

metro



úterý 30. dubna 2019 • č. 83 • www.metro.cz



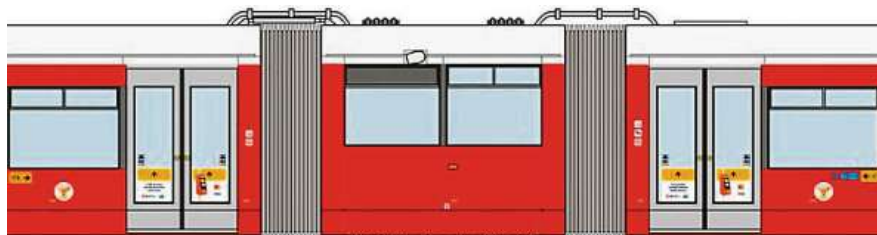
**DEJTE SI
PUSU!**

**JE TU 1. MÁJ,
LÁSKY ČAS.
UVNITŘ JE SPOUSTA
ROMANTIKY**



Lístek i za jízdy, ale urychleně

Bezkontaktní nákup jízdenky je možný v každé tramvaji. Musíte však nastoupit do správných dveří.



Dveře, u nichž najdete terminál pro nákup jízdenek, jsou označeny piktogramy.



Nástupní dveře

Dvacet vteřin po zavření dveří. Taková je podle nedávného rozhodnutí plzeňského soudu ideální doba, do kdy by si měl dle smluvních přepravních podmínek cestující pořídit platnou jízdenku a řádně si ji označit.

Od minulého týdne je ve všech pražských tramvajích možné pořídit si jízdenku bezkontaktní kartou v terminálech umístěných přímo ve vozech. Ta už je rovnou označená. Někteří cestující se ale obávají, že se při příliš pomalém nákupu jízdenky mohou dostat do křížku s revizorem.

„Pokud cestující splní povinnosti ukládané tarifem, tedy nástup dveřmi označenými příslušným piktogramem a bezodkladný nákup jízden-

ky, tak se rozhodně ničeho obávat nemusí,“ říká pro deník Metro mluvčí dopravního podniku Aneta Řehková.

Oranžové automaty se nacházejí ve všech tramvajových vozech u prostředních dveří, v tramvajích typu 14T jsou umístěny dva. Co ale dělat v případě fronty u terminálu, kdy cestující chtě nechtě stráví ve vozidle určitý čas čekáním bez platného jízdního dokladu? Podle dopravce se s podobnými situacemi počítá. „Cestující musí vyčkat a zakoupit jízdenku neprodleně, jak to bude možné. Sporné případy jsme schopni řešit individuálně,“ dodává Řehková.

Podle smluvních přepravních podmínek je cestující povinen provést nákup jízdenky bezodkladně. Celá transakce trvá jen několik sekund. Platební kartu by si pak měl každý zájemce o lístek zakoupit před nástupem do tramvaje. Uvnitř lze zakoupit pouze již označené jízdenky, takže by se u automatů neměli zdržovat ti, kteří si lístky shromažďují na později.

„V případě nefunkčnosti zařízení si musí cestující zajistit jízdenku jiným způsobem, například prostřednictvím SMS nebo mobilní aplikace PID Lítačka. Musí tak učinit neprodleně po zjištění ne-

funkčnosti zařízení, jinak musí vystoupit na následující zastávce,“ uvádí dopravní podnik.

Dodavatelem oranžových terminálů je ČSOB prostřednictvím společnosti Bankovní informační technologie. Ta má poskytovat služby bezkontaktních plateb po dobu čtyř let. Cestující má možnost zakoupit si jednotlivé jízdné v hodnotě 24 a 32 korun a celodenní jízdné za 110 korun, zároveň i zlevněné jízdné pro děti a seniory za 12, 16 a 55 korun. Na terminálech bude možné platit také pomocí aplikací Apple Pay a Google Pay. Samotná platba je jednoduchá, ces-

tující na displeji automatu zvolí jazyk a druh jízdného, následně přiloží svou platební kartu a přístroj mu vydá jeden lístek.

Zkušební provoz bezkontaktních terminálů probíhal v předchozích měsících na linkách číslo 18 a 22. Ze statistik vyplynulo, že z celkové počtu cestujících, kteří si jízdenku koupili bezkontaktně, bylo 54 procent Čechů a 46 procent zahraničních návštěvníků. Na letošek dopravce chystá výběrové řízení na terminály v autobusech. Během příštího roku by měl být bezkontaktní nákup kartou k dispozici ve všech prostředcích MHD. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

Zlatá horečka se rozpoutala v Galerii Myšák v ulici Vodičkova.
VE ZLATNICTVÍ SHERRI VYKUPUJÍ ZLATO MIMOŘÁDNĚ VÝHODNĚ.



Zlatá horečka stále pokračuje. Mimořádně skvělé ceny za výkup byly zaznamenány ve zlatnictví Sherri v obchodní pasáži Galerie Myšák, kterou najdete na adrese Vodičkova 31, pouze minutu chůze od tram. zastávky Vodičkova. Přestože Vaše šperky již vyšly z módy, jsou zašlé, poškozené či polámané, profesionální tým zlatnictví zjistí jejich ryze a bez úředních průtahů vytěžíte okamžitě a v hotovosti maximální možný zisk. Za poklady v podobě prstenů, zlatých zubů, zlatých i stříbrných mincí, broží, řetízků či jiných šperků nebo třeba i stříbrných přiborů dostanete částky mnohdy přesahující až desetitisíce korun. Vaše šperky mají v tuto chvíli velmi výhodnou cenu, tak proč toho nevyužít. „Cena za 1 kg ryziho zlata šplhá k částce až 1 032 000 Kč, což je 1 032 Kč za 1 gram.

Mnohdy je přitom zlato veřejností podceňováno, např. nevzhledné zubní korunky, které často končí přímo v zubních ordinacích nebo doma odložené v šuplíku, je možné přeměnit na částky pohybuující se kolem 2 000 až 4 000 korun,“ konstatuje manažer zlatnictví Sherri.

Výhodou zlatnictví Sherri je především prostor umístěný v obchodní pasáži, což umožňuje diskretní a individuální přístup ke každému zákazníkovi. Kromě seriózního a kompetentního stanovení ceny je možné také odborné poradenství. „Spokojenost našich klientů je nám dokazována jejich zvyšujícím se počtem, a to na základě dalšího doporučení,“ uzavírá manažer zlatnictví Sherri. Přijďte se také přesvědčit do zlatnictví Sherri, jen 2 minuty chůze od tramvajové zastávky Vodičkova.

SHERRI

Galerie Myšák - Vodičkova 710/31, 110 00 Praha 1
1 min. chůze od tram. zastávky Vodičkova směr Václavské nám.

www.cs50.cz



Tuto službu využívají tisíce spokojených zákazníků

Na všechno mám lidi

Chcete je také? Využijte Celostátní českou službu pro lidi nad 50 let a budete je mít!

Naše unikátní služba vám dokáže zprostředkovat:

ověřené řemeslníky a opraváře se slevou

slevy na více než 10.000 obchodních místech

informace o otevíracích dobách obchodů i o jízdních řádech

právní služby dopravu bez nutnosti zdlouhavého objednávání

Začněte už dnes využívat služby, na které máte nárok, pokud je vám více než 50 let.



Celostátní česká služba pro lidi nad 50 let



Pro využití Celostátní české služby zavolejte
511 440 540.

Pobočka Praha:
Palác Fénix
Václavské nám. 56, 110 00 Praha

Nezapomeňte uvést unikátní kód:
2019M/05

Libeňák spolkně půl miliardy

Hlavní město vybralo variantu rekonstrukce Libeňského mostu. Ta počítá s posílením, ne náhradou stávající konstrukce.

Libeňský most z roku 1928 je v havarijním stavu, dosud nikdy nebyl opravován. Minulé vedení Prahy prosazovalo jeho zbourání, avšak to současně rozhodlo o opravě.

„Po rekonstrukci bude most uveden do svého původního stavu, kdy bude umožněn oboustranný provoz tramvají a provoz automobilů bez jakéhokoliv omezení,“ uvedl

náměstek primátora pro dopravu Adam Scheinherr.

Radní vybrali druhou nejlevnější ze čtyř navržených variant, podle odhadu Kloknerova ústavu ČVUT by měly práce stát zhruba 476,9 milionu a trvat přes dva roky. Radní zároveň zrušili několik let starou a od roku 2016 přerušenu veřejnou zakázku na původní projekt bourání mostu. Opravy základů a pilířů by měly začít ještě letos, práce na mostovce se zastavením dopravy na konci roku 2021.

Zvolená varianta zvýší životnost konstrukce nejméně o padesát let. Řešení spočívá zejména ve výměně konstrukcí předpolí mostu, které jsou kvůli korozi ve špatném stavu, a zesílení obloukové části. **ČTK**



Vyznamenal

Slovenský prezident Andrej Kiska (na snímku vlevo) předal řediteli Národního muzea Michalu Lukešovi Řád bílého dvojkríže druhé třídy, který je nejvyšším slovenským státním vyznamenáním pro cizince. Kiska vyzdvihl Lukešovu roli při rekonstrukci muzea. Končící prezident také uvedl, že Praha je díky počtu Slováků zde žijících neoficiálně třetím největším slovenským městem. **MAFRA**

Krátce

Výstaviště opraví

Vedení městské společnosti Výstaviště Praha opraví areál v Praze 7, místní restaurace, divadla či povrchy cest. Vyměněno bude veřejné osvětlení, vybudovány elektrické přípojky a opravena Bruselská brána. Náklady jsou asi 150 milionů korun. Upravena bude i zeď. Připravována je také stavba repliky vyhořelého křídla Průmyslového paláce. **ČTK**

vány elektrické přípojky a opravena Bruselská brána. Náklady jsou asi 150 milionů korun. Upravena bude i zeď. Připravována je také stavba repliky vyhořelého křídla Průmyslového paláce. **ČTK**

SYNEXUS

Nové zdravotnické centrum

Karlovo náměstí 10, nákupní galerie ATRIUM



ZDARMA

Máte diabetes? Prodělali jste infarkt nebo mrtvici?

Nabízíme bezplatné vyšetření krve a denzitometrické vyšetření hustoty kostí.

objednejte se: ☎ 225 666 111

Dle výsledků možnost bezplatné lékařské konzultace

INZERCE

Hamleys
EST. LONDON 1760

**BAV SE NA ATRAKCÍCH
A ODNES SI HRAČEK KOLIK
UNESEŠ**

**Více o soutěži zjistíš na:
www.hamleys.cz**

Na Příkopě 14, Praha 1

Krátké

Onanista se vrátil, chytili ho

Policie dopadla 56letého muže, který chodil do zámeckého parku v Lednici, aby se tam obnažoval a ukájel. Objevoval se tam na podzim, teď se vrátil a policie ho chytila.

Vary do UNESCO

Lázeňská města na západě Čech chtějí na seznam UNESCO. Dostala nyní manuál, aby splnila podmínky pro přijetí řízení k zápisu. **IDNES.cz**

Voják, kterého soudí, neprošel psychotesty

Erik Eštu, obžalovaný z teroristického útoku, bude mít větší problém.

Voják Erik Eštu, obžalovaný z teroristického útoku, pohorl v psychotestech při výběrovém řízení ke chrudimským výsadkářům. U soudu v Pardubicích to včera řekl

podplukovník Ivo Zelinka, který byl zástupcem velitele chrudimských výsadkářů a velel řízení, jehož se Eštu účastnil. Eštu podle obžaloby jel v roce 2015 na Ukrajinu, kde se zapojil do bojových akcí na straně samozvané Doněcké lidové republiky. Právě Zelinka údajně aktivity obžalovaného vojáka na Ukrajině nahlásil. Eštu tvrdí, že své zážitky přeháněl a na Ukrajině nebojoval. Zelinka, který nyní působí na generálním

štábu české armády, řekl, že se dozvěděl o aktivitách Erika Eštu od jiného vojáka. „Fyzické disciplíny splnil, při psychologickém testování vyhořel ve všech případech. V eseji naprosto nerealisticky odhadoval svůj přínos pro ozbrojené složky, něco tak bizarního jsem ještě nečetl. Komise ho jednomyslně nepřijala,“ řekl Zelinka. Soud s Erikem Eštu bude pokračovat 17. května, očekává se rozsudek. **ČTK**

Soukup. Musí se ČT omluvit

Soud včera přiznal České televizi (ČT) nárok na omluvu za výroky o jejím hospodaření, které pronesl generální ředitel TV Barrandov Jaromír Soukup. „Vytýkané jednání nelze již označit za věcnou kritiku, ale za dehonestující tvrzení,“ konstatovala soudkyně pražského městského soudu Irena Karpíšková. Případ se týká Soukupových slov v jeho pořadech, kde tvrdil, že „veřejnoprávní televize nepodléhá vůbec žádné kontrole a že se v ní každý rok ztratí sedm miliard“, že je v ní „dost darebáků a podvodníků“. Rozsudek je nepravomocný. **ČTK**

INZERCE

Volejte zdarma: 800 023 099

RONDA
INVEST

INVESTUJTE do úvěrů
až 5,2 % p.a. již od 10 000 Kč

- Investice do úvěrů zajištěných nemovitostmi v Praze a okolí.
- Výnos je Vám vyplácen měsíčně na účet.
- Nabízené úvěry mají prověřenou platební morálku.

Na Poříčí 1047/26, Palác Archa vchod C, Praha 1 - Nové Město @ e-mail: info@rondainvest.cz www.rondainvest.cz



Lov knih. V ulicích měst jsou schované desítky titulů

Knižní influencerka Lucie Zelinková rozjela literární projekt, v rámci kterého putují knižní novinky do rukou více či méně náhodných nálezců. Inspirovala se aktivitami britské herečky a feministky Emmy Watsonové, která má vlastní knižní klub a jeho prostřednictvím šíří knihy konkrétního zaměření.

Poprvé náhodně čtenáře Zelinková potěšila 14. února. Místo Valentýna se rozhodla oslavit mezinárodní den darování knihy. Ve spolupráci s knihkupectvím Luxor schovávala díla jako například Hana od Aleny Mornštajnové nebo kultovní Hvězdy nám nepřály od Johna Greena. „Sebrali jsme po redakcích desít-



ku zajímavých a čtenářsky oblíbených titulů a vyrazili do centra Prahy, kde jsme je poschovávali – na Smíchově či na náplavce,“ popisuje Zelinková.

Příští místa a názvy titulů se další zájemci mohou dozvědět prostřednictvím so-

ciální sítě Instagram. Tam je na oficiálním účtu knihkupectví Luxor vše poctivě zdokumentováno. „Tisíce lidí se mohou podívat, kde knížka je. Mohou pro ni vyrazit buď oni, nebo si ji vezme náhodný kolemjdoucí. V knížce se vždy nachází vlepěný vzkaz pro budoucího čtenáře,“ dodává Zelinková. Projekt se zároveň šíří i mimo hlavní město a čtenáři se na lov mohli vydat například v Plzni. „Knihkupectví Luxor jsou vlastně po celé republice, takže se snažíme nebyť praguecentricti a rozšířit ten trend i do dalších lokalit,“ slibuje Helena Frantová ze společnosti Euro-media, která knížky do této akce dodává. **ANNA PORTEŠOVÁ**



Vyšší daně?

Karel Havlíček, který se stane novým vicepremiérem a ministrem průmyslu a obchodu, se vložil do debat ANO a ČSSD ohledně daní. „Věřím, že se nakonec jejich zvyšování vyhneme,“ řekl Havlíček při příchodu na Úřad vlády.

IDNES.cz

Zoot. Chtějí ho zbavit dluhů

Soumrak jednoho z největších českých e-shopů s módou. Tak se v těchto dnech hovořilo o situaci kolem zadluženého on-line obchodu Zoot.cz. Ten se dohodl s většinou svých věřitelů na reorganizaci, při které se chce očistit od dluhů. „Ubezpečuji všechny zákazníky, že nákupní zboží od Zootu ani dalších poskytovaných služeb se právě zahájená reorganizace nijak nedotkne,“ říká generální ředitel Zoot, a. s., Lukáš Uhl.

Návrh na povolení záměru chce Zoot podat v nejbližších dnech k Městskému soudu v Praze. Dluh e-shopu nyní dosahuje 752 milionů korun, z toho více než 310 milionů připadá na nezajištěné věřitele. Ti by měli brzy získat deset procent ze svých pohledávek. Plán počítá také s novým investorem. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Dvojí kvalita. ČR chystá sankce

Česko chce přitvrdit proti dovozu méně kvalitních potravin.

Na českém trhu nebudou moci být výrobky, které mají v rámci Evropské unie více verzí pod stejným obalem, ale s jiným složením. Ministerstvo zemědělství chce novelizovat zákon tak, aby za takzvanou dvojí kvalitu hrozila pokuta až 50 milionů korun. „Díky tomu, že dvojí kvalitu zakážeme v aktuálně chystané české novele zákona o potravinách, začne zákaz platit podstatně dříve než v rámci dvouleté, takzvané transpozitivní lhůty evropské směrnice,“ řekl ministr zemědělství Miroslav Toman.

Dodal, že cílem návrhu je, aby potraviny, které se svými vlastnostmi liší, výrobci spo-

třebitelům nenabízeli ve stejném obalu, označení, barvě, grafice či se stejným marketingem.

Za porušení zákazu bude možné udělit pokutu až 50 milionů korun. Návrh zákazu dvojí kvality na úrovni EU odsouhlasil v polovině dubna Evropský parlament. Ministerstvo zemědělství jej považuje za obtížně vymahatelný.

V případě uvádění potravin se stejným marketingem (obalem, písmem apod.) v různých zemích EU, ale s odlišným složením bude moci Státní zemědělská a potravinářská inspekce výrobci uložit pokutu až do výše 50 milionů korun. Svaz obchodu a cestovního ruchu legislativu vítá, ale podle prezidenta Tomáše Prouzy neřeší druhou polovinu problému dvojí kvality. „Především chybí konfrontace na pultech obchodu – západní potravinářské firmy zakazují obchodu,

aby do ČR dovezl kvalitnější verzi výrobku třeba z Německa, a často i pod pohružkou zastavení dodávek nutí obchod, aby nakoupil pouze horší verzi přes českého distributora,“ říká Prouza.

Svaz obchodu, mezi jehož klienty patří největší tuzemské řetězce s potravinami, tvrdí, že tato praxe, kdy dodavatel českému řetězci znemožňuje nákup dražší, resp. kvalitnější verze potraviny, je velmi rozšířená.

„Ti, kteří to zkusili, dostali velmi rychle přes prsty. Dali jim najevo, že pokud si daný výrobek například z Německa dovezou, přestanou jim dodávat všechno ostatní. Potřeba vědět, že drží obchod pod krkem,“ líčí Prouza, podle něhož by bylo správné, aby si čeští zákazníci mohli vybrat. O změně legislativy v tomto smyslu jedná Svaz obchodu a cestovního ruchu ČR od minulého týdne. **IDNES.cz**



Plné náměstí proti Babišovi

Přes nepříznivé počasí se včera v Praze sešly tisíce lidí k protestu proti premiérovi Andreji Babišovi a plánované změně v čele ministerstva spravedlnosti. Lidé vyšli z Hradčanského náměstí, cestou přes Karlův most na Staroměstské náměstí, kde se konala asi hodinová demonstrace. Babišovi odpůrci se obávají toho, že Česko bude, co do útoků na nezávislost justice, následovat Polsko a Maďarsko. Za nezávislou justici se včera demonstrovalo také v dalších městech v zemi. Spolek Milion chviliek demonstraci svolal na protest proti jmenování Marie Benešové do čela české justice. **ČTK**

Krátce

Podivný konec

Dlouholetý člen ČSSD a vlivný brněnský politik Vlastimil Žďárský rezigno-

val na posty v městských společnostech. Důvody nevedl. Za obě funkce inkasoval desítky tisíc korun měsíčně.

INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

S NÁMI DÁRKOVÝ BALÍČEK K VELETRHU SVĚT KNIHY!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Která země byla čestným hostem na veletrhu v loňském roce?

a) Slovensko b) Rusko c) Izrael

Čestný host:

Latinská Amerika

téma:

Paměť a vzpomínky

Maria Vargas Llosa

Nobelistka (ročník 2010)

Hertha Müllerová

Nobelistka (ročník 2009)

Bernard Minier

John Banville

Tim Weever

25. mezinárodní

kníhni veletrh

a literární festival

Výstaviště Praha

9.–12. května

www.metro.cz



Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚď (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte „Svět knihy“. Pět výherců se správnou odpovědí získá dárkový balíček k veletrhu Svět knihy! Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

MARCO POLO

novinka

MALLORCA ALGARVE LISABON

Lisabon

více průvodců na www.marcopolo-club.cz

Kotleba oslavuje. U soudu uspěl

Extremismus musíme porazit ve volbách, reagoval na rozsudek prezident Kiska.

Slovenský nejvyšší soud včera zamítl návrh generálního prokurátora, aby byla rozpuštěna opoziční krajně pravicová strana Kotleba – Lidová strana Naše Slovensko (LSNS) Mariana Kotleby. Proti verdiktu se nelze odvolat. Soud odmítl všechny hlavní argumenty prokuratury, která dříve označila LSNS za extremistickou. „Lze dospět k závěru, že prokuratura nepředložila důkazy o tom, že riziko ohrožení demokratického zřízení politickou stranou je dostatečně bezprostřední,“ uvedla při zdůvodnění verdiktu předsedkyně pětičlenného senátu nejvyššího soudu Jana Zemková. Dodala, že strana nedisponuje potřebným počtem hlasů ve sněmovně, aby mohla prosazovat zákony.



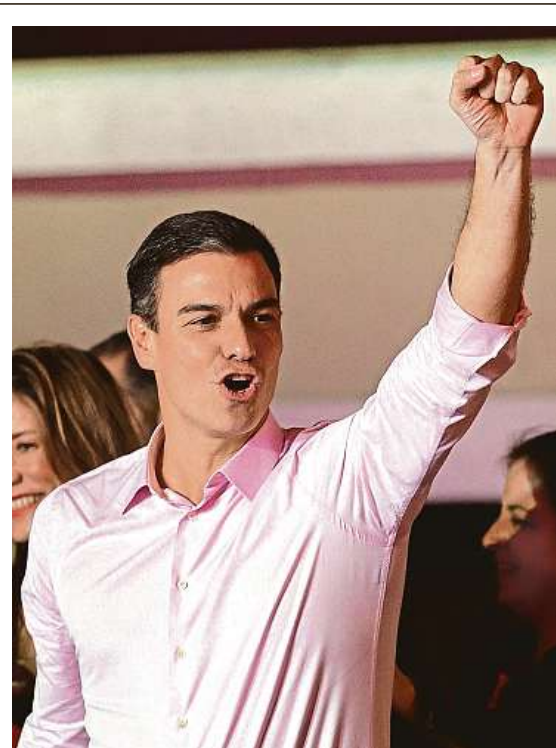
Kotleba u soudu AP

LSNS otevřeně vystupuje proti početné menšině Romů, které označuje za parazity. Prosazuje také vystoupení Slovenska z Evropské unie a z NATO a hlásí se k válečnému Slovenskému státu, který byl spjat s nacistickým Německem.

Během líčení u nejvyššího soudu před téměř třemi týdny prokurátor generální prokuratury Ivan Minár kromě jiného řekl, že LSNS prosazuje

vůči Romům princip kolektivní viny. Zmínil rovněž údajné snahy strany odstranit v zemi demokratický režim, její záměr zřídit domobranu a její vystupování proti migrantům. „Aby bylo možné rozpustit stranu, nestačí jen obyčejné hlásání cílů. Strana musí bojovat proti právnímu řádu nebo existenci státu, což v řízení nebylo prokázáno,“ uvedla šéfka senátu Zemková.

Marian Kotleba vyjádřil potěšení nad rozhodnutím nejvyššího soudu. LSNS podle Kotleby není ohrožením demokracie na Slovensku. „Extremismus musíme porazit ve volbách, v politickém souboji. Extremismus musíme porazit tím, že ukážeme lidem, kteří volí tyto extremisty, že politika se dá dělat, že politika přináší reálné výsledky i pro lidi. To je cesta, jak dostat extremismus ze Slovenska, a na tom musíme pracovat,“ řekl v reakci na verdikt soudu prezident Andrej Kiska. Ten od svého nástupu do úřadu v roce 2014 odmítal Kotlebu přijmout. **čtk**



Vítěze voleb čas netlačí

Lídr vítězných španělských voleb, socialista Pedro Sánchez (na snímku), nemusí spěchat s rozhodnutím, u kterých stran bude hledat podporu. Hlasování o důvěře kandidátovi na premiéra, jehož navrhne král Filip VI. po schůzkách s lidry parlamentních stran, se podle místních médií uskuteční zřejmě až začátkem června. Sánchez se pravděpodobně bude snažit o jednobarevnou vládu s parlamentní podporou dalších stran. **AP**

Krátce

Nezletilý ve vazbě

Kvůli podezření z přípravy teroristického útoku skončili ve Francii ve vazbě čtyři lidé. Jedním ze zadržených je nezletilý, který už byl odsouzen ke třem rokům vězení, když se pokusil odcestovat do Sýrie, informovala agentura AFP.

Nespěchejte!

Téměř 1200 architektů, památkářů a vědců z celého světa v dopise vyzvalo francouzského prezidenta Emmanuela Macrona k opatrnosti a odpovědnosti v souvislosti s obnovou pařížské katedrály Notre Dame, kterou nedávno poškodil požár.

Žárlivec uvízl

Neslavně dopadl muž ze severního Mexika, který kopal tunel, aby mohl špehovat svou bývalou přítelkyni, k níž se nesměl z rozhodnutí soudu přiblížovat kvůli domácímu násilí. Padesátník zůstal ve své jámě uvězněn a museli ho z ní vyprostit.

Pryč z Jávy

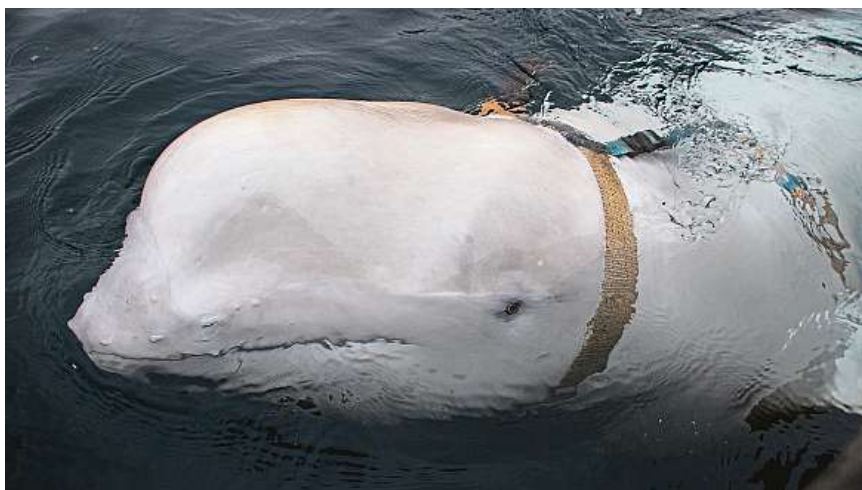
Indonéský prezident Joko Widodo hodlá přesunout v nadcházejících letech administrativní metropoli země z Jakarty do jiného města ležícího mimo přeplněný ostrov Jáva. Přemístění hlavního města z přístavu Jakarta by mohlo trvat až deset let. **čtk**

Srí Lanka. Po útocích zákaz zahalování

Srí Lanka zakázala svým občanům zahalovat si obličej na veřejnosti. Vyplývá to z nového bezpečnostního nařízení prezidenta Maithripaly Siriseny přijatého v reakci na teroristické útoky na kostely a hotely, při nichž o Velikonočních změřelo nejméně 253 lidí. Upozornil na to zpravodajský server BBC. Nařízení se zřejmě nejvíce dotkne ženských muslimských oděvů, jako jsou burky či nikáby. Jmenovitě se tyto části oděvu v nařízení ale neuvádí. Podle oznámení kanceláře prezidenta zákaz platí na jakýkoli závoj, který by znemožňoval identifikaci osoby. „Tento zákaz má zajistit národní bezpečnost, nikdo by neměl skrývat svou tvář, aby tak znemožnil svou identifikaci,“ cituje agentura AFP z nařízení. Muslimové tvoří z 21milionové populace na Srí Lance zhruba deset procent obyvatelstva. Obličej si ale podle BBC zakrývá jen malá část žen na ostrově. Podle webu India Today nezahalovat si obličej doporučila muslimským ženám i část místních kleriků. **čtk**

Vycvičili kytovců Rusové?

Zvláštní postroj na sobě měla běluha severní, na kterou narazili rybáři u norských břehů. Mořský savec nejevil známky strachu a držel se poblíž lodi. Podle norských námořních odborníků se může jednat o kytovců vycvičeného ruským námořnictvem v rámci programu využívajícího podvodní savce jako vojenský nástroj. Na popružích může být upevněna kamera nebo zbraň. **AP**



Víte že...

...zboží umíme doručit
už v den objednání?



Rozmazlujte své zoubky



-21 %

Xiaomi Mi Sonic Electric Toothbrush

Kompaktní elektrický zubní kartáček
Silný výkon a vysokofrekvenční vibrace
Baterie vydrží při plném nabití až 18 dní
Hlavice kartáčku s měkkými štětiniami DuPont

1 390,-
1 099,-

obj. kód: XIAMI002

Poznejte svobodu pohybu



-20 %

Xiaomi Mi Scooter 2

Elektrická koloběžka
Maximální rychlost 25 km/h
Dojezd až 30 km na jedno nabití
Účinná kotoučová brzda

14 990,-
11 999,-

obj. kód: MSXI458

Dopřejte si pořádný náááááááááááádech



Xiaomi Mi Air Purifier 2S

Chytrá čistička vzduchu s OLED displejem
Kompletní ovládání přes mobilní aplikaci
Třívrstvý filtr vyčistí až 99,9 % škodlivin
Vhodné pro prostory o výměře 20 až 35 m²

4 699,-

obj. kód: XIAMI114

Budiž chytré světlo



-12 %

Xiaomi Mi Led Smart Bulb

Chytrá LED žárovka s patičkou E27
Dálkové ovládání z chytrého telefonu
Hlasové ovládání přes Google Assistant
Světelné efekty a barvy v RGB spektru

790,-
699,-

obj. kód: XIAO004

Šik & fit



-28 %

Xiaomi Amazfit Bip

Chytré hodinky s dotykovým displejem
Voděodolné dle IP68
GPS, senzor srdečního tepu
Výdrž baterie až 45 dní

2 490,-
1 799,-

obj. kód: XI300i01

Hlídá bez štěkání



Xiaomi Mi Smart Sensor Set

Sada kompletního zabezpečení domu či bytu
Vzdálená komunikace přes aplikaci Mi Home
Hlídá pohyb v jednotlivých místnostech
Detekuje otevření oken či dveří a posílá notifikace

2 699,-

obj. kód: XIAP001

Více na alza.cz/nejobchod



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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 30. 4. 2019 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.

Oslavu živočišných pudů okořenil i milovník Mácha

Byl první máj, lásky čas, notujeme si od časů Karla Hynka Máchy, rodáka od pražského Petřína. Historik Jan Slaviček se podívá na První máj poněkud hlouběji. „Svátky zamilovaných slavili již v antickém Římě, panovala během nich velmi uvolněná atmosféra s účastí prostitutek,“ uvádí odborník z Akademie věd ČR, jenž se v rozhovoru dotkne i Svátku práce.

Co víme o římských rado-vánkách?

Šlo o dva svátky. Jednak o Floralia, což byly slavnosti, či spíše hry na počest Flóry, bohyně květin. Veselice trvaly několik dní a o jejich organizaci se starali zvláštní úředníci z řad plebejců. Hry tedy měly lidový charakter, jejich součástí byla také divadelní představení.

A ten druhý svátek?

Nazýval se Maiouma, jednalo se o slavnosti na počest Dionýsa a Afrodity. Za vlády císaře Konstantina na počátku 4. století byla Maiouma coby údajně příliš prostopášná dokonce zakázána, což je v pozdním, mravně dosti pokleslém Římě, opravdu co říct.

Přenesla se tradice i mezi barbary?

To, co pro Řím, platilo do velké míry i pro různé pohanské národy a kmeny, ať již keltské, germánské či slovanské. Jako výrazně méně civilizované vyspěle byly ještě více svázány s přírodou a oslavy jara a plodnosti tak u nich hrály o to větší roli.

Jak na tyto zvyky reagovala přisná křesťanská víra?

Církev se snažila čelit vytvářením vlastních rituálů, jimiž se pokoušela ty původní pohanské nahradit, alternovat či alespoň doplnit. Krásné je to vidět v případě Velikonoc, jednoho ze dvou největších křesťanských svátků. V nich se snoubí dodnes tradice křesťanská s tou pohanskou.

Jaké najdeme pohanské prvky v prvomájových zvycích?

Třeba stavění májek, tedy ozdobeného kmene stromu vztýčeného na vesnicích, je známo i z Velké Británie. Tam odpovídalo staletým tradicím symbolizujícím zisk požeňání ducha lesa. V Če-



Socha Karla Hynka Máchy v petřínském parku od Josefa Václava Myslbeka

chách bývají májky spojeny se zvyklostí jejich hlídání, kdy pro vesnici je její ukradení okolními jednou z největších potup.

Kdy a jak se do Prvního máje vnořila oslava lásky?

To je neodbytně spojeno s postavou Karla Hynka Máchy, jenž žil v letech 1810 až 1836. Mácha se díky své básni Máj stal záhy jedním ze symbolů zamilovaných. V Praze se pak Máchův odkaz pojí s Petřínem, pod nímž, na Malé Straně, se Mácha narodil a na němž má i sochu.

S Prvním májem souvisí i majálesy, tedy studentské oslavy jara. Kam sahají jejich kořeny?

Původ majálesů je prokázán minimálně do 18. století, pravděpodobně však ještě podstatně dále. V 19. století se staly součástí národnostního česko-německého zápasu a v poněkud oslabené podobě pokračovaly i v době první republiky.

Jak se jim dařilo po únoru 1948?

Za komunistického režimu byly několik let zakázány a neoficiálně obnoveny byly až ke konci 50. let. Oficiální povolení vydal režim až



Jan Slaviček, historik ARCHIV

v roce 1964 v ovzduší začínajícího uvolnění. Už rok nato se odehrál zřejmě ten nejslavnější, kdy byl jeho králem zvolen americký beatnický básník Allen Ginsberg. Ten byl posléze vyhoštěn z republiky a majáles se tak stal opět „podezřelým“.

Došlo k okamžitému zákazu?

To až za rok, kdy majáles doprovázela velká kritika režimu ze strany studentů. Nicméně jeden se přesto konal ještě v roce 1968, ale pak až do konce komunistického režimu žádný. To ale hovoříme o majálesech v Praze – slavily se i v řadě dalších měst republiky, někde i v roce 1969.

Za bývalého režimu splyval První máj se Svátkem práce. Ten má jaké podhoubí?

Ve druhé polovině 19. století začalo dělnické hnutí dosahovat úspěchů – z našeho dnešního pohledu naprosto základních samozřejmostí, jako třeba omezení dětské práce. V tehdejší době však šlo o opravdové průlomky. Jedním z těchto požadavků byla i osmihodinová pracovní doba, kterou si vytyčily za cíl odbory v USA. Dne 4. května 1886 se konala manifestace za tento požadavek na chicagském náměstí Haymarket.

Co se odehrálo?

Když policie začala dav rozhánět, do jejich řad byla vržena bomba. Ta usmrtila sedm policistů, následovala střelba a přesně nezjištěný počet mrtvých protestujících. Z činu bylo následně obviněno několik anarchistů, většina dostala trest smrti. Jejich vina je dodnes zpochybňována. O dva roky později se konaly stávky a demonstrace po celém území USA a v roce 1889 zavedla 1. květen jako Svátek práce druhá internacionála.

Kdy se svátek vžil v českých zemích?

Čestí dělnici jej slavili již na přelomu století. Zajímavé

je, že shromáždění různých dělnických stran probíhala často odděleně. Na jednom místě sociální demokraté (jako představitelé internacionálního dělnického hnutí), na druhém národní socialisté (za nacionální české dělnické hnutí). Podobně si za první republiky samostatně aktivity organizovala obvykle také komunistická strana.

Která získala po únorovém puči monopol...

Komunistické režimy mají jednu takřka neuvěřitelnou vlastnost: zničit každou, byť hezkou myšlenku, naprosto ji zprotivit lidem. Ze Svátku práce se stal jeden z ritualizovaných obřadů československého režimu, doprovázený povinnými slavnostmi typu pionýrských stráží, alegorických vozů, slavnostních schůzí, projevů pohlavárů. Nechci tím říct, že by neexistovali lidé, kteří si svátku vážili, to jistě existovali. Ale většině společnosti byly tyto oslavy právě svou podobou, troufám si říct, velmi „proti srsti“. Důsledkem byl pak zásadní, možná až nespravedlivý úpadek tohoto svátku po roce 1989.



DAVID HALATKA david.halatka@metro.cz



**Hledáme
šikovné
kolegyně
a kolegy**

Máme pro vás

**novou náborovou
linku**

od 1. května 2019

 **800 220 020**



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Mluvčí firem o 1. máji. Pro deník Metro se tentokrát rozněžnili

Obvykle po nich novináři požadují co nejrychlejší odpovědi plné čísel, statistik, předpovědí. Tentokrát deník Metro oslovil tiskové mluvčí

bank i některých institucí, na které se často obrací, aby zkusili v čase lásky projevit i romantickou stránku své duše.

Deník Metro zajímá, jestli i na Prvního máje mají zapnutý mobil, jestli mají své prvomájové rituály, případně co zažili v tento den. Jestli si na

příklad ještě vybavují prvomájovou atmosféru před listopadem 1989 a nebo třeba i to, co jim říká básník Karel Hynek Mácha a jeho Máj.

A oslovení tiskové mluvčí, kteří jsou známí spíše jako lidé sice s úsměvem, ale vážnou tváří, se romanticky rozpovídali. **PAVEL HRABICA**

Žákyně s mávátkem. Milovala i řev stíhaček

Andrea Vokálová, Hypoteční banka

Jsem Husákovu dítě, a jakkoli mám už vlastně desítky let možnost trávit 1. máj po svém, a třeba i romanticky, pořád ho budu mít spojený se Svátkem práce, a tudíž i průvodem. Byla jsem typ žákyně s mávátkem, která se tetelila, aby zahlédla nějaký alegorický vůz. Nejvíce jsem se ale těšila, až zazní hymna. Jsem od narození „echt“ patriot a naše hymna se mi líbí. A to nemluví o rytmičké a dunící slovenské části bývalé československé hymny. Dodnes při poslechu té české stále čekám, až začne i ta slovenská. Jako dítě jsem také zbožňovala uniformy, nad hlavami burácející stíhačky, které

k prvomájovým oslavám občas patřily. Řev proudových letadel mne uchvacoval a viděla jsem se v dospělosti někde na letišti. Teď sedím v bance, kde to sice hodně bzučí, ale do buráčení tryskáčů to má daleko.



Výlet. S básněmi v batůžku

Alena Řezníčková, cestovní agentura Invia

Nejromantičtější První máj? Jednou jsem se romanticky procházela se svým tehdejším chlapcem po rozkvetlých sadech a jako silného alergika mne ten chlapec musel hned po prvomájovém polibku zavést do nemocnice, kde mě nakonec z mohutného alergického záchvatu dostali. Dnes se v tento den tou-

lám, minimálně na jeden den, jak to časově vyjde, vyrážím na pěší výlety s nedietní stravou a lokálním pivem. Máchův Máj jsem recitovala na gymnáziu, dostala jsem za čtyři. Sice jsem to uměla, ale protože jsem se styděla, nedala jsem do toho to správné umělecké procítění. Před dvěma lety jsme s kamarády vyrazili po Máchových stopách, zakončili to spánkem u Má-

chova jezera a s Májem v batůžku.



Čas. Na spánek i na rodinu

Filip Brož, Všeobecná fakultní nemocnice v Praze

Prvomájové průvody si vybavuji, mávání vlaječkami mě jako malého kluka velmi bavilo, tehdy jsem samozřejmě zdaleka nechápal všechny souvislosti. V pozdějších do-

bách se z Prvního máje spíše stala příležitost, jak dospat oslavy pálení čarodějnic. Ale několik romantických výletů na Petřín nebo na hrad Očkoř jsem také stihl. V současné době je První máj především vítanou možností, jak strávit

čas s rodinou. Jako tiskový mluvčí musím být na telefonu vlastně po celý rok. Na První máj a další jarní a letní svátky je ale i život v nemocnici klidnější. Vlastně si na žádný telefonát na Prvního máje za minulých roků nepamatuji.

Polibky pod stromem. Nechtěla je

Petra Kopecká, Raiffeisenbank

Na Prvního máje se snažím vypínat nejen mobil, ale i mo-

zek. A novináři to také respektují. Záleží ale na tom, jestli se něco neděje, pak je zapnuto. Práce tiskového

mluvčího patří vedle hasičů, lékařů či stíhačích pilotů k nejtresovějším profesím. Takže ani na Prvního máje ne-

jsem zcela mimo profesi. Co se polibků pod rozkvetlou třešní týká, vždycky jsem chodila s kluky, kteří takové tradice moc neuznávali, takže polibek pod rozkvetlým stromem jsem považovala nikoli za projev oddané lásky, ale za své vítězství nad absolutní ignorancí tak romantického dne. Předlistopadové První máje si, bohužel, pamatuji. Ve škole jsme vyráběli střapatá červeno-modro-bílá mávátka. Pochodovalo se v průvodu, ti odvážnější se vypařili v polovině. Ale byla to dobrá ulejšárna ze školy. Prvomájové toulky na Petřín patří mezi mí pravidelné rituály, už proto, že jsem se na tomto slavném pražském kopci učila i lyžovat.

Mácha. Dostala za něj dvojku



Jana Karasová, Air Bank

S prvomájovými průvody mám spojenou svou první vzpomínku z dětství. Byly mi tak dva nebo tři roky a hrozně moc jsem si přála, aby mi rodiče koupili párek v rohlíku. Ale musela jsem se spokojit s doma namazanou svačinou. Naštěstí přišla babička a ten párek mi koupila. Doteď si pamatuji, jaká to pro malé dítě byla radost. Když skočím o pár let dopředu, tak mně Máj s velkým M utkvěl ještě z toho důvodu, že jsem si Máchu a jeho dílo „vytáhla“ u maturit z češtiny. A dopadlo to chvalitebně.



INZERCE

DOER MEDICAL®

Vysoce kvalitní
lubrikační gely
na bázi silikonu

Doer Medical® Silk
Doer Medical®
Aloe Vera & Vitamin E

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

MS TRADE s.r.o.
Zdravotnické prostředky
GEL



www.mstrade.eu

Romance. S Horským i Janákem

První Máj lze prožít i v romantickém přítmi kinosálů. Deník Metro přináší několik tipů na právě promítané filmy, kde nebude na plátně o lásku nouze.

Ženy v běhu

Úspěšná česká romantická komedie režiséra Martina Horského sází na osvědčený mix. Zkušené herci, jakými jsou například Zlata Adamovská či Ondřej Vetchý, optimistický scénář a zápolení hlavních hrdinek se starostmi každodenního života. Že se umíchlání tohoto koktejlu tvůrcům vyplácí, svědčí i fakt, že se snímek od své lednové premiéry nejen stále hraje, ale také se jeho tržby vyšplhaly na 182 milionů korun. Příběh o tom, jak se matka tří dcer

rozhodne splnit poslední přání svému manželovi a společně jako rodina uběhnout maraton, lze jen doporučit. Tedy pokud máte chuť zajít na něco méně náročného.

LOVENÍ

Režisér Karel Janák se po letech v televizi opět vrátil do českých kin. Po jeho loňském sci-fi počínu Důvěrný nepřítel se vrací ke svému osvědčenému žánru, tedy ke komedii. Film podle tvůrců začíná tím, že se hlavní postava filmu s tváří Ester Geislerové, dočká u oltáře od budoucího manžela odmítavé odpovědi. LOVENÍ je podle českých kritiků přehledně natočená romantická komedie s nenáročnými vtipy a ještě o něco méně náročným příběhem.

Kdy ale jindy vypnout v kině mozek, než když je lásky čas.

After: Polibek

Další adaptace knižního bestselleru pro teenagery o spořádané dívce, která se zakouká do tajemného fešáka ze školy. I tvůrce After: Polibek sázejí na osvědčenou kartu. Pomyslný pokračovatel série Stmívání cílí hlavně na náctileté dívky, které se zatím do kin jen hrnou. Pokud se chcete pobavit nad budováním atmosféry nebezpečnosti okolo prvního sexu, je to snímek právě pro vás.

Zelená kniha

Láska může na plátně vzplát nejen mezi mužem a ženou. Bývalý vyhazovač a drobný podvodník Tony

Vallelonga v podání herce Vigga Mortensena se tak v oscarovém snímku Zelená kniha na život a na smrt spřátelí s černošským klavíristou Donem Shirleyem (Mahershala Ali). Zelenou knihu už v českých kinosálech hrají málo a kromě prvků romantiky, komedie a dramatu tu najdete i klasické prvky road movie. Shirley si totiž Vallelongu najme jako řidiče a bodyguarda na turné po divokých státech amerického jihu 60. let, kde si musejí často i tvrdě razit cestu skrze rasové předsudky. Na První máj se snímek inspirovaný příběhem skutečného přátelství hodí výborně. Pozvedne totiž náladu možná i těm, kterým romantika na plátně nic moc neříká. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Prvomájové akce

Den s Máchou

Muzeum hlavního města Prahy pořádá ve středu u Petřínské rozhledny Den s Máchou na Petříně. Celým dnem bude provázet moderátor, představující Karla Hynka Máchu, který bude předčítat verše z Máje. Akce probíhá od 11.00.

Láska mezi motýli

Zítřejší můžete zajít také do botanické zahrady v Troji. Ve skleníku Āta Morgana vám budou dělat společnost exotičtí motýli. Na vinici sv. Kláry ochutnáte lahodná vína nebo posedíte na terase výhledem. **MET**

INZERCE

NIKDO VÁM NEZAKAZUJE MÍT SVŮJ VLASTNÍ NÁZOR

ParlamentníListy.cz

Láska na divadelních prknech

Pražské scény nabízejí plno zamilovaných představení.

Příběhy o lásce v různých podobách jsou v repertoáru snad každého divadla. Deník Metro vybral několik inscenací, které stojí za zhlédnutí.

Romeo a Julie, ABC

Nejslavnější tragédie Williama Shakespeara o nešťastné lásce se hraje na mnoha scénách. Pro Městská divadla pražská ji zrežiroval Michal Dočkal. Do hlavních rolí obsadil mladé talenty Terezu Marečkovou a Zdeňka Pišku. Živou hudbou inscenaci doprovodí indie rocková kapela Please The Trees. Premiéru bude mít Romeo a Julie v sobotu 25. května.

Eva tropí hlouposti, Divadlo Na Fidlovačce

Komedii podle románu Fan Vavřincové napsali Pavel Šimák a Petr Vydra a v Nuslích se hraje už pět let. Příběh o rozjívěné dívce, která se k překvapení všech zamiluje, známe hlavně z filmu Martina Friče. V režii Pavla Šimáka je však k vidění také na Fidlovačce. V roli Evy excelují Diana Šoltýsová či Marie Doležalová, Michala hraje Denny Ratajský. Nejbližší termín představení je 21. května, do konce sezony se hraje ještě také 11. a 15. června.

O lásce, Studio Dva

Je půlnoc. Hodina pravdy. Hodina, kterou On a Ona vybrali pro uspořádání vzájemného zúčtování. Ve francouzské konverzační komedii Philippa Claudela se ve strhujícím manželském duelu, po

úspěšné inscenaci Otevřeně manželství, opět představují Jana Krausová a Karel Roden. Podívat se na ně můžete na Malé scéně 18. a 24. června.

Carmen, Hudební divadlo Karlín

Lucie Bílá ve slavné roli třihodinového muzikálu poprvé zazářila už v roce 2008. A zájem diváků je stále obrovský. Cirkusová čísla, akrobacie, kouzla, ohně. To všechno v Karlíně dostanete. Původní opera, která šokovala Paříž před téměř 150 lety, je zase o trochu jiné lásce.

Pýcha a předsudek, Národní divadlo

Slavný román anglické spisovatelky Jane Austenové ironicky líčí rodinné vztahy a stejně úsměvně pojednává i ústřední problém – jak co nejrychleji a nejelegantněji



Jana Stryková (vlevo) ve hře Pýcha a předsudek PATRIK BORECKÝ

provdát všechny dcery. Bennettovi jich mají hned pět. Strnulou venkovskou atmosféru rozvíří pohledný pan Bingley, nápadník k pohledání, jehož jedinou charakterovou vadou je jeho přítel – zachmuřený a záhadný pan Darcy. Zpracování Daniela Špinara můžete vidět v Národním divadle 10. a 20. května.

Škola žen, Divadlo na Vinohradech

Arnolf se vždy vyhýbal manželství ze strachu před tím, že by mu jeho žena mohla nasadit parohy. Nyní se rozhodl oženit se svou schovankou. Co se ale stane, když prostá Anežka potká stejné starého Horáče? Komedie od Moliéra se hraje 16. a 30. května. **PUR**

ŘEŠENÍ A

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

A

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

ŘEŠENÍ C

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

ŘEŠENÍ G

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

B

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

C

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

G

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

ŘEŠENÍ F

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

ŘEŠENÍ B

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

D

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

F

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

ŘEŠENÍ D

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

E

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

ŘEŠENÍ E

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

Investice Veolie přispívají ke snížení emisí v Praze



Rekonstruovanou kotelnu Dědina poblíž Evropské ulice zdobí od loňského dubna street art, který navrhl a vytvořil Chemis.

VEOLIA ENERGIE PRAHA

- Převzala společnost Pražská teplárenská LPZ v červnu 2016.
- Dodává teplo a teplou vodu na levém břehu Vltavy v oblastech: Dědina, Řepy, Stodůlky, Velká Ohrada, Zbraslav, Barrandov, Juliska, Lužiny, Nové Butovice, Červený Vrch, Petřiny, Břevnov, Radotín, Košíře. Na pravém břehu pak zásobuje Komořany a Rohožník.
- Provozuje dva centrální zdroje: Veleslavín a Julisku, 28 plynových kotelen, 128 kotlů a 117 km teplotodní sítě.
- Zákaznické portfolio tvoří ze 73 % byty (55 000) a z 27 % nebytové objekty (obecní a terciární sféra).
- Je členem skupiny Veolia Energie ČR, která působí také v Kolíně, Mariánských Lázních, Olomouckém i Moravskoslezském kraji.

Jak bude vypadat náš život za třicet let? Dojde opravdu ke klimatickým změnám? Pokud nejsme příznivci velkých změn životního prostředí, pak je nutná změna našeho přístupu. Jak na to, ukazuje skupina Veolia, která realizuje řadu ekologických projektů ve světě i v Praze.

15 CEST PRO SNÍŽENÍ EMISÍ

Odborníci spočítali, že účinná ekologická opatření v oblastech energetiky a životního prostředí mohou pomoci snížit emise skleníkových plynů až o 12 Gt. A Veolia chce jít v této oblasti příkladem. „O co méně úsilí vynaložíme na snížení emisí, o to více ho budeme muset v dlouhodobém horizontu vynaložit, abychom se adaptovali na zásadní klimatické změny,“ připomíná motivace Antoine Frérot, předseda představenstva a generální ředitel skupiny Veolia.

Veolia může nabídnout patnáct řešení, která přispívají ke snížení objemu vypouštěných emisí. Jedná se například

o energetické využití odpadu, recyklaci organického odpadu, rozšiřování kogenerační výroby energie, zlepšování energetické účinnosti v průmyslu či efektivní využití vodovodní sítě. Ve střednědobém horizontu jsou pak plánovány změny ve výrobě energie, širší využití biomasy, produkci biopaliv, recyklaci plastového odpadu či zlepšení energetické účinnosti budov.

EKOLOGIZACE V PRAZE ZAČALA UŽ LONI

Před více než dvěma lety změnila část Pražanů dodavatele tepla, Pražskou teplárenskou LPZ totiž převzala společnost Veolia Energie Praha a stala se dodavatelem tepla a teplé vody



Citát

O co méně úsilí vynaložíme na snížení emisí, o to více ho budeme muset vynaložit, abychom se adaptovali na zásadní klimatické změny.

ANTOINE FRÉROT
PŘEDSEDA PŘEDSTAVENSTVA
A GENERÁLNÍ ŘEDITEL
SKUPINY VEOLIA

na levém břehu Vltavy. Jaké investiční akce se již podařilo realizovat? „První rekonstrukce a ekologizace zdrojů jsme zahájili už v loňském roce. Vybudovali jsme nový monitoring a přenos poruchových stavů na centrální dispečink, obnovili jsme vybrané výměňkové stanice a modernizovali část tepelných rozvodů,“ vysvětluje Jan Zdrálek, ředitel společnosti Veolia Energie Praha.

PRIORITOU MODERNIZACE KOTELEN

Jednoho z realizovaných projektů jste si možná už všimli při cestě po Evropské ulici. Rekonstruovanou kotelnu Dědina zdobí od loňského dubna street art, který navrhl a vytvořil umělec Chemis. Motiv malby zobrazuje koloběh energie a upozorňuje na snahu společnosti chránit životní prostředí. Důkazem toho je probíhající ekologizace zmíněné kotelny.

Letos modernizace tepelných zdrojů pokračuje. Jsou instalovány nové technologie, nové kotle, čerpací stanice, strojovny a řídicí systémy. „Cílem je snížit produkci emisí skleníkových plynů nad rámec stanovený legislativou,

což přispěje ke zlepšení životního prostředí v Praze,“ připomíná Jan Zdrálek.

EFEKTIVNĚJŠÍ PROPOJENÍ

Společně s rekonstrukcí a ekologizací probíhá u klíčových zdrojů také změna propojení distribučních soustav. Například v Řepích bude celá západní oblast napojena na jednu modernizovanou kotelnu v ulici Drahoňovského a v oblasti Lužin na dva klíčové zdroje v Kolovečské a Fantově ulici.

17 MILIARD INVESTIC V ČR

Skupina Veolia Energie ČR dlouhodobě investuje do modernizace a ekologizace svých provozů a snižování emisí prachu, oxidů síry či dusíku nejen v Praze, ale v celé České republice. Od roku 2000 dosáhl objem investic 17 miliard korun a realizovány byly projekty také v Moravskoslezském, Olomouckém kraji, Kolíně a Mariánských Lázních.

Jen loni pak investovala skupina Veolia Energie ČR více než jednu miliardu korun. Z toho 600 milionů bylo určeno na ekologizaci a modernizaci zdrojů, tedy zařízení, která vyrábějí teplo a elektřinu, případně chlad.

Sudoku

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

Počasí

DNES



Min. 12
Max. 16

ZÍTRA



Min. 13
Max. 17

ČTVRTEK



Min. 14
Max. 18

PÁTEK



Min. 12
Max. 16

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekordy: -1,9 °C/27,3 °C
Roky výskytu: 1782/1800

Napište svou bublinu



FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Která česká řeka pramení na Liberecku pod Ještědem a ústí v Děčíně do Labe:
a) Ploučnice
b) Jizera
c) Cidlina
- Jedním americkým prezidentem, jenž byl zvolen do funkce více než dvakrát, a to hned čtyřikrát, byl:
a) Harry S. Truman
b) Franklin D. Roosevelt
c) George Washington
- Na východě tohoto jihomoravského města je Svatý kopeček, na severu vrch Turolid:
a) Břeclav
b) Valtice
c) Mikulov
- Britská punková skupina Sex Pistols byla založena v roce 1975. Hrála do roku:
a) 1978
b) 1988
c) 1998
- Český závodník Karel Abraham, účastník mistrovství světa silničních motocyklů, pochází z:
a) Brna
b) Ostravy
c) Plzně

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Všechno, co mám ráda
- 14:30 Usměvni lji Prachaře
- 15:05 Doktor Martin
- 15:55 Seriól (VB, 2005)
- 16:40 To je vražda, napsala XII
- 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 Je třeba zabít Sekala
Válečné drama (ČR/SR/Fr./POL, 1998). Strhující příběh o muži, který se stane proti své vůli najatým vrahem. Film byl oceněn deseti Českými lvy. Hrají: O. Lubaszenko, B. Linda

- 21:55 Columbo
- 23:24 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilliony
- 23:25 Taggart
- 00:15 AZ-kvíz
- 00:40 Banánové rybičky
- 01:20 Na stopě
- 01:40 Žijíš jenom 2x
- 02:10 Sváteční slovo karmelitána Pavla Poly
- 02:15 Dobré ráno
- 04:45 Ferdinandovy zahrady II
- 05:15 Černé ovce

ČT2

- 12:25 Hádanky domů života II
- 12:55 Nedej se
- 13:50 Vyšivaná krása
- 14:20 Ramesse II.
- 15:25 Příběh Egypta
- 16:15 Hitlerovy děti
- 17:10 Jeskynní potápění pod Budapeští
- 18:00 Cesty za hodinářským uměním (2/6)
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Uchem jehly
- 19:20 Utajená řeč peněz (7/13)
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Křídla války
Klíčové námořní střetnutí Japonců a Američanů, které rozhodlo o směřování druhé světové války

- 20:50 Peklo pod španělským nebem
- 21:45 Vršky z lásky
- 23:25 Viktorie II (3, 4/9)
- 01:00 Poslední rudý princ
- 01:55 Co oblakům vzhlížíme
- 03:10 Případ pro ombudsmana
- 03:45 Na houby
- 03:50 Počesku
- 03:50 Proměny českého venkova
- 04:10 Zvemě vás... na stavění máje
- 04:45 Ano před Bohem
- 05:10 Případ pro ombudsmanu (3/12)

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Krok za krokem VI (5)
- 12:50 Ordínace v růžové zahradě 2 (442)
- 14:05 Mentalista V (17)
- 15:00 Mentalista V (18)
- 15:55 Kriminálka Miami IX (3)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3667)
- Seriál (ČR, 2019)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordínace v růžové zahradě 2 (893)
Seriál (ČR, 2019). Zdena a David jedou k identifikaci mrtvé. Je to jejich Haníčka? Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, M. Etlzer, R. Fiala a další

- 21:40 Víkend
- 22:35 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans II (8)
- Krimiseriál (USA, 2015)
- 23:20 Beze stopy II (3)
- Krimiseriál (USA, 2003)
- 00:20 Mentalista V (17)
- Krimiseriál (USA, 2012)
- 01:15 Mentalista V (18)
- 01:55 Kriminálka Miami IX (3)
- 02:55 Krok za krokem VI (4)
- 03:15 Co na to Češi
- 03:55 Ordínace v růžové zahradě 2 (442)

PRIMA

- 12:15 Polední zprávy
- 12:30 Policie Hamburg IV (5)
- Krimiseriál (N, 2009)
- 13:25 Doktor z hor: Nové příběhy VI (4)
- Smutek 2/2. Seriál (N, 2012-2013)
- 14:30 Komisař Rex II (4, 5)
- Krimiseriál (N/Rak., 1994)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:50 TOP STAR



20:15 Krejzovi (63)
Komedijní seriál (ČR, 2018). Do Prahy přijetel významný americký profesor kulturologie a pozval Radvana s doprovodem na večeři. Cinda automaticky předpokládá, že doprovod Radvanovi bude dělat ona... Hrají: O. Navrátil, V. Hybnerová, M. Plánková, F. Blažek, J. Šťastný a další

- 21:35 Mordparta (2)
- Krimiseriál (ČR, 2016)
- 22:55 TOP STAR magazin
- 23:40 Policie v akci
- 00:35 Komisař Rex II (4)
- 01:40 Komisař Rex II (5)
- Doktor z hor: Nové příběhy VI (4)
- 03:50 Prostřeno!

PRIMA COOL

- 12:15 Futurama III (3)
- Simpsonovi XXVIII (20)
- 13:15 Simpsonovi XXVIII (21)
- 13:35 COOLfeed
- 13:45 Simpsonovi XXVIII (22)
- 14:10 Simpsonovi XXIX (1)
- 14:40 Teorie velkého třesku VIII (20, 21)
- 15:35 Futurama III (4)
- 15:55 COOLfeed
- 16:00 Americký chopper (2)
- 17:00 Top Gear XXII
- 18:05 COOLfeed
- 18:15 Simpsonovi XXIX (2-5)
- 20:05 Úplně debilní zprávy



20:15 To nejlepší z Top Gearu: Top 41 (5)

- 21:20 Teorie velkého třesku VIII (22)
- Sitcom (USA, 2014)
- 21:50 Teorie velkého třesku VIII (23)
- Sitcom (USA, 2014)
- 22:15 Partička
- 23:00 Cesty k úspěchu
- COOLfeed
- 23:05 Americký chopper (2)
- Seriál (USA, 2000-2004)
- 00:15 Partička
- 01:00 Vikingové III (8)
- Dobrodružný seriál (Irs./Kan., 2015)
- 02:05 Poslední chlap na Zemi III (17)
- 02:25 Vikingové III (8)
- 03:30 Poslední chlap na Zemi III (17)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- Co jsme hráli na Óčko tento den v roce 2017
- 10:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy
- 14:30 Top 3 YouTube Chart
- 14:45 Óčko trendy
- 15:00 Óčko news
- 15:05 Mixxxer Show



17:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče

- 17:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- Smartmania
- 17:30 Óčko news
- Novinky ze světa
- smartphonů, testy a tipy
- 17:35 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo 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

Proč vodojemy čerpají, když začne svítit slunce?



Velká část spotřeby elektrické energie je vázána na běžné chování nás spotřebitelů a právě toho využívá **nový systém chytrých nákupů Smart energie od společnosti Veolia Komodity ČR.**

Většina domácností spotřebuje nejvíce elektrické energie ráno a večer. Naopak v noci, kdy obvykle spíme, spotřeba strmě klesá. Na zvyšující či snižující se poptávku po energii přirozeně reaguje také její „spotová cena“ na burze. Pokud je energie dostatek, například v noci, její cena na burze výrazně klesne. To se odráží i v cenových tarifech pro domácnosti a někteří z nás tak zapínají myčku či pračku spíše v noci.

ENERGETICKÁ ROVNOVÁHA

Lidé ale nespoteblovávají energii jen v závislosti na denní době, ale také na počasí či jiných faktorech. Například když se nebe nad Prahou zatáhne, lidé v kancelářích či domácnostech okamžitě rozsvítí světla. Systém takovou situaci vyhodnotí jako nárůst poptávky po elektrické energii a její cena na energetické burze stoupne. A naopak až mraky zmizí a lidé zjednodušeně řečeno zhasnou lampičky, klesne poptávka po energii i cena.

Elektrická síť prostě musí být za každých okolností v rovnováze. Elektřinu nelze skladovat – kolik se jí vyrobí, tolik se musí také spotřebovat. Při minimální poptávce dokonce nastávají situace, kdy obchodníci za spotřebu zákazníků platí. Pro podniky je samozřejmě velmi výhodné

nakupovat právě v takových situacích.

NAKUPOVAT CHYTŘE SE VYPLATÍ

Jak na to? Firemním zákazníkům pomáhá optimalizovat nákupy elektrické energie projekt Smart energie, který je výsledkem spolupráce společností ze skupiny Veolia. „Pomocí Smart energie předpo-

vidáme chování spotřebitelů i vývoj spotových cen na energetické burze. Tyto informace následně vyhodnocujeme a dispečink příslušného podniku posílá instrukce pro optimalizaci spotřeby,“ vysvětluje Pavel Luňáček, ředitel společnosti Veolia Komodity ČR.

Smart energii mohou využít klienti společnosti Veolia Komodity ČR, což jsou zákazníci připojení z hladiny vysokého a velmi vysokého napětí. Jedná se o firmy z oblasti strojírenství, farmaceutického průmyslu, nemocnice, lázeňská zařízení, města, ale i střední a malí podnikatelé.

JAK TO V PRAKTICE FUNGUJE?

Pojďme se podívat, jak Smart energie pomáhá Pražským vodododávům a kanalizacím snižovat náklady na nákup elektrické energie nezbytné pro čerpání vody do vodojemů.

Když se obloha nad Prahou zatáhne a poptávka po elek-



Cítát

Pomocí Smart energie předpovídáme chování spotřebitelů i vývoj spotových cen na energetické burze. Tyto informace následně vyhodnocujeme a na dispečink příslušného podniku posíláme instrukce pro optimalizaci spotřeby.

PAVEL LUŇÁČEK, ŘEDITEL SPOLEČNOSTI VEOLIA KOMODITY ČR

Info

Veolia Komodity ČR

Jeden z největších alternativních obchodníků s elektrickou energií a plynem v České republice.

Mezi zákazníky patří firmy z oblasti strojírenství, farmaceutického průmyslu, výrobců komponent automobilového průmyslu, nemocnic, lázeňských zařízení, měst, ale i střední a malí podnikatelé s nejrůznější formou výroby a služeb.

Roční objem 1,9 TWh elektrické energie a 1,2 TWh zemního plynu.

Člen skupiny Veolia v České republice.

Pražské vodovody a kanalizace

Provozovatel vodohospodářské infrastruktury v hlavním městě Praze. Vyrábí a distribuuje pitnou vodu do všech pražských domácností a podniků a zajišťuje odvádění a čištění odpadních vod.

Provozuje 3539 km vodovodní sítě, 67 vodojemů a 51 čerpacích stanic pitné vody. Zásobuje 1,29 milionu obyvatel hl. m. Prahy a dalších 205 tisíc ve Středočeském kraji.

Akcionáři: 51 % Veolia a 49 % Pražská vodohospodářská společnost a.s.

trické energii v domácnostech či kancelářích stoupne, dává dispečink Pražských vodododáv a kanalizací pokyn na zastavení veškerého zařízení, které nemusí být zapojeno. Nastává totiž stav, kdy cena elektrické energie strmě roste. A naopak až mraky odplují a cena klesne dolů, využije dispečink zvýhodněných podmínek a načerpá vodu do vodojemů či zahájí jiné činnosti, které je možné optimalizovat dle aktuálních cen elektrické energie.

O ČTVRTINU MĚNĚ

„Odebíráme stejný objem elektrické energie, ale celkově za ni platíme o dost méně,“ vysvětluje Jan Závěský, šéf centrálního dispečinku SWIM a bezpečnostní ředitel Pražských vodododáv a kanalizací.

„Dříve jsme doplňovali vodojemy prostřednictvím nastavených spínacích hladin, dnes optimalizujeme čerpání dle ceny energií. Samozřejmě tak, aby nebyla narušena distribuce vody,“ upřesňuje Jan Závěský.

Jaké jsou výsledky? Pražské vodovody a kanalizace díky spolupráci v rámci skupiny ušetří za nákup elektrické energie až 25 procent na jednu čerpací stanici. „Výsledky předčily naše očekávání, a proto od letošního roku využíváme Smart energii už ve standardním provozu. Díky dobrým zkušenostem máme také v plánu její rozšíření do dalších poboček v rámci skupiny Veolia,“ doplňuje Bohdan Soukup, technický a provozní ředitel Veolie pro ČR a SR.

Sloupek

MARTIN ŠVIHLA

UČITEL AIKIDA
A LEKTOR OSOBNÍHO ROZVOJE

VŠECHNO SE MĚNÍ

Čtu si knížku „K hřichu i k modlitbě“ o postavení žen v českých zemích v 19. století. Autorka z tehdejších deníků, listů, matrik, novin a knih odhaluje každodenní život žen – hygienu, péči o domácnost, vzdělání, práci, sexualitu, umění... A je to úchvatné i strašidelné čtení. Ještě před 150 lety nesměly dívky na střední školy, o univerzitách ani nesnily. Ženy neměly v podstatě žádné příležitosti vydělávat si vlastní peníze a občas vyděšeně utíkaly o svatební noci z ložnice, protože jim nikdo předtím neřekl, co bude manžel po nich chtít. Umíte si to představit? Jen před 150 lety! Dokonce i nejmoudřejší

Citát

První žena lékařka mohla v Praze vykonávat svoji práci až po roce 1900.

a nejpokrokovější národní buditelé té doby byli z našeho pohledu často nesmírně zpátečníci. Jednomu z nich (byl to Purkyně?) jeho vnučka řekla, že chce být doktorou. A osvícený pán jí odvětil něco jako „Milá moje, doktorou budeš, když se vdáš za doktora, jinak na to zapomeň.“ Vždyť měl pravdu – první žena lékařka mohla v Praze vykonávat svoji práci až po roce 1900 a volební právo ženy získaly až v roce 1919 (jen před 100 lety!). Samozřejmě, lidem před 150 lety se zdálo, že tak to všechno má být. A kdo si myslel něco jiného, byl považován za podivína. Tenkrát se jim zdálo, že tak, jak to mají, je správné. A z pohledu dneška to vypadá jako středověk. Jen se podívejte, jak daleko jsme se jako společnost posunuli! My si dnes také myslíme, že tak, jak to máme, je správné. Nejen s postavením žen, ale i se vším ostatním. Kdoví, co z našich společenských norem a chování bude našim potomkům za 150 let připadat nepochopitelné. Jak smšné pro ně budou naše zvyky. Možná bychom je ani my nemuseli brát tak vážně. Protože jedno je jisté: všechno bude úplně jinak. www.prostor8.cz

Dopisy a vzkazy

Pozdvižení na pražské čtyřce

Ještě minulé úterý 23. dubna jsem hovořil s dnes již bývalým starostou městské části Praha 4 Petrem Štěpánkem na „snídani se starostou“ při vysazování stromků za hojně účasti dětí kolem školy Mendíků. Bývalá koalice udělala velký kus práce na zklidnění dopravy v Nuslích zavedením parkovacích zón. Předtím byly ulice obležené auty dojíždějících ze Středočeského kraje a místní neměli kde parkovat. Petr Štěpánek byl svržen podrazem lidovce Josefa Svobody včetně zastupitelů ODS a TOP 09, kteří jinak prohlašují, že s ANO nechtějí mít nic společného, ale Praze 4 jim pro puč ANO nevdá. Jídáská politika posledních let vyplula na povrch v největší městské části hl. m. Prahy jako opozdilé mytí rukou Piláta Pontského a třicet stříbrných pro jidáše. Trochu divný dovětek Velikonoc!

MARTIN KUBÍK, PRAHA 4

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

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

Řešení sudoku

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

Anketa Polibíte svou lásku pod rozkvetlou třešni?



Michal Trávníček
Obvykle ji líbám pod rozkvetlou švestkou.



Vladimír Cekota
Pokud překonáme vzdálenost 500 km mezi námi, tak ano.



Klára Berková
Jistě, jako každý rok.

Komiks



#METROTAG

Tohle je místo na vzkaz pro dalšího čtenáře těchto novin. Pište, kreslete, zpřijemněte někomu den. Výtvar můžete vyfotit a sdílet na Instagramu, tagujte #METROTAG. Otiskneme ho v deníku Metro!

INZERCE

HOROSKOP

na úterý 30. 4.



Numeroložka Monika

ŽIVOT V BALÍKU!

Odhalte snadnou cestu k penězům!
Zdědila jsem věštecké schopnosti po slavné babičce.

Zavolejte mi na **906 70 30 35** nebo pište SMS na číslo **904 30 55** s kódem **92LNV** a svým datem narození!



Beran 21/3–20/4

Průbojná povaha se bude hodit ve všech finančních záležitostech. Někdo na vás zkouší své triky, ale neví, s kým má tu čest.



Byk 21/4–21/5

Samí nevíte, kde se ve vás najednou bere tolik odhodlání a životní energie. Když člověk dělá něco s chutí, jde mu to jednoduše samo.



Blíženci 22/5–21/6

V práci jste spíš do počtu a reálné výsledky za vámi nejsou vidět. Ne že byste se nesnažili, prostě vám to teď nejde od ruky.



Rak 22/6–22/7

S půjčováním financí je to těžké. Zkuste se mu vyhnout, ať se neocitnete v roli toho, kdo půjčuje nebo kdo půjčku potřebuje.



Lev 23/7–22/8

Rozhodně neplatí, že byste byli nahraditelní. Využijete toho, že jste momentálně na koni, a požádáte o vyšší plat či bonusy.



Panna 23/8–22/9

Z nového kolegy se vyklubou docela sympatický člověk. Zůstávali jste doteď opatrní, ale připravenou zkouškou projde na jedničku.



Váhy 23/9–23/10

Rychlé reakce na pracovišti jsou výhodou, díky níž elinujete riziko možných problémů na minimum. Máte ze sebe dobrý pocit.



Štír 24/10–22/11

Z finančního hlediska máte vám sice profesně daří, ale žádné speciální výhody nejsou v dohledu.



Střelec 23/11–21/12

Můžete se nyní prosadit ve svém oboru. Jako by vám secvaklo něco důležitého, dostanete fantastický nápad. Zpracujte na něm.



Kozoroh 22/12–20/1

Nedělejte závážná rozhodnutí a nechte si úspory pěkně na účtu. Venušina kvadratura může udělat do rozpočtu zbytečnou trhlinu.



Vodnář 21/1–20/2

Rodinné podnikání nezatrčujte. Hlavně se sourozenci byste mohli založit firmu, která by prosperovala. Víte, co od sebe čeká.

Ryby 21/2–20/3

Začínáte si víc věřit, takže se nebráníte myšlence na zahraniční cestu nebo další vzdělávání. Potřebujete, aby se něco dělo.

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.biz, www.platmobilem.cz

PŘEČTI SI SVŮJ ŽIVOT!

Paradkyně Helga ti sestaví podrobný horoskop na míru.

Pošli SMS ve tvaru **17UNS**
a text na **904 30 46**

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

30. dubna 2019, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ



Zdraví seniorů

Jsem už na obtíž?

Stárnutí a stáří samo o sobě není problém, ale často bývají problematické okolnosti života.

V mnoha situacích je starý člověk vydaný napospas svému okolí. Při mezigeneračním soužití mohou být pro seniora některé momenty velice stresující.

ŽIVOT 90 pečuje o seniory a má pro ně širokou nabídku služeb. Jednou z nich je Senior telefon, bezplatná NONSTOP linka důvěry, na kterou se mohou senioři nebo pečující kdykoliv obrátit.

Co se děje, když senior zavolá na 800 157 157? Zeptali jsme se Františka Horáka, vedoucího Senior telefonu.



František Horák, vedoucí Senior telefonu

Po představení se snažíme zjistit, co vede klienta, že na linku volá. Je to velmi různorodé, protože se klienti dovolávají v různém rozpoložení. Někdy jsou

rozrušení, je potřeba je nejdříve zklidnit. Jindy se věcně dotazují ohledně své obtíže nebo hledají někoho, kdo jim bude chvíli naslouchat. Právě v tom je práce na lince tak trochu dobrodružná, protože předem nevíte, kdo zavolá.

Z jakých důvodů se lidé na Senior telefon obracují? Nejčastějším důvodem, se kterým se na lince setkáváme, je osamělost samotných seniorů. Mezi další důvody patří strach a úzkost, problémy v mezilidských vztazích, ztráta životního partnera a ojedinelá není problematika domácího násilí nebo týrání. Dále se na nás obracují ohledně získání informací o sociálních službách a příspěvcích. Pečující s námi zase řeší, jak se o své rodiče dobře posta-

rat, popřípadě kde získat potřebnou pomoc.

Jaké potíže řešíte v případě mezigeneračního soužití? Například nedávno se k nám dovolal starší muž, byl velice rozrušený a plakal. Z důvodů anonymity mu budeme říkat pan Mirek. Opatrně jsem se ho ptal, co se stalo, co ho trápí? Sdělil mi, že mu manželka před několika lety zemřela, ale nežije sám. Bydlí se synem, snachou a vnukem. Neustále opakoval, že už nemůže dál, že žije v neustálém napětí, nemůže vůbec spát, všichni ho přehlízí.

Měl dojem, že už je na obtíž? Přesně tak. V minulosti se staral o vnuka, který je už velký, je mu 24 let, čekají ho závěrečné zkoušky, ale na dědu už nemá čas. Syn se snachou mají časo-

vě náročnou práci, a když přijdou domů, chtějí mít svůj klid. Velká změna se v rodině odehrála zhruba před dvěma lety. Pan Mirek si umístil do společné chodby malou komodu bez souhlasu zbytku rodiny. Od té doby spolu asi rok nemluvili. A vyhýbali se vzájemnému kontaktu.

Vztahy v rodině se postupně zlepšily?

Bohužel nezlepšily. Pan Mirek se bojí cokoliv řešit, obává se konfrontace, nemá odvahu mluvit o svých potřebách a pocitech. Vyhýbá se jim, ve společné kuchyni si vaří, jen když tam nikdo není. Ani léky na spaní a na celkové uklidnění jeho stav moc nezlepšily.

Jaké řešení jste společně našli?

Prvním řešením je už to, když se člověk nebojí

o svém trápení mluvit. V tomto konkrétním případě jsme přišli na to, že pan Mirek musí sám hledat něco, co ho bude těšit, že by bylo dobré se setkat s lidmi ve svém věku, protože přijde na jiné myšlenky. Nabídl jsem mu možnost různých aktivit přímo v domě ŽIVOTa 90. Nebo může využít osobní podporu v psychologické poradně a ke zvážení má také možnost rodinné poradny.

Mohou se na vás klienti obracet opakovaně?

Všechny volající ubezpečíme, že mohou kdykoliv zavolat znovu, a to ve dne i v noci. Jsme připraveni je opět vyslechnout, poskytnout jim všechny potřebné informace, provést je obtížnou situací a motivovat je, aby začali svoji situaci řešit.



SENIOR TELEFON

BEZPLATNĚ
NEPŘETRŽITĚ

800 157 157

Linka pomoci pro seniory, jejich blízké a pečující

- Trápí vás osamělost, pocity úzkosti?
- Prožili jste nějakou ztrátu v životě?
- Máte potíže s péčí o vaše rodiče, prarodiče?
- Potřebujete poradit ohledně sociálních příspěvků?

Registrováno jako sociální služba Telefonické krizové pomoci podle Zákona č. 108/2006 Sb. § 55

Zvonění, hučení, pískání v uších?



Tebokan®
Lék na ušní šelesty

1x denně



Tebokan® 120 mg potahované tablety je lék k vnitřnímu užití. Před zahájením léčby je vždy třeba vyšetření Vašich příznaků lékařem. Účinná látka: extrakt z jinanu dvoulaločného (ginkgo biloba) EGb 761®. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Lék můžete zakoupit v lékárně i bez receptu.

150 let
Dr. Willmar Schwabe
From nature. For Health.

Schwabe Czech Republic s.r.o.
Čestmírova 1, 140 00 Praha 4,
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.tebokan.cz

EGb761®

Poškozeným svalům i šlachám pomohou tejpky

Tejpování je vhodné nejen pro sportovce. Elastické pásky nalepené na těle totiž uvolňují napětí ve svalech.

Sedavé zaměstnání bývá označováno za jeden ze stěžejních důvodů bolesti pohybového aparátu. Jen velmi málo lidí vnímá dlouhodobější sed bezproblémově. Nejčastěji se při něm přetěžuje šíjové svalstvo, oblasti lopatek, bederní páteře, dále pak i svalů předloktí a ruky. Přidá-li se stres, špatná korekce zraku či průvan, tak je téměř jisté, že se brzy dostaví bolesti hlavy či páteře. Při dlouhotrvajícím sedu samozřejmě trpí i cévní a lymfatický systém.

Pokud se bolest objeví, nepodceňujte ji. „Bolest bychom měli brát jako signál, kdy nám tělo dává najevo, že něco s našim zdravím není v pořádku a že je nejvyšší čas to napravit,“ říká Michaela Tomanová, primářka Infinity Clinic. Pokud se tak stane, zpravidla vyhledáte lékaře, který po odeznění akutních potíží doporučí rehabilitaci.

Účinnou fyzioterapeutickou metodou je tejpování, při němž se používají elastické

nalepovací pásky určené pro kineziotaping, které mají za úkol zvýšit pevnost a posílení svalů. Využívají se především při drobných zraněních, kdy daný sval není schopen zvládnout stoprocentní zátěž.

Při jejich nalepení dochází ke zvýšenému průtoku krve a lymfy, uvolňuje se napětí ve svalech, prodlužuje se uvolnění svalů a nastartují se uzdravující procesy, pomáhá ke stabilizaci v kloubu. Tejpky umí zmírnit bolesti páteře, kloubů, šlach a svalů, pomáhají při skolióze, vadném držení těla, při artróze či úponové bolesti, dokonce zmírňují také bolesti hlavy, zubů nebo i menstruační bolesti.

Důležité ale je, jak se tejp umístí – vždy se využívá přímo na sval, který je namožený, natržený nebo jinak poškozený a oslabený. A to po celé jeho délce – tedy od úponu k úponu. Pokud je oslabeno v jedné partii více svalů, vždy se využívá na každý sval vlastní tejp. Tejpování lze rozdělit dle způsobu použití na pevné tejpování pomocí tuhých, většinou bílých pásek, a kineziotaping, při němž se používají elastické barevné pásky. Pevné tejpování se používá hlavně pro zpevnění míst na těle, která mají mít oporu o tuto pásku – například prsty volejbalistů či kotníky basketbalistů.



Správně provedené tejpování vám může ulevit od vašich problémů.

PROFIMEDIA.CZ

V běžné praxi lze použít jako dlahu pro různá poranění. Naopak elastické barevné pásky umožňují pohyb, ale zároveň ho usnadňují a pomáhají. Jsou tedy odlehčením pro sval. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



K dostání v lékárnách

Dr.Max+

lékárna typos
Vaše oblíbená lékárna na dosah

PRVNÍ HŘEJIVÁ TEJPOVACÍ PÁSKA NA SVĚTĚ! CAPSICOLLE

KINEZIOLOGICKÉ TEJPOVÁNÍ. Podporuje svaly v pohybu, krevní oběh, zrychluje metabolismus a prohřívá pokožku.

Kineziologické tejpování se používá ve sportu před sportovní zátěží k přípravě na ni, ale i po sportovní zátěži k uvolnění. Před zátěží na její přípravu a jako prevence úrazu, po zátěži k uvolnění svalů. Technická inovace kineziologického tejpování se zakládá na přirozené schopnosti těla se uzdravit, pokud je stimulována aktivace neuro-svalového a neuro-senzorového systému podle nových poznatků neurologie.

Kineziologické tejpování má vliv na organismus a to v mnoha oblastech:

- ✓ ulevuje od bolesti
- ✓ pomáhá hybnosti bolavých kloubů
- ✓ snižuje svalovou únavu
- ✓ zlepšuje postoj
- ✓ zmírňuje zánět
- ✓ podpoří zanícené vazivo

Zákeřná cukrovka. Máme pro vás 4 rady, jak se bránit

Cukrovka rozhodně není banální onemocnění. Její komplikace mívají fatální následky.

Počet nemocných cukrovkou v tuzemsku se postupně blíží deseti procentům populace. Každoročně přibývá více než dvacet tisíc nových nemocných diabetem a to je alarmující. Odborníci bijí na poplach. Jak se cukrovce vyhnout?

Stravujte se zdravěji

Je to ohraná písnička a milovníci pravé české tučné kuchyně ji neradi slyší. Přesto se odborníci shodují, že jedním z nejlepších preventivních opatření je zdravé str-



Každoročně přibývá více než dvacet tisíc nových nemocných diabetem.

PROFIMEDIA.CZ

jezdíte hromadnou dopravou, vystupte o zastávku dříve a zbytek dojdete po svých. Místo výtahu se naučte občas chodit po schodech. Jezdíte do obchodu či práce autem? Vyměňte ho za kolo nebo koloběžku. Ač se vám leckdy jednoduše nechce, zkuste se překonat. Vědci totiž zjistili, že pokud sníte tělesnou hmotnost o jeden kilogram, poklesne riziko onemocnění diabetem o 16 procent.

Pozor na slazené pití

Může se to zdát jako maličkost, ale i slazené pití je rizikové pro rozvoj cukrovky. Jestliže vypijete jeden slazený nápoje denně, můžete zvýšit riziko rozvoje tohoto onemocnění o 25 procent v porovnání s pitím jednoho slazeného nápoje měsíčně. Jinými slovy, čím méně slazených nápojů vypijete, tím větší máte šanci v boji s cukrovkou. Také se snažte vyhýbat fruktóze, která je ve slazených pitích často přítomna.

Chodte na sluníčko

Vitamin D, který získáváme ze slunečního záření, je pro naše zdraví velkým pomocníkem. Podle studií může mít vliv na téměř každou buňku v těle. Slunce je tedy opravdu lékem na všechny. Je vhodné se pravidelně vystavovat zdravému množství slunečního záření na co největší ploše kůže. Jakmile své tělo vystavíte přímému UV záření, obstaráte si až 20 000 jednotek vitamínu D denně. Krom obecné prevence proti nemocem dokáže vitamin D potlačit určité buňky imunitního systému, které mohou sehrát roli při rozvoji cukrovky. Pokud se neradi sluníte, můžete si pořídit vitamin D v podobě doplňku stravy. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

vování. Vědci zjistili, že osm z deseti případů onemocnění nejčastějšího typu cukrovky se dá předejít změnou životního stylu. Pro začátek stačí, když živočišné tuky nahradíte rostlinnými, ale pozor, ne těmi ztuženými. Zatímco salát si můžete zalít olivovým olejem, neměli byste si na chleba mazat například margarín. Pro naše zdraví jsou důležité bílkoviny a v omezeném množství i sacharidy. Živočišných tuků bychom však měli konzumovat co nejméně. Tuky by obecně neměly přesáhnout třicet procent našeho denního energetického příjmu.

Důležitý pohyb

Pokud se chcete vyvarovat diabetu, udržujte se v kondici. Nemusíte se rovnou přihlásit na maraton, stačí do každodenních aktivit zařadit trochu pohybu. Jestliže do práce

Síla ozonu v tubě



fisionerv®

gel na lokální použití

Potlačení příznaků neuropatií

- brnění
- mravenčení
- svrbění
- bolest kloubů



Inovativní zdravotnický prostředek

 TRB CHEMEDICA s.r.o.

Pozorně čtěte příbalovou informaci.

Diabetická polyneuropatie

Boty jsou základ. Ženy by si měly dávat pozor na vysoké podpatky.

- Zkrácené neuropatie je jednou z častých komplikací cukrovky. Nejčastěji postihuje nervy dolních končetin, ale není to pravidlem – postihnout může jakékoliv svalové skupiny.
- Mezi příznaky patří například brnění, bolesti a křeče a sníže-

ná citlivost. Problémem bývají i závažné otlaky způsobené špatnou obuví. Přitom kvalitní ortopedické boty jsou pro člověka s neuropatií velmi důležité.

- Až osmdesát procent diabetických vředů je dáno právě nevhodnou obuví. Pozor by si měly dát především ženy – rozhodně by se měly vyvarovat nošení vyšších než třicetimetrových podpatků.

Také máte takovou babičku?

„Ahoj, babi!“ „Ahoj, Kamilko, to jsem ráda že jsi přišla. Buď

tak hodná, vezmi si z kuchyně konvičku a zalej mi ty dva velké fikusy nahoře, už jsou skoro týden bez vody.“

„Zaleji je ráda, babi, nejdřív mi ale řekni, co se děje? Suché kytky a u tebe v ložnici, to nemůže být jen tak.“

„Ale to víš, dědovi jsem to říkala už třikrát a sama tam už nějak nedokážu vylézt.“ „Takže ty spíš tady dole na gauči?“

„No, už to tak je. K těm mým kyčlím se přidala ještě kolena... jsem už stará bába.“ „Babi, nejdřív dám napít těm kytkám, pak ti uvařím kafe a vymyslíme, jak z tebe udělat zase čiperku.“

„Tak jsem, myslím, našla něco přesně pro tebe. Schodišťovou sedačku.“ „Co to je, Kamilko?“ „Je to vlastně takové křesílko, na které si tady dole sedneš a ono tě vyveze až nahoru k ložnici.“ „To to křesílko jede po schodech?“ „Nejede přímo po schodech, ale po kolejnici, která je na schodech upevněná.“ „No jo, ale naše schody jsou točité a dost strmé a ta podesta také není moc velká, to víš, je to starý dům.“ „Babi, poslouchej, já ti to vysvětlím. Ta samotná sedačka je pohodlné křesílko. Má područky, o které se opřeš, a stupačku, na kterou si dáš nohy. Na područce máš jednoduchou páčku, kterou nakloníš do směru, kterým chceš jet, když ji pustíš, tak se sedačka hned zastaví. Nahoře je možno sedačku otočit, to proto, abys nevstávala nebo neusedala hned u schodiště. Když je sedačka zaparkovaná, může se stupačka, područky i sedák sklopit, v chodbě to tak nebude tolik překážet.“

„Tady píší, že ta kolejnice, po které jezdí sedačka, je



vlastně taková ohnutá trubka na nožičkách. Ohnutá je přesně podle tvého schodiště, navržena a vyrobená tak, aby na schodišti zabírala co nejméně místa. Nožičky se upevňují pomocí šroubů přímo do schodišťových stupňů a je to za jeden den hotové a zcela bez nepořádku. Samo-

zřejmě je potřeba ověřit, zda to na to tvoje schodiště půjde. To ale asi spolu neuděláme. Najdu nějaké firmy, které to instalují, a požádám je, by se na schodiště přišly podívat.“ „Kolik si myslíš Kamilko, že to bude stát?“ „To, babi, přesně nevím, asi to nebude úplně levné, ale rozhodně to

bude levnější než se stěhovat někam jinam.“ „No, to já bych odsud ani nechtěla a děda už vůbec ne. Myslím, že on by tu sedačku taky rád používal, i když to teď asi nepřizná.“

„Teď mi ještě pověz, Kamilko, co když budu v ložnici a děda mi odjede se sedačkou dolů. Jak se tam dostanu?“ „V každé stanici bude, babi, dálkový ovladač, kterým si sedačku přivoláš.“ „Aha, a co když vypadne proud?“ „Sedačka je sice připojená do zásuvky, je ale bateriová, takže i bez proudu dokáže několik jízd. Navíc si myslím, babi, že by se ti hodilo i nějaké chodítko, abys k té sedačce pohodlně a bezpečně došla, a navíc ti pomůže i dobře se sedačky vstát, možná i nějaké madlo, za které se nahoře přitáhneš. Zkusím najít firmu, která dodává nejen sedačky, ale i to ostatní, co by se ti mohlo hodit. Třeba nám poradí.“

„A kdy myslíš, že bych to křesílko tady mohla mít?“ „Myslím, babi, že ty fikusy přijdou zalít ještě tak dvakrát. Pak už to budeš moci dělat sama.“ „Tak to se do toho pusť, Kamilko. A děkuju.“

ORTOSERVIS
s námi zůstanete v pohybu

POMŮCKY PRO TĚLESNĚ POSTIŽENÉ A SENIORY

- Dodávky zdravotnických prostředků
- Dodávky a instalace schodišťových sedaček
- Výdej na poukazy zdravotních pojišťoven
- E-shop
- Půjčovna pomůcek
- Servis



E-mail: ortoservis@ortoservis.cz, www.ortoservis.cz

PRAHA - tel.: 266 313 652, **BRNO** - tel.: 541 240 393, **ČESKÉ BUDĚJOVICE** - tel.: 387 432 502 **OPAVA** - tel.: 553 775 226

GLUTEN FREE

Prague 2019
expo
& 14. fórum celiaků
k mezinárodnímu dni celiakie

- přednášky
- bezlepkový veletrh
- ochutnávky
- prodej
- poradna
- program pro děti

18. květen
PVA EXPO PRAHA
LETŇANY, 9:30 hod.
WWW.CELIAK.CZ

POŘADATEL:

Společnost
pro bezlepkovou dietu z.s.

PARTNEŘI AKCE:



Akce je pořádána za finanční podpory Úřadu vlády České republiky a Výboru pro zdravotně postižené občany.

Celiakii odhalí krevní testy

Bezlepková dieta je stále trendy. Omezit nebo zcela vyloučit z jídelníčku potraviny z obilovin je v současné době moderní. Některým lidem to však opravdu může zachránit život.

Nesnášenlivost lepku neboli celiakie není zas tak vzácná nemoc – její výskyt v Česku se odhaduje na 0,5 procenta. Jde o chronické autoimunitní onemocnění tenkého střeva vyvolané nesnášenlivostí lepku, který je součástí bílkoviny obilnin.

„Onemocnění bylo dříve považované za vzácné, ale ukázalo se, že jeho výskyt je naopak poměrně častý. Může se objevit v jakémkoliv věku, v dospělosti nejčastěji po různých duševní nebo tělesné zátěži, operaci, u žen například po porodu. Odhaduje se, že jen v České republice je 90 procent nemocných, kteří o svém problému vůbec nevědí. U řady z nich je celiakie zjištěna již v dětství, kdy mají většinou klasické příznaky střevních komplikací,“ uvedl již před časem pro deník Metro lékař Petr Podroužek z EUC Laboratoří.

Mezi příznaky patří průjem nebo zvracení, které doprovázejí únava, deprese, poruchy menstruace, neplodnost či potraty. Mohou se objevit kožní problémy, zvýšená náchylnost k infekcím či větší kazivost zubů. Na celiakii

mohou upozornit také zvýšené jaterní testy či záněty štítné žlázy. U dětí se projevuje například malým vzrůstem vzhledem k věku, průjem, podvýživou. Jen málokoho v takových případech ale napadne hledat problém právě v nesnášenlivosti lepku, a proto většina případů nebývá spolehlivě rozpoznána. To, zda touto nemocí trpíte, dokáží odhalit krevní testy.

„Pokud se nesnášenlivost lepku potvrdí, musí pacient dodržovat přísnou dietu a důsledně se vyhýbat potravinám vyrobeným z pšenice, žita, ječmene. Oves je možné konzumovat, pokud má výrobek atest čistoty. Onemocnění je bohužel doživotní, na druhou stranu se díky dietě v krátké době stav nemocného výrazně zlepšuje a ten se pak navrácí do normálního života. Naopak nedodržování bezlepkové diety u nemocných může vést k velkým zdravotním komplikacím,“ vysvětlil Metro Podroužek. **MT**

Bezlepková dieta

Nesmí se konzumovat obiloviny, jež obsahují lepek, tedy pšenice včetně špaldy, kamut – khorasan, žito, žitovec (triticale), ječmen a veškeré potraviny, které jmenované obilniny obsahují.

Pacienti s těžkou akutní formou celiakie by měli zpočátku vynechat mléko, tučná jídla, těžké a dráždivé potraviny. Tyto potraviny sice nemusí obsahovat lepek, ale pokud je sliznice tenkého střeva poškozena, nedokáže je organismus zpracovat.

Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

Padání vlasů je nepříjemný kosmetický problém, ale většinou je projevem, respektive důsledkem nějakého jiného onemocnění. Proto by člověk měl především nejdříve zajít k odbornému lékaři, který mu provede nebo doporučí potřebné vyšetření, aby se zjistily skutečné příčiny padání vlasů. Existují však také přípravky, které podporují následnou obnovu, tedy růst vlasů. Přípravky, které podporují růst vlasů, má ve své nabídce také kosmetika australsko-maďarské firmy se značkou TH. Všechny její přípravky prošly klinickou atestací a léta používání prověřila jejich účinnost. Nejmodernější technologie výroby přípravku kombinuje léčebné účinky termální vody a vína se speciální patentovanou recepturou. Účinnými látkami jsou biosyntetické metalproteiny, které mají v buňkách důležitou regenerační úlohu. Svými hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých účinků a mají široké uplatnění..

Přípravky musí mít také optimální PH

Celá kúra proti padání a na podporu růstu vlasů se skládá ze dvou kusů

TH krému a jednoho kusu TH šampónu.“ Thermal krém je speciálně vyroben jako stimulant vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořínkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Thermal šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů,

při tvorbě koutů a pleše, při opakované tvorbě lupů i na silně poškozené vlasy. Podporuje růst vlasů a má optimální PH.“ Informuje spoluzakladatel kyjovské společnosti SENS, která u nás distribuuje kosmetiku značky TH. Krém se pečlivě vetře do pokožky hlavy a do vlhkých vlasů a nechá se 20 – 30 minut působit. Poté co se účin-

né látky krému vstřebají, se vlasy umyjí Thermal šamponem, který obsahuje stejné bioaktivní látky.

Transplantace vlastních vlasů je možná

U těžších případů je doporučováno kúru i několikrát opakovat – to pokud někomu rapidně a velmi rychle řídnou vlasy a vlasový kořínek je natolik ochablý, že vlas již vůbec nevyrostá nebo se na poškozených místech tvoří již pouze chmýří. Obtížnější situace nastává pro ty, jejichž vlasové kořínky jsou zcela uhybnulé, tedy pro lidi s pleší. „Pokud má někdo již dlouhodobě pleš, má šanci v transplantaci. To je ovšem finančně náročné a ne všichni jsou ochotni tento úkon podstoupit. Jiná otázka je, pokud vlasový kořínek není zcela uhybnulý, ale jen oslabený natolik, že se tvoří pleš. Tady bych viděl šanci v přípravcích na podporu růstu vlasů, neboť ty obsahují účinné látky, aktivující vlasové cibulky a obnovující růst vlasů na místech, kde jsme se s pleší smířili.“ – radí společnost SENS. Více info na: www.thermal-sens.cz

STOP PADÁNÍ VLASŮ

THERMAL
minerální kosmetika

- při nadměrném vypadávání a lámání vlasů
- při tvorbě koutů a pleše
- při opakované tvorbě lupů

Jedna kúra se skládá
ze 2 ks krému THERMAL (1 ks 330 Kč)
a šampónu THERMAL (330 Kč)
Jedna kompletní kúra za 990 Kč

U těžších stavů se doporučuje absolvovat za sebou dvě tyto kúry. Přípravky si můžete přímo zakoupit nebo objednat na dobírku, s přesným návodem.

SENS, 697 01 Kyjov
Komenského 606, Tel.: 518 615 091

Užíváte víc léků najednou?

Pozor na lékové interakce

Jakmile člověk užívá víc než jeden druh léků, může teoreticky dojít ke vzájemnému ovlivnění léků – interakci. U nežádoucích interakcí se léky lidově řečeno „poperou“

a jejich účinek se neplánovaně zvýší, sníží nebo změní. S narůstající spotřebou léků (danou především věkem) roste u pacienta pravděpodobnost vzniku lékové interakce.

Odborníci apelují, aby se lidé více zajímali o užívané léky a dbali rad lékařů či lékárníků.

Pomoci můžou i on-line zdroje jako internetová poradna Znam své léky.

Problémů s nežádoucími interakcemi neubývá. Naopak je jich rok od roku více. Naznačují to čísla z poradny Znam své léky, kterou provozuje Asociace inovativního farmaceutického průmyslu (AIFP) a která během pěti let své existence zodpověděla přes 50 000 dotazů. „V roce 2018 dosáhl podíl dotazů s alespoň jednou potenciální lékovou interakcí skoro 41 procent. Když jsme dotazy sčítali na jaře 2017, vycházelo to na 35,5 procenta, ale do konce roku podíl vystoupal na 37 procent,“ řekl výkonný ředitel asociace Jakub Dvořáček. On-line poradna nabízí od roku 2014 široké veřejnosti možnost si bezplatně a zcela anonymně ověřit, zda lidé neužívají nevhodné kombinace léčiv. Stačí na adrese www.znamsveleky.cz vyplnit všechny léky, které pacient užívá – pravidelně i občasné, léky na předpis i volně prodejné – a připojit e-mailovou adresu, na kterou garantí poradny z řad farmaceutických odborníků doručí odpověď.

Díky poradně může být odhalena potenciální nežádoucí léková interakce mezi léčivými anebo duplicita, což je případ, kdy člověk užívá dva nebo více léků s jinými obchodními názvy, avšak se stejnou nebo podobnou účinnou látkou (což může vést vlastně k „předávkování“). Pacient může být také upozorněn na konkrétní potraviny a bylinky, kterým je lepší se s danou medicínou vyhnout.

Všechny lékové interakce nejsou stejně nebezpečné. Pohybují se od méně závažných až po velmi závažné, kdy dochází ke kombinaci kontraindikovaných léků.



On-line poradna...

... nabízí od roku 2014 široké veřejnosti možnost si bezplatně a zcela anonymně ověřit, zda lidé neužívají nevhodné kombinace léčiv. Stačí na adrese www.znamsveleky.cz vyplnit všechny léky, které pacient užívá – pravidelně i občasné, léky na předpis i volně prodejné – a připojit e-mailovou adresu, na kterou garantí poradny z řad farmaceutických odborníků doručí odpověď.

Tedy takových, jejichž současné užívání může znamenat nebezpečí pro pacientovo zdraví nebo i život. Podle výpočtu AIFP na základě dat z britské studie mohou lékové interakce v České republice zabít přes 200 lidí ročně a způsobit škody za téměř 850 milionů korun.

Řada odhalených možných interakcí v poradně není závažná a vyžaduje na nejvyšší poradě s lékařem. „Jsou však i takové, které představují přímé ohrožení zdraví a života. Takových jsme u tazatelů loni odhalili 65. V medicíně 22 tazatelů se vyskytovalo dokonce víc než deset po-

tenčních lékových interakcí najednou. Rekordní počet byl 18 interakcí u jediného uživatele,“ popisuje odborný garant poradny, farmaceut Mgr. Petr Průša, který zároveň vyzývá, aby se pacienti v případě pochybností obrátili na své lékárníky či lékaře.

Podle farmakologa ze 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy MUDr. Jiřího Slívy, Ph.D., spočívá problém s nežádoucími interakcemi a duplicitami i v tom, že si lidé opatřují více volně prodejných léků či doplňků stravy. „Chtějí pro své zdraví udělat maximum, neváhají do něj investovat. U léků bez receptu nebo

u doplňků stravy málokdo čeká riziko. Přemírou užívaných přípravků si však můžeme snadno uškodit,“ dodává farmakolog a vysokoškolský pedagog.

Riziko podle jeho slov zvyšuje také nedodržování režimu léčby. „Někteří pacienti příliš nedbají na stanovené dávkování. Berou léky, jak uznají za vhodné. Například vysadí jednu nebo více dávek, a aby to vyrovnali, vezmou si potom větší množství léku najednou. To všechno zvyšuje riziko nežádoucích účinků včetně interakcí,“ upozorňuje MUDr. Slíva. Problémem může být také kombinace určitých léčiv

a potravin. „Klasickým příkladem je kombinace warfarinu proti srážení krve a potravin s vysokým obsahem vitamínu K,“ uvedl Slíva. K těmto potravinám se řadí zejména listová a košťálová zelenina. Známé jsou také interakce mezi některými léky a grapefruitovou šťávou. Ta brání odbourávání řady léčivých látek a zvyšuje tak jejich hladinu v těle pacienta. Mezi bylinky s možnými kontraindikacními účinky v kombinaci s určitými léky patří například třezalka tečkovaná nebo podběl, z koření třeba kurkuma nebo pepř černý. Lékové interakce nemusí být pouze nežádoucí. Správné kombinace léků, které posilují svoje účinky, mohou naopak léčbu pacienta zefektivňovat. To ale patří do kompetence lékařů.

Elektronická preskripce může interakce pohlídat V České republice prozatím nefunguje jednotný systém evidence léků, které má pacient předepsané. Přitom by to byl užitečný pomocník v boji proti nežádoucím interakcím.

Až na výjimky se už všude používá elektronický recept, který umožňuje preskripci evidovat a tím pádem upozorňovat lékaře a lékárníky na hrozící nežádoucí lékové interakce. Elektronickému receptu ale chybí klíčová funkcionality, totiž lékový záznam pacienta. Lékař stále nemá šanci dovědět se o léku předepsaném jiným lékařem, pokud mu o něm pacient sám neřekne. „Kdyby se lékový záznam zavedl, v poradně Znam své léky by nám asi výrazně ubylo práce,“ uvažuje garant poradny Petr Průša.

Díky poradně může být odhalena potenciální nežádoucí léková interakce mezi léčivými anebo duplicita, což je případ, kdy člověk užívá dva nebo více léků s jinými obchodními názvy, avšak se stejnou nebo podobnou účinnou látkou. Pacient může být také upozorněn na konkrétní potraviny a bylinky, kterým je lepší se s danou medicínou vyhnout.

Poradna je na internetu na adrese www.znamsveleky.cz



Lékárny a internet. Lidé stále častěji objednávají z domova

Největší lékárenská síť u nás Dr. Max vykázala za loňský rok dvouciferný růst. Vedle tradičních kamenných poboček rostl i její e-shop. Internet přitahuje do lékáren nové klienty.

Obrat Dr. Max ve výši téměř 18 miliard korun znamená meziroční růst o víc než 11 procent. Podle šéfa sítě Daniela Horáka to je výsledek absolutní orientace sítě na potřeby pacientů a profesionalitu lékárníků a laborantů a ochotě k inovacím. „Hlavní podíl na tom, že za sebou máme další úspěšný rok, mají jednoznačně naši zaměstnanci – kvalitu jejich práce potvrzují i kontroly regulátora,“ říká Horák. Podle závěrů inspekcí Státního ústavu pro kontrolu léčiv se opět lékárnám Dr. Max podařilo zlepšit průměrnou známku a dále snížit počet pochybení. V obou ohledech se lékárny Dr. Max liší od zbytku trhu.

Na území ČR funguje dnes téměř 450 lékáren a kromě

toho se rozvíjí i internetový prodej. Podle Horáka jen za loňský rok zaznamenal přes milion objednávek. „Velké zlepšení tu představuje rezervační systém v lékárnách,“ poznamenává. „Jestliže mají popotávanou položku na skladě, pak doba mezi odesláním objednávky přes e-shop a jejím vychystáním v lékárně zabere jen asi čtvrt hodinu.“ Rezervační systém funguje ve všech lékárnách, které jsou zároveň odběrnými místy. Drtivá většina zákazníků e-shopu Dr. Max si vyzvedává zásilky osobně v některé z tradičních „kamenných“ lékáren, v řadě případů jde o úplně nové klienty, kteří jinak tradiční lékárny nenavštěvují.

Internetový prodej představuje prvek firmy Dr. Max, který se s úspěchem vyvíjí v rámci rozšiřování sítě i do zahraničí. Síť působí už v pěti zemích Evropy, kde má přes 2100 lékáren.



Otvírání lékárny Dr. Max v srbském Zaječaru

DR. MAX

Psychické zdraví máme jen jedno. AVS přístroj Vám pomůže.

AVS přístroj je moderní účinná biometoda určená zejména pro redukci stresu, únavy, nespavosti a depresí. AVS přístroj obsahuje přes 30 možností zlepšování psychické a fyzické výkonnosti a zdraví. Snadno se používá, jeho účinky jsou garantované a můžete si je předem zdarma vyzkoušet.

Brožuru zdarma objednáte přes SMS:

Pošlete běžnou SMS s Vaší poštovní adresou a slovem METRO na tel.: 77 44 44 795

Přidejte do esemesky emailovou adresu a dostanete navíc zdarma E-book „Jak přežít v dnešním světě“.


Galaxy

www.galaxy.cz

Infolinka 77 44 44 795

prodejna: Anglická 16, Praha 2



UK CULTURE: BOXING DAY

Activity 1

Before you read, decide which word(s) (1–5) go(es) with which meaning (a–e).

- 1. public
- 2. servant
- 3. significance
- 4. stay up
- 5. survive

- a. a person who lives and works as a helper in somebody's house
- b. for all people
- c. not die or stop; continue to exist
- d. not go to sleep
- e. special meaning or importance

Activity 2

Use the words to complete the sentences. Change the form of the words if needed.

- public
- survive
- significance
- stay up
- servant

1. The village was almost destroyed in the war but my house

2. My parents got married on 1 May, so this day has a special in our family in addition to being a holiday anyway.
3. I am really tired because I all night waiting for a phone call.
4. My grandfather used to work as a in a rich man's house.

This series describes interesting facts about different aspects of culture in the UK.

Lesson No. 2



finally arrived, tired from her journey (which used to take hours) but with a big smile and an even bigger box in her arms. This box was a special gift from her employer: it was full of presents for her family. She went home and all her brothers and sisters opened their presents and celebrated together.

This used to happen a long time ago and Minnie and her family are long dead. However, one thing survives: the significance of this day. The 26 December is now called Boxing Day and it's a public holiday in the UK. People don't go to work; they stay home with their families and relax, watching TV and exchanging presents. **ANDREEA PULPEA**

Answers

- Activity 1** 1. b; 2. a; 3. e; 4. d; 5. c **Activity 2** 1. survived; 2. significance, public; 3. stayed up; 4. servant **Activity 3** 1. e; 2. d; 3. a; 4. f; 5. c; 6. b **Activity 4** a. 1. true; 3. true; 6. true
b. 1. both; 2. both; 3. a; 4. b; 5. both; 6. a

A special day

A long time ago, a girl called Minnie worked as a servant for a rich family in London. All year round, she cleaned and cooked and looked after the children and had no time for anything but work. Minnie missed her family, who lived in a small village. Once a year, she was able to leave London and visit them. She was never free on Christmas Day because the rich family needed her to serve their special dinner, but the day after – 26 December – was her holiday. The evening before travelling, she always cleaned her best dress and packed her suitcase.

In the village, her mother was so excited she could not sleep. She would stay up all night and decorate the house and cook Minnie's favourite dishes and desserts. Early in the morning, her sisters went to the village square to wait for her. Then Minnie



Activity 3

Read the story again and put the sentences below in order from 1 (=this happened first) to 6 (=this happened last).

- a. Minnie's mother cooked her favourite dish.
- b. Minnie and her whole family opened their presents.

- c. Minnie arrived from London.
- d. Minnie packed her suitcase.
- e. The rich family had a special dinner on Christmas Day.
- f. Minnie's sisters went to the village square.

Activity 5

What public holidays do you have in your country? What happens on these days? Do people do anything special? Do you have any memories of what you used to do on these days when you were a child?

Activity 4

a. Read the sentence below and decide which three sentences from 1–6 are true.

- Her journey **used to take hours**.

1. This happened regularly.
2. This happened sometimes.
3. This is something that happened in the past.
4. We don't know if this happened in the past or now.
5. This continues today.
6. This is no longer happening at present.

b. In which of the sentences below are both (a) and (b) possible? In the sentences where only one option is possible, choose the correct one.

1. When he was younger, my grandfather (a) **smoked** / (b) **used to smoke** but he stopped a few years ago.
2. When I was at university, I (a) **used to watch** / (b) **watched** football matches every Saturday.
3. There (a) **was** / (b) **used to be** a fantastic football game last night.
4. Last weekend I (a) **didn't use to go** / (b) **didn't go** to the seaside because it was too cold.
5. My grandmother (a) **used to walk** / (b) **walked** 10 km a day to get to school when she was 6 years old.
6. I am not feeling well today. Last night I (a) **ate** / (b) **used to eat** a lot.

Nemovitosti - nabídka



Společná realitní a advokátní kancelář

JURIS REAL spol. s r.o.

ihned vykoupí či zprostředkuje prodej rodinného domu, bytu, chaty, pozemku. Vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce i privatizaci. Okamžitá výplata zálohy.

Tel.: 777 306 102

www.vykuppraha.cz

5.000 - 1.000 000 Kč za starožitné obrazy, nábytek a jiné zajímavosti

PORADÍM: 603 505 686

Pronájmy - poptávka

HLEDÁM PRO naše solventní manažery firm s rodinami hledáme pěkné byty v Praze. Garantujeme 100% platbu nájmů. BEZ PROVIZE! T. 734319304

Pronajímáme bez rizika! Pro manažery firem s rodinami hledáme pěkné byty v Praze. Garantujeme 100% platbu nájmů. BEZ PROVIZE! T. 734319304

Hledám menší udržovaný čistý byt do 14 tis. nebo větší do 20 tis. Pouze Praha či blízké okolí s dobrou MHD. Pro 2 osoby, dlouhodobě. Děkuji. 603789381

Auto-moto - poptávka

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

Nemovitosti - poptávka

Koupím ihned rod. dům nebo pozemek v Praze a okolí.

Financování mám zajištěno, hotovost. Právní vady nevadí, dluhy a exekuce uhradím. Realitní kanceláře prosím nevolejte. Kontakt: 728 384 509

Koupím chatu, chalupu do 50 km od Prahy, v dobrém i špatném stavu. Děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

VÝKUP NEMOVITOSTÍ v Praze - Peníze ihned a bez starostí. Kohout reality 25 let na trhu. Tel: 602212121

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

Okamžitá záloha. Koupím byt v Praze v jakémkoliv stavu možnost náhradního bydlení. Exekuce a dluhy uhradím. Volejte nebo Sms: 775432964

Vzdělávání - nabídka



Kurzy angličtiny od 400Kč/měsíc!

Od 14³⁰ do 17¹⁵. Min. 16 hodin. Učič rodilí mluvčí/budoucí učitelé. www.twp.cz 283 893 145 office@teflworldwideprague.com

TEFL Worldwide

Práce - nabídka

DLOUHODOBÉ BRIGÁDY NA LETIŠTI V PRAZE!

- Například: si směny podle sebe.
- Nabídka brigád pro muže i ženy.
- Zajímavé ohodnocení podle pozice.
- Navíc měsíční odměna za odpracované hodiny až do výše dalších 6 000 Kč.

VOLEJTE 226 254 965 A ZJISTĚTE VÍCE!

Úklidová firma hledá PRACOVNÍCI NA RANNÍ ÚKLID KANCELÁŘÍ od 6:00 - 8:00 hod. na Praze 5 - Újezd. Volejte 777 734 437.

Hledáme zaměstnance na úklid osobních vlaků v Praze 4, směnný provoz nebo po-pá 7.30-16.00 h. a v Praze 5 krátký, dlouhý týden. Tel. 603301309

Hledáme brigádníky na pozici POKLADNÍ, prodejny po celé Praze. Odměna 145 Kč/hod, zálohy druhý den. Tel: 222534534, www.creditczech.cz

NABÍZÍME 145 Kč/HOD za pultový prodej lahůdek a doprek pečiva, práce v týdně nebo o víkendech, nástup ihned. Tel: 222534534, www.creditczech.cz

Brigáda pro každého - vybalování a doplňování zboží, 154 Kč/hod, směny noční/denní, ZÁLOHY! Prodejny po celé Praze. Tel: 222534534, 777335756

Máme jiny přístup! M2C

Práce v bezpečnosti / údržbě / úklidu Náborem dne: Po-Pá 9:00-16:00 Vladislavova 17, Praha 1 Tel.: 800 111 112

BEZPEČNOSTNÍ AGENTURA
Přijmeme ihned
STRÁŽNÉ a DETEKTIVY
HPP DPP od 85 - 180,- Kč/h
Práce v Praze a okolí
Týdenní zálohy • Solidní ubytování
Volejte zdarma 800 600 333
www.adamsecurity.cz

1200 Kč* ZA 2 ODBĚRY DARUJ KREVNI PLAZMU A ZÍSKÉ FINANČNÍ NÁHRADU
- pomůžete zachránit lidské životy
- pravidelná kontrola zdravotního stavu
metro HRADČANSKÁ
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
www.unicaplasma.cz
tel.: 220 515 464

Práce v Praze ve skladových prostorech, ubytování, týdenní zálohy, nutná základní znalost práce s PC. Pro více informací volejte T: 725426038

VÝPLATA DENNÍ!!! Brigády i práce na HPP v Praze a blízkém okolí, až 220 Kč/hod. Pozice v různých oborech (skladníci, práce ve výrobě, administrativní, řidiči, pokladníci, doplňování zboží, komplectace, stavební práce atd.). Více info: zivotopisy@brigadaihned.cz nebo 731883553. www.brigadaihned.cz

Průmyslová škola stavební v Praze 4 od nového školního roku přijme **stavebního inženýra** na pracovní pozici **učitel stavitelství**
kontakty: **reditel@spsgocar.cz**
261 212 572

Společnost Auto Kelly a.s. přijme **SKLADNÍK/CE** **MZDA až 30 000 Kč (Praha - Východ)**
- svoz autobusem z Opatova ZDARMA
- stavenky
- náborový příspěvek
- balíček benefitů
V případě zájmu volejte 724 670 273.

Přijmu autoelektrikáře na TPP, ihned. Místo výkonu Pha 5, práce na nových autobusech. Stabilní zaměstnání, fix plat. Zálk. znal. el. a PC nutná. 776111113

Práce ve skladu - PŘÍPRAVA OBJEDNÁVEK, 150 - 167 Kč/hod, dle pozice. Dotované stravění, zálohy, možnost ubytování. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

Přijmeme parťáka, kanalizační zedníky a dělníky s praxí na rekonstrukce venkovních vodovodů a kanalizací v Praze a okolí. Zdění kanalizačních stok včetně šachet a hornická činnost výhodou. Mzdové ohodnocení odpovídající schopnostem a příplatky + odměny, 25 dní dovolené, dlouhodobou perspektivu. Kontakt: e-mail: inos@inos.cz, tel. 257181041

Přijmeme strážné (12 hod. směny D/N) a recepční s AJ (8 hod. směny D) na různé objekty v Praze. Nabízíme: DPP (později možnost PP), mzda 80-120 Kč/hod. v čistém, po zapracování navýšení odměny, možnost záloh. Tel: 733469469

SKLADNÍK s VZV za 156 Kč/hod. + stavenky a další benefity, Praha 9 v blízkosti metra, pravidelné zálohy, dlouhodobá spolupráce. Tel: 222534534

Domov Sulická, Praha 4 přijme kuchaře/ku. Osobní příplatek až 7 000 Kč, čtvrtletní odměny, 1 masáž měsíčně v pracovní době zdarma, příspěvek na penzijní připojištění, milý a přátelský kolektiv a soustavy dalších výhod. Email: klimasova@dozp-sulicka.cz, 773001293.

Přijmu zdravotní sestru - aktivní DUCHODKYNĚ na část. úv. 3 dny v týdnu út, st, pá, 8 hod. denně do kožní ambulance - Praha 1 - Florenc. T. 604995578

Přijmeme řidiče-čku (i důchodce) skupiny C na Tatra 815, náves Renault a Mitsubishi kontejner, stavby Praha a okolí, možno i brigádně. Tel. 606689461

Rada MČ Praha 6 vyhlašuje konkurzní řízení na funkci ředitele/ky Základní školy a Mateřské školy Na Balabence 800, Praha 9. Předpokládáný nástup září 2019. Podrobné informace jsou zveřejněny na Úřední desce MČ Praha 9 a na www.praha9.cz

Přihlášky s přílohami doručte nejpozději do 24. 5. 2019 do 12,00 hod., obálku označit "NEOTVÍRAT - konkurz ZŠ a MŠ Na Balabence", na adresu: Úřad MČ Praha 9, OŠEF, Sokolovská 14/324, 180 49 Praha 9.

Řemeslné pekařství s třicetiletou tradicí, hledá pro svou nově otevřenou pobočku v Praze Komořanech, vyučené i nevyučené pekaře a pracovní sílu do výroby pečiva. Nabízíme až 25.000,- Kč/měs. + odměny. Kontakt: gallmar@seznam.cz, tel.: 603878467

ZŠ Praha 6-Dejvice přijme pomocné kuchařky do školní jídelny, plat 17640 Kč. Příspěvky na dopravu a stravování. Kontakt: jidelnaj@zsbila.cz, tel.720462831

Přijmeme brigádníky na ranní úklid admin. prostor a soc. zařízení na 6-8 hod. denně. Možnost HPP. Kontakt: 739500076.

Pro zakázky v Praze přijmeme pracovníky/ky na denní i večerní úklid kanceláří Praha 10, DPP. Bezplatná linka 800 111 100, mob.731153020.

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, se sídlem José Martího 31, 162 52 Praha 6 - Veleslavín, přijme zaměstnance na pozici vrátný/vrátná. Nabízíme: práce na HPP, mzda dle tabulkového zařazení funkce, stavenky, 5 týdnů dovolené. Požadujeme: čistý trestní rejstřík, spolehlivost, zodpovědnost. Kvalifikační požadavky: středoškolské vzdělání, samostatnost, práce na PC, trestní bezúhonnost, nepretřížený provoz, zdravotní způsobilost k výkonu noční služby. Vhodné i pro aktivní důchodce. Nástup: červenec 2019. Kontaktní osoba: Hana Černohorská Personální odd.cernohorská@ftvs.cuni.cz

RECEPČNÍ(HO) se znalostí AJ (RJ výhodou) a práci s PC na hotelovou kolej na Praze 4 - Lhotka. Jedná se o 12 hod směny (denní, noční) . Na HPP, či DPP za 120,-Kč/hod + stavenky + příplatky. Nástup dle domluvy. Tel: 734513843.

KOMWAG přijme závozníky, HPP 18500-20000 + 13., 14. plat, strav., přísp. na dov., aj. DPP 550-700/den čís., výplata 1x týdně. Vol. zdarma: 800566924

KOMWAG přijme prac. na úklid ulic, HPP 16000 + 13., 14. plat, strav., přísp. na dov., aj. DPP 550-600/den čís., výplata 1x týdně. Vol. zdarma 800566924

KOMWAG přijme řidiče kontejnerové dopravy, HPP 20-23600 + 13., 14. plat, náborový přísp. aj. DPP 1000/den čís, výpl. 1x týdně. Vol. zdarma: 800566924

Hledáme skladníka, platný průkaz VZV. Požadavky: čistý TR, samostatnost, zodpovědnost. Práce Praha 9 - Vysočany. Plat 24-28 tis. Kč Tel.: 775052496

BS přijme strážné a psody pro objekty v Praze. Možno též jako brigáda, DPP, DPC, vhodné i pro SD, ID. Certifikát podnikmku. Tel.: 728360589

Hledáme pro obsluhu vjezdové brány (zapisování aut a kamionů) ve Štěrbobohlech 1 chlapa na 12 hod směny (Po-Pá), pouze denní. Plat 95,-Kč / hod na DPP. Tel: 734513843.

Domov sv. Karla Boromejského v Řepích přijme LÉKAŘE či LÉKAŘKU (internista, prakt. lékař, geriatr) NA JAKOUKOLIV LÉKAŘSKOU VÝPOMOC (občasné zástupy, pohotovostní služby) na částečný úvazek nebo DPC. Svědomitá péče o seniory v klidném prostředí a dobrém kolektivu. Kontakt: Sestra Konsoláta: konsolata@domovrepy.cz. Více na www.domovrepy.cz

Ostraha administrativních budov, obchodů a stavby, občůžka, 12-tí hod. směny. Info: kudlikova.anezka@rp-security.cz, tel. 702024345.

Slévárna v Praze 5 přijme Slévárenské dělníky-Tavíce. Dobrý plat, 7,5 h. prac. doba, benefity. Životopis: personal@praguecast.cz. Tel. 222531704

BA přijme na ostrahu - recepce muže a ženy vhodně i pro ml. důchodce. Info na tel.: 257225555 nebo 777774099.

FINANČNĚ ATRAKTIVNÍ PRÁCE V BEZPEČNOSTNÍ SLUŽBĚ

Nabízíme:

- PRÁCI VE VAŠÍ LOKALITĚ
- SLUŽEBNÍ VÝSTROJ
- ZÁLOHY NA MZDU
- MOŽNOST UBYTOVÁNÍ
- PRÁCE NA HLAVNÍ PRACOVNÍ POMĚR, DOHODU, MOŽNOST BRIGÁD
- MOŽNOST ZHOTOVENÍ ZBROJNÍHO PRŮKAZU

Nabízené pozice:

- Detektiv
- Strážný průmyslových areálů
- Recepce
- Vedoucí směny
- Strážný na retailových prodejnách

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
Email: nabor@abasco.cz

PRACUJTE NA LETIŠTI.CZ

ZAJÍMÁVÁ PRÁCE V ATRAKTIVNÍM PROSTŘEDÍ MEZINÁRODNÍHO LETIŠTĚ VÁCLAVA HAVLA.

NEJŠIRŠÍ NABÍDKA PRACOVNÍCH PŘÍLEŽITOSTÍ NA VŠECHNY DRUHY PRACOVNÍCH ÚVAZKŮ - HPP, DPP, DPC MOŽNOST I ZKRACENÝCH PRACOVNÍCH ÚVAZKŮ

K LETIŠTI 57/1049, PRAHA 6 161 00 • TEL: (+420) 778 448 797
EMAIL: INFO@PRACUJTE NA LETIŠTI.CZ • WWW.PRACUJTE NA LETIŠTI.CZ

WWW.BRIGADANALETISTI.CZ

AeroAgency s.r.o.
K Letišti 57/1049,
Praha 6
Tel.: 778 761 511
info@aeroagency.cz

Stadiony utichnou na počest Josefa Šurala

Řidič usnul za volantem.

Reprezentanta připomene minuta ticha.

Fotbalista Josef Šural zemřel v Turecku po nehodě minibusu, kterým se s dalšími hráči Alanyasporu vracel z nedělního ligového utkání na hřišti Kayserisporu. Osmadvacetiletý útočník podlehl zraněním v nemocnici, kam bylo převezeno i šest jeho spoluhráčů.

Vedení Alanyasporu o tom informovalo včera ráno na sociálních sítích a pro turecká média zprávu potvrdil předseda klubu Hasan Cavusoglu. „Ztratili jsme syna, je nám to strašně líto. Ostatní hráči jsou v pořádku, ale Josef utrpěl zranění hlavy a řadu dalších poranění. Musel na operaci, ale už ho nedokázali zachránit,“ uvedl funkcionář. Protože tým dostal po utkání dvoudenní volno, Šural a dalších šest zahraničních hráčů si na zhruba 500 kilometrů dlouhou cestu zpět najalo soukromý vůz. Podle Cavusoglu nehodu způsobil řidič minibusu s fotbalisty, který za volantem usnul. Minibus podle médií asi pět kilometrů od Alanye sjel ze silnice a převrátil se. „Podle informací, které jsem dostal od policie, byli ve voze dva řidiči,

a zatímco jeden spal, druhý usnul za volantem. Oba teď čeká výslech na policii,“ citoval šéfa Alanyasporu deník Hürriyet.

„Jsme hluboce zasaženi tragickou zprávou o smrti našeho kamaráda a bývalého kapitána Josefa Šurala. Jeho rodině vyjadřujeme upřímnou soustrast. Šury, nikdy na tebe nezapomeneme,“ uvedla na Twitteru Sparta, odkud Šural do Alanyasporu letos v lednu přestoupil. Šural v nejvyšší soutěži odehrál celkem 217 zápasů a dal 52 branek. Za reprezentaci nastoupil k 20 utkáním a vstřelil jeden gól. Za Alanyaspor si připsal jedenáct zápasů a jednu branku.

V minulosti nastupoval také za Brno a Liberec, se kterým v roce 2012 získal ligový titul a o tři roky později triumfoval i v českém poháru. „Památku Josefa Šurala společně uctíme minutou ticha před sobotním ligovým duelem proti Slavii,“ informoval severočeský celek na klubovém webu. Minuta ticha se bude držet i v Turecku před všemi zápasy profesionálních soutěží, a to až do 6. května. „Pepu jsem znal už z působení v Liberci. Byl to skromný a poctivý kluk, na kterého mi zůstanou jen ty nejhezčí vzpomínky,“ uvedl na webu FAČR reprezentační trenér Jaroslav Šilhavý. Šural po sobě zanechal dvě malé dcery. **čtk**



Josef Šural v národním dresu

MAFRA

Krátce

Nové pošily pro trenéra Říhu

Čeští hokejisté mají pro přípravu na květnové mistrovství světa na Slovensku další tři pošily z NHL. Kouč Říha může počítat s obráncem Hronkem z Detroitu a útočníky Vránou a Jaškinem z Washingtonu. V nominaci před Carlson Hockey Games v Brně jsou i brankář Hrubec a obránce Musil z Trince.

Za Podmola zaskočí Podmol

Vážné zranění freestyle motokrošaře Libora Podmola v pátečním závodě mistrovství světa v Mnichově, kde si po pádu zlomil obě nohy, zhatilo jeho plány pokusit se 11. května přeskočit Taxisův příkop na pardubickém dostihové závodišti. Akce se přesto uskuteční, legendární překážku zkusí pokořit jeho mladší bratr Filip.

Turnaj přišel o svou hvězdu

Tenistka Karolína Plíšková se na turnaji WTA v pražské Střemovce nepředstaví. Nejvýše nasazená hráčka J&T Banka Prague Open se včera odhlásila kvůli blíže nspecifikovaným zdravotním potížím. Prague Open Plíšková v roce 2015 vyhrála. **čtk**

INZERCE

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

Práce - nabídka

- S nástupem září 2019 hledá ZŠ a MŠ v Praze 8 – Dáblicích (v dosahu Metro C-Ládví) pomocnou sílu do kuchyně (úvazek 0,5). Tel. č. 601214828.
- S nástupem od srpna 2019 hledá ZŠ v Praze 8-Dáblicích (v dosahu Metro C-Ládví) učitele/ku 1.st., pro 2. st. Čj, Aj, ICT, Ov, spec. pedagoga a vychovatele/ku ŠD. Předpoklad týmové spolupráce. Nabídky s životopisem zasílejte: zastupce@skoladablice.cz, případně tel.: 601214822, www.skoladablice.cz.
- Přijmeme pracovníce na raní úklid kanceláří v Praze 1. Pracovní doba: 5,00-7,30 hod. Plat 6.000 Kč. Tel. 723475707
- Přijmeme pracovníky na úklidové práce a mytí oken v Praze. Plat: 100 Kč/hod. Tel. 723475707
- Brigáda v O2 aréně a O2 Univerzu na Praze 9 – obsluha myčky, čištění zeleniny. Plat od 110 Kč/hod., denní i noční směny. Tel.: 777645771.

- Přijmeme automechanika a autoelektrikáře pro oblast Praha, středočeský a královéhradecký kraj pro opravy a údržbu autobusů. Požadujeme vyučení v oboru ATM nebo ATE, příp. v oboru příbuzném. Zdr. způsobilost. Nabízíme dobré mzdové ohodnocení, 25 dnů dovolené, nábor. příspěvek, ubytování, stravenky, příspěvek na penzijní přípoj. Nástup možný ihned. Tel. 724506418, 725427502

Starožitnosti

- Koupím knihy i větší množství, pohlednice a obrázky z pozůstalosti. Tel.: 721866006
- Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

- Koupím velkou knižní pozůstalost. Knihy, příp. i starožitný a retro nábytek vhodný do styl. čítárny-knihovny, křesla, stůl, stolek, lampu, aj. T: 603478873

- Koupím obrazy českých a zahraničních malířů - krajinky, portréty atd. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

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

Knihy a časopisy

- Koupím velkou knižní pozůstalost. Knihy, příp. i starožitný a retro nábytek vhodný do styl. čítárny-knihovny, křesla, stůl, lampu, aj. T: 603478873

Služby - nabídka

- Odvoz starého nábytku na skládku! Vyklizení bytů, sklepů, pozůstalosti. Stěhování všeho druhu. Naložíme a odvezeme cokoli. Rozumná cena. T. 773484056
- ODVOZ a likvidace odpadu. VYKLIZENÍ nemovitostí všech druhů i velikostí! Stěhování! Byty, domy, zahrady, Praha a okolí. Tel. 776444920

Ostatní

- Starožitný nábytek koupím za solidní ceny. Ložnice, jídelnu, obývací, pracovní, lampy, obrazy, knihy. Dále retro nábytek do r. 1970. Tel. 603478873

Byty - poptávka

- **Koupím jakýkoliv byt v Praze jako investici pro děti.** Právní vady, exekuce nejsou překážkou. Záloha a platba ihned. V bytě můžete dále bydlet. RK nevolat. **Tel.: 601 522 292**

- PRO DCERU koupím byt družstevní nebo byt v osobním vlastnictví v Praze. Platím v hotovosti. Tel: 702044164

- Hledám OBECNÍ BYT v Praze, zaplatím dluhy na nájem při exekuci či vypovědi, před privatizací, zajistím náhradní byt, záloha. Tel.: 776363636

- Dobře zaplatíme byt s PRIVATIZACÍ, Družstevní, OV, smlouvu u majitele. Stěhování, právní servis, popř. dluhy uhradím. Děkuji J. Jurdová tel. 725805115

- Lékařka koupí byt v Praze v jakémkoliv stavu. Okamžitá platba v hotovosti. Tel/Sms: 773109561. RK nevolat.

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



Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 18let, 1sms/50Kč, 1min/80Kč vč DPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.bz, www.platmoblem.cz



• **BOŽSKÁ TĚLA!** Chceš pár fotek? Stačí poslat SMS ve tvaru 80FUK a text na 909 15 50



• **Opuštěná Pavla, 52.** Od rozvodu jsem neměla schůzku, o sexu ani nemluví. Strašně mi chybí mužský dotek. Vysvobod mě a zavolej mi na 909 80 50 40 nebo pošli SMS na 909 15 45 s kódem 83JEU a tvůj text!

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT



- o odborné poradenství
- o skvělý výběr
- o špičkový servis

KTM
BIKE INDUSTRIES

Cyklistická helma
Factory Line

~~1.599,-~~

1.299,-



Nakamura

Dámský cyklistický dres
Depressa

~~799,-~~ **499,-**

PŘEHAZOVAČKA/ŘAZENÍ:

27-G. Shimano Deore XT/
Shimano Altus



RÁM:
Alu 6061

VIDLICE:
Suntour XCT30

BRZDY:
Shimano AMT200,
hydr. Disc

KTM
BIKE INDUSTRIES

Horské kolo Alp Comp 29.27 29"

~~23.499,-~~ **16.999,-**

Nabídka platí od 15.4.-15.5.2019 nebo do vyprodání zásob. Dostupnost produktů na jednotlivých prodejních sí ověřte na intersport.cz

Nejlepší výběr - Nejlepší značky - Nejlepší servis - Nejlepší poradenství -  intersport.cz