

1. 6.

V EUROPARKU OTEVÍRÁME GLOBUS

STŘEDA 31. KVĚTNA 2023 Č. 102 • WWW.METRO.CZ



PŘIJĎ A NACHYTEJ SI
1 000 000 Kč

WWW.EUROPARK.CZ

PROGRAM AKCÍ
1. 6. AŽ 16. 6. 2023



1. 6. – 4. 6.

KOLO ŠTĚSTÍ S GLOBUSEM

Nakupte min. za 1 000 Kč a navštivte kolo štěstí za pokladnami.

1. 6. – 14. 6.

HRA O DÁRKOVÉ KARTY GLOBUS V CELKOVÉ HODNOTĚ 100 000 Kč

Nakupte min. za 1 000 Kč a zapojte se do hry o dárkové karty Globus.

SOUTĚŽ PRO DĚTI O PLYŠOVÉ GLOBÍNKY

Uhádněte, kolik plyšáků je v soutěžním boxu a vyhraďte plyšového Globínka!

Více na www.globus.cz

ČTVRTEK 1. 6. od 8.00 hod.

OTEVŘENÍ HYPERMARKETU GLOBUS

Soutěž „**MILIONOVÉ TORNÁDO**“

Nakup a nachytej si až 1 000 000 Kč!

PÁTEK 2. 6. 13.00 – 18.00 hod.

DEN DĚTÍ S MICHALEM NESVADBOU

Soutěže pro děti, balonkář, Airbrush, malování na obličej. Vystoupení Michala Nesvadby.

SOBOTA 3. 6. 8.00 – 19.00 hod.

ZÁBAVNÝ DEN S GLOBUSEM

na parkovišti před EUROPARKem.
Hudební vystoupení zpěváků s kapelou na pódiu a mnoho další zábavy.

2. 6. – 16. 6. 11.00 – 18.00 hod.

KOLO VÝHER

Dárek za nákup.



Praha-Štěrboholy

EUROPARK

Obchodní Centrum - Praha Štěrboholy

KOUPELNOVÉ CENTRUM

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

FLODSTEN ARAMOUN

ARGENTA

Nenechte si ujít speciální nabídku!

dlažba:
60x60 cm

499,- /m²

dlažba:
60x60 cm

499,- /m²

marketis
s.r.o.

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

www.marketis.cz

AREÁL NÁKL. NÁDRAŽÍ VRŠOVICE

Bartoškova ul. 1496, Praha 10

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

e-mail: marketis@marketis.cz

Prodejní doba: po-st: 7:00-18:00, čt: 7:00-20:00, pá: 7:00-18:00, so: 8:30-13:00

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

HAYA
OLIVO
ROBL
TEKA

ETERNAL

FORMÁT: 20x120cm

MAISON

FORMÁT: 60x120cm

WHITE

TAN

SILVER

499,- /m²

599,- /m²



Možnost dopravy
po Praze a okolí!

20%
sleva

Platí od:
31. 5.-10. 6.
2023

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

**SLEVOVÝ
KUPON**

metro 

Na Primátorkách budou o víkendu opět i veslaři pražské Dukly. Jednu z posádek povede Lukáš Helešic. **STRANA 26**



Vyhoření v práci? Může za to nadměrná zátěž

Workoholici se dostávají často do pasti. Když cítí nedostatek chvály, v nasazení ještě přidají. Zaměstnanci by měli **mít možnost** rozebrat situaci **se šéfem** a dočkat se empatie **STRANA 19**

Lanovka a Hrad

Víc než 1,7 milionu lidí loni jelo lanovkou na Petřín. Tato zážitková doprava se tak stala vůbec tím nejnavštěvovanějším turistickým cílem roku 2022. Do první desítky se probojoval také Pražský hrad, Zoo Praha, Aquapalace v Čestlicích, Dolní Vítkovice v Ostravě, Zoo Zlín, Aqualand Moravia Pásohlávky, Safari Park Dvůr Králové, Hrad Špilberk v Brně a Zoologická zahrada Ostrava. Z přehledu, který Česká centrála cestovního ruchu – CzechTourism – sestavila ve spolupráci s kraji, je zřejmé, že turisty podobně jako loni nejvíce lákaly zoo, zábavní turistické cíle a hrady a zámky. „Zoologické zahrady hrály loni prim, co se týče turistů, v celkem osmi ze čtrnácti krajů,“ říká ředitel České centrály cestovního ruchu – CzechTourism – Jan Herget a dodává: „V této souvislosti se dá říct, že určitou raritou je vítězství lanové dráhy na Petřín v Praze, byť v přehledu čelní příčku má poněkoli káté.“ **MET**



INZERCE

OSCAROVÝ HEREC
ROBERT DE NIRO

**PAPPA
MIA?**



**ZÍTRA
V KINECH**

**ITALSKÉ
KOŘENY
NEZAPŘEŠ**

V+W v kině

Divadlo Na zábradlí se po 10 letech loučí s inscenací Korespondence V+W. Ve spolupráci s filmovou distribuční společností Aero-films se 27. června chystá přímý přenos z této již vyprodané derniéry, divadelní představení se bude promítat v českých kinech. **MET**



FRAJEŘI NA PRKNECH

11.

Na Výstavišti v Holešovicích se 11. června uskuteční akce Game of S.K.A.T.E & Best Tricks. Vstup na velkou jízdu nejen pro milovníky skejtů bude zdarma. **MET**

Kde je nejvíce nehod?

Analytici Portálu nehod se zaměřili na karamboly aut s autobusy.

Není žádným překvapením, že Praha je městem, kde nejvíce dochází k nehodám. A to těm, kde se auto střetne s autobusem. Podle dat Portálu nehod k nim ve většině dojde kvůli nepozornosti řidičů osobních aut. „Jde například o situace, kdy se řidič nevěnoval plně řízení vozidla, jel po

nesprávné straně vozovky a vjel do protisměru, vyhýbal se bez dostatečné boční vůle nebo nedodržel bezpečnou zónu za autobusem,“ uvádí Marek Sibal, datový analytik Portálu nehod. Kde jsou v české metropoli ta nejrizikovější místa?

K největšímu počtu nehod nezaviněných řidičem autobusu došlo za posledních deset let na křižovatce ulic Švehlova a Průběžná s nájezdy na Jižní spojku poblíž železniční stanice Praha – Zahradní Město. Stalo se zde 63 nehod. **MET**

DALŠÍ MÍSTA BOURAČEK

Dejvice, Smíchov, Holešovice. Tam se bourá kvůli nepozornosti řidičů osobních aut.

- Druhým nejrizikovějším místem s 26 nehodami za posledních 10 let je Vítězné náměstí. Třetím místem je křižovatka ulic Svatovítská, Generála Píky, Wuchterlova.
- Na čtvrtém místě s největším počtem nehod autobusů

nezaviněných jejich řidičem je ulice Stroupežnického na křižovatkách ulic Ostrovského a Klicperova. Pátým rizikovým místem, kde došlo k 17 nehodám, je křižovatka při vyústění Letenského tunelu na ulici Milady Horákové. Komplikovaný tvar této křižovatky v kombinaci s tramvajovou dopravou a velkým počtem chodců vyžaduje od řidičů maximální soustředění.

INZERCE

ELEKTROMOBILEM AŽ K MOŘI s dobíjecím čipem od PRE

Celou síť dostupných dobíjecích stanic v zahraničí naleznete v aplikaci PREcharge.
Cesta za zelenější budoucností nikdy nebyla jednodušší.

www.premobilita.cz

PRE

Pomohou se vznikem firem

V Praze se otevře „hub“, který poradí začínajícím podnikatelům, jak založit sociálně prospěšnou firmu. Sídliť bude v Jungmannově ulici.

Jak podnikat tak, aby to prospělo nejen vám, ale i společnosti a životnímu prostředí? Jak rozjet firmu, která nabídne pracovní místo lidem se zdravotním, sociálním nebo kulturním znevýhodněním?

Podnikatelé už nemusí studovat kilometry internetových stránek, pomoci jim může nový SPoint, tedy kontaktní místo, kde získají bezplatné poradenství a další konzultace.

„Pomůžeme také se vzděláváním a školením, nabídneme možnost spolupráce při propagaci sociálního podniku, poradíme, kde získat finance a jak se spojit s podobnými podniky,“ říká Jana Řehořková, která je koordiná-

torkou pro Prahu a střední Čechy, z ministerstva práce, které novou možnost zřizuje.

Se sociálními podniky má koordinátorka bohaté zkušenosti, přes třináct let vedla

s kolegyněmi prodejnu designových hraček Hračkotéka ve Školské ulici, kde rovněž pracovali lidé se zdravotním znevýhodněním, navíc samotné výrobky pomáhaly

dětem v jejich rozvoji. První SPoint bude slavnostně otevřen ve čtvrtek 8. června v deset ráno v Podnikatelském a inovačním centru hlavního města Prahy v přízemí Škodo-

va paláce v Jungmannově ulici v Praze 1. Vchod je z Charvátovy ulice.

Více informací najdete na www.ceske-socialni-podnikani.cz.
PETR HOLEČEK

INZERCE

Braník se vrátí do historie, přijďte v sobotu



V obvodu stanice Braník bude jezdit motoráček „Hurvínek“. ČD

České dráhy s pražským dopravním podnikem připravily na sobotu 3. června Pražský dopravní den dětí. Centrem bude od 9 do 17 hodin nádraží Praha-Braník a jeho okolí. Návštěvníci se budou moci svězt historickým vlakem, který čtyřikrát během dne pojedje z Braníka do Vraného nad Vltavou a zpět. Ve vlaku bude platit zvláštní jízdné. Dále bude jezdit historický motorový vlak, který svez cestující také čtyřikrát, a to z nádraží Praha-Krč přes Prahu-Braník do Vraného nad Vltavou a zpět. V těchto vlacích budou platit jízdenky jako v běžných vlacích ČD.

Nejen děti si budou moci vyzkoušet jízdu na unikátní pákové drezině spolku Železnice Česká Sibiř. Chystají se i výstavy vozidel ČD. **HOP**

NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE
NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE

**NEPORAZITELNÉ
AKCE TÝDNE**
 Každý týden za vás hlídáme nejnížší akce na trhu.

-44 %

27⁹⁰

Máslo
250 g, 100 g = 11,16 Kč,
do vyprodání zásob
▼ 27,90 Kč (0 %)*

-58 %

99⁹⁰

Vepřová pečeně bez kosti
– v celku
chladená, 1 kg,
do vyprodání zásob

-51 %

28⁹⁰

Panzani Těstoviny
500 g, 100 g = 7,18 Kč
Akce / 5,78 Kč Aplikace,
vybrané druhy
▼ 28,90 Kč (0 %)*

-41 %

12⁹⁰

Albert Trvanlivé mléko
1,5%, 1 l, do vyprodání zásob
▼ 12,90 Kč (0 %)*

-44 %

104⁹⁰

Nicolaus Vodka
38%, 0,5 l,
1 l = 239,80 Kč Akce /
209,80 Kč Aplikace
▼ 119,90 Kč (-12 %)*

-44 %

119⁹⁰

albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

*Nejvýhodnější cena na trhu za posledních 30 dní.
Akce platí v prodejnách Albert od 31. 5. do 6. 6. 2023 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

Seznam všech prodejen na www.albert.cz

NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE

NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE

Dusno u soudu, vylomili dveře

Jana Peterková byla u soudu, její příznivci zaútočili na justiční stráž.



Jana Peterková čelí obžalobě z šíření poplašné zprávy. ČTK

Soud včera uložil bývalé novinářce Janě Peterkové dvouletý podmíněný trest za šíření poplašné zprávy v období koronavirové pandemie. Ženě stanovil tříletou zkušební dobu, ve které se musí chovat řádně. Peterková později řekla, že proti rozsudku podá dovolání k Nejvyššímu soudu.

Podporovatelé Peterkové na soudu zaútočili na justiční stráž. Na odvolací jednání jich dorazily desítky. Senát musel proces přerušit, protože soud nepustil další osoby do síně a ty vylomily dveře.

Odvolací senát pak rozhodl o trestu s vyloučením veřejnosti. V budově pražského městského soudu kvůli příznivcům Peterkové museli zasahovat vedle justiční stráže i policisté, kteří dva muže zadrželi. Jednoho ze soudu odvezla za asistence záchranářů. Incidentem se bude dnes zabývat vláda, ministr spravedlnosti Pavel Blažek ho řešil i se šéfem Vězeňské služby.

Jste fašisti, skandovali příznivci Peterkové

Podporovatelé Peterkové včetně aktivisty Pavla Zítka na chodbě skandovali hesla o gestapu a fašistickém státě. V soudní síni se po odchodu senátu strhla potyčka. Lidé

následně zůstali před síní a dožadovali se, aby policie propustila jednoho z podporovatelů Peterkové, proti kterému podle nich neoprávněně zasáhla. Tvrdili také, že použila nezákonně donucovací prostředky. Chodbu opustili po více než hodině, kdy muže odvezla záchraná služba.

Vojska NATO obsadí Česko a budou střílet děti, tvrdila

Prvoinstanční soud uložil Peterkové trest už v únoru. Podle obžaloby v několika videozáznamech, které zveřejnila na sociálních sítích, rozšiřovala lživé poplašné zprávy. Uvedla například, že vojska NATO obsadí Česko a budou střílet na děti, které se budou chtít dostat na dětská hřiště. Prohlašovala také, že zastřelí každého, kdo se odmítne nechat odvést k očkování proti koronaviru, které bude povinné. Vládní představitelé označila za fašisty. ČTK

KRÁTCE

Orloj bez soch tří svatých

Sv. Matěj, Tomáš a Juda Tadeáš na tři týdny opustili staroměstský orloj. Včera si jejich sochy vzali restaurátoři, aby je opravili. Loni v červenci se sochy staly cílem vandalů. Při opravě bude orloj po celou dobu v běžném provozu, jen tři jeho okénka budou prázdná. Praha nyní řeší i novou kopii kalendária orloje.

Svrab se vrátil

Lékaři zaznamenali letos do konce dubna 3462 případů svrabu, což je nejvíce za posledních 20 let. Situace je v různých krajích odlišná. Třeba v Praze podle hygienické stanice přibývá nemocných u dětí a mladších dospělých. Větší počet případů byl zachycený ve dvou školách. Epidemie svrabu se podle odborníků vrací v cyklech, jednoznačné vysvětlení nemají. ČTK



Tři poškozené sochy sv. Filipa, Tomáše a Judy Tadeáše byly sejmuty ze staroměstského orloje a převezeny k opravě. ČTK

INZERCE



Dny pěstounství červen 2023

Zajímá Vás téma pěstounství?

Dny otevřených dveří
Přednášky
Infostánky
Workshopy

Děkujeme všem,
kteří vytváří pro
děti nové domovy.

Program



dnypestounstvi.praha.eu



Fotografie Martinových, pěstounské rodiny z Prahy

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

Taky už cítíš DEN KOZLA?

10. 6. 2023

Pivovar Velké Popovice

No Name • 05 a Radeček
• Brutus •

Circus Brothers • Malalata • Lovesong Orchestra
Iby Pop • Tereza Jakobová

Moderátor
Leoš Noha •

• Libovky
Pepy Libického

Partneři:



www.kozel.cz

Čipy na popelnicích

On-line přehled o stavu tříděného odpadu.

Moderní město zajišťuje čisto svého veřejného prostoru mimo jiné optimalizací odpadového hospodářství na základě aktuálních dat získávaných v reálném čase. Praha s tím má nově pomoci pilotní projekt využívající takzvané Radio Frequency Identification (RFID) čipy umístěné na odpadových nádobách na tříděný odpad.

Praha na tomto projektu spolupracuje s městskou společností Operátor ICT a se svazovými společnostmi. Pomůže hlavnímu městu lépe monitorovat svoz nádob na tříděný odpad a zajistit tak kvalitnější službu pro jeho obyvatele.

Čipy už nyní pomáhají. Jsou nainstalovány na 414 odpadových nádobách na papír a plasty s horním výsypem na územích Prahy 2, Prahy 7 a Prahy 8. Dále byly na šesti svozových vozidlech umístěny RFID čtečky, které sbírají data o skutečně provedených svozích. „Praha a svazové společnosti budou mít on-line přehled o tom, zda svoz tříděného odpadu

odpovídá jeho dohodnuté četnosti. Až se vše zaběhne, měl by projekt také pomoci zjednodušit fakturaci,“ vysvětluje budoucí přínos projektu náměstkyně pro oblast životního prostředí Jana Komrsková.

odpovídá jeho dohodnuté četnosti. Až se vše zaběhne, měl by projekt také pomoci zjednodušit fakturaci,“ vysvětluje budoucí přínos projektu náměstkyně pro oblast životního prostředí Jana Komrsková.

SENZORY

Pilotní projekt navazuje na Chytrý svoz odpadu, který je v rutinním provozu již od roku 2020.

- Ten je primárně zaměřen na kontrolu stavu a skutečné naplněnosti sběrných nádob na separovaný odpad za pomoci IoT senzorů, které jsou umístěné převážně v podzemních nádobách a nádobách se spodním výsypem. Nyní je v provozu 1200 kusů senzorů. Do budoucna je plánováno rozšíření senzorických řešení do všech separačních nádob se spodním výsypem na území Prahy, tedy do cca 7000 kusů sběrných nádob.

odpovídá jeho dohodnuté četnosti. Až se vše zaběhne, měl by projekt také pomoci zjednodušit fakturaci,“ vysvětluje budoucí přínos projektu náměstkyně pro oblast životního prostředí Jana Komrsková.

MET

Adam Ondra bude na Letné

Od pátku do neděle se na Letné uskuteční Světový pohár v boulderingu. Do Česka se tento podnik vrací po čtrnácti letech. Do Prahy se tak chystá světová špička včetně Adama Ondry. Bouldering je mladá lezecká disciplína, která se oddělila od tradičního skalního lezení. Leze se po

kamenech nižších výšek bez zajištění lanem. Jedná se o čisté sportovní disciplínu, kdy se lezec pokouší o co nejnáročnější lezecký výkon. MET



Multižánrový festival

Holešovická tržnice od 8. do 18. června ožije uměním. Uskuteční se tam hlavní program multižánrového festivalu scénografie a divadelního prostoru Prague Quadrenniale. Na návštěvníky čekají představení, různé performance ve veřejném prostoru, výstavy a další program. MET

Zoo je vrátí do Kazachstánu

Desítky koní Převalského by mohla pražská zoologická zahrada převést do Kazachstánu už příští rok. Zoo představuje i další projekty na ochranu fauny a flóry ve volné přírodě. Patří mezi ně ochrana divokých velbloudů v Mongolsku či gaviálů v indickém subkontinentu. Zoo také plánuje vzdělávací pro-

jekty v africkém Kamerunu. Novým domovem 40 až 50 koní Převalského z pražské zoo i jiných zahrad a chovných zařízení by se měla stát oblast Altyn Dala v Kazachstánu. ČTK

VSTUP ZDARMA

Kozel
— KDO UMÍ, UMÍ —

INZERCE

ALKOHOL ZA VOLANT NEPATŘÍ
www.napivosrozumem.cz



„SMRT UŽ DÁVN



Martin Červený chce pohřebnictví kultivovat a nabízet nové služby.

3x ARCHIV HPS

Tolik se o nich nemluví a máme je spojené spíš se smutnými událostmi. Hřbitovy jsou ale i zeleným místem pro procházky nebo také galerií. Ředitel Hřbitovů a pohřební služby hlavního města Prahy (HPS) Martin Červený v rozhovoru pro deník Metro ale mluví i o ekologii nebo nových podobách posledního rozloučení.

Už několik měsíců funguje Pohřební Ateliér. Jak jste zatím s konceptem spokojeni?

Ateliér sídlí v původním hrobnickém domku Evangelického hřbitova na Vinohradské třídě, přímo proti strašnickému krematoriu. Vznikl hlavně proto, aby poslední rozloučení znovu dostalo otevřenou, osobní podobu a také čas a pozornost, jakou si zasluží. Svatebních ateliérů, které vám pomohou do nejmenších detailů naplánovat svatbu podle vašich

představ, najdete mnoho, ale chcete-li se podobně osobním a citlivým způsobem rozloučit se svým blízkým, zpravidla narazíte na řadu různých překážek. Ateliér dopřává pozůstalým čas, bezpečný prostor a hlavně svobodu zařídit celý obřad po svém – pohřební služba se zde stává službou v pravém slova smyslu. Zkušenosti uplynulých měsíců nám dávají naději, že se změna daří. Ateliér je první vlaštovkou – a jeho principy chceme postupně přenášet také do všech konvenčních sjednávání kanceláří.

Je v plánu v Ateliéru i nějaká akce pro širokou veřejnost?

V uplynulých týdnech byl Ateliér součástí festivalu Open House, prvního června proběhne výstava smuteční floristiky, chystáme přednášky a veřejné diskuze.



Ateliér je určený nejen těm, kdo chtějí rozloučení pojmout méně tradičním způsobem, ale i lidem, kteří při pořádání pohřbu třeba teprve hledají vhodnou inspiraci.

AKCE

AKCE, KAM SE PODÍVÁTE



Toffifee
125 g
100 g = 27,92 Kč
↓ 34,90 Kč

-36%

34⁹⁰
~~54⁹⁰~~



+1
NÁLEPKA
NAVÍC
SIGG

Meggle
Bezlaktózové
mléko trvanlivé
1,5%
1 l
↓ 39,90 Kč

-24%

37⁹⁰
~~49⁹⁰~~

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 31. 5. do úterý 6. 6. 2023.

O NENÍ TABU“

V Ateliéru postupně vzniká i odborná knihovna zaměřená na témata umírání, smrti a pohřebnictví, návštěvníci se tu budou moci seznamovat i s širší nabídkou ekologických a designových pohřebních produktů.

V Praze má vzniknout Louka vzpomínek. Co si pod tím lze představit?

Louka vzpomínek navazuje na přírodní hřbitov Les vzpomínek, který je od roku 2015 součástí Ďáblického hřbitova. V Lesu je možné uložit zpopelněné ostatky ke kořenům stromů. Louka bude sloužit pro pohřeb těla zemřelého v rakvi z proutí, surového dřeva nebo z jiného přírodního materiálu. Nebudou zde náhrobky, opravdu půjde o květinovou louku. Inspirací nám byl koncept „přírodních“ nebo „zelených“ pohřbů, který je v zahraničí zavedenou alternativou tradičních pohřbů. Po vzoru zahraniční praxe bychom navíc chtěli dosáhnout legislativních změn, které umožní pohřbívat způsobem, který bude k přírodě ještě šetrnější.

Zmiňovaná udržitelnost je velkým tématem...

V pohřebnictví, stejně jako v jiných oborech, najdeme postupy, které jsou k životnímu prostředí zcela bezohledné, i jejich ekologické či alespoň ekologičtější alternativy. HPS se v posledních letech snaží lépe nakládat s odpady, lépe hospodařit s vodou, systematicky se věnujeme péči o zeleň, zabýváme se tím, jak využívat zbytkové kremační teplo. Současně pozorně sledujeme světové trendy, které hledají šetrnější alternativy – a to i k energeticky náročným kremacím. Málo se mluví o tom, že pražské hřbitovy samy o sobě představují unikátní ekologický potenciál: 33 hřbitovů, o něž se staráme, má v úhrnu rozlohu víc než 130 hektarů a roste na nich přes dvacet tisíc stromů. Hřbitovy se tak v budoucnosti mohou uplatnit i jako jeden z prvků klimatické odolnosti a napomoci adaptaci města na změnu klimatu.

HPS se ale nevěnuje jen novým projektům. Rekonstrukci prochází napří-

klad Olšanské hřbitovy. Co je její součástí?

Restaurátoři dokončují práce na hrobech důstojníků císařské armády na IX. Olšanském hřbitově, začíná revitalizace celého 9. odd. na III. hřbitově. Budeme také rekonstruovat v pořadí již pátou kaplovou hrobku – ta bude sloužit jako atypické kolumbárium. V červenci se na hrob purkmistra Skramlíka po 30 letech vrátí Myslbekova socha sv. Jana Křtitele. Řada projektů se teprve připravuje, zmíním alespoň rekonstrukci chrámu Zesnutí přesvaté Bohorodičky, rekonstrukci rondokubistických kolumbárií – vůbec prvních, která byla v Praze postavena. Bývalou krásu chceme vrátit také Ústřední obřadní síni.

Často se zmiňujete, že hřbitovy nejsou jen depresivním místem, ale mohou být třeba také cílem vycházek nebo galerií pod otevřeným nebem. Daří se vám lidi o tom přesvědčit?

Myslím, že pohled na hřbitovy se v posledních letech hodně proměnil, ostatně stejně jako přístup společnosti k otázkám smrti a umírání. Už dávno se nejedná o žádné společenské tabu. Existuje řada spolků, které se těmito tématy zabývají, oblíbené jsou komentované vycházky po hřbitovech a různé kulturní akce, mnozí lidé hřbitov vnímají především jako park. V současnosti tak naopak někdy považujeme za důležité připomínat, co je primární funkcí hřbitova.

Mimochodem, jak je to v metropoli s místem na hřbitovech? Je potřeba stávající pohřebiště rozšířit?

Celkově je v Praze hřbových míst dostatek, ale volná místa nejsou rozmístěna rovnoměrně. Míst se nedostává hlavně na menších hřbitovech – třeba na šáreckém hřbitově nebo na Vyšehradě. Stává se, že na některém hřbitově není k dispozici určitý konkrétní typ hrobu – většinou urnový – nebo třeba místo v kolumbáriu. Tak je tomu například na Hostivařském hřbitově, který v letošním roce rozšířujeme o vsypovou louku a atypickou kolumbární zeď.

MAREK HÝŘ



Vizualizace rozšíření hřbitova v Hostivaři: Prostor kolumbária se vsypovou loukou, přes kterou vede mlatová stezka. Úpravy mají být hotové zhruba za rok.

BeBe Dobré ráno
50 g, více druhů
100 g = 23,80 Kč
↓ 11,90 Kč

-20% **BILLA Bonus**
11⁹⁰
běžná cena 14⁹⁰



+1 NÁLEPKA NAVÍC SIGG

Nestlé Fitness cereálie
od 350 g
více druhů
100 g = od 20,51 Kč
↓ 76,90 Kč

-36%
76⁹⁰
119⁹⁰



Heinz Kečup jemný
450 g
100 g = 10,42 Kč
↓ 44,90 Kč

-37%
46⁹⁰
74⁹⁰



+1 NÁLEPKA NAVÍC SIGG

Coccolino Aviváž
od 58 dávek
více druhů
1 dávka = od 1,67 Kč
↓ 119,90 Kč

-45%
119⁹⁰
219⁹⁰

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 31. 5. do úterý 6. 6. 2023.

NEŽ VYJEDE I VÁŠ VLAK



Výprava na cestu

Co je třeba dělat, aby se mohl vlak vypravit na cestu? Ve spolupráci s dopravcem Arriva jsme zjistili, že je toho dost a vše trvá kolem 45 minut. Vše začíná kontrolou vnitřní teploty a množství chladicí kapaliny. Musí mít 20 °C.



QR kódy nejsou na okrasu

V kabině vlaku jsou k nalezení QR kódy. Ty slouží strojvedoucím ke sledování závad a jejich oprav. Pomocí kódu se zadávají také informace o jednotce při odstavení vozidla. Jinak to nedělá ani strojvedoucí Emil Kania.



Odpojení zdroje

Na řadě je externí zdroj, respektive jeho odpojení. Na něj je vozidlo zejména v chladných měsících při odstavení napojeno. „Chrání kapaliny před zamrznutím a zahřívá vlak na provozní teplotu,“ říká mluvčí dopravce Jan Holub.



Kdo maže, ten jede

Před jízdou i po ní kontroluje strojvedoucí množství hydraulického oleje, nafty a vody. Na jednotce jsou dva agregáty, proto ho vše čeká dvakrát. Hladina motorového oleje se určuje podobně jako u auta. Měrka je ale delší.



Pořádně přikrýt

Vlak, který byl pro demonstraci vybrán – Siemens 642 Desiro – tvoří jen jedna jednotka. Proto strojvedoucí hlídá důkladné zakrytí spřáhla, aby se do něj nedostala voda. Připojuje-li se během cesty, testuje i funkčnost.



Spechen Sie Deutsch?

Menu na ovládacím panelu je v němčině. Strojvedoucí se tak jednotlivě hlásí o tlaku, brzdách a podobně musí naučit nebo má v mobilu překladač. Po nastartování čeká na to, až vystoupá tlak v brzdovém a napájecím potrubí.



V kabině se i simuluje

Mezitím strojvedoucí zkontroluje také interiér vlaku. „Po natlakování přichází simulace jízdy na řadu test brzd, včetně záchranné a brzd u cestujících. Po této zkoušce je jednotka připravena k jízdě,“ popisuje Holub.



Papír doplní průvodčí

Průvodčí, v tomto případě Riccardo Cucchiari, má na své úkoly dvacet minut. Musí zkontrolovat nejen sebe a vše, co potřebuje ke své práci, ale také čistotu vlaku. Doplnuje hygienické potřeby na toaletách a prostředky na úklid.



Papírové ukazatele

Kromě digitálního informačního systému slouží cestujícím i papírové ukazatele směru a cílové stanice, případně další informační tabule. Také ty má průvodčí na starost. Autor fotografií na této stránce je Daniel Hamerník.

Poštovní účet s výhodami pro seniory: důchod pohodlně a bezpečně

Mnohé seniory, kteří si každý měsíc chodí vyzvedávat důchod na poštu, čeká od července velká změna. Česká pošta je totiž nucena uzavřít některé ze svých poboček. ČSOB Poštovní spořitelna jim proto právě teď nabízí ideální řešení: peníze od státu mohou chodit spolehlivě a pravidelně na Poštovní účet. Důkazem, že využívat účet pro zaslání důchodu je správné rozhodnutí potvrzuje více jak půl milionu seniorů, kteří mají u ČSOB svůj bankovní účet.

Poštovní účet od ČSOB je jediný účet v České republice, který je možné založit a obsluhovat na všech poštách. ČSOB to umožňuje exkluzivní partnerství s Českou poštou. Založení účtu trvá pár minut a seniorům se otevře možnost vybírat důchod nebo jeho část na poštu, která je zrovna po ruce. Nejsou také vázáni výplatním termínem důchodu a peníze si mohou vybrat kdykoliv. Výběr hotovosti je na poštu 1x měsíčně bez poplatku a zdarma jsou také výběry z bankomatů ČSOB, kterých je více než tisíc. Senioři si tak z účtu mohou vybírat menší částky a zbytek peněz nechat v bezpečí na účtu.

„Není nic příjemného, pokud vaše oblíbená pošta v okolí končí. Je to, ale také

příležitost pro změnu. Je daleko bezpečnější mít peníze na účtu, než mít schovanou hotovost doma ve skříni. Posílat si zasloužený důchod na bankovní účet je rychlejší, pohodlnější a bezpečnější, a navíc má člověk nad penězi větší přehled díky podrobným výpisům z účtu nebo bankovním účtům přes počítač či mobil,“ říká Přemysl Hanzelka, ředitel ČSOB Poštovní spořitelny.

Založení a vedení účtu je zdarma, stejně tak platební karta, s níž lze snadno a rychle platit v obchodech. Placení kartou je bezpečné i díky tomu, že ji při běžných nákupech nemusíte dávat z ruky. K platebnímu terminálu ji jen přiložíte a pak zase schováte zpátky do peněženky. Žádné počítání bankovek a vrácení

NYNÍ ODMĚNA AŽ 2000 Kč K NOVÉMU ÚČTU

Noví klienti, kteří si zřídí Poštovní účet a nechají si na něj posílat důchod dostanou 1000 Kč. Dalších 1000 Kč pak dostane každý, kdo začne používat mobilní bankovníctví ČSOB Smart a zaplatí platební kartou. Více o akci na www.csob.cz/az2000

drobných, zaplacení máte za pár sekund.

Výhody pro seniory – stačí říct

ČSOB šetří seniorům jejich peníze. Zvýhodnění, které jim během chvilky rádi na poštu nastavíme, obsahuje neomezený počet platebních příkazů zdarma zadaných na pobočce ČSOB nebo potvrzených platební kartou na pobočkách České pošty. Klienti tak mohou ušetřit peníze za složenky. Jako jediná banka nabízí ČSOB doručení hotovosti na libovolnou adresu, třeba na chatu nebo do lázní. V rámci zvýhodnění mohou senioři využít službu 1x měsíčně zdarma.

Důchod na účet – vyřídíme za vás

„Možná si říkáte, že budu muset stát fronty na úřadech, aby mi mohl chodit důchod na účet. Je to zbytečná obava. Chceme, aby to bylo opravdu snadné, proto ČSOB zajistí za klienta u České správy sociálního zabezpečení posílání důchodu na jeho účet. Se vším klientům pomůžeme na kterékoli poště nebo po-

bočce ČSOB a odpadá tak další papírování a návštěvy úřadů“ připomíná Přemysl Hanzelka.

Senioři již dávno žijí online

Myslíte si, že online svět není pro vás? Data ukazují, že vše je úplně jinak. Senioři už běžně používají internetové bankovníctví přes počítač, a dokonce i bankovníctví v mobilu. Že to je hračka,

dokazuje fakt, že více než polovina seniorů se naučila ovládat svůj účet u ČSOB přes počítač nebo chytrý mobil. A pokud si nevíte rady, tak vám ochotně pomůžou pracovníci na České poště a na bankovních pobočkách ČSOB. Pokud si s počítačem nebo s chytrým telefonem alespoň trochu rozumíte, třeba vám nedělá problém vyhledat si jízdní řády nebo zajímavé informace na internetu, banku online určitě zvládnete. V internetovém nebo mobilním bankovníctví hned uvidíte, že už přišel důchod, kolik máte na účtu nebo jestli odešly pravidelné platby. Vše je jednoduché a navíc zdarma.

RADA ODBORNÍKA

Přemysl Hanzelka,
ředitel ČSOB Poštovní spořitelny



Potřebujete se poradit?

ČSOB je díky široké síti poštovních a bankovních poboček po celé České republice nejdostupnější bankou, kde se můžete poradit. Naše infolinka 800 300 300 je zvlášť upravená pro seniory. Systém automaticky pozná, že volá starší klient a ihned ho spojí se speciálně vyškoleným operátorem. Poradit se můžete také s naší virtuální asistentkou Kate v mobilním bankovníctví. Stačí říct nebo napsat co zrovna potřebujete.

POŠTOVNÍ ÚČET

ODMĚNA
až
2000 Kč



MĚJTE DŮCHOD V BEZPEČÍ A VŽDY PO RUCE

Pořídte si Poštovní účet s výhodami
pro seniory a s odměnou až 2 000 Kč

Více na www.csob.cz/az2000
Akce platí do 31. 7. 2023

www.csob.cz/az2000

ČSOB Poštovní
spořitelna

KULTURA

„Sjedeme to ještě jednou!“

Kapela Lucie oslaví výročí 30 let alba Černý kočky mokré žaby. Celou desku živě přehraje na třech koncertech.

Na podzim příštího roku to bude třicet let, kdy kapela Lucie vydala nyní už ikonické album Černý kočky mokré žaby. K výročí připravila Lucie dárek pro své fanoušky. Na třech exkluzivních koncertech, které se už nebudou opakovat, odehraje ještě letos celou desku živě od začátku do konce.

Koncerty se uskuteční 28. listopadu v Českých Budějovicích, 1. prosince v Brně a 7. prosince v Praze. Půjde o jediné samostatné koncerty kapely v roce 2023 i 2024.

„Výročí třiceti let desky Černý kočky mokré žaby si chceme připomenout i s našimi fanoušky. Stejně jako my, i oni s ní mají určité spojené vzpomínky. Proto jsme



Lucie vyrazí na konci letošního roku na tři unikátní koncerty. Půjde o jediná samostatná vystoupení do roku 2024.

MAREK MUSIL

nachystali minisérii tří halových vystoupení, kde ji odehrajeme celou, od první do poslední písničky. Skladbami z alba se inspiroval i scénografie a vizuál koncertů, navíc chceme udělat také speciální edici merche, která by se vztahovala jen k této desce. Jak zpíváme v titulní písničce: Sjedeme to ještě jednou!“, zve na koncerty kapela Lucie.

Na živé přehrání svého přelomového alba naváže Lucie dalšími hity, mezi nimi zazní

Medvídek či Chci zas v tobě spát. Předvánoční koncerty tak slibují téměř dvouhodinový průřez tvorbou Lucie. V podání nejen samotné kapely, ale i jejích hostů a přátel.

K Davidu Kollerovi, Robertu Kodymovi, P.B.CH. a Michalu Dvořákovi se přidá, stejně jako před třiceti lety, například zpěvačka Lenka Dusilová. Poctu chce Lucie vzdát už zesnulému producentovi a výraznému muzikantovi Ivanu Královi.

LEGENDÁRNÍ DESKA

Svoje třetí studiové album vypustila Lucie do světa na podzim 1994. Zásahu na zřejmě nejtvrďší nahrávce kapely měl producent Ivan Král. Osobitý muzikant, který hrával mimo jiné s Patti Smith, produkoval většinu písní a slyšet je v nich i jeho kytara. S Lucií se potkal ještě i na dalším albu Pohyby. Sestavu ve studiu oproti původnímu složení kapely pozměnila i hostující zpěvačka Lenka Dusilová.

- Černý kočky mokré žaby patří k nejúspěšnějším nahrávkám Lucie, prodalo se jí přes sto tisíc kusů. Ocenění se albu dostalo i od akademiků hlasujících v Cenách Anděl, Lucie bodovala v kategoriích album, skladba, produkce a zvuk. V roce 2011, ve dvacátém ročníku ankety, označily Ceny Anděl Černý kočky mokré žaby za album dvacetiletí. **MET**

INZERCE

POMALOVAT JEDEN VLAK
TRVÁ SPREJERŮM PÁR MINUT



MY HO KVŮLI ČIŠTĚNÍ MUSÍME
ODSTAVIT NA CELÝ DEN

1 vlak = třívozová jednotka CityElefant

Středočeský kraj



pid

ropid

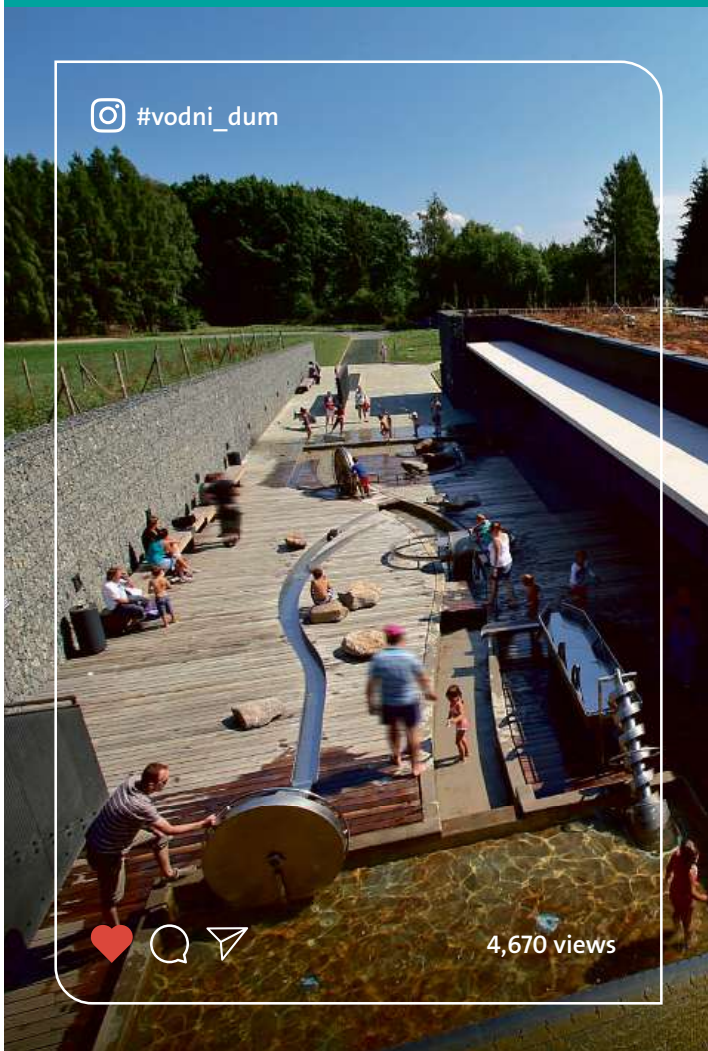
idsk



SPOLEČNĚ ZA ČISTÉ VLAKY

Vodní dům – cesta vody z přírody až k vám domů

 #vodni_dum



4,670 views

Moderní expozice představuje všechny tváře vody – život ve vodě, vodu v oblacích i mokré osvěžení. V akváriích plují ryby, v obřích škeblích se vám schovají vaše děti a velkou zábavu si užijete při výrobě mraků. Dozvíte se vše o pitné vodě a jejím koloběhu. Do časů vlády Karla IV. vás přenesou originály nástěnných maleb ze zaniklého kostela v Dolních Kralovicích. V atriu si vaše děti mohou hrát s vodou pomocí pump, čerpadel, hrází a mlýnků. Nechybí naučná stezka ani vodopád, který přináší skvělé osvěžení.



602 665 409



Hulice 118 (u Vodní nádrže Švihov)



www.vodni-dum.cz



Partnerem Vodního domu je skupina Veolia ČR a společnost Pražské vodovody a kanalizace.

Vstupné: dospělí 120 Kč, děti 65 Kč, rodinné vstupné 270 Kč
Otevřeno celoročně 9–16 hod. (ÚT–NE), duben až září 9–17 hod.



**Pražské vodovody
a kanalizace**

FRAJER

„LED SE NEPTÁ, JESTLI SE

Přírodovědec, fotograf, autor knih i pořadů. To je dobrodruh Petr Jan Juračka. Nyní svůj příběh líčí pro Metro.

Jste úspěšným fotografem, jak jste se k tomuto oboru dostal?

Svým způsobem je pro mě fotografie z nouze ctnost. Můj táta byl vynikající grafik a keramik, k umění mě vedl od mala. Jenomže já jsem příšerné kopyto na cokoli manuálního. Kreslení, potažmo jakékoli hňácání hlíny, mě spíš obtěžovalo. A tak jsme se spolu pracovali k fotografii. Vždycky jsme se u toho příšerně pohádali, ale v dobrém. Byly to krásné časy.

Na svém kontě máte mimo jiné již tři knihy. Nyní pracujete na novince s názvem Něha Himálaje, v čem se bude od těch předchozích lišit?

Jak už to bývá, je to zase úplně něco jiného. Poprvé je to kniha s danou jednotnou linkou, protože se děj celého příběhu odehrál skutečně tak nějak přirozeně sám od sebe. Psal jsem ji v extrémních pod-



Letos už stihl přírodovědec a fotograf cestu na Island. Procestoval už i část Afriky, Asie, Grónska či Střední a Jižní Ameriky. JAKUB CEJPEK



Juračka byl také v expedici na K2 v Pákistánu. SHINJI TAMURA

mínkách, a co mám první reakce od editorů, tak ty pocity, jako jsou strach i úžas, se mi do textu patrně povedlo docela dostat. Z toho mám skutečně radost.

Co vše se v knize dozvíme? Najdeme v ní předpokládám také dost fotografií...

Tohle není naučná literatura, takže věřím, že se primárně pobavíte. Ale pokud si někdo

chce udělat představu, jak to na takových expedicích chodí, tak si ji bezpochyby udělá. A fotek v knize není ani málo, ani příliš. Jde mi spíše o kvalitu než o jejich počet. Jde o typ fotek, které jinde neuvidíte.

Jak dlouho trvaly himálajské expedice? Co bylo nejtěžší?

Mám docela štěstí, že v současné době ty výpravy už netr-

vají dlouhé měsíce, ale většinou něco kolem pěti až sedmi týdnů. Ale co je na tom všem nejtěžší, říct teď opravdu nedokážu. Loučení s dětmi je každopádně mnohem těžší než vlastní lezení. Protože člověk tak nějak intuitivně buší do ledu a jednoduše stoupá vzhůru. Led se ho neptá, jestli se mu něco nemůže stát a jestli se ještě někdy uvidíme.

INZERCE

BENU 
Vaše zdraví si bereme na starost!

V BENU Lékárnách pořídíte s kartou **BENU PLUS** více než 3000 léků z vybraných kategorií bez doplatku na recept.

Jít s receptem k nám se vyplatí!

**BEZ
DOPLATKU
NA RECEPT
VĚTŠINA LÉKŮ
z vybraných kategorií**



Zeptejte se na bližší informace přímo vašeho lékárníka nebo si vyžádejte ukázkový ceník. Informace naleznete také na www.benu.cz.

JEŠTĚ UVIDÍME“

AUDIOKNIHA?

Poslední metou ve sbírce Petra Jana Juračky je audiokniha Něha Himálaje.

- Tištěná kniha vyjde v listopadu. Kampaň trvá ještě téměř celý červen. **PUR**

Předprodej knihy nyní probíhá na crowdfundingovém serveru, kde se hned na začátku kampaně povedlo vybrat požadovanou částku. Dalším milníkem byl váš film, se kterým již máte zkušenosti z minulosti. Můžete čtenářům přiblížit vaši dokumentární tvorbu?

Tím, že v tom filmu nevyhnutelně hraju, jsem jej nechtěl stříhat sám. Naopak – nechci dělat ani dramaturgii anebo režii. Nechal jsem tak volnou ruku zkušené filmaře Magdalény Fukanové z Czech Vibes, která stojí i za naším posledním filmovým dokumentem Malinká, který pojednává o potápění s delfinem na nádech. Sám bych nic takové-



Petr Jan Juračka u nepálské hory Manáslu HONZA TRÁVNÍČEK

ho nevytvořil a mám z téhle spolupráce velikou radost. Malinká je už několik dní volně ke zhlédnutí na YouTube, tak si může každý udělat představu sám, jak takový vy-

tvárně dokumentární počín může vypadat.

Máte připravená ještě nějaká další překvapení?

V knize je poměrně zábavně a věřím, že i zajímavě pojatý závěr. Tak trochu tradičně psala předposlední kapitolu moje žena, přece jen je to matka našich dvou dcer a na podobné cesty jejich nezodpovědného otce má svůj názor. Epilog pak napsal horolezec Honza Tráva Trávníček a úplně na konci je pak ode mě takové velmi nečekané překvápko. Ale to se přece nesmí prozradit.

Chystáte se letos zase někam na dobrodružnou výpravu, nebo si dáte raději chvíli pauzu?

Letos mě čeká několik menších akcí, ale pak hned v lednu to vypadá na další pořádnou lumpárnu v Kolumbii. Chceme se vypravit s botaniky od nás z Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy do míst, která jsou botanicky zcela neprobádaná. Na to se těším velice. **PAVEL URBAN**



Ve Varech soutěží 31 filmů

Festival v Karlových Varech od 30. června do 8. července nabídne v hlavním programu 31 filmů. V hlavní soutěži je oproti původnímu počtu o jeden film méně, protože na příkaz čínské vlády producenti čínského účastníka soutěže museli svůj snímek stáhnout. Diváci letos neuvidí také žádný film z ruské produkce. Tuzemská kinematografie se dočká v hlavní soutěži dvojího zastoupení, ve světových premiérách uvede detektivní drama Úsvit od Matěje Chlupáčka (na snímku) a adaptaci knihy Jáchyma Topola Citlivý člověk, celovečerní prvotinu Tomáše Kleina. **ČTK**

INZERCE

Elektřina od nás pro pohodu vašeho domova



ROZSVÍTÍME



POPCORN

Ó můj táto, De Niro!

Komedii Pappa Mia! napsal komik Sebastian Maniscalco podle zážitků s otcem. Toho hraje Robert De Niro, který komedie většinou umí.

Šílené české názvy zahraničních filmových hitů jsou v tuzemsku poměrně běžnou záležitostí. Nejinak je tomu u snímku Pappa Mia!, který zitra vstoupí do tuzemských kin. Distributor si nemohl pomoci a místo jednoduchého překladu originálního názvu filmu About My Father, tedy O mém otci, odkazuje českým názvem nové komedie na muzikálovou hitovku Mamma Mia! z roku 2008. S ní však nemá novinka s Robertem De Nirem v hlavní roli mnoho společného.

O něco lépe si v tomto ohledu vedli Slovinci. Ti snímek režisérky Laury Terrusové pojmenovali akurátně, avšak nepřehně – Toto je můj foter.

Italský tatka

Scénář ke komedii Pappa Mia! napsal americký komik Sebastian Maniscalco s pomocí kolegy Austena Earla podle vlastních zážitků se svým otcem. Toho ve filmu ztvárňuje legendární De Niro, který má s rolí tatů prudičů své zkušenosti. A údajně do pojetí své postavy hodně mluvil. Děj snímku vypráví o Sebastianovi (hraje ho sám Maniscalco), který je pozván na společný víkend k rodičům své snoubenky. Je tu ale háček. Nemá totiž jinou možnost než vzít na návštěvu do honosného sídla bohatých amerických snobů také svého tatku. Italského imigranta, holiče z New Yorku, prostorekého obyčejného chlapíka klasického střihu, jenž se do moderní doby a do spořádané rodiny pracháčů ani trochu nehodí.

Sebastian má strach z velké ostudy a moc dobře ví proč. Z víkendu se totiž obratem stává souboj dvou zcela odlišných světů a ihned po příjezdu začíná řetězec šlepných situací a karambolů.



De Niro svou roli pečlivě probíral s oběma Maniscalco.

De Nirův melír

Robert De Niro se snažil své postavě co nejvíce přiblížit. „Vždycky se snažím zjistit, kým jsou postavy inspirovány, co je na nich pravdivého. Pak jsem se s opravdovým Salvem seznámil, měl jsem štěstí, že mi byl k ruce jako vzor, mohl jsem od něho leccos okoukat,“ říká De Niro s tím, že ve filmu ztvárňuje holiče, který je na svou profesi patřičně hrdý. „Snažil jsem se od něho o práci v salonu co

nejvíce naučit. Procházeli jsme spolu některé scény a já se ho ptal, jestli to dělám dobře, jestli to tak může být, jestli je s tím spokojený,“ dodává De Niro.

Jeho slova potvrzuje i samotný předobraz De Nirovy role, Salvo Maniscalco. „V jedné scéně dělá Salvo melíry a musel jsem to Roberta naučit, zajímalo ho to. Šel na to puntičkářsky, chtěl vidět, jak se to dělá. Tak jsem mu to ukázal a on na mě: Pozor, teď já. A já: No dobře, jak je libo. A povedlo se mu to. Je opravdu důsledný. Robert se opravdu snaží do svých postav vžít a zajímá ho spousta detailů,“ vzpomíná Salvo.

„Vidět tatku pracovat s Robertem De Nirem... Vrátilo mě to ve vzpomínkách do tátova salonu, kde jsem ho jako kluk pozoroval při práci. A teď už Roberta De Nira, jak dělat melíry. Byl to dost neuskutečný pohled,“ směje se Sebastian Maniscalco.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metr.cz

INZERCE

MILIONOVÉ LÉTO SPORTKY

10 LETNÍCH PÁTKŮ
10 GARANTOVANÝCH MILIONÁŘŮ



KAŽDÝ PÁTEK OD 2. 6. DO 4. 8.
HRAJEME VE SPORTCE NAVÍC O PRÉMII 1 000 000 KČ.
S PLNÝM TIKETEM JSTE VE HŘE.

HRAJ S ROZUMEM.
Ministerstvo financí varuje:
Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+

sp^{ortka}

PAPPA, ČI MAMMA MIA? V NÁZVECH JE OBČAS CHAOS



Robert De Niro se v nové komedii Pappa Mia! představí jako svérázný táta hlavního hrdiny komika Sebastiana Maniscalca.

2x BONTONFILM

Český distributor se vyřádl i na názvu jiného De Nirova komediálního hitu Fotr je lotr. Pokud by se z angličtiny překládalo doslovně, jmenoval by se film Seznamte se s rodiči. Překládalo se ale nakonec kreativněji.

- Pokud přichází distributor s originálním názvem, je dobré nechat si prostor na varování pro případná pokračování. To se v sérii Fotr je lotr nepovedlo a bylo jasné, že těžko půjde použít ten samý název s číslovkou. Vyhrát tenhle boj se ale nakonec přece jen povedlo. Dvojka, která by se měla správně jmenovat, dejme tomu, Seznamte se s Jebalovými, proto přišla s názvem Jeho fotr, to je lotr! a trojka kruh podivných voleb uzavřela názvem Fotři jsou lotři.

- Když distributor nemá kam ze své vlastní nastražené pasti uhnout, stojí

to vždycky za to. Dalším příkladem budíž bournovská akční série s Mattem Damonem v hlavní roli. První film, který se v originále jmenuje Bournova identita, distributor pojmenoval Agent bez minulosti. Druhý díl však šel do lokální distribuce pod doslovným překladem Bournův mýtus. Přitom zrovna u tohoto typu názvu šlo používat číslovky. Další díly se pak jmenují Bournovo ultimátum, Bournův odkaz a Jason Bourne.

- Film Olověná vesta Stanleyho Kubricka se řadí mezi nejlepší věci, které vznikly o válce ve Vietnamu. Film je ale zároveň jednou z nejslavnějších ukázek toho, že když překladatel nechápe, co je názvem myšleno, a překládá doslovně, je to obvykle průšvih. Snímek se v originále jmenuje Full metal jacket, což je označení pro celoplošovou střelbu.

JAR

4 KROKY KE ZDRAVÍ



Stop karpálním tunelům!

Neustálé opakování stereotypních pohybů způsobuje utlačování nervů v úzkém místě přední strany zápěstí. To vede k nepříjemnému mravenčení, pálení, trnutí a bolesti v konečcích prstů a zápěstí ruky. Naštěstí existuje účinné řešení z lékárny!

Vylepšený zdravotnický prostředek **KARPAL AKUT FORTE** ve formě mazání omezuje bolestivost a zlepšuje citlivost prstů. Nově také potlačuje otoky a posiluje nervy ruky.



SILNĚJŠÍ SLOŽENÍ



NOVINKA

Vyzkousejte novinku – doplněk stravy **KARPA-L AKUT** ve formě tobolek.

Konec unaveným očím!

Jsou vaše oči stále častěji unavené od televize, monitoru počítače či ostrého slunce? Pak je vhodné začít doplňovat potřebné látky, které jsou důležité pro jejich správnou funkci.

Dejte sbohem unaveným očím s **Ocutein® Brilliant Lutein 25 mg**. Doplněk stravy z prémiové řady Da Vinci Academia s nejvyšším množstvím luteinu* a vitamínem A pro maximální a dlouhodobý účinek. Jako jediný obsahuje také fosfatidylcholin a další účinné látky. Například zinek přispívající k udržení normálního zraku a selen a měď, které přispívají k ochraně buněk před oxidačním poškozením. Žádejte v lékárně.



Zdravotnický prostředek. Pozorně čtěte příbalovou informaci.

*Z produktů řady Ocutein®.

Dárek pro vás: **OCUTEIN SENSITIVE PLUS** oční kapky zdarma.

Inkontinence? Stud stranou!

Nechtěný únik moči je problémem mnoha zralých žen, s jehož příchodem se většinou vytrácí chuť do života. A přitom vzdát se svých oblíbených aktivit, zážitků, sportování a třeba i sexu není vůbec nutné.

Odborné prameny tvrdí, že s nechtěným únikem moči se za svůj život setká většina žen. Až čtvrtina z nich se s inkontinencí potýká ve věku od 40 do 65 let. Právě proto byl pro ženy v menopauze i po ní vyvinut nehormonální přípravek **IVE InkontinStop**. Tento doplněk stravy obsahuje EFLA – extrakt ze semen tykve obecné, který napomáhá udržet standardní počet návštěv WC a pozitivně působí na močový měchýř. Zároveň také napomáhá omezovat únik moči a nutkavou potřebu častého močení. K dostání v lékárnách.



Zastavte cholesterol konopím!

Výši hladiny cholesterolu a celkový stav kardiovaskulárního systému je potřeba sledovat a nepřehlížet varovné signály našeho těla. Přesto tyto obtíže často zanedbáváme. Zastavte cholesterol včas! Vsaďte na přírodní sílu konopí, sterolů a monakolinu.

Hladinu cholesterolu, triglyceridů i celkový stav kardiovaskulárního systému lze řešit efektivně a bez vedlejších účinků přírodní cestou. Revoluční doplněk stravy **Cannamediq Cholestmizin® Forte** spojuje sílu konopí, monakolinu a zeleného čaje, který optimalizuje hladinu cholesterolu a chrání celý kardiovaskulární systém, srdce i cévy. Zelený čaj navíc omezuje absorpci cholesterolu, optimalizuje poměr LDL/HDL a zamezuje hromadění triglyceridů. Obsažený ostropestřec zajišťuje ochranu a regeneraci jaterních buněk. Osvědčené složení bylo navíc obohaceno o rostlinné steroly a pomerančovník pro ještě vyšší účinnost.



Revoluční, maximálně účinné přípravky Cannamediq využívající aktivní konopí najdete ve své lékárně.



S dvoucifernou inflační saní teď Češi prohrávají

Do penze s naspořenými dvěma miliony korun. Pro mnohé číslo ze sci-fi.

Dvě třetiny zaměstnanců podle loňského zjištění Českého statistického úřadu na oficiální českou průměrnou mzdu nedosáhnou. Ta se pohybuje už nad 40 tisíci korunami. Jenže její výši ovlivňují příjmy relativně malé části zaměstnaných osob.

Úspory jsou sci-fi. Čeká se na každou novou výplatu

Téměř polovina zaměstnanců totiž žije od výplaty k výplatě. V éře vysoké inflace proto nemohou uvažovat ani o naspořené milionu, natož o dvou, které po covidu a v éře vysoké inflace nyní odborníci na finance doporuču-

jí jako dostatečný polštář pro penzijní věk. „Tato částka by jim umožňovala utrácet měsíčně něco přes osm tisíc korun, k tomu by jim chodila také státní penze,“ připomíná Monika Hrubá, manažerka finančního zdraví a zákaznické zkušenosti České spořitelny. A to za předpokladu, že v penzi prožijí předpokládaných 15 až 25 let.

Západ v nedohlednu

„Hodnota finančních aktiv českých domácností vzrostla za poslední rok o necelých šest procent na 9,3 bilionu korun,“ vypočítává Petr Mederly, obchodní ředitel společnosti Generali Investment. Ani tak úspory nedostihly dvoucifernou inflaci.

I když jako celek máme naspořeno víc než většina obyvatel východní Evropy, za tou západní ovšem výrazně zaostáváme. Průměrný obyva-

PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ

12

Tolik procent českých domácností má naspořeno desetinásobek svých měsíčních příjmů jako rezervu pro dobu, kdy odejdou do penze. Ostatní mají v úsporách menší částky, někteří vědí, že budou v důchodu žít jen z penze.

IFZ

Místo milionu jen polovina

Pětina domácností dlouhodobé úspory pokryjí méně než jeden pravidelný měsíční příjem a asi polovina méně než tři měsíční příjmy. „To zapadá do celkového obrázku ekonomického vývoje Česka v posledních letech, kdy nebyvale vysoká inflace výrazně zvyšuje spotřební výdaje obyvatel,“ vysvětluje Kamila Fialová, ekonomka ze Sociologického ústavu Akademie věd České republiky.

I přes vyšší zájem o investice do fondů nebo do zlata odkládají lidé přebytky nejčastěji na spořicí či termínované účty. Zejména běžný účet nepokryje ani zlomek inflace. Jen pro představu, pokud by měl někdo v roce 2000 naspořené milion korun a nebránil se proti inflaci, v roce 2022 by mu z této částky fakticky zbyla zhruba polovina.

PAVEL HRABICA

INZERCE



PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

BAGETERIE BOULEVARD

K bagetě Ice Tea jako dárek

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI



Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PŘEMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ



Auto-moto - poptávka

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

- Sbírám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen, garáže vše do r 1990. Tel. 734843403

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

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

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

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

POPTÁVKA CHATA HORY

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

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

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

- Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

Administrativní pracovníci/ ka pro recepci a kartotéku. SŠ, PC, AJ, zdravotní způsobilost, bezúhonnost, komunikativnost, schopnost týmové práce, spolehlivost, vstřícnost, příjemné vystupování, ochota, empatie. Tel: 735/172780, Email: losterova@revma.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/LPVYJZ



Revmatologický ústav

Nákupci automobilů - Brno. Příjemné vystupování a obchodní dovednosti, schopnost odhalit skryté závady a umět je pojmenovat, chuť dotahovat věci do konce. Máš v některém z těchto bodů pochybnosti? Nevadí! Naši trenéři tě doučí. E-mail: klara.vondru@aaaauto.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/UNTYQU

AURES HOLDINGS

AURES Holdings a.s.

Odborný hodnotitel Oddělení registrací-notifikací. VŠ lékařské, farmaceutické nebo veterinární vědy a nauky, zdravotnictví, přírodní, technické vědy, nauky, společenské vědy, nauky, služby, PC, zodpovědnost, pečlivost, samostatnost. Email: andrea.golova@sukl.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/DMGSON

SÚKL

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Specialista / ka finančních služeb - Pardubice. Příjemné a profesionální vystupování, zkušenosti s prodejem výhodou, vzdělání ukončené maturitou, výborné komunikační a vyjednávací dovednosti, ochotu pracovat na směny. E-mail: kamila.huskova@aaaauto.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/SA206Q

AURES HOLDINGS

AURES Holdings a.s.

BRIGÁDNICKÁ VÝPOMOC koordinace a podpora činnosti etických komisí, PC Word, Excel, Internet Explorer, AJ, zodpovědnost, spolehlivost, pečlivost, možnost pravidelné docházky cca 2x týdně lze dopoledne či odpoledne na 2-4 hodiny. E-mail: andrea.golova@sukl.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/AFTKXG

SÚKL

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Odborný/a referent/ka přestupkové agentury ÚMČ Praha 18 vyhlašuje výběrové řízení na pozici odborný/a referent/ka přestupkové agentury. Více na www.letnany.cz. Kontakt: Hana Klingerová, tel.: 284 028 172, e-mail: hana.klingerova@letnany.cz.

Více na www.jobdnes.cz/detail/U0ULT4



Městská část Praha 18

Divoká autojízda s hendikepem. Lidé s omezením tuší problém

Modrá kartička se siluetou vozičkáře. Vidíme je denně.

Maminka chlapce s výrazným fyzickým omezením vozila týden co týden svého syna do školy pro hendikepované do Brna na Kajetánku. Na víkend zase domů, v neděli zase do internátu a školy. Jenže jako samoživitelka musela řešit neřešitelné.

Právo na bezplatnou dálnici má majitel kartičky, ne auto
Platí totiž, že pokud ve voze právě nesedí člověk s oprávněním ZTP, nelze uplatňovat jízdu po dálnici bezplatně. „Takže se synem jsem jezdila zadarmo, ale kvůli jízdom pro něho a ze školy domů bez něho jsem si musela koupit dálniční známku,“ vzpomíná matka postiženého syna.

Ministerstvo dopravy přiznává, že pravidlo má toto omezení. „Když se zaváděla elektronická známka, konzultovali jsme věc i s organizací sdružující hendikepované. Na stole byly dvě varianty,“ vysvětluje mluvčí resortu František Jemelka. Spojení práva na bezplatnou jízdu spojenou s konkrétním autem bylo nakonec zamítnuté. Zůstala varianta, že je tato možnost vázaná na osobu se ZTP.

„Možnost pro držitele průkazu ZTP nechat se odvézt po dálnici v podstatě jakýmkoliv autem bez nároku na poplatek nakonec převážila,“ říká Jemelka. Jako argument přidává, že takto může posloužit k neplacené cestě po zpoplatněné komunikaci jakékoliv vozidlo, třeba jiného rodin-

ného příslušníka, nebo známého, který jinak dálnice nevyužívá. „Každé řešení tedy má svá pro a proti,“ dodává mluvčí ministerstva dopravy.

To pochopitelně často naráží i lidem, kteří si kartičku ZTP jen půjčují, aby si zajistili bezplatné parkování ve vyhrazených městských zónách. Aby byl odhalen jejich podvod, musel by je policista překvapit přímo v autě při

parkování, směl by je pokutovat, pokud by se nemohl dotýčný řidič prokázat průkazem ZTP nebo přítomností takové osoby.

Na obzoru není plachta bílá, ale elektromobilita

S překážkami hendikepovaných se setkává Zuzana Tornikidis, ředitelka Nadace Agrofert denně. Loni rozdala nadace na nejrůznější účely

přes osmdesát milionů korun. Často se v žádostech hovoří i o autech. Lidé se obávají, že cenově dostupné vozy s příchodem elektromobility pro ně skončí.

„Poslední dobou narážíme především na dlouhé dodací lhůty automobilů pro osoby s hendikepem, v několika případech se na nás skutečně rodiny obrátily s tím, že jim v kategorii, kterou by potře-

bovaly, především dostatečný prostor pro umístění invalidního vozíku a dalších pomůcek, nabízí elektromobil. Ten je nejenom výrazně dražší, ale hlavně z pohledu rodiny často i složitý na obsluhu,“ upozorňuje ředitelka nadace. Omezená je také dostupnost nabíjení, potřebný čas nebo dojezdová vzdálenost. „Zatím to nevnímám jako akutní problém, nicméně současný tlak na elektromobilitu naznačuje, že to brzy výrazný problém bude,“ myslí si Zuzana Tornikidis.

Budoucnost aut je pro ZTP zatím v mlžném oparu

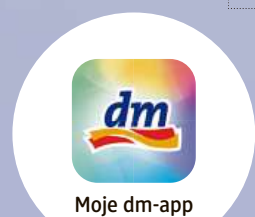
Státní příspěvek na auto je pro tento účel ve výši 200 tisíc korun. Bez ohledu na typ a jeho cenu. „Výše příspěvku na zvláštní pomůcku pro pořízení motorového vozidla podle nynějších pravidel závisí pouze na příjmu dané osoby a společně posuzovaných osob. Cena vozidla, jeho typ nebo pohon nemá na výši této dávky vliv,“ potvrzuje pravidlo pro vyplácení příspěvku Jakub Augusta, vedoucí oddělení mediální komunikace Ministerstva práce a sociálních věcí ČR.

Lze předpokládat, jakým směrem se bude přístup k této finanční pomoci vyvíjet? „V následujících letech se pravděpodobně budou měnit vzorce chování, což souvisí i s dopravou. Dá se očekávat důraz na ještě větší rozvoj přístupné veřejné dopravy a podobně. V tuto chvíli tedy nelze předvídat, zda a jak se přechod na klimatickou neutralitu odrazí v dávkové pomoci s pořízením nebo provozem aut,“ říká mluvčí Jakub Augusta.

PAVEL HRABICA

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Chrání pokožku před působením slunečních paprsků. Na pokožce zanechává příjemný pocit a hydratuje ji až po dobu 24 hodin. Voděodolná receptura.



Moje dm-app
dm.cz

nyní
stáhnout



SUNDANCE
mléko na opalování
OF 30
200 ml

99 Kč
49,50 Kč za 100 ml

DLOUHODOBÁ CENA
od 10.03.2023 99 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

MINUS DVĚ STĚ

470

Tolik tisíc korun stál loni nejlevnější elektrovůz na českém trhu, Dacia Duster. Což ale není nejvhodnější vozidlo pro řidiče vozičkáře nebo pro převos osoby na elektrickém vozíku. S dotací 200 tisíc korun by vyšlo na zajímavých 270 tisíc korun. Na úpravu pro hendikepovaného může řidič vozu dostat až sto procent z ceny této úpravy.

PH

Něco jde

„Pozitivní zpráva je, že elektromobily jsou pro úpravu stejně vhodné, jako auta na fosilní paliva,“ říká Luděk Maar z CanoCaru Brno-Černovice. Běžně již elektromobily upravují, i když většinou pro firmy nebo sociální podniky. Ty mohou na elektromobily čerpat státní dotace. Ruční ovládání elektroaut je jednodušší, protože u „klasických“ aut se manuální převodovkou se řuční ovládání plynu, brzdy i spojky.

PH



POMÁHAJÍ I NADACE

Vedle státního příspěvku posílají peníze na pořízení speciálních vozů i na jejich úpravy mnohé nadace.

- Finance od dárců a nadací přicházejí často nejen na pořízení vozu, ale i na jeho provoz.
- Rodiny dětí s postižením či samotní lidé s hendikepem auto nutně potřebují, a to obvykle každodenně. Například na cestu do práce, do školy nebo na pravidelné rehabilitace a kontroly u lékaře.

PVK pomáhá v nouzových situacích při únicích vody v domácnostech

Téměř 4000 zákazníků zavolalo v loňském roce na nonstop asistenční službu při řešení nouzových situací spojených s únikem vody za vodoměrem, kterou nabízí Pražské vodovody a kanalizace (PVK) svým zákazníkům s platnou odběratelskou smlouvou na dodávku pitné vody. Náklady spojené se službami domácí asistence a náhradu úniku vody hraadí PVK.



Nejčastější příčinou vzniku nouzové situace je prasklá stoupačka nebo potrubí přímo za vodoměrem.

„Pokud vám nastane nouzová situace za vodoměrem, ihned kontaktujte asistenční službu na telefonním čísle 212 812 212. Jde o číslo dispečinku společnosti United Assistance, a. s., která je partnerem celého projektu,“ vysvětluje Marcela Dvořáková, ředitelka komunikace Pražských vodovodů a kanalizací.

Následně k zákazníkovi přijede asistenční služba a provede odborné práce v rozsahu dvou hodin. Pokud jste již našim smluvním zá-

kazníkem, za výjezd vozidla služby a provedené nezbytné práce nic neplatíte.

„V roce 2022 na linku 212 812 212 volalo 3873 zákazníků PVK. Celkem se uskutečnilo 1457 asistenčních zásahů, které byly v plné výši hrazeny společností UNITED ASSISTANCE, a. s.

Nejčastější příčinou vzniku nouzové situace byla prasklá stoupačka nebo potrubí přímo za vodoměrem,“ doplňuje Marcela Dvořáková.

Na jedno odběrné místo může zákazník využít zdarma až tři asistenční služby ročně. Asistenční služby zahrnují rovněž refundaci úniku vody.

Jde o částečnou náhradu nákladů na vodné, způsobených únikem vody v důsledku prokazatelně nastalé nouzové situace, a to za podmínek, že spoluúčast odběratele na úniku vody dosáhne výše 10 m³, což je minimální limit pro refundaci. Maximální limit pro refundaci úniku vody je sta-

noven na 15 000 Kč na jedno odběrné místo za rok.

Fakturu za vodné a stočné je nutné uhradit i v případě podání žádosti o využití asistenční služby. Součástí služby není uzavírání a otevírání vodovodních přípojek ani vyhledávání úniků na vnitřním rozvodu.

Nonstop asistenční služba v nouzových situacích: ☎ 212 812 212

Komunikujte z pohodlí domova

Potřebujete zjistit aktuální informace o fakturaci či kvalitě vody? Nemusíte kvůli tomu doslova ani vstát ze židle či lehátka u koupaliště. Díky bezkontaktním zákaznickým službám zjistíte vše snadno a rychle.

Již řadu let nabízejí Pražské vodovody a kanalizace (PVK) množství bezkontaktních způsobů zákaznické péče, díky kterým vyhledání informací či vyřízení žádostí probíhá snadno a rychle.

Pokud chcete mít přehled o svém odběrném místě a chcete si zjednodušit podání svých žádostí a zrychlit jejich vyřízení, můžete využít Zákaznický portál (<https://portal.pvk.cz/>). Se zabezpečeným osobním účtem budete mít stálý přehled

o spotřebě vody, vystavených fakturách, zálohách a platbách i provedených odečtech vodoměru.

V zákaznickém portálu je možné také online platit faktury a zálohy či nahlásit samoodčet – stačí vyfotit stav vodoměru a informace se ihned propojí se zákaznickým informačním systémem. Přes e-podatelnu můžete také podávat žádosti či dotazy, zasílat naskenované dokumenty, které se okamžitě dostanou do systému,

a tím se velmi zrychlí komunikace s PVK. V portálu se navíc máte možnost zaregistrovat ke službě SMS info a najdete zde i řadu důležitých informací včetně mapy aktuálních havárií, plánovaných výluk či kvality vody ve vaší ulici.

V případě, že nemáte portál aktivovaný, lze jej jednoduše aktivovat na adrese <https://portal.pvk.cz/> registrace. Zákaznický portál je přístupný také z mobilů či tabletů přes aplikaci Moje voda.

BEZKONTAKTNÍ ZÁKAZNICKÉ SLUŽBY PVK

- Zákaznické infolinky: **601 274 274 a 840 111 112**
- E-mail: **info@pvk.cz**
- Zákaznický portál: **portal.pvk.cz**
- Registrace: **portal.pvk.cz/registrace**
- Zákaznický portál je přístupný také přes mobilní aplikaci **Moje voda**
- Vyjadřovací portál – žádosti o vyjádření k projektové dokumentaci a zákresu sítí: **www.vyjadrovaciportal.cz**
- Webové stránky **www.pvk.cz** – veškeré informace k dodávce pitné vody a odvádění a čištění pitné vody
- Poštovní adresa: **PVK, Ke Kablu 971, 102 00 Praha 10**

Vyhořením trpí každý pátý Čech

Příčinou bývá nadměrná pracovní zátěž nebo nedostatečné ocenění.

Únava, vyčerpání, apatie, citová otupělost, ztráta koncentrace, poruchy paměti a soustředění, deprese, úzkosti, ztráta motivace, poruchy trávení a spánku, vysoký krevní tlak... To vše a mnohem více vás potká při syndromu vyhoření. Přestože se s ním potýká každý pátý Čech, zaměstnavatelé se teprve učí, jak k zaměstnancům v takové situaci přistupovat. Přitom je to právě přemíra stresu a pracovního vytížení, která k vyhoření vede.

Když nemůžeš, tak přidej

Máte-li sklony k perfekcionismu, workoholismu, nevádí vám přesčasy, toužíte po výsledcích nebo třeba začínáte v nové práci a rychle se chcete všemu naučit, pak jste na nejlepší cestě k syndromu vyhoření. „Jsou k němu více náchylní lidé, kteří mají extrémní energii, jedou naplno a dávají do své práce všechno,“ vysvětluje Zuzana Hajšmanová, garantka odborného obsahu ve společnosti Loono. Takoví lidé podle ní mohou mít zároveň pocit, že nejsou dostatečně docenění a že vše, co dělají, je málo. A tak ještě přidají. „Právě přepálení startu může k pozdějšímu vyhoření vést poměrně snadno,“ varuje Hajšmanová. Problém se navíc objevuje i u psychicky zdravých lidí, vlivem covidové pandemie stoupl počet případů onemocnění o 15 procent.

Právě pro psychicky odolné a vitální lidi bývá totiž vznikající syndrom vyhoření rozpoznat, nebo si dokonce přiznat, že takový problém mohou mít. Jenže pokud prvotním příznakům nevěnují pozornost a nad narůstajícím vyčerpáním jen mávnou rukou, může to vést až k rozpa-

du vztahů v soukromém životě. V dalších fázích syndromu kromě ztráty energie narůstá pocit frustrace, který vede ke ztrátě pocitu smyslu v zaměstnání, ale i v soukromém životě. „Vedle únavy a ztráty energie jde také o pokles výkonnosti a kreativity, nechuf do práce, vyhybavost, deprese, úzkosti či pocitu zklamání, poruchy paměti a soustředění, podrážděnost a agresivitu. Objevit se může neschop-

nost uvolnit se i citová otupělost a apatie,“ vyjmenovává příznaky Hajšmanová. „Syndrom vyhoření může mít také dopady na fyzické zdraví. Dotyčného mohou začít trápit poruchy trávení a dýchání, bolesti hlavy a svalů, pokles libida, poruchy spánku, vysoký krevní tlak, pociny vyčerpanosti i větší náchylnost k návykovým látkám,“ doplňuje Hajšmanová.

Řekněte to šéfovi

Jestliže se s těmito symptomy už nějakou dobu potýkáte, možná je na čase jim přestat

říkat „jarní únava“ a přiznat si, že i vás se syndrom vyhoření může týkat.

„Pokud na sobě lidé zpozorují příznaky syndromu vyhoření, důležité je nepotlačovat je, netlačit na sebe, mluvit o nich s blízkými a sdílet své pocity. Následovat by mělo vyhledání odborníka – psychologa nebo psychiatra – který jim nabídne konkrétní doporučení, jak v jejich případě postupovat,“ doporučuje Hajšmanová.

Přiznání si obtíží je první krok k jejich řešení. Tím dalším je si o nich promluvit

s nadřízeným, protože právě stres a tlak v zaměstnání jsou příčinou syndromu vyhoření. „Prvním kontaktem by měl být vždy nadřízený, případně personální oddělení,“ doporučuje Viktor Spinka, HR manažer ve společnosti Styx. „Každá taková situace je individuální a je při ní důležitá komunikace a otevřenost,“ nabádá Spinka.

„Důležité je si uvědomit, že zaměstnanec trpící syndromem vyhoření není žádný lajdák, kterému se přestalo chtít pracovat. Pokud se takový člověk se svým problémem svezí, zaměstnavatel by k němu měl přistupovat citlivě, empaticky a společně s ním hledat řešení tohoto problému,“ myslí si Hajšmanová. „Také je vhodné zamyslet se, jestli za syndromem vyhoření zaměstnance nemůže stát nadměrná pracovní zátěž, nezvladatelné požadavky, nedostatečné ocenění jeho práce a nevhodné pracovní podmínky,“ říká Hajšmanová.

V některých firmách se v současnosti snaží o duševní zdraví svých zaměstnanců pečovat. „Zakládáme si na neformální prostředí, kde je možné se s vedoucím domluvit například na rozsahu home office. Pokud by to situace vyžadovala, možnostmi je také neplacené volno nebo přechod na nižší úvazek,“ říká Spinka. Delší dovolená je při syndromu vyhoření jedním z možných řešení.

„Pro seniorní pozice jsme letos zavedli plně placený sabbatkl neboli tvůrčí volno v rozsahu jednoho měsíce. Je na něj nárok po čtvrtém odpracovaném roce a pak každé tři roky. Podmínkou je, že se vybere v kuse celý měsíc, případně dvakrát 14 dní, a zároveň že zaměstnanec po tu dobu vůbec nepracuje,“ uvádí příklad z praxe Spinka.

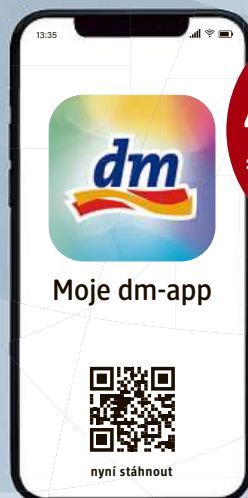
Ne všichni ale mají štěstí na empatického šéfa. V takovém případě může být podle Hajšmanové jednou z cest změna pracovní pozice, zaměstnavatele, ale i profesního oboru.

„U studujících může pomoci rozložení ročníku nebo individuální studijní plán,“ říká Hajšmanová. Důležité je podle ní na sebe nespěchat a nechtít vše vyřešit hned. „To může člověka ještě více vyčerpat. Dopřejte si čas na sebe, nepřepínajte se, relaxujte a nezapomínejte na mimo-pracovní koníčky,“ doporučuje Hajšmanová.

INZERCE

„Moje dm,
s tebou si
nákupy
užívám“

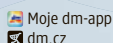
Stáhněte si nyní aplikaci
Moje dm, nechte se
inspirovat, objevujte
novinky a usnadněte si
nakupování.



**400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA***



* Po stažení aplikace Moje dm, registraci a následném propojení s vaší active beauty kartou získáte eKupon na 400 extra bodů. eKupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. eKupon lze uplatnit pouze jednou. eKupon lze kombinovat s produktovými kupony a eKupony, nelze kombinovat s kupony, eKupony či aktivitami na celý nákup. Sbíráni a uplatnění bodů se nevztahují na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.



dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

V rámci kampaně Dobré nitro, která se zaměřuje na duševní zdraví, doporučuje společnost Loono devět kroků, které předcházejí vyhoření.

- Nebuďte sami. Rozvíjením vztahů přispějete k osobní pohodě.
- Nepřepínajte se, ve svých cílech buďte realističtí a naučte se říkat ne.
- Najděte balanc, váš život by neměl být jen o práci. Pestrý osobní život plný zážitků pomáhá předcházet vyhoření.

- Relaxujte, dbejte na dostatek spánku a odpočinku.
- Nezapomínejte na koníčky a čas na sebe.
- Hybejte se. Vyčistěte si hlavu a zlepšete náladu.
- Chodte do přírody.
- Nebuďte obětí moderních technologií a dovolte si nebyť stále k dispozici.
- Buďte k sobě laskaví. Naučte se vnímat své myšlenky, tělo a své potřeby.



Jste pořád na příjmu? Pokud zvedáte pracovní hovory i o víkendy, své duševní pohodě tím nepřispíváte.

ADÉLA ŠATALÍKOVÁ



**VERONIKA
REICHELTOVÁ**
veronika.reicheltova@metro.cz

Švédsko se stává smoke-free a je vzorem pro celý svět

Severoevropská země výrazně snížila počet kuřáků cigaret.

Dnes si připomínáme již šestatřicátý Světový den bez tabáku a zvláštní důvod k jeho oslavě může mít letos především Švédsko. Právě tato země se jako první na světě přiblížila k cíli stát se takzvaně smoke-free. Podařilo se jí to především díky otevřenému přístupu a legislativní podpoře takzvaných alternativních nikotinových výrobků. V čem může být inspirací pro zbytek světa?

Švédské úřady zveřejnily v listopadu roku 2022 data nasvědčující tomu, že skandinávské zemi chybí už jen málo k překročení hranice smoke-free society. Tímto označením se může pochlubit stát, kterému se podařilo snížit podíl kuřáků v populaci pod 5 %. Švédsko se momentálně nachází na 5,6 % a vše nasvědčuje tomu, že nastolený trend se jen tak neztaví.

Nejvyšší počty kuřáků Švédsko evidovalo v roce 1963. Historické statistiky hovoří o tom, že tehdy kouřilo cigarety až 36 % obyvatel. V nadcházejících letech ale nastal obrát, který lze přičítat hlavně otevřenosti země, politiků i obyvatel k všemožným více i méně tradičním tabákovým a nikotinovým alternativám. Mezi lety 2006 až 2020 poklesl počet kuřáků o neuvěřitelných 60 %, což je suverénní rekord mezi všemi státy Evropské unie.



Ve Švédsku za posledních 60 let výrazně ubyl počet kuřáků cigaret. Pomohl přístup státu i samotných obyvatel.

2x SHUTTERSTOCK

S tím souvisí fakt, že i aktivní kuřáci ve Švédsku spotřebují méně cigaret než jejich kolegové z dalších unijních zemí. Navíc jde o jediný evropský stát, kde se reálně povedlo vychovat celou smoke-free generaci. Počet mladistvých kuřáků je ustálen na 3 %, což je méně než v kterékoli další evropské zemi. Čím to je, že je zrovna přístup Švédska tak efektivní a unikátní?

Jedna z možných odpovědí se skrývá v tradici, která se nazývá snus. Jde o švédský výrobek s dlouhou historií, pro který si země po svém vstupu do EU vyjednala exkluzivní výjimku ze zákazu jeho prodeje. Tabákové sáčky snus byly na trh poprvé uvedeny roku 1973 a od toho roku ve Švédsku klesá počet uživatelů cigaret. Snus proto sehrává

důležitou roli ve všeobecně rozšířeném adiktologickém přístupu, takzvaném harm reduction, který spočívá v postupném snižování rizik. Tímto způsobem se snus každoročně podílí na redukcí počtu kuřáků o zhruba 0,4 %.

Švédové se podobně jako ke snusu staví i k běžně dostupným smoke-free alternativám, které zažívají globální tržní boom hlavně v posledních desetiletích. E-cigarety, nikotinové sáčky i nahřívání tabáku jsou produkty, které jsou v zemi běžně dostupné a podílejí se na snižování počtu kuřáků cigaret. I politická reprezentace si uvědomuje, že v duchu harm reduction je třeba kuřáky přesvědčit, aby dali vale cigaretám a šanci méně škodlivým alternativám. S tím, jak se nabídka produktů rozšiřuje, získává



Na severu Evropy má tradici snus, ve zbytku kontinentu včetně Česka je oblíbená jeho varianta v podobě nikotinových sáčků.

si stále více zákazníků – zejména z řad těžce dosažitelné kategorie kuřáků, které nepřesvědčil snus. Ve společnosti navíc panuje všeobecný konsensus na tom, že bezpečnější alternativy by měly být prezentovány jako prostředek k zanechání kouření, na čemž se spolupodílí i stát formou osvětových kampaní.

Posledním neméně důležitým dílem skládačky je samotná zdravotnická legislativa, která staví na komplexní provázanosti a již zmíněném otevřeném přístupu k méně rizikovým alternativám typu snusu, nikotinových sáčků, nahřívání tabáku a elektronických cigaret.

Švédové je mohou nakupovat on-line i v kamenných prodejnách s tím, že tabákové firmy nejsou při jejich marketingu svazovány žádný-

mi extrémními zákazy a omezeními. To přispívá k jejich všeobecné známosti a popularitě.

Zatížení tohoto typu produktů spotřební daní je specifickou kapitolou. Alternativní výrobky jsou obecně dostupnější za cenově příznivějších podmínek, což úzce souvisí právě se sazbou spotřební daně. Zahřívání tabáku je zatížen daní, která představuje pouhých 36 % standardní spotřební daně, která je uvalena na klasické cigarety, u nikotinových sáčků je to dokonce pouhých 8 %.

Jde o logiku vycházející z hodnocení rizik a přístupu harm reduction. Čím méně je výrobek škodlivý, tím menší sazbou je zatížen. Švédská zkušenost naznačuje, kudy by se v budoucnu mohl vydat zbytek Evropy včetně Česka.

Chcete přestat kouřit? Zkuste e-cigarety

Světový den bez tabáku je tu. Odborné studie v České republice uvádějí, že více než 70 % zdejších kuřáků by si přálo se svou závislostí přestat, každoročně se o to pokusí až 40 % kuřáků. Úspěšnost je ovšem velmi nízká.

Jedním z neúčinnějších nástrojů, jak s kouřením přestat, jsou e-cigarety. Z mezinárodních průzkumů vyplývá, že lidé, kteří přejdou na elektronické alternativy, mají 80 % šanci, že s kouřením běžných cigaret úplně skončí.

Podle průzkumu, který v Česku provedla agentura Ipsos ve spolupráci s českou Ko-

morou elektronického vapo-vání (KEVAP), z tohoto důvodu vapuje 42 % uživatelů e-cigaret, 63 % tímto způsobem konzumaci klasických cigaret alespoň snižuje.

V čem je e-cigareta lepší? Podle britského ministerstva zdravotnictví jsou elektronické cigarety přibližně o 95 % méně škodlivé než ty tabákové. Důvodem je to, že při jejich užívání nedochází ke spalování tabáku, a tak nevznikají nebezpečné karcinogeny.

Kromě snížení zdravotních rizik si uživatelé podle průzkumu chválí také další aspekty: „Nejvýznamnějším

důvodem, proč kuřáci přecházejí k e-cigaretám, je to, že tyto výrobky nezapáchají a mají díky nim možnost vapat tam, kde je běžně zakázáno kouřit. Mezi další motivace patří menší škodlivost pro okolí i jejich levnější cena,“ vysvětluje Robert Hrdlička, prezident Komory elektronického vapo-vání.

Tyto důvody, společně s možností postupného snižování dávky nikotinu v náplních, tak napomáhají tomu, že se lidem daří přestat s kouřením klasických cigaret – například ve skupině mladých vaperů ve věku 18–26 let jde zhruba o 25 %.



Vybavení domácnosti

VENKOVNÍ ŽALUZIE ROLETY
USPORA ENERGIÍ
SÍTĚ PROTI HMYZU

VOLEJTE IHNEJ NEJNÍŽŠÍ CENY
777 038 001
www.gato.cz

Prodej, montáž a servis žaluzií a rolet

Starožitnosti

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

T. 603 478 873

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy, starožitný nábytek. Děkuji Dyn. Tel. 702401621

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

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

Práce - nabídka

• PRÁCE na POKLADNĚ za 150-178 Kč/hod, zaškolení, směny si volíte sami-online rezervace, prodejny po celé Praze, zálohy druhý den. Tel.: 222534534

• Brigáda v týdně nebo o víkend - denní/noční doplňování zboží za 150-185,90 Kč/hod, ONLINE REZERVACE, zálohy, prodejny v Praze a okolí. Tel.: 222534534

• Nabízíme 176,60 Kč/hod za pultový prodej lahůdek, denní zálohy, prodejny v Praze a okolí s nástupem ihned. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Dopek pečiva I BEZ PRAXE - zaškolíme, nabízíme 176,60 Kč/hod, zálohy denně. Privýdělek dle Vašich časových možností. T.: 222534534, www.creditczech.cz

• Chcete 200 Kč/hod? Jste invalidní důchodce? Pojdte k nám uklízet kanceláře v Praze. Volejte 774510686

• Agentura PANCÉR s.r.o. přijme zaměstnance na pozici dozorců expozic v rámci celé Prahy (objekty Národního muzea). Velmi nadstandardní mzdové podmínky. Možné DPP. Možné i pro OZP (náborový příspěvek). Tel.: 800888042. E-mail: nabor@pancer.cz

• Agentura PANCÉR s.r.o. přijme zaměstnance na pozici ostraha v rámci celé Prahy (objekty Národního muzea). Velmi nadstandardní mzdové podmínky. Možné i pro OZP (náborový příspěvek). Možné DPP i HPP. Tel.: 800888042. E-mail: nabor@pancer.cz

Čerpací stanice TOME GAS

Plzeňská ul., Praha 5

Přijme obsluhu na HPP

Pouze pro zájemce s invalid. důchodem / ZPS.
Mzda 30.000 - 35.000 Kč/měs.
Tel.: 727 871 595

Staňte se dárce krevní plazmy

800 Kč* za každý odběr
1600 Kč* měsíčně
20 800 Kč* za rok

- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerstvení zdarma a zajímavé dárky

Metro Hradčanská

*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.

unica plasma
Tel.: 733 474 770

OSTRAHA VELÍNU PRAHA

Nabízíme práci po celé Praze
Možnost HPP / DPP
Mzda až 180 Kč/h

800 111 112

• Agentura PANCÉR s.r.o. přijme zaměstnance na pozici zázahová jednotka Praha (Národní muzeum) - mzda 182 Kč/hod. Možné DPP i HPP. Tel.: 800888042. E-mail: nabor@pancer.cz

• Bezpečnostní agentura MALGEN přijme muže i ženy na volné pozice v Praze. Mzda 115 - 170 Kč/hod. Nástup ihned na DPP i HPP. Volejte zdarma 800991100

• Hledáme kolegy na objekt v Modleticích, nové moderní pracoviště, práce s PC a skenerem, odbavování kamionů, stravenky a další bonusy, čistý TR, nástup ihned. Volejte Po-Pá 9-16 hod tel. 724328126 nebo 251560953.

• ŠJ na Praze 11 přijme spolehlivou a šikovnou kuchařku/kuchaře na plný úvazek. Nástup 21.8.2023. Informace na tel. číslo: 778771388

• STR Praha s.r.o. se sídlem a provozovnou na Praze 4, přijme na HPP obráběče kovů (frézka, soustruh, bruska) do zakázkové strojní výroby. Nástup možný ihned. Tel.: 241483080, paní Paulová.

• Domov pro osoby se zdravotním postižením Sulická, Praha 4 přijme pracovníka v primé péči. Dobré finanční ohodnocení, čtvrtletní odměny, příplatky, 6 týdnů dovolené, obědy 36 Kč, Fokus Pass 1000 Kč/čtvrtletně, příspěvek na penzijní připojištění a velmi přátelský kolektiv! Rádi Vás zaučíme! Email: klimasova@domov-sulicka.cz, 773001293.

ADESTRA security, spol. s r.o.

Přijme nové kolegy na pozici:

STRÁŽNÝ/DETEKTIV

Nabízíme:

- Mzda 125 - 150 Kč/hod.
- Možnost ubytování
- Náborový příspěvek
- Možnost záloh

Požadujeme:
■ Certifikát strážný výhodou
■ Spolehlivost

Kontakt:
tel.: 775 718 509
e-mail: personalni@adestra.cz
www.adestra.cz

• Domov pro osoby se zdravotním postižením Sulická, Praha 4 přijme kuchaře/ku. Požadujeme: praxe v oboru, vaření v dietních úpravách vítáno, časová flexibilita, trestní bezúhonnost, zdravotní způsobilost. Nabízíme: dobré finanční ohodnocení, velmi příjemný kolektiv, rádi Vás zaučíme! Email: klimasova@domov-sulicka.cz, 773001293.

• Firma Kondor s.r.o. přijme pracovníky skladu s hutním materiálem na pobočku v Radotíně. Nabízíme bohatý sociální program (dovolená 5 týdnů, 13tý plat, příspěvek na oběd, bezúročná půjčka, atd). Nástupní plat 30 000 Kč (po zapracování 35 000 Kč), k tomu prémie až 5 000 Kč. Požadujeme flexibilitu, bezúhonnost, spolehlivost a dobrý zdravotní stav. Nástup možný ihned. Kontakt p. Lansdorf-mob.: 739018324. V případě zájmu volat Po-Pá od 7,00 do 15,00 hod.

• Firma Kondor s.r.o. přijme pracovníky skladu s hutním materiálem na pobočku v Měcholupích. Nabízíme bohatý sociální program (dovolená 5 týdnů, 13tý plat, příspěvek na oběd, bezúročná půjčka, atd.). Nástupní plat 28 000 Kč (po zapracování 35 000 Kč) k tomu prémie až 5 000 Kč. Požadujeme flexibilitu, bezúhonnost, spolehlivost a dobrý zdravotní stav. Nástup možný ihned. Kontakt p. Lansdorf - mob.: 739018324. V případě zájmu volat Po-Pá od 7,00 do 15,00 hod.

• Firma Kondor s.r.o. přijme pracovníky skladu s hutním materiálem do centrálního skladu na pobočku v Radotíně. Nabízíme bohatý sociální program (dovolená 5 týdnů, 13tý plat, příspěvek na oběd, bezúročná půjčka, atd). Nástupní plat 33 000 Kč (po zapracování 38 000 Kč) k tomu prémie až 5 000 Kč. Požadujeme flexibilitu, bezúhonnost, spolehlivost a dobrý zdravotní stav. Nástup možný ihned. Kontakt p. Lansdorf - mob.: 739018324. V případě zájmu volat Po-Pá od 7,00 do 15,00 hod.

• Autokemp v J. Čechách přijme na sezonu kuchaře(ku), pomocnou sílu do kuchyně a údržbu. Ubytování a strava zajištěna. Email: olgaholcova@seznam.cz, tel. 602464901

• Hledáme skladníka do skladu na P-9 na HPP, platné oprávnění na VZV, čistý TR. Plat 31-34. tis. Kč/měsíčně. Tel.: 775052496.

• KOMWAG přijme závozníky, DPP 1 000 - 1 300 Kč čistého/den - výplata 1x týdně, Vol. zdarma 800566924.

• KOMWAG přijme metaře a obsluhu Gluttonu, DPP 900 - 1 000 Kč čistého/den - výplata 1x týdně, Vol. zdarma 800566924.

• KOMWAG přijme zahradníky, DPP až 1000 Kč čistého/den výplata 1x týdně, Vol. zdarma 800566924

• Domov pro seniory v Praze 2 hledá kuchařku/kuchaře na DPP/DPC. Krátký a dlouhý týden, prac. doba 6-18h. Stabilitní a přátelský kolektiv. 190 Kč/h. Více na T.: 725015320

• Přijmeme IHNEJ na HPP pracovníci na úklid VŠ kolejí v P-4. Pracovní doba 7 - 15.30 hod. Plat 19,500 - 26.500 Kč. Tel. 774771103

• Hledám paní (možno i ukrajinské národnosti) na pravidelný úklid bytu 3+1 v Praze 10 Záběhlce. Vyžadují spolehlivost a pečlivost. T: 777720819

• Hotel v Praze 2 hledá pokojskou. Mzda 30.000 Kč. Příprava snídaní, úklid pokojů. Tel. 770699288

Školy - nabídka

MATURITU v SOŠ PROFIT!

Od září ve DVOULETÉM dálkovém
nástavbovém studiu (škola P-3, 1x za měsíc).

Tel.: 222 516 437, 739 592 875

www.skola-profit.cz

Pronájmy - poptávka

• Hledám pro zaměstnance bank byty k dlouhodobému pronájmu pouze v Praze. Právni servis zajištěn. Tel: 274784428

• Lékařka hledá pronájem bytu v Praze. Nábytek nerozhoduje, dlouhodobě, dobrý stav. Podmínkou blízkost MHD. Děkuji. RK nevolat. T: 605 845 088

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL

Nabízíme přímý výkup nemovitostí

Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.

777 306 102

Nemovitosti - poptávka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme
(pro více než 300 ks)
zaPlatíme odvezeme

Celá ČR

tel. 604 11 44 66

e-mail: arco@antikvariety.cz

PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY

ABAS IPS MANAGEMENT

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

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

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

POJĎ PRACOVAT DO PRAŽSKÝCH SLUŽEB!

PRAŽSKÉ SLUŽBY

KOHO HLEDÁME

METAŘE A ŘIDIČE SK. C NA PRAHU 6

CHCEŠ BÝT SOUČÁSTÍ SUPER TÝMU?
DOSTÁVAT STRAVENKY, FLEXIPASSY, PENZIJKO, ODMĚNY, POJIŠTĚNÍ, PRAVIDELNOU MZDU A DOVOLENOU NAVÍC? ZAVOLEJ NÁM!!!

PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s. Pod Šancemi 444/1, Praha 9,
Tel.: 704 657 974, www.psas.cz

ZPRAVODAJ

ZPRÁVY Z VAŠEHO OKOLÍ



Psychické zdraví dětí a mladistvých se zhoršuje, na psychologa si můžete počkat i řadu měsíců. Obvykle stojí hodina u soukromého terapeuta tisíc korun, ale Reset centrum pomáhá zdarma.

PROFIMEDIA

Dětské psychologické onemocnění je stále tabu

Školy neumějí na epidemii reagovat. Psychologa pro dítě najdete těžko.

Sebeпоškozování a poruchy příjmu potravy, takové jsou nejčastější projevy psychických problémů adolescentů. Potvrzuje to i příběh Sáry, který začal už v jejích sedmi letech, kdy její depresivně úzkostnou poruchu odstartovalo úmrtí v nejbližší rodině. „Stejně jako řada adolescentů i Sára denně naráží na nepochopení okolí a mnohdy i školy,“ říká Jana Hamplová, ředitelka organizace Neposedá, která v Libni nedávno otevřela Reset centrum. „Některé školy se absolutně nesnaží o nějaký individuální přístup, anebo možná nevědí, jak na to,“ upozorňuje Hamplová.

Sítě jako problém i pomoc

Dětské psychologické onemocnění je pro společnost stále tabu a školy neumějí na současnou epidemii psychických onemocnění reagovat. „Sehnat pro Sárku hospitalizaci při zhoršení stavu byl nadlidský výkon. Třeba na příjem do Bohnic se běžně čeká měsíc a déle,“ uvádí Hamplová. V Praze jsou jen tři dětské psychiatry: Bohnice, Fakultní Thomayerova nemocnice v Krči (specializuje se na mladší děti) a Motol. Dětského psychologa je poměrně těžké najít, soukromý vychází asi na tisíc korun. Dětské stacionáře nejsou vůbec.

Kolik mladých potřebuje odbornou pomoc? „Komplexní data neexistují, protože

mnoho mladých lidí pomoc nevyhledává. Organizace, které se tomuto tématu věnují, hlásí zvýšený výskyt problémů od doby covidové pandemie,“ vysvětluje Hamplová. Podle statistik Linky bezpečí letos vzrostl počet případů o 30 procent během prvních třech měsíců, než bylo ve stejném období loňského roku. Pro srovnání je to dokonce o 49 procent více než za celý rok 2017.

Kvůli covidu nesla část mladých lidí těžce izolaci, nejistotu a atmosféru strachu. Negativní dopady na vnímání vlastní hodnoty mají také tlaky na výkon a sociální síte, kde se objevují nereálné vzory a obrazy štěstí, které je ve skutečnosti nedosažitelné.

Sára se rozhodla sdílet své zkušenosti na sociálních sítích, kde se na ni týdně obrací desítky teenagerů. „Jsem ráda, když můžu sdílet svoje zkušenosti s dalšími dětmi. Nepřipadám si na to sama a často jim pomůžu, když jim poradím,“ říká Sára.

Odborníci pod jednou střechou

Na řešení krizové situace reagovala mobilní aplikace od Neposedy, která fungovala jako chat s živou psycholožkou. Za rok a půl se na ni obrátilo více než 500 dětí. „Vzhledem k tomu, že děti začaly řešit stále větší obtíže a jejich spektrum se velmi rozšiřovalo – sebeпоškozování, depresivní a úzkostné stavy a podobně, on-line komunikace už nepostačovala. Proto nás situace přesvědčila, že musíme zřídit komplexní multidisciplinární centrum,“ uvádí Hamplová. Aplikace



V Reset centru pomáhají dětem se stabilizováním situace v rodině i ve škole.

NEPOSEDA

tak byla ukončena a její provoz nahradily webové stránky [Resetcentrum.cz](https://resetcentrum.cz), kde mají děti všechny odborníky pod jednou střechou.

Zájem o služby centra je skutečně velký. „Aktuálně nabíráme klienty do podzimních terapeutických skupin. Budeme mít však o letních prázdninách otevřený program, například mindfulness skupinu pro děti a dospívající, kam se mohou zájemci přijít podívat a seznámit se s různými technikami,“ říká Hamplová. Nezapomínají ani na rodiče, pro které mají vždy úvodní a závěrečnou konzultaci s dětmi. Díky velké poptávce pro rodiče otevírají i samostatný program. „Zahájen bude v průběhu léta a bude se jednat o podpůrnou skupinu vedenou terapeutem a peer konzultantem. Skupina bude pro ty, jejichž děti se potýkají právě s psychologickými problémy,“ uzavírá Hamplová.

LUCIE MOTTLOVÁ

JAK TO FUNGUJE

Zdarma poskytuje Reset centrum individuální i skupinové terapie dětem a dospívajícím od 11 do 18 let.

- Pomáhají všem dětem s psychologickými potížemi, jako jsou úzkosti, deprese, poruchy příjmu potravy, sebeпоškozování, nezvládání stresu a další.
- Zaměřují se i na nelátkové závislosti, například závislost na telefonech, sociálních sítích, hrách, sázení, pornografii a další.
- K dispozici mají psycholožku, adiktoložku a dva terapeuty.
- Kompletní programy a další informace najdete na stránkách resetcentrum.cz.

JAK TO POZNAT A CO DĚLAT?

Varovných signálů si může všimnout každý.

- Výrazné změny nálad, ztráta zájmu o činnosti, které dítě dříve bavily, neschopnost prožívat radost nebo výrazná izolace od kamarádů či blízkých.
- U sebeпоškozování je to například zakrývání rukou

a trvání na zahalujícím oblečení i v letních vedrech.

- Důležité je dítě za projevy jeho potíží netrestat, ale citlivě s ním otevřít téma a následně vyhledat odbornou pomoc.
- Kamarádi ji/ho mohou podpořit, aby zavolalo na Linku bezpečí.

Žižkov, Hrad nebo náplavka. Pivní festivaly ovládnou Prahu

První akce se v parku Parukářka koná už o víkendu. Za týden bude na výběr hned ze dvou festivalů.

Sluníčko, kamarádi a dobré pívko. Idylka. Příležitosti, jak si takové dny užít, bude v rámci akce se uskutečnit. Máme pro vás několik tipů na pivní akce, kde prim budou hrát dobroty z minipivovarů.

Žižkovské pivobraní

Hned tento pátek a sobotu se v parku Parukářka koná jubilejní 10. ročník Žižkovského pivobraní. Svoji nabídku zde představí 33 minipivovarů. V rámci akce se uskuteční i mistrovství Žižkova v otáčení pivních táček.

Pivo bude možné konzumovat ze zálohovaných kelímků. Zájemci si pak budou moci za 80 korun koupit speciální pivní sklenice nebo

džbánky s logem festivalu, které jim poslouží také jako suvenýr.

Bohatou pivní nabídku doplní zábava v podobě hudebních vystoupení a aktivit pro malé i velké. K ochutnávkám piva si návštěvníci budou moci dát pokrmy například z argentinské nebo arménské kuchyně.

Festival minipivovarů na Pražském hradě

Ještě bohatší nabídku minipivovarů nabídne 9. a 10. června festival na Pražském hradě. Své speciály nabídne 50 českých a moravských pivovarů. Pivo doveze i pár hostů ze zahraničí. Tradiční akce se koná v Královské zahradě, zejména na Sřelecké cestě



Během festivalu Pivo na Náplavce se pije výhradně ze skla.

Organizátoři se snaží zamezit zbytečnému odpadu. PIVO NA NÁPLAVCE

pod Letním palácem královny Anny. Počet návštěvníků festivalu je limitován místem a bezpečností hradu. Proto je vhodné si lístek zajistit v předstihu. V předprodeji vyjde vstupenka na 650 korun. Cena zahrnuje katalog minipivovarů, degustační sklenici a neomezenou degustaci.

Kyjský Pivní Festival

Tradici má i akce v Praze 9. Třináctý ročník Kyjského Pivního Festivalu, který se koná od 8. do 10. června, nabídne více než 25 druhů piv. Každý večer zpřijemní živá kapela. V sobotu se na pódiu představí Jarek Filgas, exfrontman kapel Argema a Premiér. Za-

zní tak i Hrobař – legendární hit devadesátek. K pívku je připraveno i letní občerstvení. Návštěvníci se mohou těšit na grilované steaky, klobásy a burgery.

Pivo na náplavce

Velkou nálož minipivovarů slibují i organizátoři festivalu Pivo na Náplavce. Na Rašínově nábřeží „zakotví“ hned 55 pivních hostů. Festival vypukne v pátek 16. června ve 14 hodin. V sobotu mohou návštěvníci dorazit už v 10 hodin dopoledne. Po oba dny festival potrvá do 21. hodiny.

Vstupné je zdarma. Podmínkou konzumace piva je koupě degustačního setu, který sestává z festivalového skleněného džbánu o objemu 0,3 litru, degustační karty a tužky. Set bude stát 100 korun, senioři ho budou mít k dispozici za 70 korun a bude použitelný po oba dny konání festivalu. MAREK HÝŘ

CRAFT BEER FEST

Posledním pivním festivalem v červnu je Craft Beer Fest. Koná se 23. a 24. června v Riegrových sadech.

- Svoje umění představí sládky a odborníci z celého Česka. Ti návštěvníky seznámí s různými typy piva a jejich přípravou. Jako každý rok se milovníci zlatavého moku mohou těšit také na soutěže i večerní mejdan.
- V pátek startuje akce ve 14 hodin a v sobotu již ve 12 hodin. Vstupenka, tedy sklenička, vyjde na 100 korun. Hudební program obstará DJ Luděk Hrzal.
- Program pořadatelé oznámí brzy. Sledujte Facebook Craft Beer Fest.



Riegrovy sady PIVOVAR ANTOŠ

INZERCE

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA

s přátelky hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu.

Děkujeme za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

• PENÍZE IHNEDE do 48 hodin za byty v Praze. Právní servis pro Vás zdarma. Tel: 602212121

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruuji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

Výměny

• Zajišťujeme VÝMĚNU vaší nemovitosti, rozdíl ceny doplatíme, vybrat si můžete i z našich nemovitostí, které vlastnime. 774335509.



MERKUR CASINO

3x V PRAZE

www.merkur-casino.cz

MERKUR CASINO

MINISTERSTVO FINANČÍ VARUJE: ÚČASTÍ NA HAZARDNÍ HŘE MŮŽE VZNIKNOU ZÁVISLOSTI
ZÁKAZ ÚČASTI NA HAZARDNÍCH HRÁCH A REGISTRACI OSOB MLADŠÍCH 18 LET.

PLAY

Tina a já

Přijde domů mamka a říká: „Dostala jsem v práci dva lístky do Lucerny. Nějaká Tina Turnerová, půjdeš?“ Mládenci, kterým jsem tenkrát byl, to jméno nic neříkalo, zpěvačka ale přijela až z Ameriky, tak proč bych na ni nezašel? Toho večera, 5. prosince 1981, vběhla na jeviště Lucerny dáma v šatíčkách se zlatými třásněmi a nahoru vyčesanými vlasy. Avšak nebyla to žena, bylo to tornádo a já jsem na hodinu uvízl v jeho oku. I když jsem z jejích písní slovu nerozuměl, cele jsem se poddal energii, jež do mě z jeviště proudila. Zatímco Tina na pódiu vibrovala, v publiku vládla chlad. Z nemalé části bylo složeno ze zasloužilých pracovníků, kteří obdrželi lístky od základní organizace ROH, a muži byli oděni v šedých oblecích a světlých košilích s kravatou. Z šoku, jež prodělal, když se na ně vyvalil živel z amerického Tennessee, se možná někteří do smrti nevzpamatovali. Matka na tom nebyla o mnoho lépe než vlažné tleskající soudruzi. „Ta tak příšerně ječela,“ stěžovala si po koncertě, „že mi z toho zaléhaly bubínky!“ Matce se to později rozleželo v hlavě, přišla k objevu, že Tina na koncertě vůbec neječela, nýbrž zpívala, a stala se její fanynkou. Tak velkou, že mě vytáhla na další pražský koncert, který měla Tina v roce 1996 na stadionu Bohemians ve Vršovicích. Tenkrát už byla Tina Turner světovou superhvězdou, na niž nemohl přijít někdo, kdo by nebyl dostatečně psychicky připraven.

MARTIN DANEŠ
BŘETĀNSKÝ PSAVEC



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

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: KVĚTY

LUŠTĚNKA

B	E	L	K	A		
1						
V	I	L	A	N	A	
		2				
N	Ě	N	Í	B	R	
			3			
E	L	U	R	T	A	
				4		
R	A	H	Ř	Y	Č	T
		5				

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

@mojemetro



Tak tomu říkáme pohoda! Kafičko, něco na zub a k poštění Metro. A uživatelka @kaca_zikova posílá prostřednictvím rámečku Metrotag také vzkaz nám všem! Děkujeme! Právě použití hashtagu #metrotag nás na tuto fotku přivedlo, kromě toho používejte také ten #mojemetro. Těšíme se!

#METROTAG

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

F POHODĚ
:o)

Hra

A. Židkova



SUDOKU

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

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



POČASÍ



21/25 °C



22/26 °C



21/25 °C



18/22 °C

Teplotní rekordy: ↓ 3,8 °C (1864) ↑ 32,5 °C (2008) Bio: ♥ ♥ ♥



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

FOTO: 2x AP

ČT1



- 20.10 Dobrodružství kriminalistiky (5/26)**
Střela. Krimisériál (ČR/N/Fr., 1989). Hrají: H. Maciuchová, P. Čepek, J. Vala
- 21.05 Vraždy v kruhu (5)**
Smrt nad zlato. Krimisériál (ČR, 2015). Hrají: I. Trojan, R. Krajčů
- 22.24 Výsledky losování Šťastných 10**
- 22.25 Rodina je základ státu**
Drama (ČR, 2011). Hrají: I. Chmela, E. Vrbková, J. Vyorálek
- 00.10 Hercule Poirot**
Bonboniéra. D.Sériál (VB, 1993)

ČT2



- 20.00 Modrá krev**
Kolowratové. Dokumentární cyklus o české šlechtě
- 21.00 Stopy Járy Cimrmana (5/6)**
Cimrman na Moravě
- 21.30 Mistři starých řemesel (3/8)**
Železo
- 22.00 Komu patří město (2/4)**
Krakov
- 22.25 Slečna Marplová V**
Modrá pelargonie
- 23.55 Vražedné šifry**

NOVA



- 20.20 Výměna manželek XV**
Jak si poradí temperamentní Zaneta, zvyklá na svou volnost, v klasické české domácnosti? Dokáže se Vendula přizpůsobit životu v cizině, když zatím nepustila rodné Česko?
- 21.40 Malé lásky II**
Tři osudy, tři ženy, tři porod. A emotivní chvíle, které sledujeme zblízka přímo na porodních sálech, chodbách nemocnice i v sesternách
- 22.45 Kriminálka Vegas II (12)**
Krimisériál (USA, 2022)
- 23.40 Mentalista (20, 21)**

PRIMA



- 20.15 Půlnoční zpověď (6)**
Detektivní seriál (ČR, 2022). Podezřelá Edith Krausová se už nestačí obhájit a zkolabuje. Říhu zavede vyšetřování všech vražd zpět ke Stele a dozví se o jejich traumatech z dětství. Hrají: M. Plánková, M. Lambora, J. Dvořák, M. Taclík
- 21.35 Show Jana Krause**
Aktuální hosté, témat bez cenzury a ta nejlepší late night show
- 22.40 Show Jana Krause**
- 23.45 Ano, šéfe!**
Zdeněk Pohlreich je zpět...

ÓČKO



- 19.05 Óčko hity**
Klipy nonstop
- 20.00 O Black List**
To nejlepší z naší rapové stanice O BLACK
- 21.00 Óčko hity**
Klipy nonstop
- 22.00 Naked Attraction**
Seznamka na tělo
- 22.30 Single Lady II (5/10)**
Na třípu. Divoká jízda pokračuje...
- 22.45 Óčko flirt**
Proud klipů se vzkazy diváků Óčka

Veslaři Dukly se vracejí na prestižní Primátorky

O víkendu se pojede na Vltavě už 110. ročník známého závodu.

Elitní veslaři pražské Dukly se vracejí na start Primátorek. V předešlých dvou letech se nemohli zástupci takzvaných resortních sportovních center včetně Dukly účastnit nejslavnějšího českého závodu, nyní však organizátoři omezení zrušili. Hlavním favoritem víkendové veslařské regaty bude posádka vedená strokem Lukášem Helešicem.

„Jsem rád, že se Dukla vrací na start a zrušil se paskvil, který tady byl. Dukla vždy na Primátorkách jezdila, když existovala. Konečně opět můžeme závodit. Jsme parta a jednou ročně si můžeme sednout společně do osmy,“ řekl Jakub Podrazil na tiskové konferenci. Český reprezentant měl být původně

také členem elitní posádky, ze zdravotních důvodů ale bude v lodi chybět.

„Moc se těším, bude to zpestření přípravy,“ doplnil jej Jan Cincibuch, který jinak s Podrazilem jezdí na dvojskifu. Veslaři Dukly v minulých dvou letech nemohli na Primátorkách startovat v dresu armádního klubu, hájili ale barvy svých mateřských klubů. V roce 2021 tak například ve vítězné posádce Slavie sedělo hned šest zástupců Dukly. Loni se ale prakticky všichni elitní veslaři v červnu soustředili na přípravu na mistrovství světa v Račicích.

„Bylo smutné, když někteří vynikající veslaři při Primátorkách jen stáli na břehu. Proto jsme se rozhodli, že je vrátíme do závodu. Nejen veslaře Dukly, ale i ženy z Olympu,“ uvedl předseda ČVK Praha Josef Blecha. Právě ČVK je letos hlavním pořadatelem závodu.



Na Primátorkách se o víkendu v Praze představí i Lenka Lukšová a Jan Cincibuch, který může s kolegy z Dukly jet v jejich barvách. 2x ČTK

„Jsem rád, že se vše vrátilo do původních kolejí a Dukla na Primátorkách nasadí tři osmy, i když jen jedna je takzvaně čistá,“ dodal ředitel závodu Petr Blecha, jenž v minulosti v Dukle závodil i trenoval. Start hned ve třech disciplínách čeká Lenku Lukšovou, představí se na skifu,

v závodech univerzitních osm a veteránských osmiveslic. „Pro mě jsou Primátorky udržování tradice,“ řekla Lukšová, jež bude chybět v hlavní kategorii osmiveslic žen. „Holek je v klubu dost, tak jsem se tam nechtěla tlačit. Veteránkám ale jedna chyběla,“ řekla veslařka Slavie. ČTK



Složení finále NHL i NBA už jsou známá

Hokejisté Vegas v šestém zápase semifinálové série rozdrtili Dallas 6:0 a podruhé v klubové historii postoupili do finále Stanley Cupu, kde se utkají s Floridou. Ve finále basketbalové NBA na sebe narazí Denver a Miami, které zvítězilo v sedmém finále Východní konference v Bostonu 103:84. Lídr vítězů Jimmy Butler (na snímku) s 28 body. ČTK



KRÁTCE

Mrvík zesnul

Ve věku 84 let zemřel veslař Jan Mrvík, člen bronzové osmy na OH 1964 v Tokiu, kde československá posádka ve větru a šeru nestačila jen na americkou a německou loď. O rok dříve se Mrvík podílel na medaili stejné hodnoty z ME.

Jediný postup

Linda Nosková postoupila do 2. kola Roland Garros,

její soupeřka Danka Kovičová z Černé Hory duel za stavu 6:3, 2:1 skrečovala. Marie Bouzková nestačila na Číňanku Wang Sin-jü a podlehl jí 4:6, 6:7. Barbora Krejčíková vypadla podruhé za sebou na French Open v 1. kole. Šampionka z roku 2021 podlehl Ukrajince Lesje Curenkové 2:6, 4:6. Šestnáctiletá Brenda Fruhvirtová prohrála s Jelenou Rybakinovou z Kazachstánu po setech 4:6, 2:6. ČTK

Tři hráči Hradce měli pozitivní test

Hokejisté extraligového Hradce Králové Kevin Klíma, Graeme McCormack a Martin Štohanzl porušili během semifinálové série play-off proti Vítkovicím pravidla o doping. Hráči odevzdali vzorek pozitivní na blíže nespecifikovanou zakázanou látku.

Vedení Mountfieldu oznámilo, že do vyřešení případu všem třem pozastavilo smlouvy a vyřadilo je z kádru. „Mountfield HK se zcela jednoznačně distancuje od podobných aktivit hráčů a uží-

vání jakýchkoliv doplňků stravy s obsahem zakázané látky, byť by šlo o nevědomé a neúmyslné porušení pravidel. Klub se proti takovému chování vymezuje, zároveň se na tomto prohřešku nijak vědomě ani nevědomě nepodílel,“ konstatovali Východočeši. Klub uvedl, že Antidopingový výbor České republiky informoval představitele Hradce Králové o dopingovém nálezů v pondělních nočních hodinách. Šlo o testy šesti hráčů z 9. dubna. ČTK