



POŠLETE VZKAZ
V DENÍKU METRO
DNEŠNÍ VYDÁNÍ MŮŽE POMOCI SE SEZNÁMENÍM STRANA 12

metro

PRAHA

Středa, 14. února 2018

Č. 32, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Valentýn

Nejčtenější noviny v Praze

INZERCE

TAP

AIR PORTUGAL

Portugalsko
Amerika

VÝHODNÉ
LETENKY

kód TAP2PROMO18

flytap.com

Čechy trápí obezita. Každý pátý se nehýbe

Tlouštíci. Ve světě jsme na špičce. **Dávka pohybu.** Lékaři doporučují alespoň 26 minut denně sportu nebo výraznější fyzické námahy. **Kila navíc.** Od roku 1976 stoupl počet obézních Čechů čtrnáctinásobně STRANA 10



U-rampu ovládla mladičká Američanka. Za zlato děkovala hlavně tátovi

Olympijskou vítězkou v U-rampě se stala sedmnáctiletá americká snowboardistka Chloe Kimová. Čtyřnásobná šampionka zámořských X-Games je ve věku 17 let a 296 dnů nejmladší olympijskou vítězkou na sněhu. Překonala švýcarskou lyžařku Michelu Figiniovou, která v roce 1984 v Sarajevu vyhrála sjezd, když byla o 19 dní starší. Velký podíl na zlato Kimové má i její otec. Když totiž bylo jeho dceři sedm let, vzdal se Kim Čong-čín práce inženýra, aby mohl podporovat její začínající sportovní kariéru. „Vyhrála jsem pro celou rodinu,“ řekla mladá šampionka. Více z Pchjongčchangu na stranách 2 a 4 AP





Sjezd a slalom nejlépe sedly Hirscherovi

První zlato ve sjezdovém lyžování v Pchjongčchangu získal v kombinaci rakouský favorit Marcel Hirscher. Šestinásobný vítěz Světového poháru a šestinásobný světový šampion je olympijským vítězem poprvé v kariéře. „Žádný strach, nejezu domů. Ale klidně bych mohl,“ žertoval Hirscher, jenž bude patřit k hlavním adeptům na vítězství také v obřím a speciálním slalomu. Český reprezentant Ondřej Berndt obsadil i se zlomeným palcem na ruce výborné 16. místo. Filip Forejtek a Jan Zabystřan nedokončili slalom.

AP

„Nález mě šokoval“

První dopingový případ na zimních olympijských hrách má na svědomí Kei Saito.

Saito si nezazávodil

Bronzový medailista z MS 2013 juniorů do olympijských soutěží v Koreji nezasáhl.

- Byl náhradníkem pro štafetu na 5000 metrů.

Japonský rychlobruslař na krátké dráze neprošel mimosoutěžní kontrolou na diuretikum acetazolamid. Arbitrážní soud pro sport (CAS) oznámil, že jedenadvacetiletému závodníkovi byla provizorně zastavena činnost a byl vyloučen z her. Saito uvedl, že ho dopingový nález šokoval, nikdy prý zakázanou látku nevezl.

„Kei Saito byl během mimosoutěžní kontroly pozitivně testován na acetazolamid, což je diuretikum, jež může maskovat užívání zakázaných prostředků,“ uvedl CAS. „Sportovec souhlasil se svou provizorní suspendací a odchodem z olympijské vesni-

ce,“ dodal arbitrážní soud. Konečný verdikt v případě padne až po hrách.

Saito, jehož starší sestra Hitomi je také v rychlobruslařském týmu na krátké dráze v Pchjongčchangu, se postaral o první japonský dopingový případ v historii ZOH. Pozitivně testován byl 4. února, několik hodin poté, co dorazil do olympijské vesnice.

„Jsem z toho v šoku, nikdy jsem neměl v úmyslu dopovat. Nikdy jsem nebral steroidy, takže jsem neměl co maskovat, a ani jsem nemusel díky tomuto léku hubnout,“ uvedl 55 kilogramů vážící Saito, který chce prokázat svou nevinu. **ČTK**

Krátce z Koreje

Češi zatím třináctí

Medailový žebříček zemí po 26 ze 102 soutěží vede po včerejšku Německo, jehož reprezentanti získali dvě zlata, dvě stříbra a pět bronzů. Druhé je Nizozemsko s bilancí 4–4–2 a třetí Norsko (3–5–3). Česká výprava je zatím na 13. místě zásluhou biatlonistů – stříbrného Michala Krčmáře a bronzové Veroniky Vítkové.

Nejvíce od Nagana

Dnes začnou v Kangnunu boje o individuální krasobruslařské medaile. Čeští reprezentanti mají největší zastoupení od Nagana 1998. Jako první nastoupí sportovní dvojice Anna Dušková, Martin Bidař, třetí start na OH čeká Michala Březinu a v soutěži tanečních párů se představí Cortney Mansourová s Michalem Češkou. **ČTK**

Běhy. Nejmladší vítěz

Sprinty klasickou technikou na hrách v Pchjongčchangu vyhráli Stina Nilssonová ze Švédska a Johannes Hösflot Klaebo z Norska, který se tak v 21 letech stal nejmladším olympijským vítězem v historii běžeckého lyžování. Vyhrál po vypuštění závěru o 1,3 sekundy před Italem Federikem Pellegrinem.

Kateřina Beroušková, která jako jediná z českých reprezentantů zvládla kvalifikaci,

vypadla ve čtvrtfinále a obsadila 26. místo. Už v kvalifikaci naopak skončily její kolegyně Karolína Grohová na 43. a Petra Hynčicová na 45. příčce. Neuspěli ani muži – nejlepší z českého tria Aleš Razým obsadil 44. příčku a na umístění v postupující třicetce ztratil tři vteřiny. Miroslav Ryppl s Michalem Novákem byli o dalších sedm sekund pomalejší a obsadili 59., respektive 61. příčku. **ČTK**



Johannes Hösflot Klaebo AP

INZERCE

SLOVENSKO partnerská země veletrhu cestovního ruchu

DOVOLENKA NA SLOVENSKU

www.slovakia.travel

HOLIDAY WORLD

15. – 18. 2. 2018

výstaviště Holešovice Praha

DOBŘÝ NÁPAD

1918 100 2018 SPOLOČNÉ STOROČIE



HLEDÁME ŘIDIČE

Plat až 35.910 Kč*
(až 26.800 Kč čistého/měsíc)

*odměna, kterou si u nás vydělávají ti nejlepší řidiči



Přivezete

Předáte

Usmějete se

Kdo jsme

Košík.cz je on-line obchod s potravinami, drogerií a doplňkovým sortimentem, který kromě běžného sortimentu nabízí i lokální výrobce, exkluzivní zboží a zastupuje řadu potravinářských značek v on-line prodeji.

- Praha 9 Horní Počernice
- Hlavní pracovní poměr / brigáda

Kontaktujte nás

 226 256 040

 hr@kosik.cz

Ve znamení hattricků

Rozdělovat se bude osm sad medailí, začne také hokejový turnaj.

Hned první den se na olympijském ledě představí největší favorit – tým pod hlavičkou olympioniků z Ruska se utká se Slovenskem. O dovršení zlatého olympijského hattricku sní hokejová Kanada, ale její tým asi nejvíc utrpěl tím, že se poprvé po 24 letech a pěti turnajích bude hrát bez hokejistů z NHL.

Na jiný zlatý hattrick má zásluku německá biatlonistka Laura Dahlmeierová. Dvě vítězství už v Koreji na kontě má. Vyhrát sprint, stíhačku i vytrvalostní závod během jedné her však dosud dokázal jen Nor Ole Einar Bjørndalen v roce 2002 v Salt Lake City. Veronika Vítková určitě bude chtít navázat na bronz z úvodního sprintu.

Američanka Mikaela Shiffrinová je jednoznačnou favoritkou slalomu. Třikrát za sebou se stala mistryní světa a teď má šanci jako první v historii obhájit v této disciplíně olympijské zlato.

Rychlobruslařky čeká závod na jeden kilometr, v němž se poprvé v Koreji objeví Karolína Erbanová.

metroSPORT
Olympiáda 2018

Krasobruslařská část se po soutěži družstev rozjede naplno krátkým programem sportovních dvojic a opět se bude závodit v nezvyklém ranním čase. Divákům se představí i čeští juniorští mistři světa z roku 2016 Anna Dušková a Martin Bidař. **ČTK**

Krátce z Koreje

Saně. Nosková až sedmadvacátá

Olympijskou soutěž sánkařek vyhrála stejně jako v Soči Němka Natalie Geisenbergerová. Češka Tereza Nosková skončila mezi třicítkou závodnic na 27. místě.

6

Americká hokejistka Jocelyne Lamoureuxová-Davidsonová vstřelila na olympijském turnaji dva góly během pouhých šesti sekund. Tak rychle po sobě ještě pod pěti kruhy neskóroval ani žádný z jejich mužských kolegů.

Vláda Nizozemců

Také čtvrtá rychlobruslařská disciplína skončila nizozemským triumfem. Závod na 1500 metrů vyhrál Kjeld Nuis. **ČTK**



Sochy Svobody zůstávají

Náhradní brankářky americké hokejové reprezentace Alex Rigsbyová a Nicole Hensleyová můžou dál bez obav na olympiádě v Pchjongčangu používat masky, na nichž mají motiv sochy Svobody. Hrozilo jim, že budou muset obrázky odstranit, nakonec se ukázalo, že šlo pouze o nedorozumění. Pravidla zakazují sportovcům na hrách používat politickou nebo komerční symboliku. Americká jednička Maddie Rooneyová (na snímku) motiv sochy Svobody na své přilbě namalovaný nemá. **AP**



Krčmář se dočkal medaile

Silný vítr honil vzduchem vločky, když si včera biatlonista Michal Krčmář pověsil na krk olympijské stříbro z nedělního sprintu. Medaili si bude střežit jako oko v hlavě. A když pak v Pchjongčangu stoupala naše vlajka na stožár, hrdě myslel na to, že reprezentuje Česko a nyní by rád otevřel další olympijskou kapitolu. „Ta ze sprintu je hotová a můžu otevřít další olympijské, protože jich tady ještě zbývá dost,“ řekl Krčmář. Už zítra nastoupí do vytrvalostního závodu na 20 kilometrů. **ČTK – MICHAL KAMARYT**

INZERCE

Máme moderní výzkumné a výrobní centrum v České republice.

Hledáme mladé talenty s dobrým vzděláním v různých oborech (administrativa, výroba, obchod, PR, HR, facility, právo, IT, účetnictví atd.), nejlépe bez zkušeností z velkých mezinárodních společností.

Naši zaměstnanci mají velké platy, ale potřebujeme jenom profesionální lidi schopné přinášet vlastní nápady a obhajovat své názory.

Neorganizujeme výběrové řízení. Každý zajímavý člověk od nás dostane osobní nabídku.

<http://www.optaglio.cz/kariera>

OPTAGLIO
OPTICAL MICROSTRUCTURE TECHNOLOGIES

Ledecká. Podle sjezdařského kouče je v bublině spokojená

Ester Ledecká je podle sjezdařského trenéra Tomáše Banka v Koreji veselá a v dobré náladě. Česká hvězda, kterou čeká zítra obří slalom, poté super-G a útok na medaili v paralelním obřím slalomu na snowboardu, se uzavřela do svého světa. Komunikuje jen se svým týmem a chystá se na vrchol. „Zalezla si do své bubliny a moc se neukazuje. Dělá si svoje věci a myslím, že je takhle v pohodě a spokojená,“ řekl Tomáš Bank v Congsonu po tréninku superobřího slalomu, v kterém Ledecká věří i na nejlepší patnáctku. „Trať má těžké, technické zatáčky, zároveň je relativně placatá. Ale je to pěkná sjezdovka, nevyhraje nikdo náhodně,“ myslí si Bank. **ČTK**



Usmívavá Ester Ledecká

MAFRA

Zábrany. Nejen na Staromáku a Václaváku

Protiteroristické betonové zábrany, jež byly během období adventu k vidění na Staroměstském a Václavském náměstí či náměstí Republiky, se sem mohou vrátit. Radní včera schválili zásady, podle kterých by se mohly v budoucnu objevit třeba u křižovatky Václaváku s Opletalovou ulicí, u Jindřišské a Vodičkovy i ve spodní části – u takzvané podkovy. Další budou na Staroměstském náměstí u ústí Pařížské, na náměstí Republiky před obchodním centrem, v ulicích Maiselova a Jeruzalémská a na Mariánských hradbách.

Jejich umístění má navíc nově na starosti kancelář ředitele magistrátu, kterou o instalaci může žádat například policie, krizový štáb nebo ministerstvo vnitra. Takzvané citybloky, které jsou nyní trvale umístěny u Pražského hradu a Belvederu, budou také automaticky rozváženy po městě při vyhlášení druhého a vyššího stupně ohrožení terorismem. „Zásady pro umístění citybloků jsme konzultovali se studenty ČVUT,“ říká radní pro oblast bezpečnosti a prevence kriminality Libor Hadrava.

Město si betonové zábrany v minulosti půjčovalo. Nakonec se však rozhodlo a následně nakoupilo 133 bloků včetně zábradlí a dopravního zna-

čení za zhruba 631 tisíc korun. Podle dokumentu magistrátu město za pět měsíců ušetřilo zhruba více než 388 tisíc korun.

„Správa služeb hlavního města Prahy používá pro instalaci svá odtahová vozidla

a své zaměstnance, takže nevznikají další náklady,“ uvádí magistrát ve svém materiálu.

Umístění zábran souvisí s loňskými útoky v zahraničí, při kterých teroristé vjeli do davu autem. Ty se odehrály v Londýně, Barceloně nebo ve

Stockholmu. Mimořádně tragický útok podobného druhu se udál v červenci 2016 v Nice, kdy zahynulo 86 lidí.

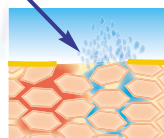
Vlastní betonové zábrany dalo loni v říjnu umístit ke svým vchodům také obchodní centrum na Andělu. Vzápě-

tí však uvedlo, že nešlo o reakci na konkrétní situaci a neseťkalo se s žádnou hrozbou. „Jako nadnárodní společnost děláme stejná opatření v celé Evropě,“ potvrdila Metru Erika Reidingerová z ředitelství centra. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

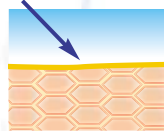
INZERCE

Suchá pokožka? Sprchujte se bez následků!

Ochranná kožní bariéra je důležitá: Poškozená kožní bariéra způsobená nedostatkem kyseliny linolové. Pokožka ztrácí vodu, je suchá a svědí.



Pomocí kyseliny linolové dochází k obnově ochranné kožní bariéry.



*Linola Shower and Wash –
sprchový gel pro suchou
a citlivou pokožku.
Žádejte v lékárně.*



Expert z výzkumných laboratoří značky Linola se zaměřili na vývoj receptury, která minimalizuje svědění a vysušování pokožky po sprchování. Nestačí totiž jen úprava pH, tak aby bylo šetrné k pokožce. Linola Shower and Wash nabízí úplně jiné řešení. Inovativní mikroemulzní systém dodává už během sprchování do pokožky olej, bohatý na kyselinu linolovou. Tím chrání a regeneruje přirozenou ochrannou kožní bariéru a zároveň zvyšuje obsah vody v pokožce o více než 20 %. Vyšší vlhkost se v kůži udrží ještě dalších 24 hodin po sprchování. K pokožce šetrné pH je v přípravku Linola Shower and Wash samozřejmostí.



Linola Shower and Wash

www.linola.cz

Dr. August Wolff GmbH & Co. KG Arzneimittel 33532 Bielefeld, Německo
Výhradní zastoupení: MEDAC, spol. s r.o., Brno

Zprávy krátce

Taxikáři chtějí dál protestovat

Taxikáři protestující proti alternativním dopravním službám typu Uber se dnes opět sejdou na Strahově. Zda vyjedou na protestní jízdu Prahou, není jasné. Bude záležet na výsledku ranní schůzky zástupců taxi s premiérem v demisi Andrejem Babišem. Ten chce, aby se přibližně půlhodinové schůzky zúčastnili i ministři dopravy Dan Ůok a průmyslu a obchodu Tomáš Hüner.

Strážníci nakoupí nová auta

Městská policie nakoupí 53 nových automobilů. Zakázku na obnovu vozového parku vypíše městská policie ještě letos. Za vozy pak zaplatí maximálně 30 milionů korun. Strážníci v uplynulých několika letech obměnili více než stovku vozidel. **ČTK**

Z ateliéru Wichterlové bude kavárna a galerie

Město chce převést bývalé působiště slavné sochařky v Praze 1 do svých rukou.

Cenný historický objekt s nezměrnou hodnotou, nebo jen zahradní budka dobrá akorát na harampádí? Na malostranský ateliér významné sochařky Hany Wichterlové panovaly v Praze 1 ještě donedávna různé pohledy. Boj rodiny slavné umělkyně o záchranu místa je ale, zdá se, u konce. Magistrát chce totiž brzy svěřit ateliér do správy Galerie hlavního města a následně ho přetvořit v neformální galerii a kavárnu, ve které by byl i díla Wichterlové.

„Rodina Wichterlova nás o převedení ateliéru i děl sochařky do správy Galerie hlav-



Cítát

Adresa Újezd 29 napovídá, že jde o velmi lukrativní místo. Investovat budeme asi 6,3 milionu korun.

JAN WOLF, RADNÍ PRO KULTURU

ního města sama požádala. V tomto prostoru by se mohly v budoucnu děti seznamovat s výtvarnem, protože se poblíž nachází střední umělecká škola,“ říká radní pro kulturu Jan Wolf. Ateliér vyžaduje rekonstrukci, která by

podle něho stála kolem 6,3 milionu korun. Roční náklady na provoz by se pohybovaly kolem čtyř set tisíc korun. Nyní ale záleží na Praze 1, zda bude ochotná ateliér pustit bez boje. V minulosti ho totiž opakovaně odmítla rodině Wichterlových prodat. „Jsme si vědomi, že Praze 1 primárně jde o pozemky, které sousedí s touto nemovitostí. V tisku je tedy napsáno, že se bavíme čistě pouze o půdorysu dané nemovitosti, a všechny parcely kolem, které jsou nezastavěné, by nadále zůstaly městské části,“ dodává Wolf.

Boj o budoucnost malého domku nacházejícího se na Újezdě vrcholil loni v létě. Rodina totiž sepsala výzvu za jeho záchranu s odůvodněním, že ho považuje za místo s hlubokou historickou hodnotou. Reakce radnice Prahy 1 na sebe nenechala čekat. Starosta první městské části

Oldřich Lomecký jej obratem označil za zahradní domek na nářadí, kolem kterého panují předčasné emoce. Mluví městské části Veronika Blažková následně pro deník Metro uvedla, že restaurátorka Zuzana Wichterlová sice měla prostor dříve v nájmu, nedodržela však podmínku domek zrekonstruovat. „Během šesti let se bohužel neopravilo nic, ateliér tedy není zrovna v nejlepším stavu,“ vysvětluje Blažková, podle které Wichterlová díky dohodě nemusela platit nájem.

Ministerstvo kultury nyní rozhoduje o tom, zda bude ateliér prohlášen za kulturní památku. Odbor památkové péče má již všechny potřebné podklady a nepravomocné rozhodnutí by mohlo být vydáno do tří až čtyř týdnů.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

Tipy na dnešní den

TRHY NA JÍŘÁKU

Na Jířáku startuje sezona farmářských trhů. Kromě osvědčených se představí i nové stánky. Otevřeno bude opět každý týden od středy do pátku (8–18 hodin) a v sobotu (8–14 hodin).

DISKUSE

V Centru architektury a městského plánování proběhne od 18 hodin prezentace a diskuse nad návrhem Metropolitního plánu. Jaromír Hainc, architekt z Kanceláře Metropolitního plánu, představí aktuální podobu návrhu a zodpoví dotazy návštěvníků. Vstup je zdarma.

KŘEST A BESEDA

Pavel Tigrid: Volá Londýn – tak se jmenuje nová kniha, která bude od 19 hodin pokřtěna v Knihovně Václava Havla v Praze 1. O Tigridově práci i životě budou hovořit editor Prokop Tomek, Petr Orság a další hosté. **MET**

INZERCE

LIPOZOMÁLNÍ VITAMIN C UDRŽUJE IMUNITU V POHOTOVOSTI



Doplňek stravy s obsahem liposomálního vitamínu C, extraktem ze šípku a s bioflavonoidy z citrusových plodů

Jak v knize „Jak déle žít a lépe se cítit“ konstatuje profesor Linus Pauling, držitel dvou Nobelových cen, k udržení správné imunity a zdraví jsou nutné vysoké dávky vitamínu C, jelikož stres, velké pracovní vypětí a také choroby jej ve vysoké míře spotřebovávají.

Je navíc prokázáno, že vstřebávání vitamínu C ze střeva do krve má hranice. Z 1000 mg běžného vitamínu C se až 80 % vyloučí, aniž by byl organismus schopen ho využít. Několikanásobně vyšší vstřebávání vitamínu C umožňuje moderní liposomální technologie, použitá u originálního přípravku Lipo-C-Askor, která udržuje v organismu vyšší hladinu vitamínu C pro fungování imunitního, nervového a kardiovaskulárního systému, pro novotvorbu kolagenu ad.

HLADINU VITAMINU C V ORGANISMU LZE ORIENTAČNĚ ZMĚŘIT

Díky indikátorovým proužkům URO-C-KONTROL, které jsou součástí balení tekuté formy Lipo-C-Askor, je možné vitamin C změřit. Po namočení v čerstvé moči žlutá barva indikuje, že dávkování je správně nastaveno jak pro antioxidantní ochranu tkání, tak zejména pro imunitní, nervový a kardiovaskulární systém. Pokud je výsledkem zelená barva, pak je nutné dávky zvýšit, jelikož vitamin C je pro organismus zásadní látka, kterou si neumí sám vytvořit.



KDE SI MOHU LIPO-C-ASKOR KOUPIŤ?

Obě formy Lipo-C-Askor je možné zakoupit v lékárně anebo objednat na těchto kontaktech: tel.: 241 432 133, 224 252 435, e-mail: objednávky@inpharm.cz. Přímo si lze Lipo-C-Askor zakoupit a vyzvednout i ve zdravotnickém zařízení INPHARM CLINIC v Jeseníci u Prahy, jež se zabývá také nitrožilní aplikací vitamínu C (recepce@inpharmclinic.cz, tel.: 241 416 990, 724 521 161).

Praha:židovská

Kam v Praze na nejlepší gefilte fiš a kdo byl Mordechaj Maisel?

A vůbec vše, co souvisí s více než tisíciletou přítomností Židů v Praze zjistíte v nové brožurě Praha:židovská.

www.prague.eu

PRAHA
PRAHA
PRAHA

Prague
City Tourism

Prague emotion



Rudolfinum rozzáří světla

Od pátku do neděle se Dvořákova síň Rudolfiny promění pod taktovkou jedenácti vizuálních umělců z celého světa. Velkolepé spojení světelného umění s živou hudbou v podání Symfonického orchestru Českého rozhlasu nabídne divákům projekt SIM/NEBULA, za kterým stojí organizátoři festivalu světla Signal. Vstupenky jsou k mání v síti Ticketstream či na www.signalvrudolfinu.cz. SIGNAL

Zprávy krátce

Boj proti smogu

Magistrát zřejmě nestihne tuto zimu schválit plán regulace dopravy v Praze při smogu. Radní měli včera rozhodnout o dalším postupu při přípravě, dokument

stáhli. Návrh počítá, že při nejzávažnějším stupni znečištění by po městě nesměla jezdit nákladní auta nad šest tun a střídavě polovina osobních aut s poznávací značkou končící sudým či lichým číslem. **ČTK**

Za P+R na Zličíně chce platit i Praha

Parkovací dům by měl v ideálním případě začít vznikat již v srpnu.

Záchytných parkovišť v blízkosti stanic metra je v metropoli stále nedostatek. Radní hlavního města proto zvažují, jakým způsobem by se mohla Praha zapojit do plánované stavby parkovacího terminálu na Zličíně.

Podle radního pro majetek Karla Grabeina Procházky by měl do dvou měsíců vzniknout návrh financování a podoby případných smluv se soukromou společností Č.R., která stavbu domu plánuje. „Město o záměru s investorem jedná již půl roku. Podobný parkovací terminál by Praze jistě velmi pomohl,“ říká radní Procházka. Parkovací dům, jenž by měl Zličínu při-

P+R parkoviště

Terminál s několika tisíci parkovacími místy má sloužit pro účely park and ride (P+R).

- Nedostatek těchto parkovišť je v Praze dlouhodobým problémem. Město je v různé fázi přípravy stavby několika nových parkovacích domů.
- Nová P+R v Písnici, na Kotlářce či ve Švehlově ulici se zatím netěší příliš velké oblibě. Jedním z důvodů je dle radních delší vzdálenost od nejbližší stanice metra.

nést několik tisícovek nových parkovacích míst, má sloužit pro účely park and ride (P+R). Půjde tedy o místo, kde dojíždějící zanechají své auto a dále budou pokračovat MHD. Dům je součástí dopravní studie okolí obchodní zóny Zličín. Tu zpracovala právě společnost Č.R., která

s nabídkou na spolupráci oslovila magistrát sama. Studie mimo jiné počítá s dalším rozvojem této oblasti a miliardovými investicemi do lokální infrastruktury.

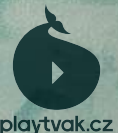
Radou schválený dokument hovoří o tom, že soukromník zajistí přípravu a dohled nad stavbou. Magistrát dům následně přes dceřinou společnost odkoupí za deset procent ceny stavby. Dle kritiků transakce by se však město tímto postupem příliš vzdalo kontroly nad výslednou podobou projektu, protože by prostřednictvím veřejné soutěže nemohlo samo vybrat nejvhodnější variantu a cenu. Výhodou může naopak být rychlost, s jakou se může parkoviště začít stavět. Většinu potřebných pozemků totiž vlastní hlavní město, a u těch zbylých dosáhla soukromá firma v minulosti dohody s jejich jednotlivými majiteli. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

NEJOČEKÁVANĚJŠÍ SERIÁL VESNIČAN JAK JSEM POVĚSIL KRAVATU NA HŘEBÍK



PREMIÉRA 18. BŘEZNA 2018
NA PLAYTVAK.CZ



Zprávy krátce

Navrhuje zmírnění protikuřáckého zákona

V restauracích, na sportovištích i v kulturních zařízeních by mohly opět vznikat oddělené prostory pro kouření. Počítá s tím návrh na zmírnění současné podoby takzvaného protikuřáckého zákona, který včera ve Sněmovně představil poslanec ODS Marek Benda. Pod návrh se podepsalo už 86 poslanců.

Nebezpečná látka unikla na dálnici

Dálnice D5 byla u Zdic na Berounsku obousměrně uzavřena kvůli nehodě nákladního automobilu, který převážel nebezpečnou chemickou látku na bázi polymeru. Auto narazilo ve směru na Plzeň do svodidel, při nehodě nebyl nikdo zraněn. Na místě museli zasahovat hasiči ve speciálních ochranných oblecích. ČTK

INZERCE



TOP GASTRO & HOTEL

12. MEZINÁRODNÍ VELETRH GASTRONOMIE A ZAŘÍZENÍ PRO HOTELY A RESTAURACE

souběžně s veletrhem cestovního ruchu

HOLIDAY WORLD

15. - 18. 2. 2018

Výstaviště Praha - Holešovice

www.top-gastro.cz

- Jedna z nejatraktivnějších akcí v oboru gastronomie
- Více než 140 firem z 16 států
- Ochutnávky
- Degustace
- Speciality světové kuchyně
- Muzeum čokolády
- Marcipánová dílnička

KONFERENCE HORECA:
BUDOUCNOST PATŘÍ
KVALITNÍM SLUŽBÁM!

Pořadatel:

INICHEBA
EXPO PRAHA

Pod záštitou:

ASOCIACE HOTELŮ
A RESTAURACÍ
ČESKÉ REPUBLIKYTHE CZECH ASSOCIATION
OF HOTELS
AND RESTAURANTS

Znovu pohřbili rytíře ze 14. století

Se vši úctou a za zvuku zvonů včera v Jilemnici na Semilsku znovu pohřbili ostatky tří pánů z Valdštejna, kteří byli ve 14. století vlastníky zdejšího panství. Archeologové objevili tři hroby loni při průzkumu zahradního domku v areálu zámku spolu s pozůstatky někdejšího kostela sv. Alžběty. Po dokončení antropologického průzkumu ostatků, jejich zdokumentování a odebrání vzorků pro genetické testy je znovu vrátili k odpočinku do země. „Byli to tři mužové, tři rytíři, kteří žili a zemřeli ve 14. století, a v této době nejen Jilemnici, ale i celé okolí vlastnili Valdštejnové,“ řekl archeolog Muzea Českého ráje Jan Prostředník. Pozůstatky patří podle něj urostlým svalnatým mužům. ČTK

Babiš prohrál. Kvůli sporu o evidenci u StB se bude soudit dál

Bratislavský krajský soud v obnoveném líčení zamítl žalobu Andreje Babiše, že je neoprávněně evidován jako agent ve svazcích StB. Informoval o tom slovenský server Sme.sk. Babiš vědomou spolupráci s StB dlouhodobě popírá. „Pro nás i Ústav paměti národa to znamená, že kauza Babiš je definitivně uzavřená. V současnosti neexistuje žádné rozhodnutí soudu, které by tvrdilo, že je Andrej Babiš vedený jako agent StB neoprávněně,“ uvedl v reakci pro Sme.sk právníci Ústavu paměti národa. Babiš uvedl, že nyní zvažuje další kroky. „Moji právníci se teď domluví, jestli budeme žalovat ministerstvo vnitra nebo Federální informační

službu (předchůdce dnešní BIS, pozn. red.), nebo zda se obrátíme na Evropský soud pro lidská práva. Budeme žalovat až do smrti, protože jsme v právu,“ sdělil. Archivní dokumenty, které nyní spravuje Ústav paměti národa, uvádějí, že Babiš se v roce 1980 stal důvěrníkem StB a že o dva roky později ho ke spolupráci s tajnou policií coby agenta s krycím jménem Bureš získal nadporučík StB Július Šuman. Ten ale u soudu dříve prohlásil, že tato informace není pravdivá a že Babiš k StB navrhován nebyl. Prezident Miloš Zeman i přes rozhodnutí soudu jmenuje Babiše sestavením vlády, řekl o hradní mluvčí Jiří Ovčáček. IDNES.cz

Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

Specialisté do výroby s ubytováním - nábor z celé ČR Výroba pružin a stabilizátorů v Prostějově s ubytováním. 110 Kč/h + příplatky + 500 Kč BONUS za 180 hodin + 2500 Kč příspěvek na cestovné nebo zajištěné ubytování. 12 h. směny. krátký/dlouhý týden. +420 737 016 025

Více na www.jobdnes.cz/detail/UGZRG4PRAGMA
personální
agentura s.r.o.

CNC s praxí - až 200 Kč/h. + ubytování + příspěvky - z celé ČR Mzda dle praxe a šikovnosti 130-200 Kč/h. Příspěvek na ubytování 3.000 Kč. Možnost záloh. 12. hod směny. Požadujeme SŠ + zkušenosti s CNC + čist tech. dokumentaci. Práce v Brně. +420 737 016 025

Více na www.jobdnes.cz/detail/X7BWZLPRAGMA
personální
agentura s.r.o.

Svářeči a operátoři CO2 ve Slaném - ubytování + skvělé benefity Hledáme pracovníky do Slaného. Mzda dle šikovnosti 145-190 Kč/h. Možnost zajistit ubytování kousek od pracoviště. U svářeče je nutná EN 135. U operátora CO2 můžeme udělat certifikát. +420 737 016 025

Více na www.jobdnes.cz/detail/CVKEZ5PRAGMA
personální
agentura s.r.o.

Obchodní zástupce s přidělenými klienty - provize vyplácíme týdně! Naplní činnosti je zpracování žádostí o půjčku, výběry splátek a vyhledávání klientů. Činnost vykonáváte v místě bydliště. Sami si určujete pracovní dobu. Kontakt: 602 170 916.

Více na www.jobdnes.cz/detail/IQANY0Provident
Financial s.r.o.

Compliance officer (Praha) Chcete se podílet na tvorbě a zavádění programu Compliance a GDPR u nás? Jsme jedinou akreditovanou platební agenturou v ČR pro provádění opatření SZP EU. Hledáme Compliance officer. Více info na e-mailu kariera@szif.cz.

Více na www.jobdnes.cz/detail/815CWHStátní
zemědělský
intervenční
fond

Odborný/á referent/ka - sociálně-právní ochrana dětí ÚMČ Praha 18 vypisuje výběrové řízení na pozici referenta/ky sociálně-právní ochrany dětí. Veškeré informace najdete na www.letnany.cz - zaměstnání, popř. u personalistky; denisa.liptakova@letnany.cz.

Více na www.jobdnes.cz/detail/ISNJ01Městská část
Praha 18

Jak se vidí Češi? I s humorem

Češi pohledem Čechů. To je téma výstavy CzechImage, která se z pražské Galerie Českých center vydá v polovině března do několika velkých evropských metropolí. „Nechtěli jsme plakáty s Františkem Palackým,“ říká na adresu vystavovaných děl Monika Koblerová z Českého centra Praha.

Soubor neobvyklých, většinou humorných pohledů na



Otec vlasti Karel IV. v podání plzeňských studentů

českou identitu proto vznikl ve spolupráci s plzeňskou Fakultou designu a umění Ladislava Sutnara. Nabízí kromě zpracování hlavních českých ikon, jako jsou Karel IV., Říp a Karlův most, třeba grafické varianty cestovního pasu. Po Praze je lidé uvidí tam, kde sídlí Česká centra, například v Madridu, Berlíně, Bruselu, Vídni, Sofii a dalších městech. Už teď se domlouvá spo-

lupráce s tamními studenty designu. Ti se pokusí přidat výtvořky, jak naopak vidí oni nás. **PAVEL HRABICA**

Čechům není nic svaté

Kurátorkou výstavy **Czech-Image** je Kristina Fišerová, vedoucí ateliéru grafického designu na Fakultě designu a umění Ladislava Sutnara Západočeské univerzity v Plzni.

• Je Čechům něco svaté?

Čechům svaté nic není, nejsou-li založení nábožensky. Pokud ano, je jim svaté jejich náboženství.

• Dala jste studentům v zadání omezení, aby nebyli například cyniči?

Definovala jsem zadání schválně tak, abych eliminovala negativní výsledek. Věděla jsem, že je mnohem snazší téma ironizovat, a stejně i věci, které se nepovedly, třeba v politice. Mnohem složitější je najít to hezké. Zadání tedy bylo Pohled studenta na Českou republiku očima hrdého občana.

• Pochopí cizinci všechna jejich podání české povahy?

Myslím, že s tím mohou mít problém. Výstava je koncipovaná jako celek. Jsou zde historické odkazy, je možné stáhnout si třeba i aplikace do mobilů. Jedna z nich umožňuje fotit jakoby přes pultí pražské památky a sdílet je pak na sociálních sítích.

• Měli studenti o práci zájem?

Vzhledem k tomu, že potřebovali zápočet, zájem byl veliký. **PH**

Zprávy krátce

Dvouleté děti do školek? I ministr je proti

Ministr školství v demisi Robert Plaga podpoří návrh poslanců ODS na zrušení povinnosti školek přijímat dvouleté děti, která by podle platné normy měla nastat od roku 2020. Zavedení povinnosti by podle něj bylo pro školky příliš nákladné a neefektivní.

ANO chce, aby Okamura zůstal

Většina poslanců hnutí ANO nesouhlasí s návrhem na odvolání Tomia Okamury z funkce místopředsedy Sněmovny. Odvolání Okamury navrhli lidovci kvůli jeho výrokům o protektorátním koncentračním táboře pro Romy v Letech u Písku. Ministr spravedlnosti Robert Pelikán dříve uvedl, že vhodnější než Okamurovo odvolání by bylo zavedení významného dne, který by připomínal oběti romského holocaustu. **ČTK**

INZERCE

Neděláme rozdíly v kvalitě potravin značky Iceland.

King Prawns
239,90 Kč
189,90 Kč
-20%

Iceland vařené loupané krevety
400 g (474,75 Kč/kg)

Nabídka platí
13. - 26. 2. 2018.

Iceland
Britský supermarket

www.iceland.cz



Umírali tu vězni, teď je plná ledové krásy

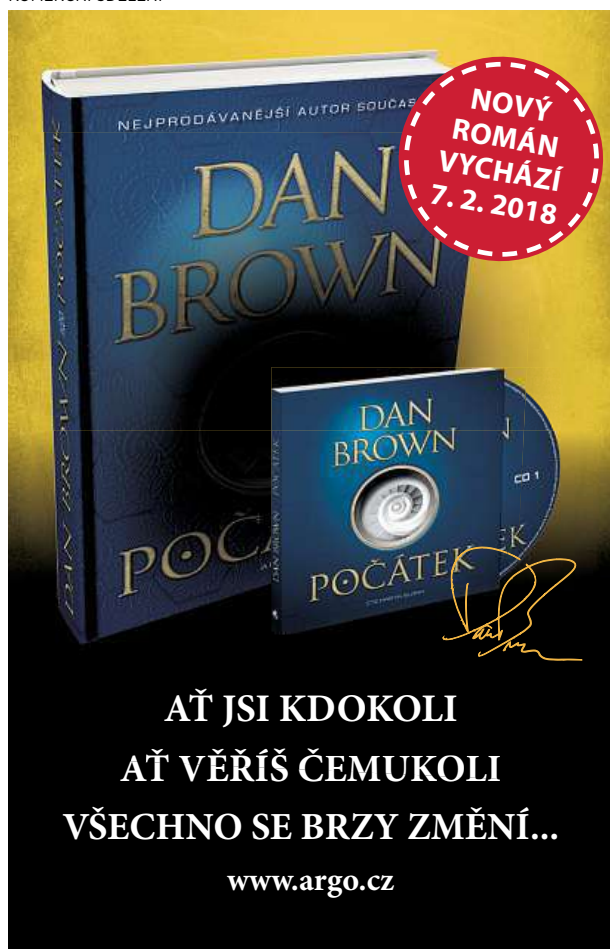
Současné mrazivé počasí vykouzlilo bizarní ledovou výzdobu ve Štole č. 1 v Jáchymově na Karlovarsku. Štola, která byla v 50. letech vyhloubena jako průzkumná, je součástí bývalého dolu Svornost. Ve středověku se zde těžilo stříbro a v minulém století nechvalně proslula jako pracoviště politických vězňů, kteří tu těžili uran. V sezoně je ve štole zpřístupněna expozice, která těžbu připomíná. **ČTK**

Záhada. V domě našli tři mrtvé, policie mlčí

Na úmrtí tří lidí, kteří byli nalezeni 5. února v rodinném domě ve zlínské místní části Podhoří, se zřejmě nepodílel nikdo další. Vyplývá to z dosavadního vyšetřování krajských kriminalistů. Už dřív policie uvedla, že věc vyšetřuje pro podezření z vraždy. Objevená těla patřila šedesátileté ženě, její čtyřiatřicetileté dceři a sedmatřicetiletému synovi. O jejich nález informoval policii pětadesátiletý příbuzný zemřelých, otec dětí, který však s ženou trvale nebydlel. Ženy a muž zemřeli podle policie už před několika týdny, možná měsíci. V případě byly nařízeny

soudní pitvy, jejich konkrétní výsledky ale policie nezveřejnila. Do prověřování události byl podle krajské policie povolán mluvčí Lenky Javorkové nasazen maximální počet kriminalistů, tak aby byla tragická smrt tří lidí objasněna co nejdříve. Policisté podle mluvčí na případu dále intenzivně pracují a důkladně prověřují veškeré okolnosti. „Důležité pro nás budou závěry odborných vyjádření z znaleckých posudků, které jsme zadali,“ uvedla včera Javorková. Pokud se podezření ze spáchání vraždy potvrdí, půjde o první letošní případ ve Zlínském kraji. **ČTK**

KOMERČNÍ SDĚLENÍ



**AŤ JSI KDOKOLI
AŤ VĚŘÍŠ ČEMUKOLI
VŠECHNO SE BRZY ZMĚNÍ...**

www.argo.cz

Nakazil je. Trest

Muž, který podle obžaloby v Liberci nakazil žloutenkou tři ženy při nechráněném sexu, půjde do vězení na šest let. Trest mu včera o rok zvýšil odvolací Vrchní soud v Praze, jehož rozhodnutí je pravomocné. Muž tvrdí, že nebyl důklad-

ně informován o rizicích své nemoci. Hrozil mu až dvanáctiletý trest. Muž své tehdejší partnerky nakazil žloutenkou typu B v letech 2012 až 2015. Podle obžaloby o své nemoci věděl od roku 2008, své partnerky na to neupozornil. **ČTK**

Obezita. Stoupá až čtrnáctkrát

Olympionici apeluji na Čechy, aby se začali hýbat. Jsme totiž na špičce největších světových tlustochů.

Stačí se ráno postavit před většinu základních škol v republice a pozorovat, kolik dětí do školy vozí rodiče autem. A to i v případě, že to mají jen pár stovek metrů.

Ceský životní styl vede k tomu, že nesportují a nehýbou se nejen děti, ale každý pátý Čech obecně. Více než polovina z nás nedosáhne na lékařsky doporučenou týdenní dávku pohybu. Ta by měla být aspoň 26 minut denně. Buď sportování, nebo výraznější fyzická námaha. Nejde ale jen o samotné fyzické zdraví. „Obezita je závažným společenským problémem“, komentuje situaci naší populace David Marek, ekonom společnosti Deloitte, pohledem ekonoma. „Zatěžuje to výrazně naše zdravotnictví“, tvrdí. Podle něj by jedním z řešení mohlo být zavedení daně na slazené nápoje, jako to udělali třeba ve Velké Británii nebo Irsku. „Negativní dopady alkoholu a tabáku už takovou daní řešíme,“ říká Ma-

Čtyřicet procent Čechů utratilo za hubnutí přes tisícovku

Blahobyt nedoprovází jenom příjemné věci. Čím lépe se máme, tím jsme tlustší.

- Více než sto tisíc obézních lidí registrují lékaři v bohaté Praze a Středočeském kraji. Na třetí místě je v obezitě Jihočeský kraj, který patří příjmově pod průměr.
- Nejvíce obézních dětí najdeme v Moravskoslezském kraji, Pra-

ze a středních Čechách. Nejvyšší podíl obézních dětí na tisíc obyvatel má Jihočeský kraj.

- Kvůli obezitě se u nás léčí více než milion lidí.
- O redukci váhy usiluje asi 64 procent Čechů. Zhubnout se pokouší 75 procent žen a 52 procent mužů. Redukční dietu vyzkoušelo 37 procent žen a přes 20 procent mužů.

rek – výnosy z cukrové daně by podle něho mohly jít jak do zdravotnictví, tak do sportu.

Podle Zuzany Lhotákové z SAS Institute představují významné nepřímé výdaje na obezitu třeba nižší odvody daní a nižší ekonomická aktivita obézních jedinců. „Další jsou například náklady na invalidní důchody těchto lidí,“ tvrdí Lhotáková. V přepočtu

to je asi 700 tisíc korun na každého pracujícího Čecha.

V České republice se s kilogramy navíc, nebo až s obezitou potýkají takřka tři čtvrtiny mužské části společnosti. Výrazně přibývá mužů, kteří se řadí do kategorie obézních. V případě obezity třetího stupně se jedná o čtrnáctinásobný nárůst od roku 1976! U žen si váhu navíc nese téměř šedesát procent. „Mapování životního stylu je součástí anamnézy u každého pacienta,“ potvrzuje zlínský obezitolog Robin Urbánek. Také jemu rok co rok přibývá v ordinaci obézních klientů všech věkových kategorií.

Miliony obézních

650

Tolik milionů obézních lidí podle Světové zdravotnické organizace žije na celé planetě. Obezitou tedy trpí každý jedenáctý obyvatel světa.



PAVEL HRABICA
pavel.hrabica@metro.cz

Žhavé dárky na Valentýnský večer

Vibrační vajíčko Rianne S

599 Kč

1199 Kč
-50 %



e-shop
www.sexshopik.cz



Prodejna Bystrá 761/10, P9 - kousek od ČM
Po - Pá: 9 - 18 h; skladem přes 12 000 ks

sexshopik.cz
víc než kapka potěšení



100%
diskrétnost



doručení po Praze
do 3-5 hod.



Bruslila kvůli hokejistům

Herečka Jitka Asterová prozradila, že až do svých osmnácti let závodně krasobruslila. Nejdřív ji nutili rodiče, pak ale prý ráda chodila bruslit sama. Hlavně kvůli hokejistům. „My jsme trénovali vždy ráno a po nás šli na led hokejisti a já byla úplně ve smrti, takže mě to vždy motivovalo,“ řekla pro iDNES.cz. Přesto všechno ale prozradila, že nikdy k randění s hokejistou nedošlo. **ARCHIV MAFRA**

Pohádky pouštět dětem česky nebudou

Televize na Slovensku musí pořady v češtině pro děti nadále dabovat.

Slovenský parlament odmítl návrh části opozičních a nezařazených poslanců, aby televizní stanice mohly vysílat české pohádky a další televizní pořady pro děti do 12 let v češtině. Předlohu novely zákona o státním jazyku při hlasování podpořilo jen devětačtyřicet ze sto čtyřiceti přítomných poslanců.

„Rozumíme si (s Českem) kulturně i jazykově. Neměli bychom se (češtině) vyhýbat při uměleckých dílech. Naše děti ztrácejí kontakt s češtinou, přestávají ji vnímat jako příbuznou

řeč,“ uvedla v rozpravě nezařazená poslankyně Viera Dubačová.

Poslankyně krajně pravicové strany Lidová strana Naše Slovensko Natália Grausová řekla, že navrhovatelé zmiňovaného zákona si patrně nevšimli, že Československo již zaniklo. „Nebo je jejich snahou udržet tuto mrtvolu, tuto mumii, vyvolávat ze záhrobní ducha Československa a jeho čechoslovakistických snah o vytvoření jednotného národa a jednotného jazyka československého?“ položila si Natálie Grausová řečnickou otázku.

Pro původní českou tvorbu, která není určena dětem, platí na Slovensku stále podle zákona o státním jazyce výjimka. Takové pořady televize nemusí dabovat do slovenského jazyka. **ČTK, MET**



Pád na dno z úplného vrcholu

Důvěrnice bývalé jihokorejské prezidentky Čche Son-sil (uprostřed) byla včera odsouzena k dvaceti letům vězení za korupci. Tato žena stojí v centru korupčního skandálu, který loni v březnu vedl až k sesazení prezidentky Pak Kun-hje. Soud důvěrnici vyměřil také pokutu 18 miliard wonů (v přepočtu skoro 342 milionů korun). Obhajoba se chce proti rozsudku odvolat. Prokuratura pro důvěrnici žádala trest 25 let vězení. **AP**

Zprávy krátce

Už se opět létá

Letiště London City ve východní části britské metropole včera plně obnovilo provoz. Pyrotechnici již z nedalekého doku krále Jiřího V. odvezli bombu z druhé světové války. Kvůli jejímu nálezu bylo letiště po celé pondělí uzavřeno. Omezení se dotklo také leteckého spojení s českou metropolí.

Soud s teroristou

Ve Stockholmu včera začal soud s neúspěšným žadatelem o azyl z Uzbekistánu, který loni v dubnu vjel nákladním autem do davu lidí na rušné nákupní třídě ve švédské metropoli. Atentát si vyžádal pět obětí a 14 zraněných. Rakhmat Akilov je obžalován z terorismu. Hrozí mu až doživotní trest vězení. **ČTK**



Vyberte si z našich zbytků látek ve slevě.

VELKÝ VÝPRODEJ ZBYTKŮ LÁTEK

Akce platí **od 14.2. do vyprodání zásob.**

SLEVY

50%–70%

**POUZE NA PRODEJNĚ
OC Galerie Harfa | Praha 9**

MALOOBCHOD • VELKOOBCHOD • E-SHOP

OC Galerie Harfa | Praha 9 | tel.: 234 132 218
 OC Šestka | Praha 6 | tel.: 225 023 222
 Haškova 10 | Praha 7 - Letná | tel.: 233 376 536
 Košícká 27 | Praha 10 - Vršovice | tel.: 271 740 541
 Sázavská 34 | Praha 2 - Vinohrady | tel.: 222 510 625
 Kralupy nad Vltavou | Hůrka 1033 a 1034 | tel.: 311 284 924

**5x
v Praze**

WWW.LATKY.CZ

Seznamte se v ulicích svého města díky deníku Metro

**Pošlete Metro dál,
dnes ale jinak: třeba s originálním
vzkazem, básničkou nebo obrázkem. Využijte dnešek k seznámení.**

Věděli jste, že většinu žen osloví měsíčně maximálně jeden až dva muži? „A to ještě většinou jen proto, že se jim snaží něco prodat nebo vyžeb-
rat,“ říká Mirka Papajíková ze zážitkové seznamky Titali, se kterou deník Metro připravil tuto stranu. Dnešní den svatého Valentýna mnoho lidí oslavuje jako svátek zamilovaných. Metro proto přichází s nabídkou možnosti, jak se dnes seznámit nebo jak oslovit někoho blízkého a udělat mu nebo jí radost. Jak mohou muži změnit nelichotivý trend neoslovování žen na ulici? „Zkuste dnes začínat oslovení větou: Dobrý den. V deníku Metro dnes psali, že jsou ženy velmi málo oslovovány, tak by mě zajímalo, jestli je to podle vás pravda. A odvážnější z vás k tomu ještě mohou doplnit: Já si totiž myslím, že tak krásnou ženu, jako jste vy, musí oslovovat spousta mužů,“ navrhuje jednu z možností Mirka Papajíková, která se profesionálně věnuje oblasti seznamování a mezilidských vztahů.

A ženy? Však na něco přijďte. Na stránce máte prostor k vyjádření. Důležité je zároveň myslet na to, abyste nepřekračovali osobní hranice druhého. **JAN DAVID**



Oslovit ženu, to je základ. Co hned dneska?

PROFIMEDIA.CZ

Co říká žena a co muž

Co sdělují a co to znamená?

- **Žena** říká slovy to, co chce slyšet společnost. Pohybuje se více ve společenských mezích. **Tělem říká to, co chce skutečně sdělit.** Muž ale slyší hlavně slova. Z fyzické stránky vnímá převážně jen to, jestli je dotyčná hezká, nebo ne.
- **Muž** říká slovy to, co si myslí, a **tělem to, co chce jeho tělo a pudy.** Žena vnímá hlavně tělo a má pocit, že je na něm něco divného, pokud tělo a mysl četně různě věci.

3 tipy pro muže

Jak zaujmout ženu:

- **1. Oslovit ji.** Připravte si první větu, pozdrav nebo otázku a vyrazte za ní. Nic dalšího neřešte, jen dýchejte a důvěřujte, že to dobře do padne. Příjemný nenátlakový kontakt uvítá každá žena.
- **2. Být přítomný.** Nevymýšlejte si složité scénáře a souvětí, které na ženu vysypete. První větou odpoví něco jiného, než jste čekali, a dostanete se tím zbytečně do úzkých. Buďte přítomní. Poslouchajte, co vám žena říká a v tu chvíli, a pokud mlčí a vy nemáte co říct, tak se ptejte. Prostě buďte tam a zbytečně to nekomplikujte.
- **3. Být pozorný.** Na ženy magicky působí pozornost – podržením dveří nebo pochválením účesu se stanete galantním gentlemanem.

3 tipy pro ženu

Jak zaujmout muže:

- **1. Vypadat dobře.** Ať už to chceme slyšet/vidět, nebo ne. Je to tak. Muži dají na vzhled hodně. Rozhodně mnohem více než ženy. Naštěstí ale není nutné splňovat nějaká univerzální kritéria krásy. Muže nejvíce zaujme žena, která se má ráda a „umí své tělo nosit“.
- **2. Usmívat se.** To, že je žena krásná, ještě nezaručuje, že bude hojně oslovovaná. Takové ženy často působí nedostupně a většina mužů se jich tak trochu bojí. Příjemný úsměv ale jakékoli obavy rychle rozpustí.
- **3. Požádat o pomoc.** Muž si bude jako zachránce připadat skvěle, ať se jedná o sundání sušenek z nejvyššího regálu, nebo vysvětlení cesty na metro. Navíc je to příležitost pohlédit mužovo ego.

Toto je **vzkaz pro Tebe**

Tady máte volný prostor, kam můžete vepsat svůj zamilovaný vzkaz, básničku nebo třeba nakreslit obrázek, a předat s ním Metro dál. Ať už někomu, koho znáte a máte rádi, nebo náhodně někomu sympatickému na ulici.

Bez stresu. Nejde jen o získání čísla

Lektorka rozvoje Mirka Papajíková pořádá akce se svými mužskými kolegy a provozuje pod názvem Titali stránky Zazitkova-seznamka.cz.

Co lidé očekávají od seznamování?

Od roku 2015 pořádám semináře Zázitkové seznamky, kde s lidmi tohle téma často řešíme a zkoušíme si různé seznamovací situace, aby si to trochu netrénováli, ztratili prvotní ostych a taky se dověděli názor druhé strany.

Z takových interakcí nám vyplývá, že naprostá většina lidí má oslovení a seznamová-

ní obecně velmi úzce spojené s oslovováním člověka, se kterým bych chtěl(a) randit. To je ale velmi stresové nastavení. My zkoušíme otevírat cestu i nezávazné komunikaci, kde nejde jen a pouze o to získat telefonní číslo, ale třeba „jen“ strávit příjemný čas při čekání na tramvaj, při obědě v restauraci a podobně.

Jak si máme přeložit odmítnutí při seznámení a co si z něi můžeme vzít?

V první řadě je potřeba si uvědomit, že se nejedná o odmítnutí toho člověka jako osoby, ale jen určité části. Na-



Citát

**Pošlete Metro dál
a můžete k obrázku
napsat věnování nebo
třeba i přidat kontakt
na sebe.**

MIRKA PAPAŽIKOVÁ, TITANI

ším úkolem je zjistit o jakou část se jedná. Je to část, která překotně vyspala snůšku ne-sourodých vět a totálně protějšek zahltila? Nebo je to nervózní část, která způsobila podezření působící třes a zadrhávání řeči? Nebo je to část, která jde příliš tvrdě za svým a vytvořila na protějšek zbytečný nátlak? Je dobré si sám pro sebe uvědomit, jak by nám bylo, kdybychom byli na místě našeho protějšku. Když to uděláme opravdu poctivě, většinou najdeme to, co způsobilo odmítnutí, a napadnou nás i cesty, jak s tím do budoucna pracovat.

Proč lidé přicházejí do seznamovacích seminářů? Kdo tam chodí?

Určitě záleží na typu semináře. V Čechách a zvlášť v Praze existuje řada seznamovacích firem, projektů, agentur i aplikací a každá zaujme jiné typy lidí. Do on-line seznamek a seznamek typu speed dating chodí spíše lidé, kteří do seznamování/vztahu nechtějí investovat příliš mnoho času nebo jsou v zoufalejší situaci, protože už nevědí, kde hledat. Na naše semináře chodí lidé, kteří na sobě chtějí pracovat a mají ochotu do sebe i vztahu investovat. **DAV**



Královské řešení hemoroidů

Hemoroidy trápí lidstvo již po tisíciletí. Příčinou jejich vzniku je zejména nedostatek pohybu, sedavé zaměstnání, nadváha, těhotenství nebo stres. Postihují až tři ze čtyř lidí.

Nenechte se omezovat a vyzkoušejte nejprodávanější gel na hemoroidy v kategorii zdravotnických prostředků – **Hemostop® Gel Max z prémiové řady Da Vinci Academia**. Díky kombinaci dubové kůry, boswellie, Aloe vera a dalších devíti bylin působí Hemostop® již při prvních problémech spojených s hemoroidy (svrbění, štípání a pálení konečníku). Díky Aloe Vera má Hemostop® zklidňující účinek při podráždění a svědění v oblasti konečníku. Boswellie je využívána především pro své protizánětlivé účinky. Přípravek je k dostání v lékárně a je vhodný také pro těhotné a kojící ženy.

Dejte vale hemoroidům!

Konec bezesným nocím!

Máte problémy s usínáním nebo se probouzíte unavení a cítíte se nevyspaní? Špatný spánek je nejčastěji zapříčiněn nevhodnými podmínkami pro spaní, stresem, nedostatkem pohybu nebo nezdravým životním stylem.

Pokud chcete poznat sílu zdravého spánku, vyzkoušejte doplněk stravy **NEOSPAN forte**, který byl vyvinut právě pro zlepšení spánkové hygieny. Obsahuje jedinečné extrakty z kozlíku, mučenky, chmele a oleje z květu pomerančovníku, jež usnadňují usínání, zlepšují kvalitu spánku a omezují předčasné probouzení. Aby únava rychleji odezněla, je ve složení také hořčík a vitaminy skupiny B, pro zklidnění od stresu a napětí.

NEOSPAN forte z vaší lékárny je na přírodní bázi, tedy zcela bezpečný a nenávykový.



ŠKRÁBETE SE JAK O ŽIVOT? Řešte ekzém KONOPÍM

V zimním období dochází u řady atopiků ke zhoršení projevů ekzému. Pokožka pak více svědí, pálí a je výrazně začervenalá. Pokud je to také váš případ, vyřešte jej konopím!

Cannaderm Atopos je řada přírodních přípravků určených pro péči o pokožku s projevy atopie nebo lupénky.

Exema zklidňující krém díky sníženému pH rychle a účinně zklidňuje podráždění a začervenaní pokožky při akutních projevech ekzémů. Složení s konopným olejem, bambuckým máslem a kyselinou mléčnou přináší podrážděné pokožce rychlou úlevu.



Atopos ošetřující krém je ideální pro pravidelnou péči o suchou a drsnou pokožku při atopickém ekzému nebo lupénce. Díky konopnému oleji, rašelině a panthenolu rychle a dlouhodobě zvláčňuje a zjemňuje pokožku. Krém se rychle vstřebává a nezanechává mastný film.



Pro komplexní péči o po pokožku vyzkoušejte také další produkty řady Atopos dostupné v lékárnách a zdravých výživách.



DIAMizin Gurmar

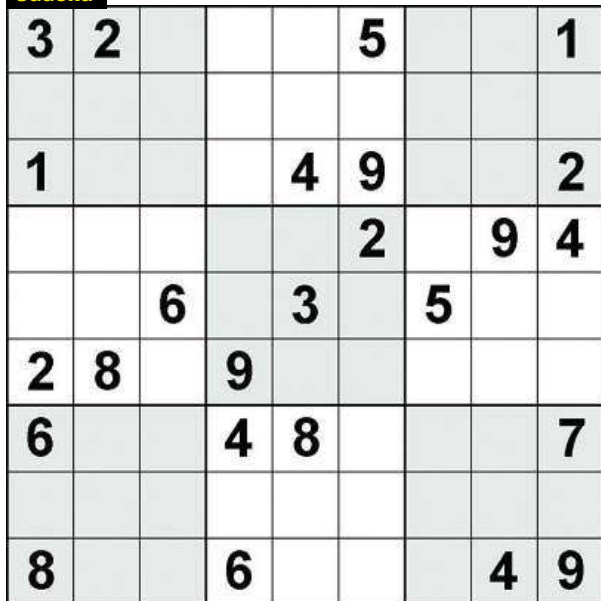
ZABIJÁK CUKRU!



Jedním z největších strašáků dneška jsou potíže s nedostatkem inzulínu v těle, což obvykle bývá zapříčiněno obezitou, nezdravým životním stylem, nedostatkem pohybu a dědičností. Hledáte-li způsob, jak vyrovnat kolísající hladinu cukru v krvi, vsadte na účinný přípravek z lékárny.

Vyzkoušejte **DIAMizin Gurmar** – zabiják cukru¹, ověřený doplněk stravy, který stabilizuje a udržuje hladinu cukru v krvi a omezuje chuť na sladké. Přípravek obsahuje extrakt z rostliny Gymnema Sylvestre, jehož účinné látky, kyseliny gymnemové, přispívají k optimální hladině glukózy v krvi a snižují chuť na sladkosti, čímž napomáhají redukci nadváhy.

Sudoku



Počasí

DNES

Min. -1
Max. 3

ZÍTRA

Min. 0
Max. 2

PÁTEK

Min. 2
Max. 6

SOBOTA

Min. 2
Max. 6

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.

Teplotní rekordy: -21,9 °C/17,2 °C

Roky výskytu: 1799/1958

Napište svou bublinu



FOTO: 2x AP

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



Kvíz

- 1 Zoolog a entomolog Cyril Purkyně mladší, který se narodil roku 1895, byl ředitelem zoo v:
a) Liberci
b) Jihlavě
c) Praze
- 2 Flandry byly hrabstvím rozděleným mezi Francii, Belgii a Nizozemsko, s hlavním městem:
a) Bruggy
b) Lutych
c) Brabant
- 3 Český fotbalový trenér Karel Brückner přezdívaný Klek Petrá pochází z Olomouce, kde se narodil 13. listopadu roku:
a) 1939
b) 1949
c) 1959
- 4 Revizor je satirická komedie poukazující na tupost a zkaženost úředníků, jejím autorem je:
a) Čechov
b) Gogol
c) Lermontov
- 5 Americký zpěvák a kytarista Carl Wilson, který se narodil roku 1946, byl zakládající člen:
a) The Beach Boys
b) The Animals
c) Bee Gees

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Bláha a Vrchlická
TV film (ČR, 1991)
- 15:00 Trumfy
Miroslava Donutíla
- 15:55 To je vražda, napsala VIII
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:45 Branky, body, vteřiny



- 20:00 Vzteklna (6/6)
Krimisériál (ČR, 2018).
Smyčka kolem Machara se definitivně uzavřela.
Historie konečně vydává své svědectví a odhaluje hrůznou skutečnost. Hrají: K. Hádek, J. Matoušková, L. Noha, J. Vlasák, I. Bareš a další. Režie T. Bařina

- 21:05 Cirkus Bukowsky (6/12)
- 21:59 Výsledky losování Šlástých 10
- 22:00 Columbo
- 23:35 Kriminální listy III
- 00:35 AZ-kvíz
- 01:00 Hobby naší doby
- 01:25 Máte slovo s M. Jilkovou
- 02:30 Dobré ráno
- 05:00 Kluci v akci
- 05:30 Události v regionech

ČT2

- 12:30 Počesku
- 12:40 Naš venkov
- 13:10 Putování za písničkou
- 13:35 Folklorika
- 14:05 Evropa dnes
- 14:30 Exil očima dětí
- 15:30 Klíč
- 15:55 Gruzie, země mezi Evropou a Asií
- 16:50 GEN – Galerie elity národa
- 17:05 Život je pes (2/6)
- 17:50 Postřehy odjinud
- 18:00 Basketbal: Česko–Německo



- 20:10 Kamera na cestě: Kjúšú, ostrov dávných tradic
Bohatá historie a nádherné přírodní scenerie na jihu Japonska

- 21:10 Na cestě po severní Patagonii
- 21:40 Na vlastní nohy (3/8)
- 22:05 Rozkoš
Drama (ČR, 2013)
- 23:55 Sestřička Jackie VII (7/12)
- 00:25 Fotbal: Liga mistrů UEFA
- 01:05 Kolyma na prodej
- 01:25 Proces H – den první
- 02:20 Osadné
- 03:20 Chcete je?
- 03:25 Zatopené osudy: Karolinka
- 03:40 Hranice bez hranic
- 04:10 Sběratel
- 04:25 Babylon

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Krok za krokem IV (19)
- 12:50 Ordinace v růžové zahradě 2 (144)
- 14:05 Mentalista VI (6)
- 15:00 Mentalista VI (7)
- 15:55 Kriminálka Miami X (18)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3403)
- 19:25 Seriál (ČR, 2018)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Výměna manželé IX
Jak si pohodlná Lenka poradí v rodině se třemi dětmi a přísným tatínkem k tomu a dokáže se temperamentní Iwona přizpůsobit pomalému životnímu stylu brněnské rodiny?

- 21:40 Robinsonův ostrov II (4)
- 22:40 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans III
Krimisériál (USA, 2016)
- 23:40 Beze stopy (6)
- 00:30 Mentalista VI (6)
- 01:25 Mentalista VI (7)
- 02:05 Kriminálka Miami X (18)
- 02:45 Krok za krokem IV (18)
- 03:20 Co na to Češi
- 03:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (144)
- 04:55 Novashopping

PRIMA

- 12:15 Polední zprávy
- 12:25 Jake a Tlustoch IV (11)
- 13:25 Doktor z hor:
Nové příběhy V (2)
- 14:25 Komisař
Rex na stopě (11)
- 15:30 Komisař
Rex na stopě (12)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krim zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 Modrý kód (74)
Seriál (ČR, 2017). Jste na urgentním příjmu. Začíná boj o život. Mike s Davidem zachraňují zavaleného Kida a jeden z nich to nepřežije. Hrají: S. Laurinová, M. Němec, R. Zach, I. Chmela a další. Režie L. Kodad

- 21:35 Show Jana Krause
- 22:45 Polda III (2)
Krimisériál (ČR, 2018)
- 23:55 Policie v akci
- 00:50 Komisař
Rex na stopě (11)
- 01:50 Komisař
Rex na stopě (12)
- 02:55 Rosamunde Pilcherová:
Zahrada rájských pokušení
Romantický film (N, 2013)

PRIMA COOL

- 12:20 Futurama (12)
- 12:50 Simpsonovi VI (10)
- 13:20 Simpsonovi VI (11)
- 13:45 COOLfeed
- 13:55 Simpsonovi VI (12)
- 14:25 Simpsonovi VI (13)
- 14:55 Teorie velkého třesku VIII (4, 5)
- 15:45 Futurama (13)
- 16:05 Americký chopper IV (8)
- 17:05 Top Gear 2008
- 18:15 Simpsonovi VI (14)
- 18:45 Simpsonovi VI (15)
- 19:15 Simpsonovi VI (16)
- 19:45 Simpsonovi VI (17)



- 20:15 Námořní vyšetřovací služba L. A. VIII (15)
Krimisériál (USA, 2016).
Hrají: Ch. O'Donnell, LL Cool J, D. Ruahová a další

- 21:20 Teorie velkého třesku VIII (6)
Sitcom (USA, 2014)
- 21:50 Teorie velkého třesku VIII (7)
Sitcom (USA, 2014)
- 22:15 Partička
- 23:05 Americký chopper IV (8)
Seriál (USA, 2006)
- 00:05 Partička
- 00:50 Helix (3)
Sci-fi seriál (USA, 2014)
- 01:45 Alias V (5)
- 02:40 Helix (3)
Sci-fi seriál (USA, 2014)
- 03:40 Alias V (5)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:00 Klipy nonstop
- 13:00 Óčko trendy
- 14:00 Aktuální klipy
- 14:05 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy
- 15:00 Aktuální klipy
- 15:00 Óčko news
- 15:00 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče



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

- 17:00 Óčko news
- 17:05 Óčko trendy
- 18:00 Aktuální klipy
- 18:00 SMASH!
Svět komiksů
- 18:05 Óčko trendy
- 19:00 Aktuální klipy
- 19:00 Óčko news
- 19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváků Óčka
- 20:00 Óčko hity
- 21:00 Klipy nonstop
- 21:00 CZ & SK
České a slovenské klipy, exkluzivní premiéry
- 22:00 Óčko flirt
Proud klipů se vzásky diváků Óčka

UŽIJ SI VÍCE ZÁBAVY
a sleduj MICKEY TĚ BAVÍ na 

© Disney

SBÍREJ V BILLE SKLENIČKY

SE SVÝMI VYBRANÝMI
OBLÍBENÝMI DISNEY HRDINY



Nabídka platí od 14. 2. do 20. 2. 2018

Termín konání akce od 10. 1. do 27. 2. 2018

Platí do vyprodání zásob. Více informací na www.billa.cz.

Znáte
z TV



-25%

Mandarinka
volná, 1 kg
Turecko
dříve 39,90

29⁹⁰

Znáte
z TV



**NOVÉ
V BILLE**

-25%

Bilbo
Párečky pro děti
bez éček
vepřové, kuřecí
180 g, 2 druhy
dříve 39,90

29⁹⁰

100 g = 16,61 Kč

Znáte
z TV



-40%

Kunín
Selský jogurt bílý
400 g
dříve 19,90

11⁹⁰

100 g = 2,98 Kč



-42%

Rama Classic
500 g
dříve 46,90

26⁹⁰

100 g = 5,38 Kč



-43%

Calvo Tuňák
slunečnicový olej,
vlastní šťáva
3x 80/56 g, 2 druhy
dříve 114,90

64⁹⁰

100 g = 38,63 Kč



-25%

Večerní chlebič
250 g
dříve 39,90

29⁹⁰

100 g = 11,96 Kč



-26%

Maggi Amore Mio,
Dobrý hostinec
od 140 g, více druhů
dříve 37,90

27⁹⁰

100 g = od 18,24 Kč

Znáte
z TV



-35%

Jihlavanka
Crema, Standard
instantní káva
od 180 g, 2 druhy
dříve 139,90

89⁹⁰

100 g = od 44,95 Kč



-42%

Jupí sirup
0,7 l, více druhů
dříve 37,90

21⁹⁰

1 l = 31,29 Kč

Sloupek

PAVEL MAURER

MILOVNÍK JÍDLA



KNEDLÍCI

Prý se o nás říká, že jsme „národ knedlíků“! Jste pyšní, že jste „knedlíci“? A v Chorvatsku „paštikáři“? Zajímalo by mne, jak se cítí Francouzi, když jim ostatní národy nadávají, že jsou „žabožrouti“, nebo Italové, když jim někdo přezdívá „makaróni“. Asi na to moc hrdí také nejsou. No a Maďaři jsou zase „paprikaši“. Jenže ona ta nadávka je, podle mne, někdy i pochvalou typické gastronomické speciality. Když se třeba mluví o „makarónech“, většina z nás tuší, že jde o Italy, krále skvělých těstovin, které jsou mimochodem s radostí konzumovány na všech kontinentech naší planety.

Citát

Je méně známé, že Mexičanům se v americké angličtině nadává „fazoláči“.

vše, co nám nabízí matka příroda. A pojďme v těch příkladech ještě dále. „Jogurti“ se říkávalo obyvatelům bývalé Jugoslávie. Ale nevím proč. Vietnamcům se zase nepěkně nadává „rákosníci“. Nejspíš kvůli jejich chutřím a typickým kloboukům z rákosy, které používají zemědělci na polích. U nás je méně známé, že Mexičanům se především v americké angličtině nepěkně nadává „fazoláči“, protože tuhle vynikající surovinu najdete nejen v chilli con carne, ale skoro v každém mexickém jídle. Myslím, že nám klidně mohou v zahraničí říkat „knedlíci“. Proč ne. Jenom mi vrtá hlavou, jestli to jsou houskové, bramborové, nebo kynuté? Já je mám tedy rád všechny! Každopádně se mi líbí, že přezdívký národů pocházejí z jídla, a ne z něčeho mnohem horšího!

Dopisy a vzkazy

Prskající muž

Vážená paní Červená, po přečtení dopisu pana Maška z 12. 2. 2018 se vás musím zastat. Vždycky se těším na váš další sloupek a prožívám tak znovu s vámi své zážitky s přibližně stejně starými dětmi prožité kdysi dávno, před 50 lety. I když doba pokročila a přinesla některá usnadnění života, ta základní nenahraditelná matčina péče o dva tak malé človičky, tak ta dá pořádně zabrat. Vzpomínám na tu dobu dnes s úsměvem, ale s úctou ke každé mámě v podobném postavení. Za rok za dva si už budou děti trochu spolu hrát, to je velká úleva, ale vyskočí problém soutěže a zářlivosti, to jsem měla často dojem, že to je jakési třetí dítě, které řeším. Prosim pište dál, je to moc milé čtení, nenechte se dusit, péče o kojence a batole je náročná, pokud je s kvalitou plnou lásky vykonávána. Zvláště se nenechte dusit muži, kteří se přehledně schovávají za prskající manželku. Oni totiž mají, a právem, ohromný komplex. S přáním pevného zdraví celé rodině

VALERIE BARTOŠOVÁ, PRAHA

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

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

Výrok dne



„Ať se dívky nezlobí, ale ženský hokej není pro mě.“

ILJA KOVALČUK, HOKEJISTA

Ruský kanonýr, účastník OH, navštívil zápas hokeje žen. Stalo se tak poprvé v jeho životě. Kovalčukovy dojmy? Ty byly mírně řečeno vlažné.

Slovo dne

CHILLI CON CARNE

(Ze sloupku Pavla Maurera na této straně)

Dušený kořeněný pikantní pokrm, hlavními přísadami jsou mleté maso a chilli papričky

ZDROJ: WIKIPEDIE



INZERCE

HOROSKOP

na středu 14. 2.

VALENTÝN 14.2!
Odhal teď, co tě čeká!

Zavolej na 906 70 30 35 nebo
pošli SMS ve tvaru 83BLZ
a tvůj text na číslo 904 30 55



Beran 21/3–20/4

Vy, kteří pracujete ve vysokých a odpovědných pozicích, byste dnes mohli získat jistotu, že budete brzy stoupat ještě výše.



Váhy 23/9–23/10

Směle se pusťte do refinancování úvěru nebo podejte žádost o úvěr. Věci by měly mít hladký průběh a výsledek vás potěší.



Býk 21/4–21/5

Podnikatelé dnes zaznamenají problémy se svými obchodními partnery. Půjde nejspíš o nedodržování smluvních podmínek.



Štír 24/10–22/11

Vstřebáváte v těchto dnech nové poznatky jako houba. Podívejte se dnes na to, jaké se v okolí konají přednášky nebo kurzy.



Blíženci 22/5–21/6

Opoledne budete muset důrazně upozornit kolegu, ze svým nezodpovědným přístupem a malým zájmem kazí práci celého týmu.



Střelec 23/11–21/12

V chaosu, který poslední dny v práci vládne, jste tím, na koho se mohou nadřizovat. Dnes se vám dostane uznání.



Rak 22/6–22/7

Jste tak nabíti energií, že vás jakékoliv zdržení a komplikace budou dnes dost rozčilovat. Vyhnete se jim, s tím počítejte.



Kozoroh 22/12–20/1

Planety vás posouvají k vysněnému cíli. Využijte dnes jejich přízně k tomu, abyste o sobě dali vědět na správných místech.



Lev 23/7–22/8

Zjistíte, že máte na svém účtu méně peněz, než jste si mysleli. Budete proto dnes dost nervózní a začnete si hledat brigádu.



Vodnář 21/1–20/2

Můžete si dnes směle říct nadřazeným o změny ve vaší pracovní náplni nebo době. Vyjdou vám vstříc, jste dobrým zaměstnancem.



Panna 23/8–22/9

Hlídejte si dnes peněženku a buďte také nanejvýš obezřetní při bankovních transakcích. Všechno si pečlivě zkontrolujte.



Ryby 21/2–20/3

Neschovávejte si dobré nápady v šuplíku nebo v počítači. Dnes o nich řekněte nadřazeným, přinese vám to zasloužené uznání.

Řešení sudoku

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

Anketa

Myslíte, že se v Česku účinně bojuje s nadváhou?



Petr Kurylto

Ať si každý žije, jak chce. Když se mi líbí být tlustý, proč ne?



Marek Blíma Kráčmar

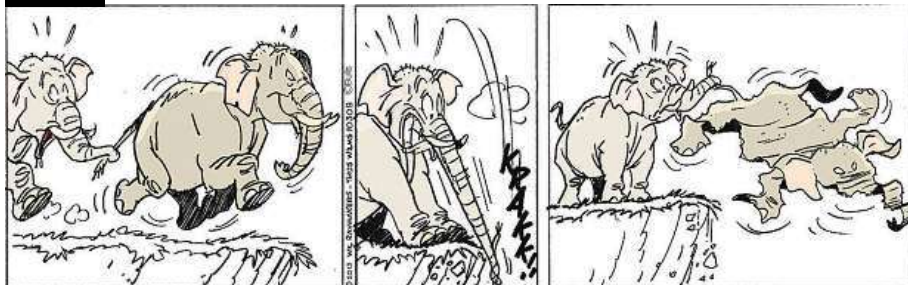
Třeba mně se baculky líbí. Já bych to neřešil.



Daniel Šebek

Každý by měl navštívit výživovou poradkyni.

Komiks



Kdy vás potká velká láska?!

Ve vašem horoskopu leží odpověď!

Pište SMS ve tvaru 76HRK a vaše jméno a znamení na číslo 904 30 46



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



metroRÁDCE

K O M E R Č N Í P Ř Í L O H A D E N Í K U M E T R O

Pryč se zimou! Mráz a vítr páchají na pokožce a vlasech hodně škody. Čtěte, jak svůj vzhled správnou péčí ovlivnit. Ale krása není všechno, důležité je i zdraví. Znáte třeba hormonální jógu? Je to ve světě rozšířená technika pro podporu hormonální rovnováhy žen.



ZDRAVÍ ŽENY



V ZIMĚ NOHY PROHŘEJTE

Řada lidí považuje pedikúru a péči o pokožku nohou za čistě letní záležitost. V době, kdy se schováváme v ponožkách a teplých botách, se pak pedikúra může zdát ztrátou času.

TEXT: ANNA BERKOVÁ | FOTO: PROFIMEDIA.CZ



V zimě bychom ale neměli na své nohy zapomínat. „Péče o pokožku nohou je v zimě stejně důležitá, ne-li důležitější než v létě. Nošení uzavřených bot, chlad a suchý vzduch mohou způsobit nepříjemné problémy, které mohou vyústit až v obtěžující kožní choroby,“ varuje kožní lékařka Martina Soukupová. Proto se vyplatí najít si i v zimě pár minut denně a věnovat svým nohám péči, kterou si zaslouží. Stačí se řídit následujícími pěti tipy.

1. NEŠETŘETE NA ZIMNÍ OBUVI
Kvalitní zimní boty jsou jistě investicí, která se vyplatí a na níž by se nemělo šetřit. Vyšší částka, kterou zaplatíte za pevné boty od renomovaného výrobce, se vám vrátí hned několikrát: vaše nohy vám poděkují za pohodlí, ušetříte čas i nervy nutné k reklamaci levných bot, které dlouho nevydrží,

a získáte obuv, jež bude sloužit několik sezon a nebude po první zimě na odpis. Zimní boty by měly být voděvzdorné, tuto vlastnost ještě po zakoupení podpořte ošetřením impregnačním sprejem. Při zkoušení myslete na to, že zimní boty je lepší volit o kousek větší, aby vás nezabýly nohy. Volte boty s důkladným vnitřním vyteplením. Kupujte nejlépe kvalitní kožené boty, které umožní nohám dýchat. Kožené boty jsou nejpoddajnější, prsty se vzájemně netlačí a nohy se v nich tolik nepotí.

2. VYBÍREJTE SPRÁVNÉ PONOŽKY
Ponožky v zimě příliš neukazujeme, tak se nabízí myšlenka, že by se na nich dalo ušetřit. Jenže levné ponožky z tržnice se prozradí už po pár vypráních dírami na špičkách či patách či uvolněnou gumíčkou lemu. Kvalitní ponožky s vysokým obsahem bavlny chrání nohy před chladem, oděním a izolují je od bot. Na zimu vybírejte raději vyšší, které nohy ochrání před větrem.

3. DRŽTE NOHY V TEPLE
Studené nohy bývají problémem hlavně u dívek a žen. Předcházet jim lze například pravidelným pohybem, který prokrvení podporuje. „Pokud potřebujete nohy rychle zahřát, napusťte vanu či umyvadlo teplou vodou a nohy deset minut máčejte. Můžete dopouštět teplou vodu a k rychlejšímu prokrvení přidat na dno koupele skleněné kuličky a nohy o ně masírovat,“ radí lékařka. Pak nohy namažte krémem, oblékněte do teplých ponožek a nejlépe schovejte pod peřinu.

4. HYGIENA JE ZÁKLAD
Nohy bychom měli po celodenní námaze dát do pořádku. Každodenní mytí nohou je nezbytnou součástí hygieny, která pomáhá předcházet nepříjemným plísňovým onemocněním. Po omytí nohy osušte ručníkem a nezapomínejte ani na mezery mezi prsty.

5. PEČUJTE O POKOŽKU NOHOU
Hygienu nespočívá jen v pravidelném a pečlivém mytí nohou. Je nutné také odstraňovat zrohovatělou kůži chodidel a promazávat je zvláčňujícím balzámem. Plísňová onemocnění se snadněji uchytí na rozpraskané a zrohovatělé kůži, tedy na nohou, o které se nepečuje. Plíseň se pak projeví prasklinami mezi prsty, svěděním a bolestivostí, a pokud se neléčí, přechází i na nehty. „Tato vrstva odumřelé kůže už není hydratována podkožím, a je proto suchá a často praská, což způsobuje bolestivé záděry a pálení chodidel tím, jak se nečistotami a prasklinami porušuje už zdravá kůže chodidel nalézající se těsně pod odumřelou vrstvou,“ vysvětluje pedikérka Andrea Poláčková. Problému lze ale velmi snadno předejít pravidelným odstraňováním této kůže. Pokud nemáte čas ani náladu investovat každý měsíc do návštěvy pedikérního salonu, není nic jednoduššího než si tuto veskrze příjemnou proceduru dopřát doma. Pro domácí pedikúru vyzkoušejte prémiový skleněný pilník. Ten díky speciálnímu patentovanému povrchu odstraňuje přebytečnou pokožku jemně a šetrně a je vhodný pro každodenní použití. ■

ZIMNÍ KOUPEL

■ HEŘMÁNEK

Lázeň má hojivé účinky, je vhodná pro mastnou pleť a pokožku. Nohám dodá úlevu a zvláční chodidla.

■ KOPŘIVA

Má příznivý vliv na křečové žíly, zmírňuje revmatické bolesti. K jarní očistné kúře z kopřiv přidejte bez váhání i koupele.

■ LEVANDULE

Koupele jsou oblíbené nejen pro příjemnou vůni, bylina má příznivé účinky na psychiku, pomáhá proti depresím, bolestem hlavy a odstraňuje pocity vyčerpání dolních končetin.



Matcha Tea

BIO ENERGIE na max

Kdo nechce být macatý, musí zkusit Matcha Tea

Objevte pozitivní účinky BIO Matcha Tea z Japonska a restartujte svůj metabolismus.

PRÁVÝ MATCHA TEA z Japonska žádejte v obchodech se zdravou výživou PO CELÉ ČR

HARMONY BIO Matcha Tea

matchatea.bio

Detox, hubnutí a zdraví mají v předjaří **zelenou**

Narovinu – Matcha Tea není obyčejný čaj z Japonska. Zapomeňte na nudné louhování, tento sytě zelený, jemně mletý prášek z dužiny nejmladších lístků čajovníku přímo volá: „Shake me, shake me, baby!“ Nejenže prokazuje svoji mnohostrannost v kuchyni, ale hlavně každým douškem zaplaví vaše tělo očistnou vlnou antioxidantů, kofeinem probudí zlenivělou mysl a vyladí náladu dosluníčková.

Spalujte tuky až o 40 % rychleji

Matcha se dostal do hledáčku vědců, kteří odhalují jeho blahodárné účinky na lidské zdraví. V předjaří se vyplatí zařadit matcha do pitného režimu, myslíte-li to s řádným detoxem po zimě opravdu vážně. Přidejte pohyb a matcha vám pomůže nabudit tělo tak, že spálíte až o 40 % víc energie. Ukrojíte

prostě větší objem z nechtěných tukových polštářů.

Až 6 hodin svěží energie bez nežádoucích účinků

Stres patří k životu, je dobrý sluha, ale špatný pán. Matcha vás dokáže uvolnit, přitom zachová bdělost a tento efekt udržíte až 6 hodin. Je proto ideální parták pro popíjení v práci, zvlášť po jídle, kdy přirozeně klesá

pozornost. Zkuste obvyklé kafe nahradit matcha, nebudete roztékání, krevní tlak zůstane stabilní a energie vydrží daleko déle. Navíc osvěžíte tělo dávkou antioxidantů, vitamínů, minerálů a vlákniny – jeden šálek matcha vydá za 10 šálků s obvyčejným zeleným čajem.

Studený i teplý čaj matcha – vždy skvělý a rychle hotový

Zatímco dříve se matcha připravoval v rámci japonského čajového obřadu šleháním v misce, dnes existuje rychlá, moderní a praktická metoda, jak si matcha připravit kdekoli – stačí naporcovaný čajový prášek protřepat v teplé nebo studené vodě. K tomu poslouží šejkr nebo plastová lahev. Dochutíte pak polibostí citronem, medem nebo kvalitním sirupem.

Úplně nová dimenze vaření se objeví před každým, kdo přidá matcha prášek do těsta nebo krému.

Darujte Matcha Tea, darujete to nejcennější, zelené zdraví

Dnes je svátek zamilovaných. Milujte v první řadě své tělo. Dejte mu to nejlepší, pijte Matcha Tea pro zdraví těla a svěžest ducha.



U ČTVRTINY NEPLODNÝCH ŽEN JE PŘÍČINOU ENDOMETRIÓZA

Endometriózou trpí zhruba 6–10 % žen v plodném věku, přičemž ročně je v Česku s tímto onemocněním hospitalizováno zhruba 1800 pacientek. O jaké onemocnění jde?

TEXT: PETRA ČERNÁ

Endometrióza je chronické onemocnění, jehož příčina dosud nebyla přesně zjištěna. Jejimi příznaky jsou bolest v podbřišku, bolest při pohlavním styku, poruchy menstruačního cyklu a také neplodnost. Díky asistované reprodukci ale ani ženy s vážnými formami endometriózy nemusí ztrácet naději na založení rodiny.

ROZPÍNAVÁ DĚLOHA

„Zdravotní problémy při endometrióze způsobují ložiska děložní sliznice, která se začnou objevovat jinde než v děloze, nejčastěji na pobřišnici v oblasti pánve, na vaječnících či vejcovodech, ale mohou se vyskytnout v podstatě všude kromě sleziny a srdce,“ popisuje Štěpán Machač, vedoucí lékař



Štěpán Machač

IVF CLINIC OLOMOUČ

kliniky asistované reprodukce IVF Clinic Olomouc. Příčina onemocnění není zatím jasná, teorií je více. Nejčastěji to bývá odchod menstruační krve nejen klasicky pochvou, ale i zpětně vejcovody do dutiny břišní, kde se části děložní sliznice uchytí a vznikají tak ložiska endometriózy.

NEPLODNOST ZPŮSOBENÁ ENDOMETRIÓZOU

Podle umístění ložisek má endometrióza několik různých forem, přičemž plodnost ženy ovlivňuje na třech úrovních. První je hormonální, kdy se kvůli postižení vaječníků nedostatečně tvoří ženské hormony. Otěhotnění dále endometrióza brání i mechanicky. A do třetice působí nemoc lokálně. Nepohyblivé vejcovody nejsou schopné správně zachytit vajíčko uvolněné při ovulaci a jizvení vejcovodu může bránit transportu oplozeného vajíčka. U čtvrtiny neplodných žen je příčinou neplodnosti právě endome-



PROFIMEDIA.CZ

trióza. Včasné řešení problému a návštěva specializované kliniky zvyšují šance na otěhotnění. Úspěšnost asistované reprodukce je mnohem vyšší, pokud ji žena podstoupí do svých 35 let. Naději nemusí ale ztrácet ani starší ženy. ■

Profesionální domácí BĚLENÍ ZUBŮ s produktem roku



White Pearl byl vyhodnocen jako produkt roku 2016 v sekci bělení zubů. Proč? Protože opravdu funguje! Princip aplikátorů přesně kopírujících zuby zajistí nerušené působení účinných látek a inovovaný gel se postará o ty nejlepší výsledky. Vyzkoušejte nejprodávanější bělení zubů v ČR. Více než 15 let na trhu, více než sto tisíc spokojených zákazníků, více stomatologického gelu za lepší cenu. Bílé zuby můžete mít i Vy.

749,- Kč za 130ml gelu. Zakoupíte v Rossmann, DM, Globusu, www.krasnyusmev.cz

Vaše NOVÁ zubní pasta. Balzám pro Vaše zuby a dásně.

Přírodní složení, vytvořeno přímo pro Vaše zuby

White Pearl Charcoal Gold používá pokročilou technologii nanočástic zlata a speciálního aktivního prášku z uhlíku, který zubní sklovinu dokonale vyčistí od skvrn na nežádoucího zabarvení způsobeného pitím kávy, čaje, vína, nebo třeba kouřením a konzumací jídel zabarvujících zuby.

- zvýšená bělicí funkce díky aktivnímu uhlíku
- obsahuje nanočástice 24 karátového zlata
- extrakt ze zeleného čaje chrání před kazy
- propolis pro baktericidní účinek
- mentolový extrakt pro svěží dech
- xylitol snižuje kazivost zubů
- udržuje ústní mikrofloru v rovnováze
- bez Parabenů, přírodní složení



Více informací s možností objednání online na www.krasnyusmev.cz nebo v každé prodejně DM drogerie a Globusu za cenu 249 Kč

PLÍSNĚ NAPADAJÍ KŮŽI, NEHTY I SLIZNICE

Viry a bakterie na nás „útočí“ ze všech stran. Ale rozhodně nejsou samy. Všudypřítomné jsou například i plísně, které nás umí také pěkně potrápit.

TEXT: KAMILA HUDEČKOVÁ | FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Plísně onemocnění způsobená houbami a kvasinkami jsou v populaci velice frekventovaná. „Nejčastěji k nám do ambulance přicházejí lidé s plísní na nehtech rukou a nohou – klinicky je nehtová ploténka lomivá, ztlustělá, zhrubělá, drolivá. Dále plíseň může postihnout pokožku na různých částech těla – rukách, na ploskách, bérkách, třísech, vousech, na hlavě a trupu. Lokální nález je různorodý, většinou se projevuje červenou kůží s nánosem šupin. I další kožní onemocnění však mohou mít v některých lokalizacích podobný klinický obraz,“ říká kožní lékařka z Nemocnice Nový Jičín MUDr. Jana Chlebková. Pokud se u vás něco podobného objeví, ihned byste měli začít s léčbou. Infekce se totiž šíří, v mezprstích nohou může posloužit jako brána vstupu pro jiné mikroby, například streptokoky, které vyvolávají takzvanou růži. Vyléčit se dá plíseň roztoky či laky, které se natírají přímo na nehet. Účinné látky pronikají do nehtové ploténky, kde ničí



ALERGIE NA PLÍSNĚ

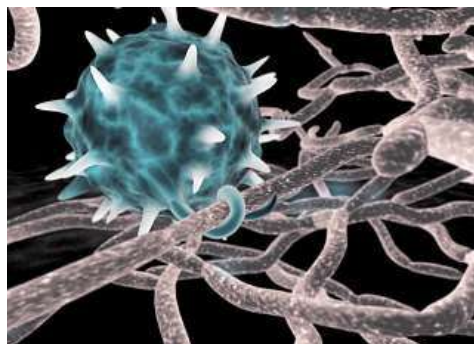
- Na podzim a v zimě se ve spoustě především starších domů a bytů objevuje plíseň na zdech.
- Plísně produkují významné množství spor, které představují silný alergen.
- Citlivým lidem může způsobovat reakce, jako je kašel, podráždění očí, sliznic a krku, bolesti hlavy, nevolnost nebo dlouhodobá únava, ale i ekzém.
- V některých případech může dokonce vyvolat astma. Postižený jedinec pak dostává astmatický záchvat kdykoliv, když vdechne nebezpečný spor plísně.

vlákná parazitujících hub. Pokud tato léčba nezabere, přistupují lékaři k celkové protiplísňové léčbě polykáním tablet. Riziko, že se nákaza objeví opakovaně, je ale poměrně velké. Kvasinkové infekce však mohou napadat i sliznice, například dutiny ústní – takzvaný soor, na který trpí hlavně malé děti v kojeneckém věku. Ženy pak nejvíce trápí kvasinková infekce v oblasti genitálu – projevuje se tvarohovým výtokem, zarudnutím a svěděním. Zpravidla se objevují po narušení poševního prostředí například po bazénu, vířivce, sauně, stejně jako po pohlavním styku nebo při léčbě některými antibiotiky. Příčinou může být i nesprávná hygiena, a to především nadměrné mytí intimních partií a používání parfémovaných mýdel a vloček. Vaginální mykóza se léčí antimykotiky a dezinfekčními látkami ve formě čípků, mastí, krémů nebo výplachů. Čím dříve po propuknutí prvních příznaků ženy nasadí léčbu, tím dříve se nemoci zbaví a zabrání riziku přechodu do chronického stadia nebo vzniku dalších zánětlivých komplikací. Většina žen reaguje na léčbu rychle a obtíže vymizí obvykle do několika dnů. Problémem je ale fakt, že samotné vyléčení mykózy nedokáže, podobně jako u plísní na pokožce, zabránit jejímu opakování. ■

PLÍSNĚ OSLABUJÍ IMUNITU

Plísně jsou mikroorganismy schopné kolonizovat skoro jakýkoliv povrch. Celkově se v prostředí vyskytuje přibližně 80 000 druhů plísní, ale s infekcemi lidí je dáváno do souvislosti necelých 200 druhů. Z nich je více než 20 druhů považováno za běžné lidské patogeny způsobující onemocnění.

Plísně jsou infekce a naše lehkovážnost, že nebolí, tak neškodí, je zavádějící. Tělo musí na obranu proti plísním soustředit imunitní systém do místa infekce. Pak se může stát, že bude chybět jinde, při závažnějším onemocnění. Plísně nekolonizují jenom mezprstí na nohách



nebo nehty. Můžeme je objevit i v třísech, v podpaží, ve vlasové pokožce, ale i na ostatním povrchu pokožky a samozřejmě i v dutinách. Mezi plísněmi jsou také predátoři, kteří napadají lidské buňky, ale zároveň se požívají navzájem. Jedna z nich se však vymyká. *Pythium oligandrum* je mikroorganismus, který přímým parazitizmem vysává plísně a kvasinky. To není nic nového, takových mikroorganismů je několik stovek. Ale *Pythium oligandrum* je chytrá houba a konzumuje pouze plísně a kvasinky, ze kterých čerpá živiny pro svůj rozvoj, a není schopna napadat lidské, zvířecí nebo rostlinné buňky, což se o ostatních mikroskopických predátorech říci nedá.

„Začali jsme u nohou, protože jsou na opačném konci než hlava,“ vzpomíná Radim Klimeš a pokračuje. „Zápach nohou vytvářejí sice bakterie, ale ty žijí v symbióze s plísněmi. Plísně dráždí pokožku a tělo je chce odplavit potem. Vlhko plísně i bakterie potřebují. Pokud plísně odstraníme, nohy přestanou zapáchat. Oříškem byla plíseň pod nehtem, ale vhodnou zábalovou aplikací jsme s lékaři tento problém vyřešili.“ Velmi překvapivé bylo čištění nehojících se ran (bércové vředy, diabetické nohy, ...) a snížení patogenní mikroflóry, která rozkládá tkáň a brání hojení, takže se nemuselo přistupovat k amputaci.

„*Pythium oligandrum* svými zoosporami aktivně vyhledává kvasinky, které pak vysává. A tak netrvalo dlouho, abychom se zaměřili na vaginální kandidózy“ říká Radim Klimeš a dodává. „Ovšem lidé při svém aktivním životě si přenášejí tuto infekci i do úst a tak jsme se nevyhnuli ani dutině ústní a máme velmi pozitivní ohlasy od gynekologů, dentálních hygieniček a zubních lékařů.“

Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy – BIO-DEUR 3x1g, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT a další. Pro dutinu ústní – CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO PLUS. Pro intimní hygienu a místa náchylná k výskytu kvasinek – FEEL FRESH. Pro péči o pokožku a úpravu fyziologické mikrobiální flóry při hojení poškozené pokožky – BIOMYCOSIN.



Přípravky s Chytrou houbou dostanete ve své lékárně. Vaše otázky rádi zodpovíme na telefonu: 608 157 744 akutní dotazy na infolinu: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.



HORMONÁLNÍ JÓGA VYROVNÁVÁ ROVNOVÁHU ŽEN

Hormonální jóga neboli hormonální jógová terapie pro ženy podle Dinah Rodriguez je ve světě velmi známá a rozšířená technika pro podporu hormonální rovnováhy žen. Cvičení je dynamičtější než většina jógových sestav, přitom nezapomíná na techniku dýchání.

TEXT: ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ | FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Sestava je kombinací různých jógových technik a je zaměřena na podporu tělesných žláz a jejich funkce. „Při cvičení se i správným dýcháním masírují žlázy s vnitřním vylučováním důležité pro ženskou hormonální rovnováhu, především vaječníky, hypofýza, štítná žláza a nadledvinky. Jejich funkce se dále v různých fázích cvičení podporuje i díky správným vizualizacím,“ vysvětluje lektorka ženské jógy Katarína Pluhajová. Cílem terapeutického cvičení je znovunastolení hormonální rovnováhy, harmonizace hormonálního systému a zvýšení úrovně estrogenu (estradiolu) v těle. Právě estrogen totiž stojí za většinou problémů a symptomů meno-



pauzy. „Zvýšení jeho úrovně tak působí rovněž jako prevence osteoporózy a kardiovaskulárních onemocnění. Důsledkem pravidelného cvičení je eliminace symptomů menopauzy,“ doplňuje gynekoložka Jana Marešová.

Pravidelné cvičení hormonální jógy dokáže pomoci i při menopauze. Ta představuje finální fázi ženského reprodukčního systému. Mnohem dříve, v důsledku poklesu hladiny hormonů, může být cyklus více či méně nepravidelný. Nedostatek estrogenu – hlavního ženského hormonu – s sebou přináší nepříjemné důsledky hlavně mezi 45. až 60. rokem života. V mnoha případech pak tyto důsledky představují i vážné zdravotní riziko, jakým jsou osteoporóza či ateroskleróza. „Doporučuji svým pacientkám jógu jako podpůrnou terapii i při neplodnosti. U žen starších 35 let klesá ovariální aktivita a hladiny dvou hlavních ženských hormonů – estrogenu a progesteronu. Cvičení postupně redukuje hormonální výkyvy,“ dodává Marešová. ■

KDE SI ZACVIČIT

■ Místa, kde si můžete hormonální ženskou jógu zacvičit, najdete na: <http://www.yogapoint.cz/vyhledavani-studii/>.

SENIORSKÝ POBYT S 15% SLEVOU

Dopřejte si lázeňský pobyt
v krásném prostředí
města Poděbrady

POBYT PRO SENIORY

Ubytování: 6 dní/5 nocí

Stravování: polopenze

Program: lékařská konzultace,
4x uhlíčitá koupel, klasická částečná masáž,
solná jeskyně a poukázka do kavárny

Cena od
4.836 Kč
(5 690 Kč)

Platnost akce:
14. - 28. 2. 2018

Slevový kód: senior15



Tel.: 326 530 500

www.lazne-podebrady.cz/seniorsky-pobyt

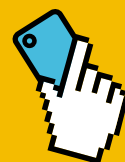
VOLÁNÍ
od
1,90
Kč/min.*

**ZA KAŽDÉ
DOBITÍ
MĚSÍC
INTERNETU
ZDARMA**

*S balíčkem Třícítka.

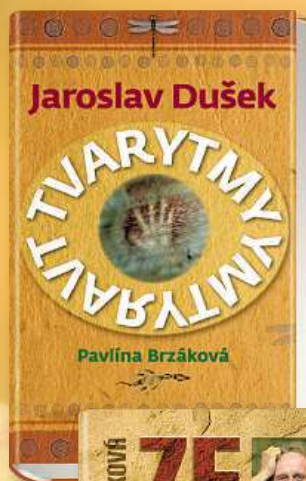
Předplacenou kartu zakoupíte
v trafikách nebo na internetu.

Více informací na www.mobil.cz



**MOBIL
.CZ**

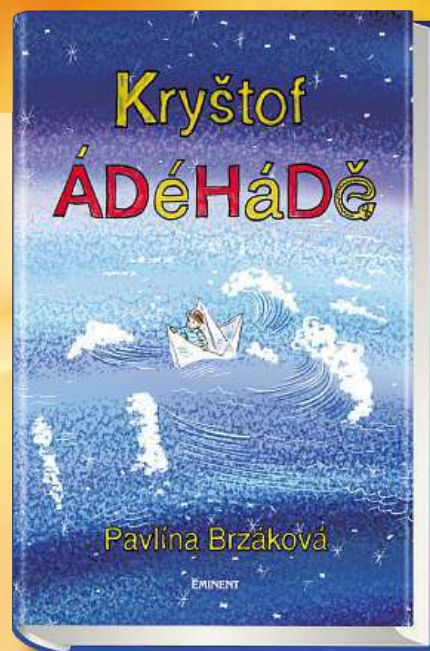
ADHD & DUŠE(K) v nakladatelství Eminent



Pavlína Brzáková Kryštof ÁDÉHÁDĚ

Pavlína Brzáková je autorkou knih věnovaných sibiřským národům, ale také máma dvou dětí, z nichž jedno se potýká s neurovývojovou poruchou pozornosti a hyperaktivitou. Příběh dítěte s vývojovou dysfázií a ADHD vypráví o hlubokém zoufalství, překonávání překážek, ale také o naději, která umírá jako poslední, a lásce, jež hory přenáší. Kniha působí léčivě na duši všech vyčerpaných rodičů hyperaktivních dětí a zároveň poskytuje inspiraci pro učitele i vychovatele, jak těmto dětem lépe rozumět a pomoci.

232 stran | 125×200 mm | 269 Kč



Jaroslav Dušek | Pavlína Brzáková Ze mě | Tvarytmy

Kniha **Ze mě** je povídkám o narození, životě a smrti, protkaným přítomností, volnými asociacemi a rozmanitými setkáními se skutečností. Předznamenává druhou publikaci **Tvarytmy**, inspirovanou Duškovými dvěma pobyty ve tmě, v níž šéfredaktorce měsíčníku **Regenerace** popisuje, co se při nich dozvěděl o životě a vesmíru.

ZE MĚ: 240 stran | 125×200 mm | 249 Kč | **TVARYTMY:** 208 stran | 125×200 mm | 249 Kč

Knihy nakladatelství Eminent jsou k dostání nebo je lze objednat ve všech knihkupectvích Česka i Slovenska a také na internetu ve výhodné akci

WWW.EMINENT.CZ 4 KNIHY ZA CENU 2

Zlobivé, nebo s diagnózou ADHD?



Působivé vyprávění mámy dvou dětí, z nichž jedno se potýká s neurovývojovou poruchou pozornosti, s hyperaktivitou, známou pod zkratkou ADHD. To je námět knihy KRYŠTOF ÁDÉHÁDĚ z tvorby etnoložky Pavlíny Brzákové, kterou jen nenapsala, nýbrž doslova prožila.

Příběh *Kryštof ÁDÉHÁDĚ* působí jako hřejivá náplast na duši všech vyčerpaných rodičů hyperaktivních potomků a učitelům i vychovatelům poskytuje inspiraci, jak těmto dětem lépe porozumět a pomoci. Dlouholetá šéfredaktorka měsíčníku *Regenerace* Pavlína Brzáková (45) je autorka řady knih, poněkud věnovaných sibiřským kočovným národům, jejich mytologii a příběhům, které načerpala na svých četných cestách. Její nejnovější kniha snad ani nemůže být odlišnější...

Kniha překvapuje otevřeností a až surovou upřímností, s níž mluvíte o životě syna, nepochopení okolí, věcných problémech ve školce i škole. Neobáváte se, že ho poznají například jeho spolužáci či učitelé?

Od předlohy svého syna jsem se při psaní přirozeně odchýlila.

Výrazně mě ovlivnila komunikace s maminkami, jejichž děti mají ADHD. Vyhledala jsem je na sociálních sítích, psala jsem si s nimi a porovnávala zkušenosti. Občas něco vklouzlo i do knížky. To, co vnímáte jako „surovou upřímnost“, pravdivé je, protože je to prožitá, a to nejen mnou. Uhladila jsem některé realie, změnila jména, vypustila situace, které se příliš opakovaly. Podstatné však zůstalo...

Hyperaktivní děti dokážou ze svého okolí doslova vysát energii. Přišla jste na způsob, jak si ji zase dobít?

Nerada bych hyperaktivní děti strkala do jednoho pytle. Co dítě, to neopakovatelná individualita. A jako k neopakovatelnému človíčkovi bychom k němu měli přistupovat. Mnohokrát jsem se ocitla v situaci, kdy jsem všech-

no štěstí, radost i žal, vítězství i prohry prožívala už jen skrze syna a docela zapomněla na sebe. Musela jsem si připomínat, že tu jsem taky ještě já. Osobně si baterky dobíjím psaním knížek, při setkáních s přáteli a pobytu v přírodě, kdy nepřetržitě koukám do zeleně. Zjistila jsem, že si taky odpočinu při uklizení, což je pro mě velké překvapení.

Lidé, kteří s ADHD nemají zkušenosti, tyto děti často považují jen za nevychované či zlobivé. Jak se s negativními reakcemi a komentáři vyrovnávat?

Nejde bohužel jen o cizí lidi, s odmítáním se můžete setkat i mezi nejbližšími v rodině, často to bývají prarodiče. Na nepochopení můžete narazit dokonce i u odborníků či pedagogů, tedy těch, kteří by vám měli naopak poradit a pomoci. Snad nejhorší prožitek je, že kvůli neznalosti ve vás okolí uvidí „špatnou mámu“ a otevřeně vám to sdělí. Můžete se tak snadno dostat i do stavu, že nemáte sílu žít. Programově jsem se proto přestala zajímat o to, proč věci nejdou, ale vždy chci slyšet, co lze udělat, aby věci šly. Dává mi to sílu. Se sy-

nem jsme prostě zavřeli uši před tím, v čem jsme špatní, nedobří, a začali jsme poslouchat, v čem jsme dobří, co nám jde a jak se chovat a trénovat, aby nám věci šly líp. Cítíte ten rozdíl? Rozdíl je v radosti! Přece v radosti se mnohem lépe pracuje, tvoří i žije.

Asi jako každý rodič s „ÁDÉHÁDĚm“ jste o této diagnóze zjišťovala co nejvíce informací. Který zdroj se vám osvědčil?

Osobně mi to trvalo dlouho, ale nejvíce se mi vyplatilo důvěřovat vlastní intuici. Zkrátka jsem přestala spoléhat na to, že odborníci syna „správi“, jelikož vědí lépe, co dělat, jak ho vést, protože tomu přece jako specialisté rozumějí. Velmi mi pomohl psycholog Václav Merin, který mi řekl, že jako matka své dítě znám ze všech nejlíp a vím o něm všechno. Jeho slova mi uvízla v hlavě a často se k nim vracím. Mimochodem, napsal doslov do mé knihy *Kryštof ÁDÉHÁDĚ*.

Kryštof má v knize sestru Kateřinu, „normální“ zdravou holčičku. Cítí se sourozenci „ÁDÉHÁDĚm“ někdy odstrčení, přehlíženi?

Určitě, a právě na to bychom měli myslet. Nesmíme na ně zapomínat!

Ačkoli je knižní vyprávění o Kryštofovi uzavřené, skutečný život jede dál. Máte s „ÁDÉHÁDĚm“ další plány?

Z vlastních zkušeností vím, že pro každou mámu i tátu *ÁDÉHÁDĚ* je moc důležité ujištění, že v tom nejsou sami, a hlavně že nejsou špatní rodiče, i když se tak občas cítí. Zvu je třeba na stránky www.ADHDKrystof.cz, kde bych chtěla s Kryštofem pokračovat a také se budu snažit nabízet potřebnou podporu nebo sdílení. Možná na něco podstatného společně přijdeme. Jsem otevřená všemu.

Kmotry vaší knihy se stali herečka Jana Bernášková, jejíž dcera patří také mezi „ÁDÉHÁDĚm“, a herec Jaroslav Dušek. Jak ten pasuje k tématu?

S Jaroslavem Duškem již pár let autorsky spolupracujeme, výsledkem jsou například knihy *Ze mě* a *Tvarytmy*. Nyní připravujeme další s pracovním názvem *První dotyk*, kde se věnuje právě tématu výchovy dětí. Pevně věřím, že Jaroslav Dušek i Jana Bernášková vysílají knihu *Kryštof ÁDÉHÁDĚ* na úspěšnou cestu ke čtenářům.

KATEŘINA KUCHAROVÁ

MIRONET
COMPUTERS

**velkolepé středověké
dobrodružství**

Kingdom Come: Deliverance

 hra pro PC, PlayStation 4 a Xbox One
RPG / české titulky / krabicová distribuce

www.mironet.cz

iGET Security M2B: spolehlivý strážce

V současném světě se vyplatí klást zvýšený důraz na zabezpečení majetku a prevenci před jeho poničením či možnou krádeží. Proti čím dál vynalézavějším zlodějům bojují i výrobci bezpečnostních řešení pro chytré domácnosti. Mezi Čechy jsou velmi žádaná řešení společnosti iGET, na jejíž víceúčelový zabezpečovací systém se dnes podíváme. iGET Security M2B je ve své podstatě bezdrátový alarm vybavený pokročilými funkcemi a vhodný pro zabezpečení domova, firmy, chaty nebo třeba garáže.


iGET Security M2B MIRONET

Hlavním prvkem systému je centrální GSM jednotka, která slouží jako hlavní ovládací panel pro veškerá nastavení. Po vložení SIM karty a uložení vybraných telefonních čísel na ně jednotka v případě jakýchkoli nesrovnalostí rozešle SMS, případně rovnou zavolá. Systém samozřejmě umožňuje nastavit rozdílný alarm pro různé místnosti i situace, jako je například požár nebo únik plynu.

Pro správné fungování systému jsou zapotřebí čidla. V balení, které koupíte například v internetovém obchodě Miro-

net za 2606 korun, najdete bezdrátové magnetické čidlo pro zajištění dveří či oken a jedno pohybové čidlo PIR pro kontrolu pohybu v místnosti. Další čidla je možné dokoupit – systém podporuje připojení až sedmi drátových a až 99 bezdrátových čidel s dosahem až 80 metrů. V balení je i trojice dálkových ovladačů, takzvaných klíčenek, pro rychlou aktivaci a deaktivaci alarmu nebo vnitřní sirény s hlasitostí 110 dB. Komunikace mezi čidly a klíčenkami podléhá kódování, a je tak zabezpečena proti útokům.

Kingdom Come: Deliverance – středověké dobrodružství

**Velkolepá novinka
na trhu.**

O nejúspěšnější české hře všech dob nemá smysl dlouze polemizovat. Už v roce 2002 se jí stala Mafia. Přes několik nádejních železek v ohni se nenašla hra, která by ji co do prodejních čísel, celosvětové popularity a kultovnosti dokázala překonat. Až do včerejška, kdy po šestiletém vývoji vstoupilo do prodeje ambiciózní RPG Kingdom Come: Deliverance.

Není náhodou, že za ním stojí stejný designér, jenž světlu dal právě první díl Mafie, Daniel Vávra.

Hra se k Česku hrdě hlásí. Věrně sleduje historické události na našem území kolem roku 1403. Kdo ve škole většínu hodin dějepisu prospal, tak


Hra se hrdě hlásí k Česku a věrně sleduje historické události na našem území.

MIRONET

vězte, že to byla doba, v níž se vlády ujal Václav IV., jenž však byl záhy sesazen nevlastním bratrem Zikmundem. Ten se svou armádou drancuje česká města i vesnice a jednoho dne pobije i rodinu našeho hrdiny. Jindřich, syn kováře, masakr přežije a vydává se na cestu za pomstou.

Herní mechanismy stavějí na realističnosti. V soubojích nestačí jen bezhlavě klikat, ale útoky je vždy potřeba pečlivě plánovat. Také svěřené úkoly lze vždy splnit různými způsoby, přičemž vše, co ve hře uděláte, má reálný dopad na vaši reputaci a okolní prostředí. Záleží jen na vás, jakou cestou se vydáte. Hra jako Kingdom Come: Deliverance tu ještě nebyla, a chcete-li si užít velkolepé středověké dobrodružství, můžete si ji právě teď objednat v e-shopu Mironet.

mBank. Jakou půjčku vybrat při koupi auta

Potřebuju si koupit nové auto, ale musím si kvůli tomu nějaké peníze půjčit. Moc se v půjčkách nevyznám, která bude nejlepší? Díky, Tomáš

Ve vašem případě bude ideálním typem půjčky spotřebitelský úvěr. mPůjčka od mBank garantuje nejnížší nabídku, v porovnání s konkurencí totiž snižuje RPSN, tedy procentní sazbu nákladů, o další dvě procenta. Proto budete mít jistotu, že za nové auto nezaplatíte zbytečně víc peněz, než je nutné.

Martin Podolák, ředitel úvěrového portfolia mBank

Další slevy. Od čtvrtka ve Fashion Areně

Pouze od čtvrtka do neděle můžete ve Fashion Areně Prague Outlet nakoupit zboží prémiových značek za dechberoucí ceny. Ještě letošní zimní sezonu můžete prožít opravdu stylově. Ke standardně nabízeným outletovým cenám (o 30 až 70 procent nižším než ceny původní) jsou pro blížící se víkend poskytovány ještě dodatečné slevy. Novou velmi kvalitní výbavu na hory tak můžete pořídit nejen sobě, ale klidně celé rodině. Inspirujte se pestrou nabídkou značek jako je Alpine Pro, Columbia, Hannah, Helly Hansen, Kilpi, Nordblanc, O'Neill, Rossignol, Salomon, Wellensteyn a mnoha dalších. Připraveno je pro vás vybavení na sjezdové lyžování

i běžky, trendy oblečení na svah, horskou túru i na chvíli odpočinku. Vyberete i pro ty nejmenší, kteří se během zimních radovánek budou díky funkčním kouskům cítit jako v bavlnce.

Nejste úplně sportovní typ a tohle období je pro vás sezónou plesovou, tedy elegantně společenskou? I tak si vyberte – dobře padnoucí oblek, košili i společenské boty, které jsou základem úspěchu pro pány. Dámy mohou volit z široké škály outfitů počínaje malou večerní toaletou doplněnou střevíčky nejrůznějších tvarů i barev. Ve Fashion Areně Prague Outlet najdete pro „něj“ i pro „ni“ vše včetně kravat, motýlků či plesových psá-

níček. Upoutat vás v kategorii společenských outfitů může sortiment méně tradičních značek, jako je například JEREM, SARAR, Steilman, ale i nabídky v prodejnách Armani Outlet, Blazek či Guess. V Klenotech Aurum či v Pandore pak můžete celý outfit skutečně „vyšperkovat“.

Netrápí vás jakýkoli nedostatek? To rozhodně nevádí. Možná jen potřebujete ulovit do svého šatníku něco nePOTŘEBNÉHO pouze pro radost a za zlomek původní ceny. Nečekejte a objevte ty nejlepší kousky z nabídky více než 200 prémiových značek. Po pečlivém prozkoumání sortimentu značek Barbour, Desigual, Gant, La Martina, Levi's, Lacoste, Karl

Lagerfeld, Odd Molly, Versace Jeans, ale třeba také Le Creuset či The Cosmetics Company Store si můžete odpočinout ve stylovém food courtu, v některé ze zdejších kaváren nebo vyzkoušet úplně nové hřiště s těmi nejmenšími.

Fashion Arena Prague Outlet má každý den otevřeno od 10 do 20 hodin. Je snadno dostupný autem (20 minut z centra Prahy) i městskou hromadnou dopravou (35 minut – metrem A na konečnou stanici Depo Hostivař a odtud autobusem Fashion Arena Prague Outlet nebo z náměstí Republiky či I. P. Pavlova shuttle busem). Autobusová doprava bude po celou dobu akce posílena.

Půjčte si u Zonky hravě a rychle

Výkonný ředitel společnosti Zonky Pavel Novák říká, proč je výhodné půjčit si právě zde. V poslední době toho lidé využívají na rozjezd podnikání.

Na co si lidé v poslední době nejvíce půjčují a jaké částky?

Nejčastěji si lidé berou výhodnou půjčku na refinancování předchozích drahých půjček, kontokorentů či kreditních karet. Za půjčené peníze rekonstruuji byty nebo si koupí nové auto. Tím, že Zonky umožní nižší úrok než banky, mohou na takových částkách lidé ušetřit až stovky korun měsíčně. Zonky půjčuje od 20 do 500 tisíc korun na maximálně sedm let. Průměrná částka půjčky je 147 tisíc korun.

Pozorujete trend, že se začínají lidé zaměřovat na věci, které ještě před rokem nebyly časté?

Čím dál víc vidíme, že s námi lidé začínají podnikat. Půjčují si na roz-

jezd svého podnikání například na cvičební studio pro těhotné, psí salon nebo kavárnu. Je to větší chuť Čechů postavit se na vlastní nohy a také neschopnost bank projekty financovat.

V čem je výhoda půjčit si u vás?

Především jednoduchost. Nemusíte vycházet z domu, vše vyřídíte na internetu. Díky tomu, že fungujeme on-line a zbytečně neutrácíme za pobočky a zaměstnance v nich, nabízíme nižší úroky a nižší splátky než banky. Peníze dostanete na účet za dva dny.

Jak funguje splácení a jak se řeší případné nesplácení?

Každý měsíc splácíte pouze jednu splátku přímo Zonky. My se postaráme o předání vaší splátky investorům, oni totiž nevědí, kdo jste. Pokud nebudete splácet, vyřeší to s vámi jen Zonky podle standardních postupů. Problém se splácením jsou ojedinělé, 97 pro-

cent všech zákazníků pravidelně splácí. Zonky nepůjčí nikomu, o kom zjistí, že by ho půjčka nadměrně zatížila.

V posledních měsících jste zveřejnili novou home page a mobilní aplikaci – v čem jsou užitečné?

Mobilní aplikace umožní, že si půjčku můžete vzít nejen z pohodlí domova z počítače, ale že ji vyřídíte za pár minut v mobilu. Nová home page vznikla na základě uživatelského testování, aby byla jednodušší, protože Zonky službu tvoří všichni lidé. **MET**



Pavel Novák

ZONKY

INZERCE

Magistrát hl. m. Prahy vyhlašuje výběrové řízení na pozici

právník / právnička v odboru územního rozvoje.

Úplné znění oznámení o výběrovém řízení s podrobnými požadavky, včetně široké řady zaměstnaneckých výhod, je uveřejněno do 26. 2. 2018 na úřední desce a stránkách s volnými místy na www.praha.eu, v záložce Magistrát HMP.

Stavební společnost PORR a.s. hledá posily do týmu na pozice

- Silniční dělník
- Strojník - řidič
- Zedník
- Tesář
- Válcíř
- Lišář

Přivítáme i celé party pracovníků

Nástup březen/ duben 2018

V případě Vašeho zájmu nás prosím kontaktujte
p. Marhan 602 239 038, p. Leitermann 724 530 884
p. Hettner 724 112 535

PORR a.s.
Dubečská 3238/36, 110 00 Praha 10
kariera@porr.cz, www.porr.cz

PORR

INZERCE

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

Práce - nabídka

• SKLADNÍK s VZV až 30.000 Kč, Praha, praxe + znalost PC, průkaz VZV, 3 směny, www.jobleader.cz Volejte na 725921922

• KOMPLET.KOSMETIKY/balíčků až 24.000 Kč, 3 směny, bonusy, snadná práce na HPP, svaz z Opatova, www.jobleader.cz 77443555

• BA přijme zaměstnance. Až 110 Kč/h. dle zařazení, možný profes. růst, ubytování a týdenní zálohy. Čistý RT. Os. pohovor lze domluvit na tel. 702005903

• Akciová spol. přijme strážné pro Prahu a okolí, vhodné i pro ženy, ID a SD, mzda 14000-16000 Kč, nábor. příspěvek až 10000 Kč, možnost záloh na mzdu, pravidelný příjem. Tel: 224109445, 777470798.

• Kuchaře/Kuchařku do hlavní kuchyně přijme Všeobecná fakultní nemocnice v Praze. Nástup ihned nebo dle dohody. Kontakt Bc. Marcela Vraná 224967501. Kompletní znění inzerátu na: www.vfn.cz, kariéra.

• Všeobecného sanitáře pro Fakultní transfúzní oddělení přijme Všeobecná fakultní nemocnice v Praze. Nástup 01.04.2018. Kontakt Mgr. Ilo- na Drdová tel: 224962753, mob: 725813716, ilona.drdova@vfn.cz. Kompletní znění inzerátu na: www.vfn.cz, kariéra.

• Přijmeme podlaháře s praxí i bez praxe. Požadujeme samostatnost a zručnost. V případě zájmu volejte na 604103625.

• BS přijme strážné a psodovy pro objekty v Praze. Možno též jako brigáda, DPP, DPČ, vhodné i pro SD, ID. Certifikát podmínkou. Tel.: 728360589

• ZŠ na Praze 6 ihned přijme aprobovaného učitele francouzského jazyka. Nabídky zašlete na adresu: info@zsmarjanka.cz

• Úklidová firma přijme pracovníce na odpolední úklid po 17.00 hodině (cca 2 hod. denně) kanceláři na Praze 2, Gořazdova ulice, nedaleko Tančího domu. Základní mzda 3.500 Kč, vhodné i pro důchodce. Volat prosím 9 -16 hod. Tel. 775237973

• Vedoucího ekonoma přijme divadlo, účto PO a Gordik výhodou, nabídky mailem: ypsilonka@ypsilonka.cz

• Pro budovu v centru Prahy přijmeme: uklízečku na 1/2 úvazek. Informace na tel. 224 218 042, e-mail: krizug@volny.cz

• Hledáme muže a ženy - tleskače v hledišti, příslušící v komích, promotéry, brigádníky - kompars. Plat 1.500 Kč/den. Tel. 607851007

• ANVI TRADE s.r.o. (Krč) – přijme skladníka. Pracovní doba Po-Pá. V případě zájmu volejte pana Milana Smetanu na tel. 724155556.

• BS přijme spolehlivé pracovníky na DPP. Nutný RP skupiny B. Vhodné pro zdatné důchodce. Telefon 732717538 v Po - Pá od 9 do 14 hod.

• Autodoprava v Praze hledá řidiče na TATRA 815 a osmikola sklápěč a strojníka na minibagr a traktorbagr. Možno i brigádně. Tel. 606689461

• Potravinářská firma přijme údržbáře (opravy výrobních prostor a zařízení, práce s elektrickým ručním nářadím atd.). Jednosměnný provoz. Pracoviště P10-Dolní Měcholupy. Tel. 777217159.

• BS přijme ihned spolehlivé pracovníky s "certifikátem strážný" na objekty v Praze. Nástupní plat 80 Kč/hod., čtvrtletní odměny. Volejte 723877991.

• Univerzita Karlova, Matematicko-fyzikální fakulta přijme mzdovou účetní. Požadujeme: středoškolské vzdělání, praxe v oboru, uživatelská práce na PC, word, excel. Nástup ihned. Nabídky včetně strukturovaného životopisu zašlete na adresu: jancak@dekanat.mff.cuni.cz. Informace na tel.: 603 947 927

• UNIJOB: Hledáme skladové manipulanty na HPP, VZV uvítáme. Směny noční, nebo noční-ranní. Sklad na Praze 10, mzda 22-30000 Kč, zálohy týdně. 604376770

• Umělecká agentura nabízí práci (brigádu) v Praze 5 Radlická, Po - Pá od 8:00 do 12:00. Jedná se o komunikaci s divadly a kulturními domy. Požadujeme: Výborné komunikační schopnosti a znalost práce na PC. Nabízíme: 100,- Kč/hod. Tel: 731409667, 734101620 email: umelecka-agentura@seznam.cz

• Nábor - Pracovníků "Ostraha Objektů" Praha/ČR, zálohy, ubytování, bonus. Kontakt: www.allsecurity.cz, mobil 721797058.

• Slévárna v Praze 5 přijme: Slévárenské dělníky a Zámečnický. Životopis na: personal@praguecast.cz, Tel. 222531704.

• Právnická fakulta Univerzity Karlovy, Praha 1, přijme: účetní, pracovník/ice pro agendu LL.M., údržbář/topič. Další informace na <https://1url.cz/JtbTn>

• ÚPMD v Praze Podolí přijme finanční účetní Požadujeme: Znalost účetnictví ve zdravotnictví a příslušných zákonů a vyhlášek - Znalost ekonomického informačního systému Navision vítána. Odbornou praxi minimálně 4 roky ve státní organizaci. Nástup možný ihned. Nabízíme: Práci ve špičkovém zdr. zařízení, příjemný kolektiv, zam. benefity - příspěvek na penzijní připojištění a stravování, jazykové kurzy zajišťované zaměstnavatelem. 5 týdnů dovolené, podporu dalšího vzdělávání. Kontakt: 296 511 870, blanka.jedlickova@upmd.eu

• Přijmeme na ostrahu - recepci bytových domů mladší důchodce pro denní i noční směny. Info na tel: 777740999.

• Přijmeme pracovníky na ostrahu hotelu v centru Prahy. Info na tel.: 777774099

• Základní škola v centru Prahy hledá zaměstnance do školní jídelny. Životopis zašlete na e-mail: jidelna@kladaska.cz

• Rozrůstající se soukromá česko-kanadská škola v Jesenici u Prahy přijme ihned učitele/ku 1. stupně, učitele/ku němčiny pro 1. a 2. stupeň ZŠ a učitele/ku matematiky pro 2. stupeň ZŠ, a další učitele/učitelky MŠ a ZŠ na školní rok 2018/2019. Požadujeme pedagog. zkušenosti, flexibilitu, komunikativní znalosti AJ. Dále nabízíme pozice Admissions a PR Manager (nábor a evidence žáků) a recepční/asistentka - AJ podmínkou. Hledáme také šéfkuchaře do školní jídelny, školníka a uklízečku na poloviční úvazek. CV zašlete na hr@sunnycanadian.cz nebo volejte 733 177 763.

• Přijmeme ženy na úklid v buktiku - vhodné jako brigáda. Každý den 8:00 - 9:00 na Praze 1 a 9. dálkového dohledu. 110 Kč/hod. nástup ihned. Stabilitní přívůdek! Volejte zdarma 800 111 112

Služby - nabídka

• Nabízíme azyl pro milence v Praze 8. Cena 500,- Kč/ 5 hod./ dvě osoby. Tel.: 603886044 (Apartmány Adyton)

• Nabízím ruční žehlení prádla. Rychle, levně, kvalitně. Tel. 777622969

Společnost Carrier Refrigeration Operation Czech Republic, s.r.o.
Výrobce chladících a mrazicích zařízení, klimatizací.
Přijme pro své závody v Berouně a Rokycanech

OPERÁTOR DO VÝROBY, SVÁŘEČE, ELEKTRIKÁŘE

Nástupní mzda od 22.000 Kč Bonus 3.000 Kč po odpracování jednoho roku ve společnosti
Příplatky za práci v sobotu, neděli a o svátcích nad rámec zákona
Příspěvky na dovolenou 10.000/rok
Příspěvek na životní pojištění 8.000/rok
5 týdnů dovolené + Další výhody

Nástup možný ihned
Kontakt:
Lucie.Vyskotova@carrier-ref.cz
Mobil: 724 418 447, 311 650 391
Lenka.Jobova@carrier-ref.cz
Mobil: 723 035 977, 311 650 245

Úklidová firma hledá OBJEKTOVÉHO MANAŽERA
pro své objekty v Praze. Požadujeme SŠ vzdělání, RP, časovou flexibilitu.
Životopisy zašlete na e-mail: lesakova.ivana@rpsm-service.cz

Cestování - nabídka

Týden veletržních slev

Přijďte si ve dnech
od 12.2. - 16.2. 2018
vybrat zájezd
na naši pobočku
s veletržní
slevou až **30 %**,
při kávě
a občerstvení.

Lazarská 13/8,
Praha 2
Těšíme se na Vás.

Telefon zdarma
800 20 22 22
www.ckglobtour.cz

Starožitnosti

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

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

• Koupím housle, violoncello, kontrabas v jakémkoli stavu i mistrovské. Tel. 775480777

Seznámení

• Hledám (muž, 43 let) přítelkyni, nekuřačku do 45 let, jen seriózní, Praha a okolí. Tel. 606887995

Byty - nabídka

• BD prodává v P 12 členský podíl s nulovou anuitou, který představuje právo k užívání bytu 2+1, 60 m², před rekonstrukcí, 3500000 Kč. T. 736618378, ne RK

Vzdělávání - nabídka

• Maturujte z jednoho předmětu. Zvýšte si svoji kvalifikaci z Elektrotechniky a získejte odbornou způsobilost dle vyhl. 50/1978 Sb. Studujete doma za využití internetu a osobních konzultací dle Vašeho uvážení. Zahájit studium můžete kdykoliv, stačí podat přihlášku. Více na www.spseza-tec.cz, e-mail: studium.maturita@gmail.com, tel.: 736605905

Práce - poptávka

• SŠ 43 let technické směru hledá uplatnění v administrativě a jiné podobné. Tel. 606887995

Byty - poptávka

Koupím jakýkoliv byt v Praze jako investici pro děti.
Právní vady exekuce nejsou překážkou. Záloha a platba ihned. V bytě můžete dále bydlet. RK nevolat.
721 256 822

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

• Koupím byt v Praze, družst., OV i obecní vlast. (zaplatím privat.). Platím hotově, dám zálohu, uhradím dluhy, na vstěh. nespěchám. T. 77235501

• Hledám OBEČNÍ BYT v Praze, zaplácím dluhy na nájem, při exekuci či výpovědi, před privatizací, zajistím náhradní byt, záloha. Tel.: 776363636

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

• Hledám (muž, 43 let) přítelkyni, nekuřačku do 45 let, jen seriózní, Praha a okolí. Tel. 606887995

• Koupím nemovitosti v Praze. Volejte pouze ve středu tel. 721378599

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel.: 274 78 44 28

• Mladý lékař nekuřák hledá pronájem nebo koupi bytu v Praze. Tel. 77749085

• Hledám menší byt do 14 tis nebo větší do 20 tis Kč. Potřebujeme: centrum max do 30 min, udržovaný stav, pro 2 os. RK nevolat. Děkuji. 777615730

Auto-moto - nabídka

• Komukoliv, pronajmu dlouhodobě vozidlo! Platba možná denně či měsíčně. Cena za 250 Kč/den. Ford nebo Škoda www.vozidloprotebe.cz Tel: 723963961

Výměny

• Zajištění VÝMĚNY NEMOVITOSTÍ (bytu, domu, chat, pozemků) doplatíme rozdíl ceny, případně vykoupieme, poradíme, vyřešíme po právní stránce. 774335503.

Finance - nabídka

Banka Vám nepůjčí? MY ANO!
zaměstnancům - důchodcům - podnikatelům
velká průchodnost, vyřízení a vyplacení žádosti do 24h
Volejte ihned: 725 524 539
Zapůjčujeme i v zahraničí na celou ČR. www.pujcimhned.cz

• Půjčka v hotovosti až 35.000 Kč pro každého! Metro "C" Ládví, T. 724103102. Pracují pro více spol., s sebou OP+mobil, po-pá 9-17, www.rychly-peniz.cz.

Práce - nabídka

• Daruj krevní plazmu na Praze 1. Náhrada 600 Kč za odběr. Až 1200 Kč / dva odběry. tel: 702278928, www.caraplasma.cz, Jungmannova 24. Pomáhat je lidské.

• MČ Praha 8 hledá řidiče multikáry a provozáře. Náplň práce řidiče: obsluha stroje, ovládání ramene na sekání zeleně. Náplň práce provozáře: uklid a údržba veř. prostranství a zeleně. Požadavky: ŘP sk. B, min. vyučen, praxe v zahradnictví vítány. Info. na tel. 222805358 / milan.kriz@praha8.cz

• SECURITAS ČR s.r.o. přijme zaměstnance na pozici BP-recepční. Uplatníme uchazeče bez AJ i s AJ. Prac.doba 8 nebo 12 hodin. Požadujeme čistý RT, znalost práce na PS, příjemný vzhled, komunikativnost, ochotu učit se. Vítána znalost EZS, EPS a CCTV. Nabízíme HPP na dobu neurčitou v moderních objektech na Praze 4 a 8 přímo u stanice metra, odpovídající mzdu, stravenky + další benefity. S kvalifikací Strážný pomůžeme. Volejte bezplatně: 800880838, email: nabor@securitas.cz

• Instalatéra přijme firma s působností v Praze. Řidičský průkaz skupiny B podmínkou. Dobré platové podmínky. Tel. 603247287

• Úklidová firma přijme pracovníky na ranní a odpolední úklid na Praze 2,3,4,10 na DPP. Info linka zdarma: 800 111 100.

Společnost Látky Mráz, s.r.o. firma přátelská k rodině hledá PRACOVNICE PRO E-SHOP

v Kralupy nad Vltavou
- Hledáte práci na plný či částečný úvazek, která vás bude bavit?
- máte rádi látky a galanterii a chcete s nimi pracovat?
- chcete pracovat v příjemném přátelském prostředí?
Pak jsme společnost, kterou hledáte. Nástup možný ihned, zaučení zajištěno.

V případě zájmu zašlete životopis na mraz@latky.cz nebo volejte tel. 315 721 001 www.latky.cz

• ZŠ Praha 9 - Čakovice hledá kvalifikovaného/ou učitele/ku na I. stupeň na plný úvazek. Nástup ihned. Váš životopis zašlete prosím na email: zscakovice@zscakovice.cz.

• VÝPLATA DENNĚ!!! AŽ 154 Kč/HOD. Dlouhodobé i jednodenní brigády v Praze v různých oborech (skladníci, pokladníci, doplňování, pomocné práce). Volejte 731883553, píše na zivotopisy@brigadaihned.cz nebo přijďte k nám - Brigádník s.r.o., Karlovo nám. 17, Praha 2. Více info: www.brigadaihned.cz

• Až 130 Kč/hod na pozici pokladník. Peníze druhý den, zaskolení před směnou. Tel: 222534534. Více info na www.creditczech.cz

• Až 137 Kč/HOD za doplňování zboží, peníze druhý den, směny denní/noční. Tel. 222534534. Více info na www.creditczech.cz

• 130 Kč/H za pultový prodej lahudek a dopek pečiva, praxe není potřeba, zaškolíme. Zálohy druhý den. Tel: 222534534. Více info na www.creditczech.cz

• Přijmeme pracovníky do skladu s nástupem ihned. Nabízíme až 130 Kč/hod, stravenky, dopravu zdarma. Více info 222534534, 777335756

Úklidová firma v Praze
PŘIJME PRACOVNÍKY NA SPECIÁLNÍ VÝJEDOVÉ ÚKLIDY
(koberce, okna, podlahy apod.).
Nástup možný ihned, čistý TR, flex. prac. doba.
Kontakt: dusek.josef@rpservice.cz, mob.777 734 430.

PŘIJMEME IHNEDE STRÁŽNÉ A DETEKTIVY
• HPP, DPP
• Náborový příspěvek 3.000 Kč
• Práce v Praze a okolí
• Týdenní zálohy
• Možnost solidního ubytování
VOLEJTE 602 579 579

Hledáme učitele matematiky a fyziky

na plný úvazek s nástupem ihned.

Info:
reditel@betlemska.cz

Vedoucí směny/operátor pro logistické distribuční centrum - 30 000 Kč

Stabilní česká společnost s dlouhodobou působností na trhu hledá vhodné kandidáty na pozici: **Vedoucí směny/ operátor**

Náplň práce:

- Řízení a organizace směn na objektu
- Práce s kamerovým systémem
- Jednání se zákazníkem
- Vedení týmu zaměstnanců
- Základní administrativní podpora

Nabízíme:

- HPP i DPP
- Kvalitní a komplexní zaškolení
- Příjemné pracovní prostředí s dobrou dostupností

Motivační ohodnocení

- Zajištění certifikátu odborné způsobilosti
- Možnost stravování

Požadujeme:

- Dobré komunikační schopnosti
- Aktivní přístup k práci
- Samostatnost, pečlivost, zodpovědnost
- Základní znalost práce na PC
- Časová flexibilita
- Čistý trestní rejstřík

KONTAKT

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

• NABÍZÍME 180 Kč/h za práci ve skladu s VZV. S prací můžete začít ihned. Možnost vyplácení záloh. Více na 222534534. www.creditczech.cz

• Mzdovou účetní / personálistku pro Personální úsek - zaměstnanecký odbor přijme Všeobecná fakultní nemocnice v Praze. Nástup možný ihned. Kontakt Anna Bohonková 224962052, anna.bohonkova@vfn.cz. Kompletní znění inzerátu na www.vfn.cz, kariéra.

• Příjmu obch. zástupce os. auto+čistý tr. rejstřík podmínkou. Vhodné i pro aktivní důchodce. Výdělek 15000-18000 Kč. www.knihynovotna.cz tel: 737436427

• ZŠ a MŠ Ústavní Praha 8 hledá učitele 1. stupně. Nástup možný ihned. Telefon 233550282, e-mail: zastupkyne@zs-ustavni.cz

• 1200 Kč měsíčně! Daruj krevní plazmu na Andělu a získáš finanční náhradu. Dle § 32 odst.2 zák. č.373/2011 Sb. www.plasmaplace.cz tel: 735 208 208.

EUROPAPIER - BOHEMIA, velkoobchod s papírem
SKLADNÍK
• Praha 10, přátelský kolektiv
• Průměrná mzda po zapracování nad 25 000 Kč
• Možnost placeného přesčasů
• Flexipasy 1 500 Kč/kvartálu
• Stravenky 100 Kč, 5 týdnů dovolené
• Zkušební s prací na VZV
• Dvousměnný provoz
• Další atraktivní benefity
Petr Šubr - tel.: 602 489 051
K Pěrovské 13, Praha 10 - Hostivař
www.europapier.cz

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

VELKÁ RENOMOVANÁ SPOLEČNOST PŘIJME OZP (invalidy) NA OSTRHAU OBJEKTŮ
v Praze a Mstěticích, Zelenčí okr. Praha - východ na HPP, mzda 80 až 90,-Kč/hod., náborový příspěvek 10.000,-Kč., stravenky, možnost záloh, firemní ubytování v Praze, služební výstroj zdarma, zdarma osvědčení "strážný", nástup ihned.
Přijďte do našeho týmu. Bezplatná linka 800 888 042.

Hledáte změnu a nebojíte se fyzické práce? Toužíte po stále práci a přátelském kolektivu?

Hledáme pracovníky a vedoucí směny do hotelové prádely
Nabízíme: nástupní mzda 23.000,- po zkušební době 25.000,- zaměstnanecké stravování Kč 23,-/jídlo (obědy, večeře), zdarma využití wellness centra, příspěvek 500,- na penzijní a 400,- na životní přípojištění.
Nemáte zkušenosti? Nevadí? Vše zaučíme. Práce zejména vhodná pro ženy.
Kontakt: michal.mares@panoramahotelprague.com, 736 525 622, 606 471 334
PANORAMA HOTEL PRAGUE

• Velkoobchod potravin READ s.r.o. v Praze 4 přijme: pracovníka do skladu - skladník - řidič na HPP, s praxí řízení nákladních vozidel (požadováno ŘP sk.B). Tel: 271 003 136

• Všeobecného sanitářepro převoz pacientů (žurnální služba) přijme Všeobecná fakultní nemocnice v Praze. Nástup ihned, nebo dle dohody. Kontakt Monika Stejnerová 2 2 4 9 6 2 8 5 5 , monika.stejnerova@vfn.cz. Kompletní znění inzerátu na: www.vfn.cz, kariéra.

• Přijmeme švadleny na šití konfekce. Praha 10 Vršovice. Tel. 607234231, 602979788.

• Společnost z Prahy přijme zaměstnance uklídku, nutný čistý TR, nástup ihned. Volejte 720 665 191.

• OPERÁTOR/KA SKLADU až 25.000 Kč, jednoduchá manuální práce na HPP, sklady PC, Praha, www.jobleader.cz Volejte 725921922

Máme pro Vás práci!
Operátor kamerového dohledu
► Praha **120 Kč/hod**
► Bonus až **6 000 Kč**
► Volejte **800 111 112**

Gatebo s.r.o.
přijme osoby částečně či plně invalidní na pozici:

Mzdová účetní (Praha 10)
Švadlena - Šíčka (Praha 10)
Fakturanty/ky (Karlín, Praha 10)
Manipulační dělník (Praha 10)
Uklízeč/ka kancelářských prostor (Praha 10)
Asistentka provozního oddělení (SŠ, znalost EXCEL)
Náborové dny út a čt od 9-13 h,
Žirovnická 3133/6, Praha 10
Kontakt: 234 090 300 - Po-pá od 9-15 h

MaidPro
www.maidpro-service.cz
Přijmeme na HPP, DPP a DPČ na Letišti Václava Havla
- na pozici halový asistent/ka, přeprava nadrozměrných zavazadel
- na pozici asistenta/ka přepravy imobilních osob
- na pozici koordinátor/ka odhazování imobilních osob
Pracovní rytmy HPP: krátký, dlouhý týden 12-ti hodinové směny
Pracovní rytmy DPP, DPČ: dle dohody
Příspěvek na stravné: 80,- Kč stravenky/směna
Možnost výplaty mzdy v hotovosti
Hradíme veškeré zákonné příplatky
Možnost přesčasových hodin
Odměny za odpracované přesčasové hodiny
Vhodné pro muže i ženy
Nástup možný: ihned
Kontakt:
E-mail: hr@maidpro-service.cz
Telefon: 724 746 733 nebo 725 122 116



Šampioni koučovali sami sebe

Basketbalisté Golden State rozstříleli v NBA soupeře i bez pokynů trenéra.

Obhájcí titulu došli k hladké výhře 129:83 nad Phoenixem neobvyklou cestou. Uspěli bez trenéra Steva Kerra, který nechal hráče, aby se koučovali sami.

„Můj hlas už hráče nudí, koneckonců nudí i mě samotného. Musel jsem zkusit ten tým nějak probudit, minulý měsíc to moc nefungovalo,“

prohlásil Kerr, jehož svěřenci jsou přitom nejlepším mužstvem ligy.

Proto při oddechových časech zůstal za lavičkou, zatímco hlavní slovo před ní měli Stephen Curry, který v zápase zaznamenal 22 bodů, devět doskoků a sedm asistencí, společně s Draymondem Greene, Andre Igualou a Davidem Westem.

„Šlo jim to pěkně, dokázali poslouchat jeden druhého,“ prohlásil Kerr. Hráčům Phoenixu se to ale moc nelíbilo, v souvislosti s Kerrovým krokem hovořili o nedostatku respektu. **ČTK**



Stephen Curry (s míčem) AP

Basilej. Prohra 0:4

Fotbalisté Manchesteru City mají nakročeno do čtvrtfinále Ligy mistrů. V úvodním osmifinále zvítězili 4:0 na hřišti Basileje. Čeští reprezentanti Marek Suchý a Tomáš Vaclík se sice snažili anglickému fa-

voritovi odolávat, ale tři góly během devíti minut první půle a další v úvodu druhého poločasu zvýhodnily před odvetou Manchester. V druhém duelu Juventus Turín remizoval s Tottenhamem 2:2. **ČTK**

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

S Němkami

České basketbalistky vyvzou dnes od 18.10 hodin v pražské hale na Královce tým Německa. Jde o další zápas kvalifikace na mistrovství Evropy. Češky se v případě výhry přiblíží postupu. Přímý přenos vysílá ČT2. **ČTK**

Krátké z tenisu

Kvitová jde dál

Tenistka Petra Kvitová zvládla po úspěšném víkendovém vystoupení ve Fed Cupu také úvod turnaje v Dauhá. V prvním kole porazila Çağlu Büyükkakçayovou z Turecka za necelou hodinu hladce 6:0, 6:3. **ČTK**

Satoranský se cítí dobře

Čech Tomáš Satoranský se po tvrdém pádu v duelu s Chicagem cítí dobře a nemá vážnější problémy. Faul soupeře považuje za bezohledný.

- Satoranský na základě pravidel NBA musel projít testy na otřes mozku, aby mohl nastoupit za Washington v dnešním duelu s New York Knicks.

Nemovitosti - poptávka

Koupím ihned rod. dům, chalupu, byt v Praze a okolí.

Na stavu nem. nezáleží. Platba v hotovosti. Právní vady, dluhy a exekuce nevadí. RKL nevolat. **728 384 509**

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

- PENÍZE IHNEDE za nemovitost na investici v Praze. Právní servis zdarma. Tel: 602212121

- Přímý kupec hledá byt v Praze nebo dům i před rekonstrukcí či pozemek i za Prahou. Nabízím rychlé a seriózní jednání, úvěr nepotřebuji. Tel. 605212222

- RD v Praze nebo Praha - východ do 7 mil. i před rekonstrukcí. Solidní a rychlé jednání. 775363454

Intimní

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



• **SEXNAMKA** plná fotokontaktů na nadřazené ženské! Piš SMS ve tvaru 82JAP a text na 909 15 50

• **Podnikám**, na vážný vztah nemám čas, jestli ti stojí, můžem na to. Alice 53, Letná. T: 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 82HUL a tvůj text!

• **Dokážu tě udělat líp**, než mladé a nezkušené kuře! Anna 56. T: 909 801 801 kód FHX78



• **Roztoužená Mirka 61**. Zajištěná jsem, chybiš mi TY! Prozkoumej můj chundelatý šedý klín a zažij dáblskou jízdu! Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi rovnou napiš SMS na 909 15 45 s kódem 71TMF a tvůj text!

INZERCE

Limitovaná edice **EXTRA**

Hotovostní bonus až 110 000 Kč

Zimní pneumatiky zdarma

Financování s 0% navýšením

Kompletní pojištění na 3 roky zdarma



TOYOTA

VŽDY
LEPŠÍ CESTA



Toyota Emil Frey Černý Most
Skorkovská 1585 | 198 00 Praha 9
www.toyota-emilfrey.cz

Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní. Veškerá data, údaje a vyobrazení jsou určeny pouze k informačnímu účelu a tato prezentace není nabídkou, resp. návrhem na uzavření smlouvy. Toyota Yaris: Kombinovaná spotřeba a emise CO₂: 3,3-5,0l/100km, 75-112 g/km. Toyota Auris: Kombinovaná spotřeba a emise CO₂: 3,5-5,9l/100km, 79-138 g/km. Toyota Aygo: Kombinovaná spotřeba a emise CO₂: 4,1-4,2l/100km, 95-97 g/km. Toyota Corolla: Kombinovaná spotřeba a emise CO₂: 3,8-6,0l/100km, 100-139 g/km. Toyota C-HR: Kombinovaná spotřeba a emise CO₂: 3,8-6,3l/100km, 86-144 g/km. Toyota RAV4: Kombinovaná spotřeba a emise CO₂: 4,7-6,8l/100km, 115-158 g/km. Údaje o spotřebě pohonných hmot a o emisích CO₂ odpovídají závěrem měření dle příslušných směrnic a nařízení EU nebo předpisů EHK. Pojištění Komplet+ na 3 roky zdarma platí s úvěry Toyota Garant (akontace 10%) a Toyota Kredit s 0% úrokem (akontace 50%), které jsou nabízeny společností Toyota Financial Services Czech s.r.o. Jedná se o nabídku pro podnikatele, platce DPH, se smlouvou se splatností 36 měsíců a v případě Toyota Garant s celkovým nájezdem 60 000 km nebo 90 000 km. Tato nabídka není nabídkou k uzavření smlouvy dle § 1732 zák. č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku.

FRANTIŠKOLÁZEŇSKÁ LÉČEBNÁ KÚRA **BONUS** SE SLEVOU AŽ 30 % A BONUSOVÝMI SLUŽBAMI NAVÍC!

POUZE PRO KLIENTY ČESKÝCH PARTNERSKÝCH POJIŠŤOVEN



14 DENNÍ LÉČEBNÝ POBYT ZAHRNUJE:

- garantovanou kvalitu Františkolázeňské léčebné kúry
- 18 léčebných procedur týdně předepsaných lékařem dle aktuálního zdravotního stavu
- vstupní a výstupní lékařské vyšetření
- ubytování ve vybraném lázeňském hotelu
- plnou penzi (snídaně, oběd a večeře)

BONUSOVÉ SLUŽBY NAVÍC!



nebo



nebo



**NEOMEZENÝ VSTUP
DO AQUAFORA**
po dobu lázeňského pobytu¹⁾

VLAKEM I. TŘÍDOU
tam i zpět za 299 Kč²⁾

14x NÁPOJ
k obědu či k večeři³⁾

¹⁾ Aquaforum - největší a nejkrásnější akvapark českých lázní. ²⁾ Vlaková jízdenka je platná odkudkoliv z České republiky až do Františkových Lázní a je platná na jakýkoliv vlakový spoj Českých drah včetně Pendolina, na které je nutné si zakoupit místenku. Poukázku na přepravu je možné si objednat pouze u společnosti Lázně Františkovy Lázně a.s. v rámci pobytu Bonus, jízdenka vám bude zaslána po zaplacení zálohy (800 Kč). ³⁾ Vybírat si můžete z nealkoholických nápojů, vína či piva.

LÁZEŇSKÝ HOTEL	BĚŽNÁ CENA	CENA SE SLEVOU*
2* lázeňský hotel Jesenius ** (pokoje s WC)	až 19 600 Kč	15 990 Kč
2* lázeňské hotely s příslušenstvím Royal ***, Radbuza **, Jesenius **	až 25 060 Kč	17 490 Kč
3* lázeňské hotely Dr. Adler ***, Metropol ***, Luisa ***	až 27 720 Kč	19 990 Kč
lázeňský hotel Belvedere ***	až 31 640 Kč	22 490 Kč
lázeňský hotel Pawlik **** - budova B	až 40 040 Kč	26 990 Kč
lázeňský hotel Pawlik **** - budova A	až 40 740 Kč	30 490 Kč
Doplatek za jednolůžkový pokoj na celý pobyt		2 800 Kč

*Uvedená cena se vztahuje na osobu ve dvoulůžkovém pokoji bez rozdílu kategorie vyjma kategorií Superior a Apartmá, které je možné rezervovat za příplatek. V ceně je započítána sleva pro klienty partnerských zdravotních pojišťoven (VZP, OZP, ČPZP, ZPŠ, ZPMV, RBP, VOZP), při příjezdu na pobyt je potřeba předložit kartu zdravotní pojišťovny. Pobyt začíná v den příjezdu obědem a končí snídaní v den odjezdu. Lázeňský poplatek 15 Kč na osobu a den není zahrnut v ceně pobytu. Kapacita omezena, změny vyhrazeny.

Nástupní termíny (vždy neděle)
11.03. - 25.03.2018
18.03. - 01.04.2018
07.10. - 21.10.2018
21.10. - 04.11.2018
04.11. - 18.11.2018
18.11. - 02.12.2018

Nástupní termíny platí pro všechny uvedené lázeňské hotely. Změna termínu na poptávku.

INFORMACE A REZERVACE

hotely: Pawlik, Luisa, Dr. Adler,
Metropol, Jesenius, Radbuza
Tel.: 351 012 345
info@frantiskovylazne.cz

hotely: Belvedere, Royal
Tel.: 354 208 000
belvedere@frantiskovylazne.cz

Při rezervaci uveďte prosím kód: 215582

www.frantiskovylazne.cz

