postarat, neublížit sobě ani svým blízkým.

Jsou v Česku i drogově závislí seniori nad 60 let?

Pokud jde o takové ty známé nelegální drogy jako pervitin nebo některé opiáty, není těch lidí tak moc. Co je ale důležité, je tu enormní množství starších lidí závislých na

benzodiazepinech, tedy lécích typu neurologických či diazepam, což je strašný průšvih a moc se to neřeší. Potíž je v tom, že než by mnozí lékaři se svými pacienty mluvili o jejich potížích, předepisují léky po hsrtech a na pacienta mají pět minut. Přitom benzodiazepiny jsou tvrdé drogy se vším všudy. Že jsou na recept a skoro zadarmo, na tom nic nemění. A dalším problémem je samozřejmě alkohol – deset procent populace pije problémově a logicky vztaženo ke starším lidem – čím delší kariéra, tím víc problémů. Když si v šedesáti pícháte pervitin, budete za řetáka a exota a okolí vás bude tlačit do léčby. Pokud se ale párkrát do týdne opijete a k tomu si dojdete pro pravidelné balení neurologu „na nervy“, skoro nikomu to nebude připadat divné. **MAREK HÝŘ**

Zprávy krátce

První žena

Firma Saudi Aramco, která je největší ropnou firmou na světě

jmenovala pět nových členů správní rady. Poprvé je mezi nimi i žena, což je milník pro Saúdskou

Arábii a její ropný průmysl. Touto ženou je jedenašedesátiletá Lynn Laverty El-senhansová. **ČTK**

INZERCE

STAŇTE SE SOUČÁSTÍ NAŠEHO TÝMU V MODŘICÍCH

ODLÉVAČ/KA 19 000–27 000 Kč

budete obsluhovat tlakové licí stroje Bühler a vyrábět hliníkové odlitky pro automobilový průmysl

ŘIDIČ/KA VZV 18 000–23 000 Kč

budete obsluhovat elektrické vysokozdvizné vozíky (Still, Linde) a zajišťovat rozvoz našich odlitků a výkovků

SMĚNOVÝ KONTROLOR/KA 19 000–25 000 Kč

budete kontrolovat kvalitu našich výrobků vizuálně i pomocí měřidel

Více info na www.kovolit.cz/kariera

NABÍZÍME:

- ✓ Stabilitu a zájem tradiční české firmy
- ✓ Prac. úvazek 37,5 hod týdně a 5 týdnů dovolené
- ✓ Zkušený tým, odborné zaškolení, příležitost kariérního růstu
- ✓ Bezproblémové spojení MHD a IDOS
- ✓ Výhodné telefonní tarify a další benefity samozřejmosti



KOVOLIT

tel.: 606 740 713
personalista@kovolit.cz

Kovolit, a. s., Nádražní 344, 664 42 Modřice, tel.: +420 532 157 111, www.kovolit.cz

Trump a Kim se setkají do měsíce

Přípravy schůzky pokračují rychle, uvedl americký prezident.

Dojednávání setkání amerického prezidenta Donalda Trumpa se severokorejským vůdcem Kim Čong-unem by se mohlo uskutečnit během příštích tří až čtyř týdnů. Trump to řekl v sobotu a dodal, že půjde o důležitou schůzku věnovanou denuklearizaci Korejského poloostrova. Nový šéf americké diplomacie Mike Pompeo uvedl, že po nedávné schůzce s Kimem vidí opravdovou příležitost k dosažení dohody o ukončení severokorejského jaderného programu.

„Myslím, že se sejdem během následujících tří nebo čtyř týdnů,“ prohlásil Trump na politickém shromáždění v americkém státě Michigan. „Bude to velmi důležité setkání, denuklearizace Korejského poloostrova,“ dodal. Krátce předtím na Twitteru napsal, že přípravy schůzky postupují velmi dobře a stanovuje se její místo a termín.

Komunistický režim ještě před několika měsíci vyhrožoval útokem na americký ostrov Guam a na Jižní Koreu, která je spojencem USA. Trump na raketový a jaderný program KLDK odpověděl uvalením nových sankcí. Kim Čong-una nedávno označil za malého a tlustého a dal mu přezdívku

ku Raketák. Vůdce KLDK zase o Trumpovi řekl, že je choromyslný.

V pátek se konala teprve třetí vrcholná schůzka KLDK a Jižní Koreje od rozdělení poloostrova v 50. letech. Kim Čong-un se stal prvním vůdcem KLDK, který od korejské války vkročil na jihokorejské území. Na hranici si potřásl rukou s jihokorejským prezidentem Mun Če-inem. Poté se oba domluvili na krocích, jež by měly vést ke snížení napětí na poloostrově. K summitu oběma zemím blahopřál nový americký ministr zahraničí Mike Pompeo. Zdůraznil, že bez tlaku, který na KLDK vyvíjela administrativa prezidenta Trumpa a celé světové společenství, by jednání nebylo možné. USA jsou podle něj povzbuzené oznámením společným cílem představitelů obou zemí prosadit naprosté odstranění jaderných zbraní z Korejského poloostrova. Vůdce KLDK Kim Čong-un na pátečním summitu slíbil jihokorejskému prezidentu Mun Če-inovi, že Severní Korea v květnu uzavře jaderné testovací středisko a přizve k tomu americké experty. Centrum se po poslední zkoušce zřejmě stalo nepoužitelným, naznačili nedávno čínští vědci.

„Kim řekl během summitu, že v květnu přistoupí k uzavření jaderného testovacího areálu,“ citovala agentura AFP mluvčího prezidenta Mun Če-ina. Podle něj komunistický diktátor zpřístupní místo v zájmu transparentnosti odborníkům z Jižní Koreje i USA. **ČTK**

DYSLEKTIK NEZNAMENÁ HLUPÁK

NECHUŤ K UČENÍ NEDOSTATEK SOUSTŘEDĚNOSTI



Mgr. Ivana Nováková, časopis ZDRAVÍ A KRÁSA

Možná to taky důvěrně znáte. Navzdory krásným větám, které čtete ve studijním plánu svého dítěte, realita je taková, že jeho handicap ve škole nikoho nezajímá.

Dyslektik, dysgraфик, či majitel jiné podobné poruchy? Pro učitele prostě hlupák, který pomalu čte a ještě pomaleji chápe. Je to jako začarovaný kruh. Vaše dítě se doma učí dlouhé hodiny, ovšem výsledky ve škole tomu rozhodně neodpovídají. Jakoby vůbec nechápal, co čte, natož, aby dokázalo text někomu přetlumočit. Nakonec vám nezbude nic jiného, než denně nastudovat několik předmětů a znovu je dítěti od-vykládat. Což o to, pokud trénujete na pozici učitele v základní škole, není to na škodu. Jsou-li vaše ambice přece jen trochu jiné, zřejmě vás několikahodinová denní ztráta zrovna nadšením nenaplňuje.

Miša je těžký dyslektik, dysgraфик, dyskalkulík s diagnózou LMD. Těžko se soustřeďuje, trpí poruchou chování a učení. Vyzkoušeli jsme všechny možné prostředky - terapie, domácí učitele atd. - bohužel s chabým výsledkem.

A NAJEDNOU SE STAL ZÁZRAK; objevili jsme BASIC a učitelku, která má výjimečné schopnosti. Během letního intenzivního kurzu se Miša zlepšil záračně: plynule si čte, ve psaní používá diakritiku, kterou dříve úplně opomíjel. Největší radost mi udělal, když cca po dvou týdenní terapii jsem ho našel doma s knížkou v ruce, kterou neodložil přes hodinu a přelouskal prvních 30 stran. Teď vidím syna spokojeného, šťastného. Děkujeme!!!

pan N.

TAKÉ VAŠE DÍTĚ ŠPATNĚ ČTE, POČÍTÁ A MÁ ŠPATNÝ PROSPĚCH?
Dokážete si představit, jaké potíže bude mít v dalším ročníku?

ZVLÁDNĚTE TO O PRÁZDNINÁCH!

Letní intenzivní vyučování: 20 hodin doučování týdně.



PŘIHLASTE SE JEŠTĚ DNES

+420 732 265 748

studijnicentrum@skolabasic.cz

www.basicbrno.cz

Blackout vyčistil oblohu

Na letišti v Amsterdamu včera vypadl proud, narušilo to mnoho spojů.

Así na 90 minut zablokovaly včera nad ránem nizozemské úřady dopravu na amsterdamské letišti Schiphol poté, co areál zasáhl rozsáhlý výpadek proudu. Dodávky elektřiny na jednom z nejrůšnějších evropských letišť se už podařilo obnovit, potíže ale měly dopad na provoz po zbytek dne a vedly i ke zrušení dohledných spojů s Prahou.

Silnice i železniční tratě vedoucí k letišti byly uzavřeny přibližně od 5 do 6.30 hodin. Výpadek měl podle mluvčího

Schipholu Jacco Bartelse vážné důsledky pro lety během dne. Letiště ráno na Twitteru oznámilo, že omezuje počet příletů, řada odletů má zpoždění nebo byly zrušeny.

Schiphol je po londýnském Heathrow a pařížském letišti Charlese de Gaulla třetím nejrůšnějším letištem v Evropě co do počtu odbavených pasáží. V listopadu jej postihly technické potíže, kvůli nimž nabraly desítky letů zpoždění a další byly zrušeny. Mluvčí řízení letového provozu tehdy vyloučila, že by výpadek způsobil kybernetický útok.

Příčiny včerejších problémů už vyšetřuje společnost Tennet, která spravuje nizozemské rozvodné sítě elektřiny. **ČTK, MET**



Vyhánění na pastvu je turistickou atrakcí

Stovky diváků si včera nenechaly ujít tradiční letošní první vyhánění koní plemene hafling na pastvu. To se konalo u durynského města Meura v Německu. Tady se nachází největší evropská farma, která chová více než 300 těchto koní.

AP

Zprávy krátce

Rusky dostaly doživotí

V Iráku odsoudili na doživotí 19 ruských žen, které viní z toho, že se připojily k Islámskému státu. Kro-

mě Rusek si vyslechlo verdikt doživotního vězení i šest žen z Ázerbájdžánu a čtyři z Tádžikistánu. Ženy se soudu účastnily oblečeny v černých šátcích a růžových blůžkách. Většina z nich měla s se-

bou děti. Hovořily prostřednictvím tlumočnicka. „Nevěděla jsem, že jsme v Iráku. Odešla jsem s manželem a dětmi do Turecka a najednou jsem zjistila, že jsem v Iráku,“ uvedla jedna z nich. **ČTK**

INZERCE



**PŘIDEJTE SE
K NÁM A PRACUJTE JAKO SKLADNÍK/CE
V DISTRIBUČNÍM CENTRU OLOMOUC**

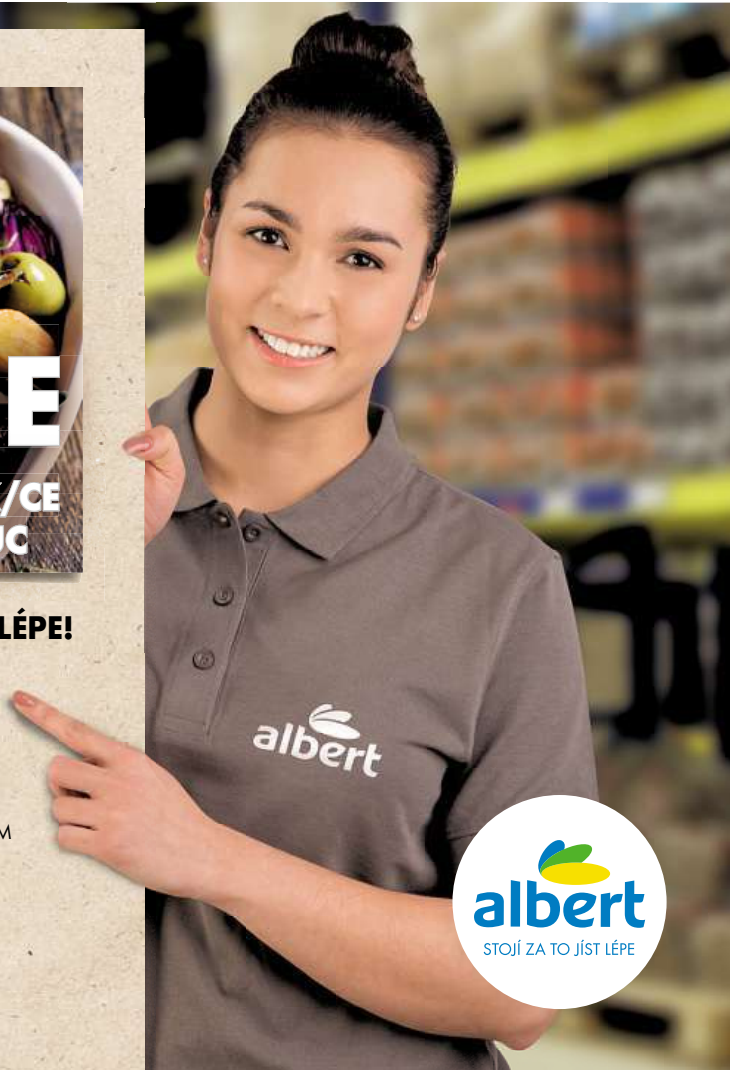
POSTAVTE SE S NÁMI ZA TO, ABY ČEŠI JEDLI LÉPE!

- NÁSTUPNÍ MZDA **28 000 Kč**
+ BONUS V PRVNÍM ROCE **10 000 Kč**
- MZDA PO 1. ROCE **29 100 Kč**
- DOTOVANÁ STRAVA
- PŘÍSPĚVEK NA DOPRAVU NEBO DOPRAVA ZDARMA FIREMNÍM AUTOBUSEM
- PŘÁTELSKÝ KOLEKTIV A POHODOVÝ ŠÉF

KONTAKTUJTE NÁS NA

• **602 520 114** • **PRACE@ALBERT.CZ**

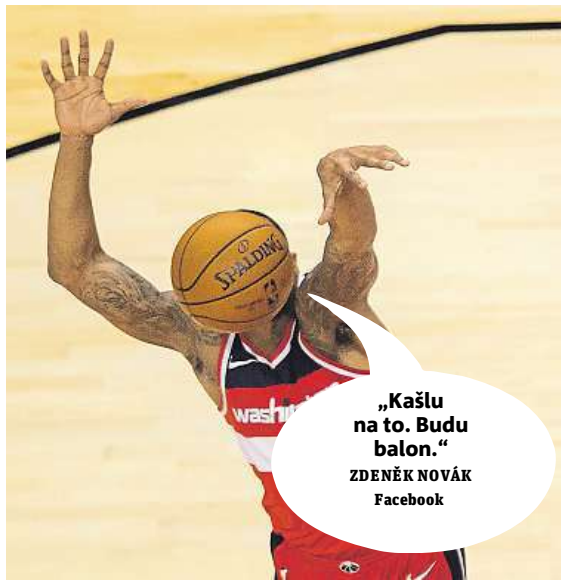
Informace o zpracování osobních údajů společnosti AHOLD Czech Republic, a.s. naleznete v „Podmínkách zpracování osobních údajů“ uveřejněných na www.albert.cz/kariera v sekci „Ochrana osobních údajů“



Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasí

<p>DNES</p> <p>Min. 21 Max. 25</p>	<p>ZÍTRA</p> <p>Min. 18 Max. 22</p>	<p>STŘEDA</p> <p>Min. 17 Max. 21</p>	<p>ČTVRTEK</p> <p>Min. 20 Max. 24</p>
---	--	---	--

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2
Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 27,3 °C
 Rok výskytu: 1800

Kvíz

- Známa federální věznice Alcatraz v USA byla před 55 lety zrušena. Zřízení byla roku:
a) 1834
b) 1884
c) 1934
- Sprinty na 100 a 200 metrů byly specializací italského atleta narozeného roku 1952:
a) Pietro Mennea
b) Matteo Anesi
c) Stefano Baldini
- Největším městem amerického státu Aljaška je Anchorage, obyvatel má zhruba:
a) 300 tisíc
b) 500 tisíc
c) 700 tisíc
- Nejdelší řeka Pyrenejského poloostrova, která má 1038 kilometrů, se jmenuje:
a) Ebro
b) Duero
c) Tajo
- Spisovatel, novinář a nakladatel Václav Matěj Kramerius se narodil v roce:
a) 1653
b) 1753
c) 1853

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Dlačba
- 14:20 Vrah skrývá tvář
Krimifilm (ČR, 1966)
- 15:55 To je vražda, napsala II
Vražda na zakázku
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 Případy 1. oddělení (16/22)
 Krimiseriál (ČR, 2013).
 Hrají: O. Vetchý, M. Hanuš, B. Polívka, I. Chmela a další. Režie D. Włodarczyk

- 21:05 Pravda
- 21:35 Reportéři ČT
- 22:14 Výsledky losování šťastných 10
- 22:15 Slav ohrožení
- 22:45 Na stopě
- 23:10 Jack Rozparovač (2/2)
Drama (VB, 1988)
- 00:45 AZ-kvíz
- 01:20 Z metropole, Týden v regionech
- 01:45 GEN – Galerie elity národa
- 02:00 Svátce slovo biskupa Dušana Hejbala
- 02:10 Dobré ráno

ČT2

- 14:00 Putování za vínem: Vídeň, Weinviertel
- 14:30 Divočina bez hranic (1)
- 14:55 Nové objevy ve starém Egyptě
- 15:55 Dobrodružství vědy a techniky
- 16:25 Letecké katastrofy
- 17:20 Hákový kříž nad Římem
- 18:15 Cestománie
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Zášlapané projekty
- 19:15 Na houby
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Apokalypsa: 2. světová válka (2/6)
 Bilance nekrvavějšího konfliktu historie: rok 1940

- 21:00 Suezský průplav
- 21:55 Sedím na konáři a je mi dobře
Válečná drama (N/SR, 1989)
- 00:00 Johnny Guitar
Western (USA, 1954)
- 01:50 Queer: BDSM pro mírné pokročilé
- 02:15 Příběhy domů
- 02:35 Dokud nás víra nerozdělí
- 03:00 Zahrad
- 03:20 Před půlnocí
- 03:45 Řezbářské vandrování
- 04:10 Náš venkov
- 04:30 Jizerní Vtelno a okolí
- 05:00 O „lázněním“ a relaxaci
- 05:20 Kosmas

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:35 Krok za krokem VI (22)
- 13:00 Ordinance v růžové zahradě 2 (195)
- 14:10 Odložené případy IV (7)
- 15:05 Odložené případy IV (8)
- 16:00 Námořní vyšetřovací služba VIII (3)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3456)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Specialisté (41)
 Krimiseriál (ČR, 2018).
 Major Vondráček je požádán svou matkou, aby vyšetřil možné úkladné vraždy v domově seniorů Zátoka klidu. Hrají: D. Prachař, J. Štáfek a další. Režie R. Šveda

- 21:20 Robinsonův ostrov II (25)
- 22:20 Beze stopy II (14)
Krimiseriál (USA, 2003)
- 23:15 Odložené případy IV (7)
- 00:05 Odložené případy IV (8)
- 00:50 Námořní vyšetřovací služba VIII (3)
- 01:30 Beze stopy II (14)
- 02:05 Štepiňny
- 02:30 Kofeiny
- 03:30 Co na to Češi
- 04:10 Ordinance v růžové zahradě 2 (195)

PRIMA

- 12:10 Polední zprávy
- 12:15 Šéf na grilu
- 12:45 Jake a Tlustoch (16)
- 13:45 Doktor z hor:
Nové příběhy VIII (10)
Loučení 2/2
- 14:40 Komisař Rex VI (13)
- 15:35 Komisař Rex VI (14)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divožky
- 19:55 TOP STAR



20:15 Modrý kód (94)
 Seriál (ČR, 2018). Jste na urgentním příjmu. Začíná boj o život. Filip chce, aby David pracoval jen na ambulanci, dokud se nezačne léčit. David zvažuje odchod z Rubavy. Hrají: S. Laurinová, M. Němec, R. Zach, I. Chmela, D. Gránský, J. Stryková a další. Režie J. Polišenský

- 21:30 Štíky
- 22:35 Ano, šéfe!
- 23:55 Policie v akci
- 00:50 Komisař Rex VI (13)
Krimiseriál (N/Rak., 2000)
- 01:40 Komisař Rex VI (14)
Krimiseriál (N/Rak., 2001)
- 02:25 Prostřeno!
- 03:05 Doktor z hor:
Nové příběhy VIII (10)

PRIMA COOL

- 12:10 Futurama VI (15)
- 12:35 Simpsonovi XIX (13, 14)
- 13:30 COOLfeed
- 13:40 Simpsonovi XIX (15)
- 14:05 Simpsonovi XIX (16)
- 14:35 COOL e-sport
- 15:10 Re-play
- 15:45 Futurama VI (16)
- 16:05 Americký chopper VI (9)
- 17:05 Top Gear XXI
- 18:15 Simpsonovi XIX (17)
- 18:45 Simpsonovi XIX (18)
- 19:15 Simpsonovi XIX (19)
- 19:45 Simpsonovi XIX (20)
- 20:05 COOLfeed



20:15 Simpsonovi XXIX (17)
 Animovaný seriál (USA, 2017)

- 20:50 Cool Wave
- 21:20 Teorie velkého třesku XI (17)
Sitcom (USA, 2017)
- 21:50 Teorie velkého třesku II (1)
- 22:20 Teorie velkého třesku II (2)
- 22:45 Prima Partička
- 23:40 COOLfeed
- 23:50 Americký chopper VI (9)
- 00:50 Prima Partička
- 01:35 24 hodin:
Nezastavitelný (8)
- 02:15 Agresivní virus (7)
- 03:00 24 hodin:
Nezastavitelný (8)
- 03:40 Agresivní virus (7)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- Co jsme hráli na Óčko tento den v roce 2008
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:00 Ukaž káru
- V čem jezdí celebrity
- 13:05 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy
- 15:00 Óčko news



15:05 Mixxer Show
 Klipy na přání, soutěže, chat s hosty

- 17:00 Óčko news
- 17:05 Óčko trendy
- 18:00 Ukaž káru
- V čem jezdí celebrity
- 18:05 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdy a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 21:00 CZ & SK
- České a slovenské klipy
- 22:00 Óčko flirt
- Prout klipů se vzkyazy diváků Óčka

Sloupek

MARDOŠA

ČLEN SKUPINY TATA BOJS



ČTEČKA MYŠLENEK

Jistě znáte to rčení: „Myšlenky se rozběhly po papíře.“ Pominu-li fakt, že papír dnes nahradil monitor počítače, musím přiznat, že se mi to stává celkem často. Není k tomu ani potřeba mít kdovíjak rychlé myšlenky – stačí mít pomalejší počítač. Ten můj není špatný, ale paměť už má celkem zaplněnou a docela dost toho pamatuje. Takže občas nebývá nejhbitější. Což není vždycky na škodu! Dává mi to čas popemýšlet, jak dál, co teď a jestli vůbec. Když píšu, dochází někdy k zajímavému efektu. Píšu, píšu, ale na obrazovce se nic neobjevuje. Procesor chroupe. Dopíšu tedy větu a počkám si na ni. Nic, nic,

Citát

Ne všechny myšlenky, které mi proběhnou hlavou, stojí za zapsání.

a najednou bum! – celá věta se sama napíše. Je to jako kouzlo! Chvilku mám úplně pocit, že se článek píše sám! Nesmím tomu ale moc propadnout, protože to bych po jedné větě skončil. Ale říkám si, jaké by to bylo, kdyby to tak opravdu bylo. Ostatně, není to tak nereálné. Už se pracuje na počítačovém rozhraní, díky kterému nebudeme muset psát prsty, ale přímo mozkiem! Představuji si to tak, že si nasadím speciální čepičku s nějakými vývody a těmi se do počítače dostanou mé myšlenky a rovnou se zapíší. Když ne přímo do historie, tak alespoň do textového souboru. Leccos se tím zjednoduší. Ale může to přinést i pár úskalí. Například ne všechny myšlenky, které mi proběhnou hlavou, stojí za zapsání. Nebo na mě při psaní někdo promluví. Zamyslím se nad odpovědí... a hned se to dostane do článku. To pak člověk sice nebude muset psát, ale zas aby pořád mazal. Pravda, mohlo by to vést k větší koncentraci pisatele. Ostatně to má prý být jedna z výhod tohoto způsobu ovládnání počítače: osvojení schopnosti soustředění. Aby člověk myslil pouze na to, co zrovna dělá. Aby mu článek nekončil třeba v půlce věty nebo v půlce slo

Dopisy a vzkazy

Obchodní centra zpříšňují podmínky

To, že se za toaletu musí zaplatit a nesmí se tam fotit, vcelku chápu. Pokud je toaleta nakupujícím zákazníkům k dispozici bezplatně na základě prokazatelné účtenky, je to v pořádku. Totéž by mělo platit v obchodním centru. Třeba v ústřední knihovně je toaleta pouze pro členy, kteří mají aktivní předplatné. Jenže včera jsem byla s kamarády v jedné nejmenované restauraci v obchodním centru déle než 5 hodin, žádné hlučné jednání, vše v poklidu, ale pak prostě přišla ostraha – a že máme jít pryč. Když jsem se dotazovala na důvod – a to i vedoucího restaurace – sdělili mi, že jsme tam už příliš dlouho. Vedoucí restaurace se nám omluvil, taktéž nás požádal, abychom restauraci opustili, a že se zeptá vedení ostrahy i obchodního centra na podmínky. Viděla bych to tak, že když se někomu prostě znelíbíte, tak hoť máte smůlu.

IVANA VAŇAČOVÁ

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

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

Výrok dne



„Je to nádhera, ale pořád jsme patnáctí.“

MILAN BAROŠ, HRÁČ BANÍKU OSTRAVA

Dokázal toho ve fotbale moc, ale vítězství nad Spartou útočníkovi Milanu Barošovi dosud chybělo. Šestatřicetiletý bývalý reprezentant si své přání splnil na sklonku aktivní kariéry.

Slovo dne

PROCESSOR

(Ze sloupku na této straně)

Funkční jednotka počítače, která interpretuje a vykonává instrukce

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na pondělí 30. 4.

JAKÁ BUDE TVOJE BUDOUCNOST?
NAPÍŠ IHNEK SMS VE TVARU 91BLM A TEXT NA 904 30 55 NEBO VOLEJ 906 70 30 35

KARTÁRKA BERTA ZNÁ ODPOVĚDI!

Beran 21/3–20/4
Láska neznamená diktovat partnerovi, jak často musí být s vámi, abyste měli jistotu, že vás miluje. Dnes mu dopřejte volnost.

Váhy 23/9–23/10
Mnoho věcí se teď ve vašem milostném životě děje rychle. Také dnes vás čekají zajímavé zážitky, takže se máte na co těšit.

Býk 21/4–21/5
Počinaje dneškem přichází období, kdy se ve vašem partnerském vztahu bude dost často objevovat zvýšené napětí a mrzutost.

Štír 24/10–22/11
Vložte dnes síly do toho, abyste okouzili vhodný protějšek. Energie tohoto dne podporí vaše charisma a vše půjde snáze.

Bliženci 22/5–21/6
Nesnažte se před svým partnerem skrývat své emoce. Stejně pozná, že máte starosti. V pondělí se mu s nimi svěřte, pomůže vám.

Střelec 23/11–21/12
Budete mít dnes sklony k přehánění a k diktování svých názorů partnerovi. Jste na nejlepší cestě, abyste ho rádně našvali.

Rak 22/6–22/7
I když si váš partner nestěžuje tak často jako vy, neznamená to, že je ve vašem vztahu šťastný. Dnes se nad tím zamyslete.

Kozoroh 22/12–20/1
Jste plni touhy po romantických zážitcích. Tak nějak navrhnete a budete si jisti, že partner se do nich také rád zapojí.

Lev 23/7–22/8
Zhodnotte své chování vůči svému partnerovi. Neprosazujte příliš své vlastní zájmy na jeho úkor? Pokud ano, napravte to.

Vodnář 21/1–20/2
Co se týká svádění, jste jedničky. Dnes prokážete opět své mistrovství. Vaše nenápadné, ale cílevědomé snahy zasáhnou cíl.

Panna 23/8–22/9
Připravte se na diskusi, jež bude dost důležitá. Půjde o majetek, který sdílíte se svým partnerem. Dospějete k dohodě.

Ryby 21/2–20/3
Podpořte dnes partnera, potřebuje to. Vztah není jen o zamilovaných slovech, ale i o pochození, toleranci a vzájemné pomoci.

ÚPLNĚK plní přání!
Zjistěte, jak pomocí jeho energie ZISKÁTE TU PRAVOU LÁSKU!
Ptejte se astroložky pomocí SMS s kódem 10FTT a vaším datem narození na číslo 904 30 46

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

Řešení sudoku

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

Anketa Jak obvykle trávíte čarodějnice? A co letos?



Marek Mahdal

Pozorováním velké vetry a intenzivním hašením žizně.



Martina Suchardová

Posedíme s rodinou u ohně.



Renata Šilpachová

V práci, jako vždy.

Komiks



Slavnost. Krkonošský národní park chrání české hory už 55 let

Velký program se chystá 18. května ve Vrchlabí. Krkonošský národní park (KRNAP) oslaví 55 let od svého založení. Během akce, na které se vyřádí děti, mohou dospěláci ochutnat speciální pivo, které pro tuto příležitost uvařil vrchlabský pivovar Hendrych – H13 KRNAP ALE. „Při jeho pití objevíte tóny lesa, borovice a svěžího vánku z Krkonoš,“ zvou pořadatelé oslav.

Pokud vyrazíte do Krkonoš dříve, můžete tento speciál v místních restauracích ochutnat již nyní. Hlavní pro-

gram oslav KRNAP začne už dopoledne. Těšit se můžete třeba na úspěšné snímky z festivalu Ekofilm. Hlavní roli hraje příroda. A protože se akce uskuteční v době, kdy budou až do noci v Česku otevřena muzea a galerie, bude totiž Muzejní noc, mohou si zájemci i ve Vrchlabí zkusit něco netradičního.

Letošní téma zní archeologie a zájemci si budou moct vyzkoušet, jaké je to být archeologem. Více informací včetně programu najdete na stránkách Krkonošského národního parku. **MAP**



Vzácná orchidej, kterou jinde neuvidíte

V Liberci v těchto dnech poprvé kvete vzácná orchidej, která ve volné přírodě roste jen v horách v Mexiku. Semenáček orchideje *Odontoglossum insleayi* získala zahrada před 15 lety. Rostlina údajně nevykvetla nikde v evropských botanických zahradách. V přírodě roste jen v tropických dubo-borových lesích v pohoří Sierra Madre. Ani tam ale nemají lidé moc šanci ji spatřit. Roste vysoko na stromě, takže je vidět jen na dálku a v protisvětle. **ČTK**

Váš první letošní cyklovíkend? Vydejte se do Kašperských Hor



Můžete se vydat po stopách zlatokopů nebo na hrad Kašperk.



2x PROFIMEDIA.CZ

Šumava je ráj cyklistů! Vybrali jsme proto několik tras, na které se můžete vydat s dětmi, romantickou cestu s partnerem, ale i ty, kde si dáte pořádně do těla.

Kašperské Hory jsou ideální základnou pro turisty i cyklisty. Je tady toho spousta k vidění. Jen po pěti minutách cesty z náměstí tohoto městečka se lidé ocitnou v lese nebo na cyklostezkách, které jsou mnohem méně frekventované než ty v NP Šumava.

(Nejen) s dětmi za bizony

Na tomto okruhu získáte v pedálech 18 kilometrů a čeká vás řada zážitků. Vyjedete z Kašperských Hor po modré směrem na Starou rejštejnskou, před Rejštejnem se dáte doleva na Červenou a čeká vás romantická jízda proti směru toku Losenice okolo pily Rejštejn, Červené a Karlíny pily. Následuje mírné stoupání do vesnice Červená, odkud už pěkně sjedete k bizonům na Mlýn na rybníce. Až si odpočínáte, vystoupáte ke křížku u Liščího vrchu a vydáte se zpět do Kašperských Hor.

Romantická hřebenovka

I druhý okruh – kolem Žďánova – čítá nenáročný 18 kilometrů a začíná

v Kašperských Horách. Jedete po silnici na Vimperk, odbočíte na Nezdice stoupáním směrem ke slavnému a neméně krásnému hradu Kašperk. Na vrcholu stoupání se dáte po červené na lesní cestu k bývalé osadě Žďánov. Vrstevnicová cesta vás pak povede po hřebenovce kolem hory Žďánov (1064 m n. m.) a na závěr sjedete kolem hájenky Nebe zpět do Kašperských Hor.

Panoramata pro všechny

Tento 24kilometrový okruh vede z Kašperských Hor po zelené a červené cyklotrase přes Žďánov na Javorník, kde se můžete pokochat krásnými výhledy, sjedete do Nicova s pozdně románským kostelem sv. Martina a krásnými roubenkami, abyste po

modré Klostermannově cestě vystoupali pod Milovský vrch. Při sestupu vás opět čekají nádherné výhledy do okolí, a to až k Amálině údolí a Zlatému potoku. Tady doporučujeme malinký odpočinek, protože do Kašperských Hor budete na závěr stoupat.

Zlatonosné říčky

Zhruba 20 kilometrů pojedete podél krásných řek a říček. Začnete opět v Kašperských Horách, směr Tuškov, kde odbočíte na polní cestu na Opolenc, cestičkou mezi loukami sjedete k silnici směr Sušice a pak odbočíte k dětskému táboru Radost do Radešova. Za mostem už vás čeká řeka Otava, podél níž pojedete do Klášterského Mlýna a Rejštejna. Směrem na Čer-

venou pojedete proti proudu říčky Losenice do Amáline údolí a tam se vydáte po lesní cestě proti proudu Zlatého potoka na Mlýn na rybníce a zpět do Kašperských Hor.

Na kole za Kelty

Okruh o délce 21 kilometrů vede z Kašperských Hor na Žlíbek a Nezdice. Kousek pod parkovištěm u hradu Kašperk odbočíte pod lesem doleva po polní cestě, projedete vesnicí Klepačka a napojíte se na silnici směrem na Sušici. Zde se můžete osvěžit v přírodním koupališti. Ještě před osadou Kakánov odbočíte doleva a lesní cesta vás pak dovede pod vrch Sedla (902 m n. m.), který má bohatou keltskou minulost! K rozhledně na vrcholu vystoupejte raději pěšky. Zpět do Kašperských Hor se dostanete krásnou cestou přes Humpolec, Bohdašice a Tuškov. **MET**

Kde se ubytovat

Základnu nejen pro cyklisty Nebespán v Kašperských Horách najdete přímo na náměstí. V útulné restauraci, které velí francouzský šéfkuchař, ochutnáte lahodné francouzské i šumavské speciality, poctivě domácí zákusky i skvělou kávu.

- Ubytování si můžete zajistit také v hotelech a penzionech: Klášterský Mlýn, Hotel Kašperk, Hotel Šumava, Na Solné stezce či v klasické chalupě – Nad Amálkou.

Plzeňská korunovace se přiblížila

Baroš sestřelil Spartu, Slavia vyšla střelecky naprázdno.

Fotbalisté Slavia včera ve 26. kole první ligy doma jen remizovali se Slováckem 0:0 a na druhém místě tabulky mají ztrátu devíti bodů na vedoucí Plzeň. Viktorii tak stačí za týden právě v Edenu uhrát alespoň remízu a bude slavit titul. Slavia hrála bez branek podruhé za sebou, Slovácko bodovalo počtvrté v řadě a už 443 minut neinkasovalo. Plzeň o den dříve doma porazila Karvinou 2:0 dvěma góly Tomáše Hořavy.

Na druhém konci tabulky ožily po víkendě naděje ostravského Baníku. Svěřenci

trenéra Pánika přetlačili pražskou Spartu 3:2. Baník na předposledním místě tabulky ztrácí na nesestupové příčce už jen bod. Letenští dokázali ve Vítkovicích dvakrát srovnat, když na góly Martina Šindeláře a Marka Hlinky zareagovali Guélor Kanga z penalty a Václav Kadlec. Čtyři minuty před koncem však rozhodl o první domácí výhře Slezanů nad Spartou od roku 2008 kapitán Milan Baroš. Ještě než dal vítězný gól, jednu šanci spálil, když z malého vápna neusměrnil do brány Fillův centr. „Byl jsem z toho zklamaný, ale jsem rád, že to tam spadlo o deset minut později. Hlavně že se tým zvedá, což je důležité před koncem sezony. Tohle byly důležité tři body, ale jak moc, uvidíme po sezoně,“ zhodnotil Baroš. **ČTK**



Generálka na MS nevyšla

Čeští hokejisté zakončili Švédské hry ve Stockholmu porážkou s Ruskem 2:4 a obsadili na turnaji bez bodu poslední místo. O první výhře sborné v šestém utkání pod novým hlavním koučem Iljou Vorobjovem rozhodl v 38. minutě Vladimír Tkačov a výsledek pojistil při power play českého týmu Nikita Sošnikov. Pro svěřence trenéra Josefa Jandače byl zápas generálkou na mistrovství světa v Dánsku, do kterého vstoupí v sobotu večer utkáním proti Slovensku. **AP**

Zprávy krátce

Krpálek má pátou medaili

Judista Lukáš Krpálek se potřeť v kariéře stal mistrem Evropy. Na šampionátu v Tel Avivu poprvé ovládl váhovou kategorii nad 100 kilogramů, když vyhrál všechny čtyři zápasy a získal již pátou evropskou medaili.

Hamilton v čele

Kolizemi poznamenanou Velkou cenou Ázerbájdžánu formule 1 vyhrál Lewis Hamilton z Mercedesu a díky premiérovému vítězství v sezoně se posunul do čela průběžného pořadí.

Pastrňák válí

David Pastrňák se v úvodním utkání 2. kola play-off podílel čtyřmi asistencemi na vítězství hokejistů Bostonu na ledě Tampy Bay 6:2 a opět vede produktivitu Stanleyova poháru. Další český útočník David Krejčí přispěl k jasné výhře hostů přihrávkou. **ČTK**



Plíšková se vyrovnala Heleně Sukové

Tenistka Karolína Plíšková porazila ve finále antukového turnaje ve Stuttgartu 7:6 a 6:4 Američanku Coco Vandewegheovou a získala první titul v sezoně. Česká jednička v jubilejním dvacátém finále na WTA Tour zaokrouhlila počet svých trofejí na deset, čímž se v historické bilanci vyrovnala Heleně Sukové. Šestá hráčka světového žebříčku Plíšková navázala ve Stuttgartu na úspěšný minulý víkend, kdy ve stejné hale pomohla českému týmu k semifinálovému vítězství ve Fed Cupu nad domácím německým výběrem. **AP**

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

Práce - nabídka

• Přijmeme paní na úklid administrativní budovy na ul. Plotní, PO-PÁ od 18:00 do 21:00 hod. (nebo 22:00 hod.). T: 604785750

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

Finance - nabídka

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

Finance - poptávka

Koupím/převezmu

FUNGUJÍCÍ, ZADLUŽENOU SPOLEČNOST, s.r.o./a.s.

Rychlé a solidní jednání.

Tel. +421 940 309 411
email: p.hudak@protonmail.com

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, Tech. zajišťuje Matema, jen pro starší 18let, 1sms/50Kč, 1min/90Kč včDPH, max. délka hovoru 13 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



• **POVOLNÉ PRAŽSKÉ ŽENY.** Vyber si sám! Piš SMS ve tvaru 49VSC a text na 909 15 50

• **Bohatá vdova** chce intimního přítele! Najde? Zavolej Janě (62) na 909 90 99 25 nebo jí napiš SMS na 909 15 40 s kódem 25VCZ a tvůj text!

• **Manžel nemůže,** kdo mi pomůže? Lenka (43). Tel: 909 801 801 kód XBT89



• **Jsem smutná,** protože chci zbourat můj milovaný Libeňský most. Můj smutek utiší jen pořádný sex. Uděláš mě zase šťastnou? Studentka Magda 28. Volej 909 80 50 40 nebo piš SMS na 909 15 45 s kódem 54ENC a tvůj text!

metro

1 000 Kč jako dárek!

10



Ochrání vaše data



**ESET Internet Security
pro 1 počítač na 12 měsíců**

Antivirus, Anti-Phishing, Personální firewall, Antispam
Ochrana proti ransomwaru, ochrana webové kamery
Anti-Theft - pomoc při ztrátě nebo krádeži notebooku
Ochrana online bankovníctví a plateb

1 489,-

obj. kód: WZ523a12

Pijte vodu bez nečistot



**Brita Marella Cool Memo
vč. 3x Maxtra+**

Praktická filtrační konvice
Celkový objem 2,4 l
Praktická velikost do dveří ledničky
3x filtrační patrona Maxtra

690,-

obj. kód: ZTE2030a1c

Vezměte ho s sebou kamkoliv

Prestigio



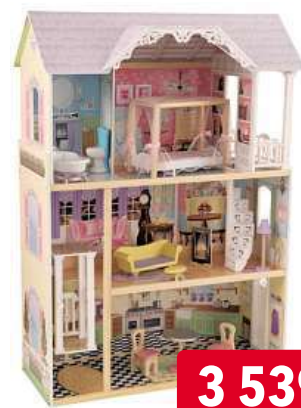
Prestigio SmartBook 133s

13,3" IPS displej s Full HD rozlišením
Procesor Intel® Celeron®
Elegantní celokovové šasi
Windows 10 Home

5 990,-

obj. kód: PSB1050h

Vilka jako z pohádky



KidKraft Domeček Kaylee

Luxusní domeček pro panenky
4 otevřené místnosti ke hraní
Vhodný pro panenky Barbie
Robustní dřevěná konstrukce

3 539,-

obj. kód: HRAjd1140

Můžete mu naložit



MyPhone HAMMER Energy 3G

Oblíbený odolný smartphone
5" IPS displej s HD rozlišením
RAM 2 GB, 16GB vnitřní paměť
Kapacita baterie 5 000 mAh
Android 7.0 Nougat

3 589,-

obj. kód: PP6118b

Dechberoucí výkon

SAMSUNG



Samsung Galaxy S7

5,1" Quad HD Super AMOLED displej
Osmijádrový procesor, RAM 4 GB
Špičkový fotoaparát, optická stabilizace
Voděodolný, rychlé nabíjení
Android 6.0 Marshmallow

Šrotovné 3 000 Kč za váš starý smartphone

od 13 990,-

obj. kód: SAMO0134

Nakup a získej 1 000 Kč na další nákup!

Platí pouze při nákupu nad 2.500 Kč. Pro více informací navštivte www.alza.cz/narozky.



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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 30. 4. 2018 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.