

NEJHEZČÍ ZMRZLINY NA INSTAGRAMU

ČÍM JSTE SE V LÉTĚ OCHLADILI S HASHTAGEM #MOJEMETRO STRANA 20



metro



PRAHA

Úterý, 14. srpna 2018

Č. 150, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Alan

Nejčtenější noviny v Praze

Plastika prsou. Češky se pro krásu i zadluží

Chirurgická úprava. Nadra si nechávají vylepšit ženy nejrůznějších profesí i všech sociálních vrstev. **Ročně.** Kolem osmi tisíc operací prsou všeho druhu. **Zkrášlení.** Další zákroky se týkají obličeje nebo nohou STRANA 8



Ještěd v plamenech. Lidé mohli zůstat, pozorovali hasiče z restaurace

Na vrcholu Ještědu vzplál včera dopoledne les. Požár na ploše o rozloze zhruba hektaru se hasičům podařilo po jedné hodině odpolední dostat pod kontrolu. Do zásahu se zapojilo 19 jednotek, s hašením pomáhaly i letadlo a vrtulník. Samotný horský hotel a vysílač na vrcholu Ještědu zůstal otevřený. Lidem podle hasičů nehrozilo bezprostřední nebezpečí. „Seděli v restauraci u oběda a pozorovali práci hasičů,“ popsala Milena Lánská ze společnosti Ještěd, která hotel provozuje.

ČTK



Zprávy krátce

Folkové hvězdy na Ladronce

Zítra se od 17.30 koná na Ladronce koncert českých folkových hvězd. Postupně se zde představí Miroslav Paleček, Ivo Jahelka, Jitka Vrbová a Honza Frühwirth a kapela Nezmaři. Vstup na akci je zdarma. **MET**

Kompromis. Kola jen někam

V centru města by mohly vzniknout koridory, kde by mohl být zachován vjezd cyklistům, například kolem Jungmannova náměstí či náměstí Republiky s výjimkou prostoru před Palladiem. Na včerejším jednání se na tom shodli zástupci Prahy 1, spolku Auto*Mat a komise rady hlavního města pro cyklistickou dopravu. Další lokality se budou řešit. Praha 1 letos rozhodla o zákazu jízdy cyklistů mezi 10.00 a 17.00 ve vybraných pěších zónách. Městský soud na konci července opatření zrušil. **ČTK**

„To airport?“ Dopravní podnik učí řidiče jazyky

Autobusáci nerozumějí cestujícím. V příštím roce jim má pomoci kurz.



Cítát

Zaměřili jsme se na řidiče autobusů, u kterých jinak není běžně vyžadována znalost cizích jazyků.

ANETA ŘEHKOVÁ, MLUVČÍ DPP

„Are you going to the airport?“ Tato věta v anglickém jazyce zní z úst zahraničních cestujících, nastupujících do autobusu číslo 119 směřujícího na Letiště Václava Havla, několikrát denně. Problém je však podle čtenářů deníku Metro v tom, že řada řidičů nerozumí, na co se jich turisté vlastně ptají.

„Někteří třeba rozumějí, ale neumí odpovědět jinak než pokývnutím hlavy. Jiní dotazy v cizím jazyce obvykle zmateně ignorují,“ popsala deníku Metro každodenní situaci čtenářka Martina, která linku využívá pro cestu z Nádraží Veveřská na Novou Šárku.

Jazykových rezerv svých řidičů si je vědom také dopravní podnik. Ten se je rozhodl řešit tím, že řidiče autobusových linek s velkým výskytem zahraničních klientů proškolí v angličtině. Podle

Cizí jazyk nutnosti

Pro informátory dopravního podniku, kteří rádi cestujícím na zastávkách při mimořádných výlukách, je znalost minimálně angličtiny nutností.

• Stejná pravidla platí také pro zaměstnance v informačních kioscích dopravce. Tato pozice se nazývá rovněž informátor a takového zaměstnance najdete na stálo například na Hlavním nádraží.

• Základně jazykově vybaven by měl být také každý pražský revizor. V případě, že se jim nepodaří s cestujícím domluvit, jsou odkázáni na přítomnou policii.

v kurzech je však podle Řehkové pro řidiče zcela dobrovolná.

„Kurz je pro řidiče, kteří budou na tyto linky obsazování a mají zájem se v anglické konverzaci zdokonalovat,“ vysvětluje Řehková. Kurzů, které podnik pořádá dříve, se podle ní účastnili hlavně ti zaměstnanci, u nichž je znalost cizího jazyka pro vykonávání profese nutností. „Například přepravní kontrolori,“ doplňuje Řehková.

O tom, že mají řidiči o jazykové kurzy zájem, se dopravní podnik nedávno přesvědčil také dobrovolnou anketou mezi řidiči z garáže na Praze 6 – Řepy. Z ní vyplynulo sto padesát zájemců a dopravce aktuálně prověřuje jejich současnou jazykovou úroveň.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

mluvčí dopravce Anety Řehkové má zkrácený kurz pomoci ke zvýšení standardu poskytovaných služeb a zároveň splnit dopravcem nastavená kritéria koncepce jazykového vzdělávání. Učast

INZERCE

ALPINE PRO

FINÁLNÍ VÝPRODEJ

📍 CENTRUM CHODOV
📍 PALLADIUM
📍 GALERIE HARFA

📍 OC LETŇANY
📍 METROPOLE ZLIČÍN
📍 CENTRUM ČERNÝ MOST

www.alpinepro.cz

Slevy platí na označené produkty v prodejnách a e-shopu ALPINE PRO od 1. 8. 2018 do vyprodání zásob. Více na www.alpinepro.cz.

Zprávy krátce

Více lidí do Dauhá

Letecká společnost Qatar Airways nasadí od 28. října na trasu z Prahy do Dauhá nový typ letadla a navýší kapacitu až o polovinu. Odpolední linka pojme 254 cestujících. **MET**

Sedm zraněných

Nedaleko tramvajové zastávky Anděl v Praze 5 se včera srazily dvě tramvaje, sedm lidí bylo lehce zraněno. Doprava v místě nehody byla zhruba na hodinu omezena. **ČTK**



Nové zdravotnické centrum

Zveme pacienty s DIABETEM k bezplatnému

Vyšetření krve:

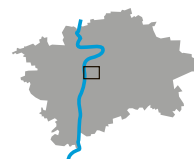
- Cholesterol
- Krevní cukr
- Jaterní testy
- Funkce ledvin

Konzultace výsledků s lékařem

Zdarma

objednejte se: ☎ 225 666 111

Praha 2, Karlovo náměstí 10
Nákupní galerie ATRIUM



Zastávka Karlovo náměstí
Autobus: 176
Tramvaj: 2, 3, 4, 6, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 24
Metro Karlovo náměstí

facebook.com/synexuscz

Doušek v parku na Pankráci i sprška mlhy v Holešovicích

Rostoucí teploty přiměly radnice k budování nových vodních prvků.

Pítka, fontány, brouzdaliště i zrekonstruované pumpy. To jsou místa, kde se mohou Pražané svažit přímo v ulicích rozpáleného města. Svě o tom vědí také ve čtvrté městské části, jejíž radnice spravuje na svém území 26 pítek. V parku Na Pankráci nechala Praha 4 před pár dny zbudovat dva nové vodní prvky.

„Kromě zlepšení mikroklimatu parku nabídnou tyto veřejně přístupné plochy zábavu dětem i dospělým. Nová liniová fontána s délkou 61 metrů a šířkou tři metry je osazena vodními tryskami, které reagují na pohyb,“ uvádí tiskový odbor Prahy 4 s tím, že v případě druhé vodní novin-

ky jde o osmimetrové brouzdaliště. „V současném horkém počasí jde po koupališti na Lhotce už o druhé námi zpřístupněné místo, které nabízí obyvatelům vodní osvěžení,“ dodává starosta čtyřky Petr Štěpánek.

Nová místa, kde se mohou obyvatelé zchladit, budou také v Praze 7. Místní radnice se tu pustila do obnovy starých ručních pump. Dvě jsou již v provozu v parku v Tusarově ulici a na Ortenově náměstí v Holešovicích. Další opravená pumpa bude brzy k dispozici na rohu ulic Veletržní a Dukelských hrdinů. „Pumpa je totiž vodním prvkem, který je téměř bezúdržbový, v zimě nezamrzá a je velmi málo poruchový,“ říká pro deník Metro starosta Prahy 7 Jan Čížinský.

Již na dálku snadno rozpoznatelné pítko ve tvaru písmene P lze na sedmičce najít na Ortenově náměstí a na



MLŽÍTKO V HOLEŠOVICÍCH

hřišti Sedmikráska v Jateční ulici. Radnice chystá podobná pítko zbudovat ještě na dalších pěti místech. Na Letně a v Holešovicích lze také na deseti místech narazit na mlžítka ve tvaru písmene M, která se tu rozmohla loni.

„Mlžítka vznikla ve spolupráci s různými provozovny, které poskytují nezbytné napojení na vodu,“ dodává



ORTENOVO NÁMĚSTÍ 2x PRAHA 7

mluvčí Prahy 7 Martin Vokůš.

Nové brouzdaliště mají několik dní i v parku na Barrandově. Praha 2 má zase ve své péči deset pítek, a navíc zprovoznila jednu starou studnu v Havlíčkových sadech. Pítek, kde se kolemjdoucí mohou zdarma osvěžit, funguje v metropoli už více než padesát (viz box). **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Osvězte se u pítek

Nejvíce fontánek pro žízňivé lze nalézt v centru.

- Praha 1 se stará o 14 pítek, například pod Karlovým mostem, ve Vlašské ulici, ve Vrchlického sadech, Za Haštalem, ve Františkánské zahradě, pod Petřínem v Hellichově ulici, v Jiřské a Vodičkově ulici, v parcích Lannova a Petrská, na Senovážném náměstí, na Slovanském ostrově či na Kampě.
- Praha 8 zase provozuje pítku v Kaizlových sadech, na Karlinském náměstí, ve Větrušické ulici a v Thomayerových sadech. Praha 9 má pítku například v parku Přátelství a v ulici Podvinný mlýn.
- Další oblíbená pítko jsou třeba na Kubánském náměstí, na náměstí Míru, Jiřího z Poděbrad, Žižkově náměstí nebo na Senovážném náměstí.

INZERCE

AEROFLOT
Russian Airlines

Letiště Praha

Do Asie z Prahy přes Moskvu✈

S Aeroflotem do Hanoje, Ho Či Minova Města, Šanghaje, Dillí, Bangkoku, Hong Kongu, Malé, Pekingu a dalších měst. Pohodlný a krátký přestupní čas v Moskvě.*

Více než 300 destinací, více než 60 zemí.**

Bezplatný catering a nápoje
17 typů speciálních jídel***

5-STAR
by APEX
Official Airline
Partner

THE WORLD'S
4-STAR AIRLINE

aeroflot.com

* Letní letový plán platný do 27.10.2018. Ceny a směrování letů se mohou změnit. ** Včetně pravidelných letů Aeroflotu dočasných společností a „code-share“ letů. *** Speciální jídla v ekonomické třídě na linkách Aeroflotu lze objednat v letě déle než 2 hodiny. Bližší informace naleznete na stránce aeroflot.com



ZLATÁ HOREČKA TRVÁ VÝKUP ZLATA JE STÁLE VÝHODNÝ!



Staré zlaté šperky, které jsou již dávno mimo aktuální módní trendy, se dají výhodně hodnotit. Stačí je přinést do zlatnictví Sherri, kde vám na počkání zjistí jejich rylost a cenu, za kterou je od vás vykoupi. Nejčastější předměty výkupu jsou staré šperky, mince, brože, stříbrné přebory a dokonce i zlaté korunky. Aktuální hodnota je 32 100 Kč za unci a díky současnému výhodnému kurzu české koruny je cena zlata až 1032 Kč za 1 gram. Manager zlatnictví nám prozradil, že částky, které často přesahují desetitisíce korun, jsou běžným obnosem, který si lidé ze zlatnictví odnášejí. Výkup probíhá v diskrétním prodejním

prostředí a samozřejmě bez úředních průtahů.

Možnost nezávazného zjištění ceny starých šperků, které bývají často poškozeny nebo jen jejich úlomků, mile překvapilo i paní Lenku, která navštívila zlatnictví Sherri v Galerii Myšák ve Vodičkově ulici a byla mile překvapena. Byla jí nabídnuta cena přes 14 000 Kč, a to za několik zlatých náramků a prstenů po prarodičích. Nabídku využila, protože zjistila, že ve zlatnictví Sherri rozhodně neprodala rodinné cennosti pod cenou. Máte doma také staré zlato nebo stříbro? Nyní nastal ten správný okamžik navštívit zlatnictví Sherri a přesvědčit se, že je tomu skutečně tak.

SHERRI

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



S razítkem

Právník Lubomír Kincl, který zastupuje bytové družstvo Svatopluk, podal ústavní stížnost proti verdiktu Nejvyššího soudu o vyklizení bytů v Horoměřicích u Prahy. Členové družstva si domky, které jim nepatří, sami dostavěli, opustit je nechťejí. Ústavní soud „žádají“ o odklad vykonatelnosti sporného verdiktu a rychlé projednání stížnosti „mimo pořadí“. Dnes bude jasné, který soudce se začne případem zabývat. ČTK

Tipy na dnešní den

FESTIVAL

V rámci již V. ročníku mezinárodního festivalu flašinetářů oživí pouliční umělci z různých koutů Evropy centrum Prahy třemi koncerty rozdílných žánrů. Zvuky hracích strojků se rozezná v 10 hodin v barokním kostele sv. Mikuláše na Staroměstském náměstí, ve 14.00 na Kampě u Karlova mostu a v 19 hodin v Českém muzeu hudby. Vstupné je zdarma.

LETNÍ KINO

Anežský klášter ožívá létem! Tři měsíce umění, hudby, filmu, divadla, workshopů i netradičních sportovních aktivit. Dnes od 21 hodin můžete zdarma vyrazit na pásmo krátkých filmů jednoho z nejoriginálnějších a nejinspiračnějších současných umělců. Jan Švankmajer baví i znepokojuje filmové publikum již od poloviny šedesátých let 20. století. MET

Dej si pár piv! Bojuj se smogem



Praha láká řidiče, aby nechali auto doma.

Nechte vy a vaši kolegové auto doma a do práce vyrazte MHD. Po šichtě si dejte pár vychlazených piv. Tím, že vaše čtyřkolé miláčky necháte na jeden den doma a zapaříte s přáteli, tak ještě přispějete k boji se smogem. Zhruba tak-

to by se dala popsat kampaň, kterou zorganizoval magistrát.

Aby Praha řidiče motivovala k symbolickému odevzdání klíčků od vozu, dá účastníkům kampaně lednice plné piva. Ty získá deset firem, které vytvoří největší týmy. Uvnitř chladniček bude několik zrzavých ležáků trefně pojmenovaných Pražský chodec.

Pravidla soutěže a možnost registrovat se najdete na

Smog ve vedrech

Takzvaný letní smog mají na svědomí vysoké koncentrace přízemního ozonu.

- Na jeho vzniku se podílí výfukové plyny, proto se s nadměrným množstvím ozonu potýkají spíše města.

webu pivoprazskychodec.cz. Přihlásit se do netradiční kampaně můžete už pouze do zítřka. MAREK HÝŘ

INZERCE



Miluješ auta?

Hledáš zajímavou práci?

CLEANER | MYČ AUT

až **35 000 Kč**

ZA MĚSÍC + BONUSY

T: 724 350 086
E: kariera@automyccka.cz

**Automýčka
Express**

VŽDY NĚCO NAVÍC

**KLIKEJTE A VYBÍREJTE
PODLE VAŠICH PŘÁNÍ.**



V naší webové aplikaci **Samoobsluha** si vyberte produkt, který vám nejvíce vyhovuje.

800 134 134
www.ppas.cz

**PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ**

16. 8. – 19. 8. 2018



FINÁLNÍ VÝPRODEJ



SLEVY AŽ 70%

OTEVŘENO DENNĚ 10:00 - 20:00

ALPINE PRO / ARMANI OUTLET / ASICS / BENETTON / BUSHMAN / CALVIN KLEIN / CALZEDONIA
COLUMBIA / DELIBERTI / DESIGUAL / DIESEL / ECCO / GANT / GAS / GEOX / GUESS / HANNAH
HELLY HANSEN / HOME & COOK / KARL LAGERFELD / KENNET STREET / KILPI / KIPLING / LACOSTE
LE CREUSET / LEE / WRANGLER / LEVI'S / LINDT / LIU JO / MUSTANG / NAUTICA / NIKE / NORDBLANC
ODD MOLLY / ORCHESTRA / PIETRO FILIPI / POMPO / PUMA / QUIKSILVER / ROSSIGNOL / SALOMON
SAMSONITE / SEIDENSTICKER / STEILMANN / SWAROVSKI / SWEET STORY / THE COSMETICS
COMPANY STORE / TIMEOUT / TRUSSARDI JEANS / VERSACE JEANS / VICTORINOX ...A MNOHEM VÍCE



FASHION ARENA
PRAGUE OUTLET

www.fashion-arena.cz

Největší prodejní

Výstava stanů

a vybavení do přírody

PVA EXPO Praha Letňany
VSTUP a PARKOVÁNÍ ZDARMA
po-pá 13-20, so-ne 10-20



KONČÍME
19. 8.

OBROVSKÉ SLEVY
& VÝPRODEJE

Zprávy krátce

Letní teploty se udrží

Česko by podle meteorologů mělo zažívat tradiční letní počasí. Tropy tento týden nebudou. Teploty by se měly pohybovat kolem snesitelné třicítky. Jen na některých místech by mohlo být až 32 stupňů. Dnes by mělo být oblačno, místy přeháňky nebo občasný déšť. Ojedinele bouřky, a to zejména na východě. V Čechách bude přechodně místy pojasno. Nejvyšší teploty

naměříme mezi 23 až 27 stupni. Zítra bude počasí podobné. Horko bude zase o víkendu, kdy ale také přijdou bouřky.



Málo vody? My stejně jedeme, tvrdí vodáci

Provozovatelé kempů a půjčoven lodí na Vltavě, Lužnici i Otavě zažívají vrchol sezony. Ačkoli vzhledem k vysokým teplotám a nízkým srážkám hladiny většiny řek zvolna klesají, o víkendu byly tři nejoblíbenější jihočeské toky plné vodáků. Nenechají si totiž svou oblíbenou kratochvíli ujít, a to i přesto, že musejí lodě přenášet. **IDNES.cz**

Řidiči si zvyknou na nové symboly

Tankovat budeme „E5“ nebo „B7“.

Kvůli jednotnému značení motorových paliv, které začne platit v celé EU od 12. října, budou stojany i tankovací pistole na všech čerpacích stanicích v ČR označeny novými symboly. Příslušné značky ponese na krytu od nádrže také nově vyrobená auta. Informovali o tom dnes na tiskové konferenci zástupci tuzemských automobilek a petrolejářů.

Paliva budou od poloviny října rozdělena do tří skupin. Benzinová ponese označení v kruhu, naftová paliva ve čtverci a plynná v kosočtverci. Písmena v uvedených symbolech budou značit typ biosložky, číslo podíl biosložky.

„Nejedná se o velké změny, dosavadní označování si čerpací stanice mohou ponechat, musí však dodržet i ta nová,“ říká výkonný ředitel AutoSAP Zdeněk Petzl. Starších vozidel se označování týkat nebude, dodal. Značky by se v budoucnu měly dále rozšiřovat podle vývoje alternativních pohonných hmot.

Předseda SČS – Unie nezávislých petrolejářů ČR Ivan Indráček uvedl, že změny by měly odstranit případy, kdy mají pohonné hmoty v různých zemích EU různá označení, což může být pro spotřebitele matoucí. Podle něj je v Česku zhruba sto případů ročně, kdy motoristé příslušné palivo zamění za jiné.

Nejčastěji využívaná paliva v Česku Natural 95 a Natural 98 budou vedle starých názvů nově označována jako „E5“, klasický diesel motoristé najdou pod značkou „B7“. Označení plyných paliv se bude shodovat se současnými zkratkami. **ČTK**



INZERCE



Na sídlištích zazní lidovky

Folklor bez hranic, tak se jmenuje městský festival, který do pátku zaplní ulice Ostravy. Moravské lidovky, tance, ale také koncerty srbských dechovek nebo italských kapel proběhnou také v husté sídlištní zástavbě. Soubory z celého světa se do Ostravy sjížděly už od neděle, včera se uskutečnil slavnostní průvod (na snímku). **MAFRA**

Politici. Majetek

Už jen pár dní má 18 tisíc komunálních politiků čas na to, aby zveřejnili ve veřejném registru informace o svém majetku, který si loni pořídili. Ukládá jim to zákon o střetu zájmů. Pokud by tak neučinili, může jim po 31. srpnu udě-

lit ministerstvo spravedlnosti pokutu 50 tisíc korun. Zákon byl politiky kritizován kvůli tomu, že citlivé údaje budou veřejné. Jsou obavy, že současná praxe odradí lidi vstupovat do politiky, a to kvůli obavám ze závidosti ostatních. **ČTK**



Košík.cz
Potraviny přes internet

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

- Praha 9 Horní Počernice
- Hlavní pracovní poměr / brigáda
- Možnost práce na DPP nebo DPČ

Kontaktujte nás

☎ 226 256 040

✉ hr@kosik.cz

Ženy se za vylepšená prsa už dávno nestydí

Česko je „silikonová velmoc“ uprostřed Evropy. Ročně je zde provedeno 8 tisíc operací.

Někdo šetří na cestu kolem světa a někdo na plastickou operaci. Mezi ty nejžádanější se u nás řadí chirurgická úprava prsou. Ať již kvůli rekonstrukci po zhoubném onemocnění, kdy dochází k vytvoření nového prsu, nebo z estetických důvodů. Hlavně druhý případ je stále častější a ženy, které estetické vylepšení absolvují, ho už přestávají zapírat, právě naopak.

Zajímavé ale je, že silikonové vylepšení poprsí už není záležitostí jen modelek, umělkyní nebo bohatých žen. „Do ordinací přicházejí ženy nejrůznějších profesí a sociálního statusu,“ říká známý český plastický chirurg Roman Kufa. Ročně absolvují chirurgové v celém Česku kolem osmi tisíc operací prsou všeho druhu.

Desítky tisíc dalších plastických zákroků pak směřují k vylepšení obličeje, nohou či břicha a dalších detailů. Ačkoliv je například plastika prsou většinou nejdražším zákrokem z výčtu plastických operací, cena je podle zkušenosti klinik estetiké chirurgie v tomto případě až na čtvrtém místě. „Řada klientů je na operaci ochotná dlouho šetřit,“ svěří se se zkušenostmi Kufa. Podle něho roz-

hodně neplatí, že by si poprsí nechávaly vylepšovat jen movité zákaznice. Některé si neváhají na tento zákrok i půjčit. Nejčastějšími pacientkami jsou v českých klinikách ženy ze střední třídy.

Umělé poprsí už dávno není jen doménou mládí. Nejčastěji žádají o vylepšení podoby prsou ženy mezi dvacátým a třicátým rokem věku. Výjimkou ale nejsou ani ženy ve středním, a dokonce seniorském věku. „Už jsem měl na operačním sále i dvaasedmdesátiletou pacientku, která si nechávala zvětšit poprsí,“ říká plastický chirurg Lukáš Frajer.

Zatímco v devadesátých letech minulého století, kdy plastické operace poprsí v Česku startovaly, byly informace o zákroku pro mnoho



Umělé poprsí nejlépe zpropagoval americký seriál

Za posledních pět let se množství operací prsou kvůli estetice i ze zdravotních důvodů zvýšilo v České republice z pěti na osm tisíc.

- Nejslavnější nositelkou a současně propagátorkou umělé zvětšených prsou se stala americká herečka **Pamela Andersonová** v populárním seriálu **Pobřežní hlídka**.

- V současnosti se při operacích používají implantáty již páté generace. Dříve se měnily po deseti až patnácti letech, dnes

se lhůty prodlužují, případně nejsou nutné vůbec.

- Velikostní řada silikonových výplní se pohybuje od 100 do 1000 mililitrů. Nejčastěji jsou žádané implantáty v rozmezí 200 až 300 mililitrů, což odpovídá velikosti zhruba 2.

- V Česku se k silikonové operaci hlásí především modelky. Patří mezi ně například **účastnice soutěže Miss Lucie Hadašová, Diana Kobzanová nebo Jitka Kocurová**. Úpravu si nechala udělat i **zpěvačka Dara Rolins** (na snímku dole).

žen tabu, dnes se to výrazně změnilo. „Už nemají obavy se prsy ve svém okolí pochlibit, plastickou operaci se netají,“ konstatuje plastický chirurg Kufa. Zatímco dříve si objednávaly spíše menší, nebo střední velikost implantátů, dnes převládají náplně o velikosti kolem tří set mililitrů (viz box). Také je zřetelný odklon od výplní, které jsou nafouklé míče, ženy stále častěji požadují přirozený tvar silikonových výplní. „Oblibu si získávají implantáty, které dokážou dlouhodobě udržet tvar poprsí a zachovat mu mladistvý vzhled,“ uzavírá lékař Kufa.

Technická vylepšení dnes umožňují ženám upravit prsy také pomocí odlehčených výplní, které jsou sice dražší, ale zato o třetinu lehčí. Odolávají proto výrazněji přirozené gravitaci, a pokles poprsí se proto značně zpomaluje. **PAVEL HRABICA**

Silikonová Amerika

300

Tolik tisíc plastických operací poprsí zvládli v roce 2017 američtí chirurgové. Právě USA jsou kolébkou plastické chirurgie. První estetické vylepšení prsou pomocí implantátů se uskutečnilo v roce 1962 v Texas Charity Hospital. Medicínský silikon se v lékařství používá už od 40. let minulého století.

Kolik za nová prsa?

56

Tolik tisíc korun stojí zvětšení prsou v akci, jako nyní nabízejí některé kliniky. Jedná se jen o samotný chirurgický zákrok, s implantáty (podle druhu) vyjde operace na další desítky tisíc korun. Za anatomické implantáty zaplatí klientka od čtyřiceti tisíc korun výš. Celková úprava tak dosáhne až 100 tisíc korun.

Slib. Muž šéfky Středočeského kraje se kál



Manželé Pokorní MAPRA

Manžel středočeské hejtmanky Jaroslavy Pokorné Jermanové včera veřejně slíbil, že se už nedotkne žádného majetku kraje. Reagoval tak na kritiku, že používá služební auto své ženy k jízdám do zaměstnání. Na to, že takovým způsobem auto užívá, přišly Seznamzpravy.cz. „S politickými funkcemi mé ženy mi přibýly společenské povinnosti. Doprovázím manželku na akcích, to je vše,“ uvedl na tiskové konferenci manžel hejtmanky Jakub Pokorný. „Mrzí mě, že se Jarka dostala do nepříjemné situace, a požádal jsem ji, aby nás auta okamžitě zbavila. Slibuji, že už se žádného předmětu Středočeského kraje nedotknou, kromě své manželky,“ dodal Pokorný. Sama Pokorná Jermanová se k věci nevyjádřila. Již dříve však i ona poukázala na fakt, že za luxusní auto platí i ujeté kilometry a také plní daňové povinnosti s autem spojené. **IDNES.cz, ČTK**

Vozit politika může

V některých krajích mohou hejtmani přenechat řízení služebního automobilu příbuznému, podmínkou však je, že je hejtmán ve vozidle. Náklady na soukromé cesty hradí hejtmani z vlastních finančních prostředků. V jiných krajích je však řízení služebního vozu jinou osobou zakázáno.

- Hejtmanka středočeského kraje Jermanová čelí podezření, že své druhé služební auto bez řidiče nechávala k soukromým cestám svému manželovi.

- K případu se vyjádřili i někteří ostatní hejtmani. Mnozí z nich mají možnost své druhé služební auto k soukromým cestám používat. Platí za ně. Vozy jsou vybaveny sledováním GPS, takže je o jejich využití přehled. Zákaz řídit služební auto platí třeba pro příbuzné hejtmána Zlínského kraje Jiřího Čunka.

V Ostravě jezdí Tanga

Dvě švýcarské tramvaje brázdí ulice Ostravy. Jezdí ve zkušebním provozu do konce října. Každá z nich může ujet 200 tisíc kilometrů. Tramvaj s označením Tango NF2 nOVA je plně klimatizovaná, má USB konektory, je vybavena několika bezpečnostními prvky. Třeba chránič chodce při sražení nebo samotného řidiče. Dopravní podnik si u výrobce Stadler objednal 40 kusů, za které zaplatí přes miliardu korun. **ČTK**



Hledáme POZEMŠŤANY

na dlouhodobý vztah!

Pozemské pozice:

Skladník
Konzultant prodeje
Operátor call centra

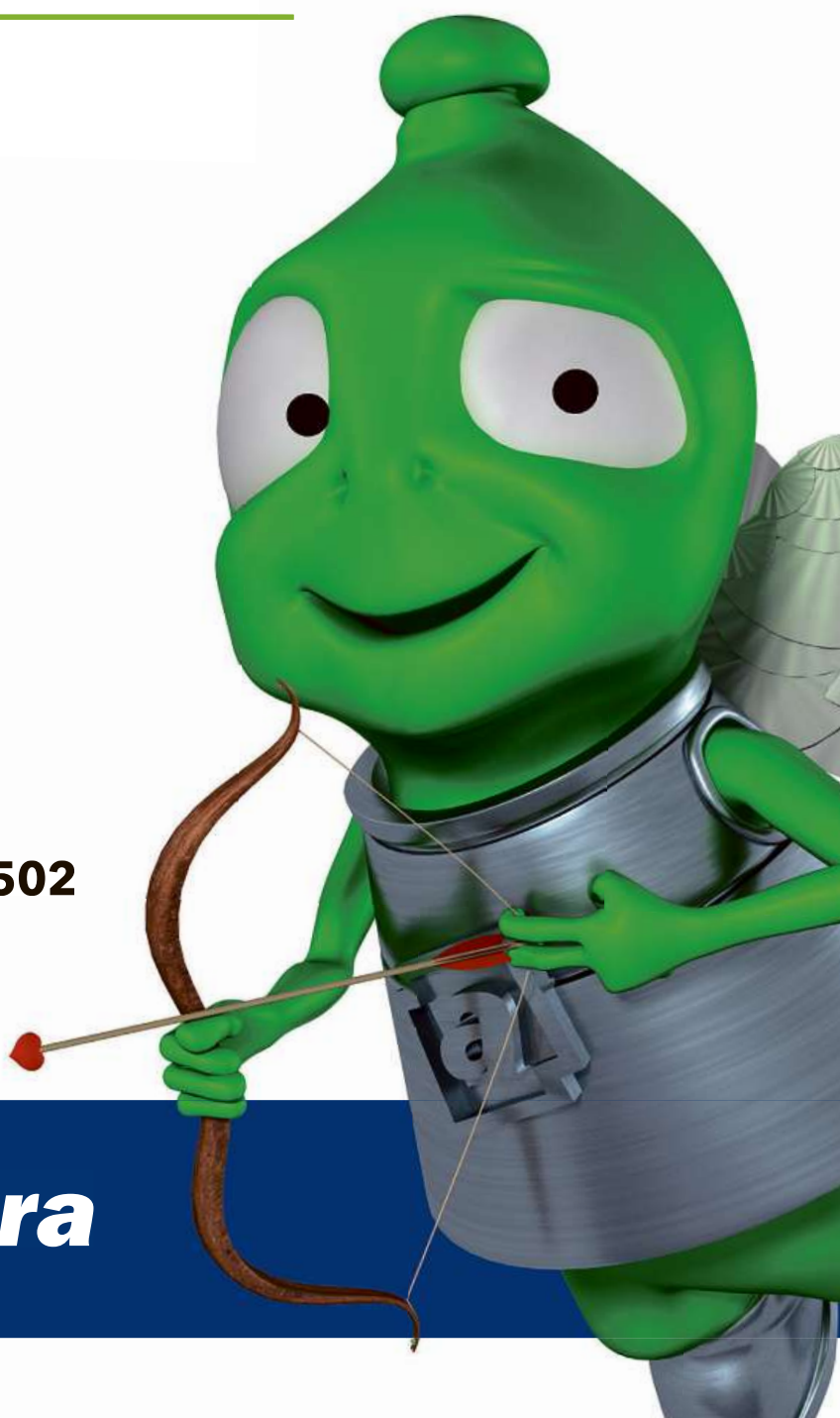
Hvězdné benefity:

Dotované stravenky
Jazykové kurzy
Zaměstnanecké slevy

Mzda až 35 000,-

Volejte a pište na **770 149 502**
Pište na **kariera@alza.cz**
www.wearealza.cz

 **alza Kariéra**



Pálení trenýrek. Byl porušen zákon?

Česká inspekce životního prostředí (ČIŽP) zahájila přestupkové řízení kvůli happeningu, při kterém prezident Miloš Zeman na Pražském hradě spálil červené trenky. Informoval o tom server Aktuálně.cz. Inspekce neupřesnila, proti komu řízení vede.

Mluvčí Jiří Ovčáček sdělil, že o věci byl Hrad informován. Zeman v polovině června spálil trenky, které v roce 2015 nad Hradem vyvěšili místo standarty členové skupiny Ztohoven. Zeman v červnu uvedl, že jeho kancelář získala trenky od Úřadu pro zastupování státu ve věcech majetkových. Své gesto vyloučil tak, že politika by se měla dělat na základě výměny argumentů, nikoli na základě spodního prádla. Podotkl, že čas spodního prádla v politice

skončil. Hradní hasiči v plném hasičském vybavení trenýrky položili na ohniště a spálili. Akce se uskutečnila u rybníka v Lumbeho zahradě v areálu Hradu. Inspekce zahájila podle mluvčí Radky Nastoupilové řízení o přestupku v pátek. Usnesení spojila s patnáctidenní lhůtou, dokdy může obviněný navrhnout důkazy a vyjednat se k podkladům rozhodnutí. Nastoupilová však neupřesnila, kdo obviněným je. „Více případ vzhledem k probíhajícímu řízení nebudeme komentovat,“ řekla Nastoupilová Aktuálně.cz.

Podle Aktuálně.cz se ČIŽP zabývala případem už od června, kdy dostala anonymní podnět na možné porušení zákona o ovzduší pálením jiných než rostlinných materiá-



Takto měla skončit politika červených trenek.

lů v otevřeném ohništi. Velitel hradního útvaru hasičů Radek Stránský se k případu odmítl pro server vyjadřovat a odkázal na prezidentskou kancelář. „Omezím se na konstatování, že jsme o věci byli informováni,“ napsal mluvčí Ovčáček.

Skupina Ztohoven v roce 2015 v převlečení za komínky vyšplhala na střechu paláce Pražského hradu a vyměnila prezidentskou standartu za červené trenky. Aktivisté ji zabalili a hodili ze střechy. Později skupina oznámila, že vlajku rozstříhala a rozdala lidem. Svou akcí chtěla protestovat proti chování Zemana jako prezidenta. Červené trenýrky se poté staly symbolem odporu proti Zemanovi. Soud jim za čin uložil podmínku. **ČTK**

Dluhy a seriály. Češi se nepřiznají

Každý má třináctou komnatu. Třeba to, že sleduje nasládlé telenovely.

Někdo tají poslech písniček Karla Gotta, jiný fakt, že volil Miloše Zemana. Stejně často ale Češi tají, na co se dívají v televizi. Třetina z nás se například v práci nechlubí tím, že se jim líbí seriály jako Ulice, Ordinance v růžové zahradě nebo Rosamunde Pilcher.

„Televizní svět rozdělují čeští diváci na ten, který sdílí se svými nejbližšími, nebo se o něm baví s kolegy v práci, a ten, který sledují jen oni sami,“ vysvětluje Erika Luszica, ředitelka mediální společnosti Axocom.

Jak vyplynulo z dotazování mezi diváky, jsou seriály a pořady, o kterých vyprávíme svému okolí na potkání a jsou předmětem společenské konverzace. Pak jsou však takové, za které se stydíme a nevědí o tom ani jejich partneři. Takových diváků je více než třicet procent. Kupodivu se tajnostkářství týká víc mužů než žen. Z těch, kteří se nechlubí svým televizním vkusem, je neuvěřitelných šedesát procent mužů. „Nejčastěji se obávají, že by je jejich okolí odsoudilo,“ připomíná za autory posledního průzkumu mezi diváky Luszica. Ženy si sledováním ro-

mantických příběhů tolik hlava neelámou.

Jakých děl se naše obavy týkají nejvíce? Najdete mezi nimi romantické seriály, reality show, případně produkci pro děti a teenagery. Pokud nemáme možnost zhlédnout své hrdiny v klidu na televizní obrazovce, stahujeme si je do mobilních telefonů.

Utajování se však netýká pouze telenovel. Devět z deseti Čechů se totiž nesvěruje svým rodinným příslušníkům ani s většími i drobnějšími tajnostmi. A nejde jen o nevinné sledování uslezných láskyplných seriálů.

Hlubokým tajemstvím většiny z nás jsou peníze. Především dluhy, o kterých se jeden z partnerů často dozví až ve chvíli, kdy u jejich dveří zazvoní exekutoři. „Není nijak neobvyklé, že před svým partnerem utajujeme dluhy,“ říká Ondřej Hák z Equa bank. „Netýká se to pouze peněz vypůjčených od nebankovních institucí, ale i dluhů, které si lidé vytvářejí mezi příbuznými,“ dodává Hák. Vůbec mezi nejčastější tajemství českých žen a mužů patří hlavně vstupní heslo do počítače či obsah právě doručených textových zpráv. **PAVEL HRABICA**

Chceme vypadat lépe

Příznivci telenovel to mají těžké a musejí svou vášeň pro nekonečné televizní dílo skrývat. Podle serveru fandime-serialum.cz je totiž sledují jen důchodci v čase, a to kdy neluští křížovky.

- **Nejčastějším vzájemným tajemstvím mezi mužem a ženou je nevěra.** Tu skrývá před drahými polovičkami každá čtvrtá česká žena a každý třetí muž.
- Kamenem úrazu ve vztazích jsou i předešlí partneři. Jejich skutečný počet utajuje například každá čtvrtá žena. Muži se pokud možno vůbec **nezmiňují o předchozích setkáních s bývalými přítelkyněmi.**
- Muži zase před svými partner-

kami zamlčují velice často fakt, že **mají kolem sebe v práci atraktivní spolupracovnice.**

- Podle zjištění Equa bank **si pro sebe nechávají ženy skutečnou výši svých úspor** (tají to až pětina z nich). Pětina žen také záměrně snižuje cenu věcí, které si pořizují, a celkové útráty vůbec.
- Horkou bramborou utajovaných skutečností je v případě žen **nejen jejich věk, ale hlavně skutečná váha.** Tu si pro sebe nechává víc než dvacet procent žen.
- Muži doma pravidelně snižují před partnerkami **informace o množství alkoholu,** které vypijí během setkání s přáteli.

Zprávy krátce

Tragický víkend. Na silnicích zemřelo 13 lidí

Uplynulý víkend byl v počtu dopravních nehod nejtragičtější od začátku letních prázdnin. Od pátku do neděle zemřelo na českých silnicích podle předběžných statistik 13 lidí. O život přišlo šest motoristů, tři cyklisté, tři řidiči osobních aut a jeden chodec. Podle policie k částým příčinám nehod patří zejména nepozornost způsobená únnavou z horkého počasí a dlouhých cest, ale také nepřiměřená rychlost. **IDNES.cz**

Restaurátoři na ní budou pracovat do Vánoc. Kámen poškozený erozí je náchylný k tvorbě černých krust ze zplodin městského provozu i povětrnostních vlivů, řekla mluvčí pivovaru Jitka Němečková. Poslední oprava brány, jejíž spodní část je ze štenovické žuly a horní z hoříckého pískovce, byla před 18 lety.

Už pět milionů pro rodiny zabitých vojáků

Více než milion korun přibylo od pátku do mimořádné sbírky pro rodiny tří českých vojáků, kteří padli v Afghánistánu. Lidé už na pomoc pozostalým poslali 5,3 milionu korun. Sběrka potrvá do konce měsíce. Peníze se pak rozdělí rodinám Martina Marcina, Kamila Beneše a Patrika Štěpánka, kteří zemřeli 5. srpna po útoku sebevražedného atentátníka. **ČTK**

Slavná brána pod lešením

Pleznický Prazdroj zahájil opravu památkově chráněné Jubilejní brány – historického vjezdu do areálu z roku 1892, která je považována za hlavní symbol českého pivovarnictví.



Slavná brána se opravuje.

ČTK

Online drogerie plná života

alza **MAXI**
DROGERIE



-40%

~~999,-~~
599,-

obj. kód: NOH089

SCHOLL Velvet Smooth + Zelená kosmetická taška

Dárková souprava pro péči o chodidla
Peelingová a brusná hlavice s mořskými minerály
Jednoduchá výměna rotačních hlavice

DUREX Feel Thin 18 ks

Latexové kondomy
Ztenčená síla stěny pro větší citlivost
Lubrikované a z přírodního latexu

~~549,-~~

199,-

-64%

obj. kód: KND018



-61%

~~749,-~~

289,-

obj. kód: MYC148

FINISH Starter pack

Souprava pro údržbu a běžný provoz myčky
Vynikající odmašťovací účinek
Ochrana před vodním kamenem



AIRWICK Freshmatic Pure komplet Svěží vánek 250 ml

Osvěžovač vzduchu
3 nastavení intenzity vůně
Provoní váš domov až na 60 dní

~~210,-~~

99,-

-53%

obj. kód: OSV247



-59%

SCHOLL Velvet Smooth PRO + náhradní hlavice Extra drsná 2 ks

Dárková sada pro sametově hebká chodidla
Vhodné na suchou i na mokrou pedikúru
Odstraní suchou a tvrdou kůži

~~1699,-~~

699,-

obj. kód: NOH066

~~299,-~~

169,-

obj. kód: KND038

Durex Intense Orgasmic Gel 10 ml (20 použití)

Stimulační gel se stimulantem Desirex™
Pro intenzivnější zážitek stačí 2-3 kapky
Obsahuje až 20 dávek maximálního potěšení



-43%

Kup na www.alza.cz/maxi nebo volej **225 340 111**

Lukrativní job: hlídání koček

Uchazeč musí se zvířaty mluvit a věnovat se i těm zdivočelým.

Lidem, kteří touží po životě s malebným výhledem na moře a zároveň milují kočky, se naskytla příležitost své sny uskutečnit. Kočičí útulek na řeckém ostrově Syros hledá nového zaměstnance.

Majitelka útulku novému zaměstnanci nabízí ubytování a společnost momentálně 55 koček. Má ale na uchazeče také nároky. Hledá člověka ideálně staršího 45 let, který rozumí kočičí psychologii,

umí s kočkami mluvit a poradí si i s těmi zdivočelými nebo takovými, které nevyhledávají lidskou společnost.

Na majitelku útulku se během několika dnů obrátilo asi 200 lidí, kteří by o tuto pracovní pozici měli zájem.

Britská BBC upozorňuje, že i zdánlivě perfektní zaměstnání mohou mít své zápory. Ben Southall v roce 2009 získal nejlepší práci na světě. Stal se na půl roku správcem australského ostrova Hamilton, jednoho z nejoblíbenějších turistických cílů v zemi. O místo se ucházelo na 35 tisíc lidí. „Bylo to nejlepší zaměstnání na světě, ale zároveň jsem byl neustále v jednom kole,“ řekl. **ČTK, MET**



Mexický prezident má plán

Ambiciózní projekt pro oživení cestovního ruchu v odlehklých oblastech Mexika představil nově zvolený prezident Andrés Manuel López Obrador, který se úřadu ujme v prosinci.

Chce nechat postavit 830 kilometrů dlouhou železnici, která propojí oblíbené mexické letoviště Cancún (nahore) s mayaskou archeologickou lokalitou Palenque na jihu země. Trať v hodnotě 3,2 miliardy dolarů by tak vedla napříč celým poloostrovem Yucatán (dole archeologická lokalita Coba). Návrh vzbudil nadšení, ale i rozpaky. Podle kritiků je však návrh drahým bláznovstvím. S podobným plánem přišla v roce 2012 i stávající hlava státu Enrique Peña Nieto. Projekt v hodnotě 1,5 miliardy dolarů byl ale pro nedostatek financí v roce 2015 zrušen. **2x AP**

Ministr. Zadělal si na problém

Norský ministr pro rybolov Per Sandberg chce rezignovat kvůli porušení protokolu při soukromé cestě do Íránu. Jeho výlet, kdy o sobě nedal vědět a vzal si s sebou služební mobil s citlivými informacemi, vyvolává v Norsku debatu již déle. Premiérka Erna Solbergová jeho chování hodnotí jako porušení vládních pravidel o cestách do zahraničí. Sandberg se do Íránu vydal s přítelkyní a nedodržel přitom bezpečnostní pravidla. Podle norských médií se navíc zúčastnil oslav íránské revoluce, aniž to předem konzultoval s premiérkou. **ČTK**

Británie. Zvyšuje platy, chybí lidé

Britské podniky pociťují odliv zájemců o práci ze zemí EU a mají problém obsadit volná místa. Nedostatek pracovníků nutí zaměstnavatele zvyšovat mzdy. Náborová firma Adecco Group situaci označuje za důsledek připravovaného odchodu Británie z Evropské unie.

Organizace Chartered Institute of Personnel Development uvádí, že počet evropských zájemců o práci klesá od loňského léta na pracovních postech všech úrovní.

Největší potíže jsou ve zdravotnictví a pohostinství.

Podle oficiálních údajů loni přišlo do Velké Británie z ostatních zemí Evropské unie 101 tisíc lidí, což je nejméně od roku 2013.

Polovina z podniků, které mají problémy najít zaměstnance, zvýšila nástupní mzdy. Podle odborníků se s blížícím brexitem začíná projevat nedostatek talentovaných lidí a výrazně se tak zvyšuje konkurence na pracovním trhu. **ČTK**

Zprávy krátce

Útěk kvůli tajfunu

Čínské úřady evakuovaly na východním pobřeží země více než 200 tisíc lidí z celkem deseti měst. Důvodem byl tajfun Yagi, který včera krátce před půlnocí dorazil do provincie Če-ťiang. Doprovázel ho vítr o rychlosti přesahující 100 kilometrů za hodinu. Téměř 21 tisíc rybářských člunů muselo proto zůstat v přístavech. Léto je v Číně sezonou tajfunů. V posledních letech se podařilo minimalizovat počet jejich obětí právě díky evakuacím.

Spadli i s lávkou

Několik desítek lidí se zranilo v severošpanělském pobřežním městě Vigo, když se pod nimi zřítila dřevěná lávka postavená pro účastníky hudebního festivalu. Lávka dlouhá 30 a široká deset metrů se pod davem, který sledoval vystoupení rapera Relse B, prolomila a lidé spadli do moře. Nastala panika a daváci se snažili dostat se do bezpečí. Na místo byli povoláni také potápěči, kteří zkontrolovali, zda pod konstrukcí někdo nezůstal. **ČTK**

V Bílém domě. Nahrála Trumpa a vydává knihu

Bývalá zaměstnankyně Bílého domu Omarosa Manigaultová Newmanová vyvolala o víkend ve Washingtonu další skandál. Vyšlo najevo, že v přísně střežených prostorách prezidentské kanceláře tajně nahrávala rozhovor s personálním šéfem Bílého domu Johnem Kellym. Už koncem minulého týdne rohořčila prezidentův tým zveřejněním výňatků ze své knihy, v níž Donalda Trumpa líčí jako rasistu.

Čtyřiačtyřicetiletá Manigaultová pracovala v Bílém domě jako asistentka ředitele pro komunikaci a byla nej-

výše postavenou Afroameričankou v prezidentské kanceláři. Ve výňatku její nové knihy, který zveřejnila minulý týden televize NBC, se uvádí, že Trump v minulosti opakovaně hovořil o černoších jako o negrech. Rozhovory s ním si autorka knihy tajně nahrávala. Bílý dům obvinil Manigaultovou ze lži.

Poprask nezpůsobil ani tak obsah nahrávky, ale především místo, kde ji Manigaultová pořídila. S Kellym, který jí vysvětluje důvody její výpovědi, mluvila v Situační pracovně Bílého domu, tedy v místě, které je jedním z nej-

přísněji střežených prostor na světě. Tady se přijímají nejzávažnější a často naprosto důvěrná rozhodnutí hlavy státu ve sféře zahraniční politiky. Personál Bílého domu nesmí do místnosti vstoupit s mobilními telefony ani s jiným elektronickým zařízením, osobní prohlídce ale podroben není.

Experti se shodují, že jde o vážné porušení bezpečnostních pravidel i etiky. Ptají se rovněž, proč Kelly zdůvodňoval své podřízené její výpověď právě tam. Kniha Manigaultové se v amerických obchodech objeví dnes. **ČTK, MET**



Manigaultová Newmanová na snímku z února 2017

AP

des-ignblok 18 20th Anniversary Designblok



Designblok už zná vizuál

Mezinárodní festival Designblok pro svůj jubilejní dvacátý ročník vybral téma Oslava. Na vizuálech letos zachycuje dvojici cyklistů symbolizující dřinu, zapálení i radost ze společné jízdy. Kromě prostoru Průmyslového paláce a Lapidária na holešovickém Výstavišti akce nově zaplní designem také budovu Colloredo Mansfeldského paláce. Největší festival designu a módy ve střední Evropě proběhne od 25. do 29. října. Návštěvníky v prostoru holešovického Výstaviště čeká pohled do budoucnosti designu v podání českých i zahraničních účastníků. Oslava bude symbolizovat nejen výročí 100 let od založení Československa, ale také oslava dvaceti let Designbloku a ohlednutí do jeho historie.

DESIGNBLOK

„Cítím se tady skoro jako doma“

Režisér Daniel Gulko připravil pro 15. ročník festivalu Letní Letná zahajovací představení De Nova Stella (nová hvězda). Je inspirováno dílem astronoma Tycha de Brahe a Gulko ho pojmul jako milostný dopis festivalu a českým umělcům. Zítřka pozitivní bude v Letenských sadech k vidění od 20.30 hodin. O nápadu na dílo i vztahu k festivalu mluvil muž žijící ve Francii v rozhovoru pro Metro.

Jaký máte vztah k tomuto festivalu?

Velmi blízký. Potkal jsem ředitele Jiřího Turka v roce 1990, kdy organizoval první pouliční festival v Praze. Měl jsem klaunské představení a zeptal se Jiřího, jestli ho můžu zahrát někde na ulici. Vybral jsem si Staroměstské náměstí a mělo to úspěch, přišlo asi osm set lidí. Od té doby jsme spolupracovali na řadě akcí a v roce 2004 jsem na prvním ročníku Letní Letné dělal představení Grim Grim. Vracím se sem každé tři roky.

Takže se tu cítíte dobře?

Ano, skoro jako doma. Mám tady hodně blízkých přátel,



Gulko s českými umělci nacvičuje představení.

LETNÍ LETNÁ

pomalou více než doma. Několikrát jsem spolupracoval s českými umělci a soubory.

Jak jste přišel na nápad pro letošní úvodní open air představení?

Jsou to takové chvilkové nápady. Všimám si, co se mě zrovna dotýká. Není to velká tvorba, kdy rok nebo dva dělám na hlubokém tématu. Když mě o úvodní představení požádali, řekl jsem si, že cirkusový svět v Česku je dost pestrý. Tak jsem přemýšlel, že už jenom žít spolu není jednoduché, že to společné soužití je vlastně hrdinský čin. Chtěl jsem tedy vyprávět

o tom, jak se nám daří dojít na stejné místo a pracovat na tom samém, i když jsme z různých prostředí. Když jsme dělali Grima, byl založený na pohádkách bratří Grimmů. Jelikož je letos 15. výročí festivalu, měl jsem chuť vytvořit bajku o tom, jak se lidé dávají dohromady a drží pospolu.

Co byste chtěl na festivalu letos vidět?

Budu tady bohužel jen pár dní. Ale co můžu upřímně říct, všechna představení jsou opravdu dobrá, a kdybych mohl, chtěl bych je vidět všechna. Pokusím se zhlédnout maximum. PAVEL URBAN

Pellé. Loučí se s Mikulášem

Do konce týdne se můžete ve Villa Pellé setkat s dětskou postavou malého Mikuláše, kterou stvořil Jean-Jacques Sempé. Výstava francouzského ilustrátora a humoristy nabízí i průřez bohatou tvorbou tohoto umělce. Do pátku je otevřeno od 13 do 19 hodin, o víkendu už od 11 hodin. MET

Zprávy krátce

Kačeři už brzy

V pátek a sobotu proběhne na louce v obci Horčápsko u Březnice už 13. ročník festivalu Kačeři. Návštěvníci zde nepřestanou lovit hudební zážitky u koncertů Prago Union, Pipes and Pints, Cocotte Minute či Kapitána Dema.

Adams v Ostravě

Hvězdný rocker Bryan Adams se 29. listopadu vrátí do České republiky, když vystoupí v Ostravě v Aréně. Vstupenky na koncert kanadského zpěváka k sezení můžete koupit ode dneška v sítích Ticketportal a Ticketmaster. MET

Výročí. Na výstavy

Dívaldo Archa uvede k 50. výročí okupace v srpnu 1968 divadelní inscenaci Rusáci?. Představení vznikalo formou dialogu mezi českými a ruskými umělci žijícími v Praze. Premiéra bude 21. srpna.

V Praze 10 si výročí připomenou výstavou dobových fotografií v Malešickém parku. Vernisáž proběhne 21. srpna

v 17.00 a expozice bude k vidění do konce září.

Už o čtyři hodiny dříve bude vernisáž k výstavě fotografií Josefa Koudelky na Vítězném náměstí. Naopak až od 18 hodin proběhne v Hospodě U vystřeleného oka vzpomínkový koncert. Výstava fotografií ze Žižkova začne od 23. srpna. ČTK, MET

INZERCE

Sledujte fotbal v multidimenzi

FORTUNA:LIGA

UEFA CHAMPIONS LEAGUE

Jedině v O₂ TV od 299 Kč

Chytrá síť O₂

Vše o O₂ TV zjistíte na www.o2.cz nebo na lince 800 02 02 02.

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

<p>DNES</p> <p>Min. 23 Max. 27</p>	<p>ZÍTRA</p> <p>Min. 24 Max. 28</p>	<p>ČTVRTEK</p> <p>Min. 28 Max. 32</p>	<p>PÁTEK</p> <p>Min. 27 Max. 31</p>
---	--	--	--

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 3

Vysoká zátěž. Vyvarujte se psychické zátěže a vykonávejte pouze lehké, nezbytně nutné práce. V případě potíží vyhledejte lékaře.
Teplotní rekord: 36,0 °C
Rok výskytu: 2015

Kvíz

- Zlatá bula Karla IV. byla vydána v roce 1356 a platila až do svého zániku v roce:
a) 1606
b) 1706
c) 1806
- Guadalcanal je ostrov v Tichomoří, u kterého se odehrála slavná bitva. Patří do ostrovů:
a) Šalamounových
b) Andamanských
c) Nikobarských
- Picasso je nejen jméno slavného malíře, ale i modelu od Citroënu, tedy automobilky:
a) španělské
b) italské
c) francouzské
- Sikulové je označení Maďarů žijících ve východní Transylvánii, tedy území, které se nachází v:
a) Rumunsku
b) Bulharsku
c) Moldavsku
- Když se řekne Tegucigalpa, ne každému je asi jasné, že jde o hlavní město v zemi:
a) Salvador
b) Guatemala
c) Honduras

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

ČT1

- 12:30 Horákoví
- 13:25 Arabela se vrací aneb Rumburak králem Říše pohádek (14/26)
- 13:55 Po stopách hvězd
- 14:20 To je vražda, napsala VI
- 16:00 Abeceda hvězd
- 17:00 Cestomanie
- 17:30 AZ-kvíz
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 Vyprávěj
Seriál (ČR, 2009-2013). Rodinná pohoda? Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestěšová, V. Freimanová a další

- 20:55 Pojeďme k moři
Rodinná komedie (2014)
- 22:29 Výsledky losování šťastných 10 a Euromilliony
- 22:30 Oscar
Komedie (Fr., 1967)
- 23:50 Už vám není dvacet, paní Bláhová
- 00:25 AZ-kvíz
- 00:55 Banánové rybičky
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:45 Sváteční slovo
husitského faráře Miroslava Kubička

ČT2

- 12:10 Deset století architektury
- 12:25 13. osmitisícovka Radka Jaroše
- 12:50 Šílený svět studené války
- 13:45 Krajiny sezonních zákraků
- 14:40 Svět z ptáčích perspektivy
- 15:35 S kuchařem kolem světa: Kolumbie
- 16:35 Zvířecí mámy (3/3)
- 17:20 České kořeny ve Vancouveru (2/2)
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Tisíc chutí ulice: Tchaj-wan
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Velká vlastenecká válka: Ržev
Od ledna 1942 do března 1943 probíhaly v okolí tohoto strategicky položeného města těžké – a později málo připomínané – boje mezi Němci a Sověty

- 21:00 Letecké katastrofy: Vrah na palubě
Drajv
- 21:45 Musím tě svést
- 23:45 Šťastné údolí II (1/6)
- 00:35 Případ Kettering (6/8)
- 01:30 Miluj mě
- 02:20 Hudba zraňovaná
- 02:50 Na hranici tradic
- 03:15 Folklorní magazín
- 03:40 Svobodné Heřmanice
- 03:55 Na vrcholky hor s Vladimírem Čechem

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Krok za krokem (13)
- 12:50 Ordinance v růžové zahradě 2 (267)
- 14:05 Můj přítel Monk V (3)
- 15:00 Můj přítel Monk V (4)
- 15:55 Kriminálka Las Vegas IV (2)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
Co na to Češi
- 17:20 Helena (35)
- 18:15 Hospoda (37)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Kriminálka Anděl III (11)
Krimiseriál (ČR, 2012). Auto se dvěma mrtvými nalezené v lesní strži už po prvním ohledání vykazuje znaky fingované nehody, která měla zahltit stopy po dvojnásobné vraždě. Hrají: M. Stropnický, D. Svehlík, M. Tačlík, H. Dvořáková, M. Novotný

- 21:35 Comeback
- 22:40 Kriminálka: Oddělení kybernetiky II (7)
- 23:35 Beze stopy IV (11)
- 00:30 Můj přítel Monk V (3)
- 01:20 Můj přítel Monk V (4)
- 02:00 Kriminálka Las Vegas IV (2)
- 02:40 Krok za krokem (12)
- 03:15 Co na to Češi

PRIMA

- 12:15 Polední zprávy
- 12:30 Jake a Tlusfoch V (4)
Už nikdy nebudu jako dřív
- 13:30 Poslední polda III (8)
Vražedná abeceda
- 14:30 Komisař Rex II (6)
Slepá svědkyně
- 15:30 Komisař Rex II (7)
Nebezpečný lov
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divožky
- 19:55 TOP STAR



20:15 Polda (7)
Detektivní seriál (ČR, 2016). Mladá pracovnice seznamovací agentury je vyhozena z okna a umírá. Michal s Andrejem zjišťují, že agentura organizuje klientům milostné schůzky a poskytuje neprůstředné alibi. Hrají: D. Matásek, I. Orozovič, O. Pavelka, L. Vlasáková, E. Maximová

- 21:30 Vůně zločinu (8)
Krimiseriál (Ukrajina, 2013)
- 22:40 Jak se staví sen – extra
- 23:45 Policie v akci
- 00:45 3 + 1 z Jetelína (35)
- 01:00 Komisař Rex II (6)
- 02:05 Komisař Rex II (7)
- 03:05 Poslední polda III (8)
- 04:05 Ano, šéfe!

PRIMA COOL

- 12:10 Futurama IV (9)
- 12:40 Simpsonovi X (16, 17)
- 13:30 COOLfeed
- 13:40 Simpsonovi X (18, 19)
- 14:40 Teorie velkého třesku VII (3)
Egoismus lovce pokladů
- 15:10 Teorie velkého třesku VII (4)
- 15:35 Futurama IV (10)
- 16:00 Americký chopper (6)
- 17:00 To nejlepší z Top Gearu: Top 41
- 18:15 Simpsonovi X (20-23)
- 20:05 COOLfeed



20:15 To nejlepší z Top Gearu: Top 41 (7)

- 21:20 Teorie velkého třesku VII (5)
Sitcom (USA, 2013)
- 21:50 Teorie velkého třesku VII (6)
Sitcom (USA, 2013)
- 22:20 Partička
- 23:00 COOLfeed
- 23:10 Americký chopper (6)
Seriál (USA, 2000-2004)
- 00:10 Partička
- 00:50 Killjoys: Vesmírní lovci (10)
- 01:45 Poslední chlap na Zemi (12)
- 02:05 Killjoys: Vesmírní lovci (10)
- 03:10 Poslední chlap na Zemi (12)
- 03:40 Bylo nebylo VI (12)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Vstávání s muzikou
- 09:00 Moje desítka
- 10:00 Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 10:00 Óčko trendy
- 11:00 Aktuální klipy
- 11:00 Óčko news: Moravské hrady
- 11:05 Jaký byl festival na hradě Veverí
- 11:05 Óčko trendy
- 11:05 Aktuální klipy
- 12:00 Óčko hity
- 13:00 Óčko hity



15:00 Óčko news: Moravské hrady
Jaký byl festival na hradě Veverí

- 15:05 Óčko hity
- 17:00 Klipy nonstop
- 17:00 Óčko news: Moravské hrady
- 17:05 Jaký byl festival na hradě Veverí
- 17:05 Óčko hity
- 17:05 Klipy nonstop
- 18:00 Zpátečka
- 18:00 Co jsme hráli na Óčku tento den v roce 2008 CZ & SK
- 19:00 České a slovenské klipy
- 20:00 Óčko hity
- 20:00 Klipy nonstop
- 22:00 Óčko flirt
- 22:00 Proud klipů se vzásky diváků Óčka

DOPRAVNÍ PODNIK INFORMUJE

KONCERT '68

ČESKÝ ROZHLAS A HLAVNÍ MĚSTO PRAHA
VÁS ZVOU NA VÁCLAVSKÉ NÁMĚSTÍ
21. srpna od 20.00 – vstup zdarma



Marta Kubišová / Vojta Dyk / Lucie Bílá / Matěj Ruppert
Aneta Langerová / Xindl X / Honza Křížek / Tereza Černochová
La Putyka / Marta Jandová / Petr Malásek / Jana Kirschner
v doprovodu Symfonického orchestru Českého rozhlasu

Český rozhlas
99 let 1923–2018

Radiožurnál
Český rozhlas

www.rozhlas.cz

Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Vážení cestující,
ve spolupráci s Českým rozhlasem
vás srdečně zveme na koncert
k připomenutí srpnové invaze vojsk
Varšavské smlouvy v roce 1968.
Můžete se těšit na velkou
audiovizuální show, kde zazpívají
mimo jiné Marta Kubišová,
Aneta Langerová, Vojta Dyk
nebo Matěj Ruppert.

Koncert začíná od 20 hodin
a vstup je zdarma.



Prosíme, berte na
vědomí, že z důvodu
konání koncertu bude
uzavřen výstup z metra
směrem k pomníku
svatého Václava.

HLEDÁME

ZÁMEČNÍKA KOLEJOVÝCH VOZIDEL



Požadujeme:

- ✓ S (střední vzdělání s vječným listem)
- ✓ Praxe v oboru výhodou
- ✓ Samostatnost i schopnost
týmové práce
- ✓ Pečlivost, zodpovědnost

Nabízíme:

- ✓ Možnost dotovaného ubytování
v ubytovně za cca 2 000 Kč/měsíc
- ✓ Zaměstnanecké jízdné i pro rodinné
příslušníky (Lítačka)
- ✓ 5 týdnů dovolené
- ✓ A mnoho dalších benefitů

☎ 222 672 857

Více na:
dpp.jobs.cz

Dopravní podnik
hlavního města Prahy

A nezapomeňte,
že stále hledáme
nové kolegy :)



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Sloupek

JAKUB KOHÁK

KOPERNÍČEK



ZATMÍVÁNÍ

Draží čtenáři, astrologové, jak jistě víte, mohli jsme před nedávnem sledovat takové zatmění měsíce, jaké nebude k vidění dalších 105 let. A tak pokud nejste nesmrtelná medúza Turritopsis nutricula, velryba grónská či mořský plž Panopea generosa, byla to jediná šance vidět tuto vesmírnou parádu na vlastní oči. Tedy, pokud vám to počasí, nebe, větry nebo okluzní fronta dovolovaly. Mě tato astronomická paráda zastihla na výletě po Itálii, kdy jsem si najednou, mezi zpěvem písně Bello Impossibile a recitováním Petrarkových sonetů, všiml, že na obloze se „cosi“ děje. Měsíce, té naší minikuličky,

Citát

Tolik smutku pohromadě bylo i na mě, starého stoika, mnoho.

hvězdopravců, mléčnodráhařů a okultistů, mi začalo psát s tím, že u nich je obloha zatažená a není nic vidět! Tolik smutku pohromadě bylo i na mě, starého stoika, mnoho. Začal jsem tedy vyrábět podrobné zpravodajství o vývoji onoho epochálního zatmění a postupně ho ukládat na Instastories, na svém účtu jakubkohak10. Byl jsem zavalen ohromujícím počtem díky, ale také novými žádostmi, například „U nás v Lounech není nic vidět, pomozte!“ . Postupně se ozvaly Karlovy Vary, Plzeň, Český Brod, Frýdek-Místek, Klánovice, Litovel a mnoho dalších. Každému „postiženému“ jsem natočil speciál, který byl určitě lepší, než kdyby u nich byl ten jev skutečně vidět. Alespoň si to myslím. Ono totiž, ruku na srdce, zase takový zázrak to není – tedy pokud nejste zatmívací fanatik, náměsíčan nebo měsícový ultras! Ti museli být u vytržení!

Dopisy a vzkazy

Kojencovo prso

Čtvrteční sloupek Julie Červené ve mně nejprve vyvolal naději, že snad bude třeba o pivo. Ale kdepak – pisatelka je další hlasnou obhájkyň předvádění nahých ňader a srkajících kojenců na veřejnosti. Ano, milá dámo, kojení je přirozená věc. To je ovšem vyměšování a sex také, přesto byste za jejich praktikování na veřejnosti riskovala pokutu. A víte proč? Stejně jako kojení jsou to činnosti patřící do soukromí a vidět i slyšet, jak z jistých intimních partií prýští tělní tekutiny, opravdu radě lidí právem připadá nechutné, zejména pokud se tak děje na exponovaném místě, kde může člověk těžko „dělat, že nevidí“. Ano, lze těžko ovlivnit, kdy dostane kojeneček hlad. Proto je zkrátka lepší ho kromě nutných případů na veřejnost nebrat. Nebojte se, za těch prvních pár měsíců opravdu o mnoho „podnětů a zážitků“ nepřijde, pokud zůstanete v bezpečném kruhu rodiny. Zajímavé je, že po tisíce let matky zvládaly kojit doma nebo v ústraní, a to měly děti mnohem více.

TEREZA KOŘÍNKOVÁ

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

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

Výrok dne



„Od podzimu jsem šťastná i v osobním životě. Také to se promítá do sportu.“

ANEŽKA DRAHOTOVÁ
CHODKYNĚ

Stříbrná medailistka ze závodu na 20 kilometrů je zamilovaná. A připravená sbírat medaile.

Slovo dne

STOIK

(ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Klidný,
vyrovnaný člověk,
hospesný
k vnějším
vlivům

ZDROJ: AKADEMICKÝ
SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 14. 8.

SROVNÁNÍ PARTNERŮ!

Je váš partner ten správný? Strávíte spolu zbytek života? Odpovím jasně a rychle!

Zavolejte na **906 70 30 35** nebo napište **SMS** na číslo **904 30 55** s kódem **74CAP** a vaše data narození!

Kartárka Berta



Beran 21/3–20/4

Zabrnkáte na správnou strunu, proto vám seznamování nedělá větší problémy. Protějskové poznají, že nejste výprodejové zboží.



Váhy 23/9–23/10

Vylepšeny zevnějšek přivítá váš miláček s nadšením. Uvědomí si, že by o vás měl bojovat, protože nepatříte do starého železa.



Byk 21/4–21/5

S ničím a nikým se dnes nemazlíte, partner není výjimkou. Jdete-li na věc moc zhurta, pak se může stát, že si nic neužijete.



Štír 24/10–22/11

Zatímco v kariéře se inovace nesetká s nadšením, v soukromí je tomu právě naopak. Je čas na oživení stereotypu, hlavně v posteli!



Blíženci 22/5–21/6

Užíváte si všechny lahůdky, které vám sedmý srpen servíruje na zlatém podnose. Budete mile překvapeni, kolik podob má láska.



Střelec 23/11–21/12

Radostná povaha Střelců působí na opačné pohlaví jako magnet. Pokud jste zatím bez partnera, nebudete mít dlouhého trvání.



Rak 22/6–22/7

Kvadratura Venuse může za to, že se kolem vás vyskytují sami nevhodní adepti na seznámení. Užijte si raději chuť svobody.



Kozoroh 22/12–20/1

Pokud to mezi vámi neklape, najděte odvahu k učinění rázného kroku. Nechcete dál ztrácet čas ve vztahu, kde to nikam nevede.



Lev 23/7–22/8

Platonická láska se jako mávnutím kouzelného proutku promění ve skutečnou. Vzájemně si vyměníte lichočky a je ruka v rukávě.



Vodňář 21/1–20/2

V posteli jste neúnavní a především velmi inovativní. Až spřízněná duše pojme podezření, kde jste k takovým znalostem přišli.



Panna 23/8–22/9

S miláčkem se výjimečně shodnete na všech praktických záležitostech. Jestli máte něco na srdci, pak to už déle neodkládejte.



Ryby 21/2–20/3

Singles mohou odpočítávat poslední dny svého staromládeneckého života. Hvězdy slibují lásku, jež obrátí život vzhůru nohama.

Řešení sudoku

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

Anketa

Stalo se vám, že jste na dovolené přibrali?



Jindřich
Dvořák

Když máte all inclusive, je to skoro samozřejmostí.



Zdeněk
Karásek

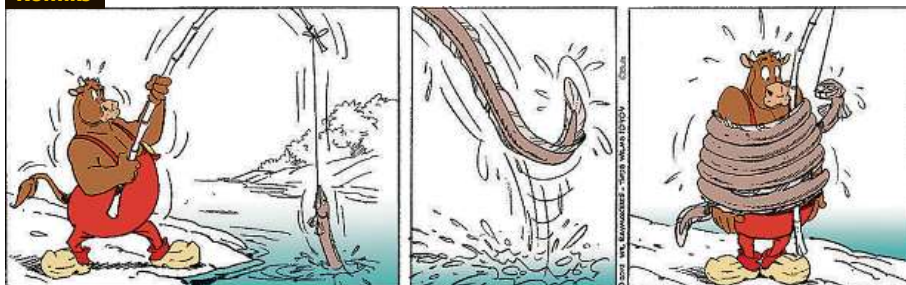
Ne, v Turecku nebo Egyptě jsem nedostal pořádný kus masa.



Lucie
Železná

On někdo umí na dovolené nepřibrat?

Komiks



VAŠE BUDOUCNOST!

Astroložka Dita **Váš HOROSKOP!**
Vám nabízí jasné prognózy!

Pište **SMS** ve tvaru **85DJX**
a své datum narození na **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

Plavání posiluje zádové svaly a perfektně odbourává stres



Jste jako ryba ve vodě? Tělo vám poděkuje.

PROFIMEDIA.CZ

Pohyb ve vodě se dá provozovat celoživotně a doporučuje se i jako forma rehabilitace.

Jaká pohybová aktivita je pro mě nejlepší? Každému vyhovuje něco jiného, záleží také samozřejmě na věku – ne každé sportovní odvětví je možné provozovat stejně dobře ve dvaceti i v padesáti. Ale pro takové plavání to neplatí. Podle odborníků je plavání vhodné pro batolata i seniory.

Stejně tak je to výborná volba pro lidi s pohybovými pro-

blémy nebo pro ty, již trpí nadváhou a nejsou zvyklí se často hýbat.

„Výhodou je právě voda, která nadlehčuje lidské tělo, čímž dochází ke snížení zátěže na často přetěžované klouby. Zároveň tím dochází i k relaxaci svalových a vazivových struktur. U plavání spalujeme relativně velké množství kalorií, a zároveň dochází i k posilování svalstva,“ říká Michaela Tomanová, primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí. V letním období máte možnost k plavání hodně, ale pozor na správnou techniku a také na protažení těla před tím, než do vody vstoupíte.

Mezi nejčastější chyby rekreačních plavců patří špat-

né dýchání a zakloněná šíje nad vodní hladinou. „Dobře provedený styl prsa začíná výdechem do vody, následuje lehké splývání s uvolněním zádoových svalů s protažením páteře od šíje po bedra a končí nádechem nad hladinou. Ruce a nohy pracují synchronně, nedochází k přetížení ramen, které celé tělo táhnou, jako je tomu v kraulu.“ popisuje správnou techniku plavání vedoucí fyzioterapeutka pražské Fyziokliniky Iva Bílková. Při stylu kraul je důležité mít páteř rovně a při nádechu pod rukou rotovat hlavu střídavě na obě strany, například každé třetí tempo – při mrskání hlavou doprava doleva nad hladinou trpí kromě krční páteře nejvíc ramena a šíjové svaly.

Plavání tedy jako sport lze rozhodně doporučit, ale pozor, i kolem něj panují mýty. Přinášíme některé z nich:

1. mýtus: Plavání je skvělé na protažení

S plaváním je to stejné jako se všemi sporty – tělu prospívá pouze v případě, provádí-li se pohyby správně. „Vytrčená hlava nad hladinu a zlomená záda při rekreačním plavání ubližují páteři. Proto cítí-li lidé určité bolesti svalového

aparátu, lze jim rekreační plavání doporučit pouze v případě, že dodrží správný plavecký styl. Tvrzení, že je obecně rekreační plavání skvělé na protažení, u nich může být velký omyl,“ upozorňuje Iva Bílková.

2. mýtus: Koukat pod vodu je nezdravé

„Pokud není voda znečištěná, jsou na chvíli otevřené oči ve vodě přirozené a ničemu to nevádí. Nebezpečí představují zejména bakterie, ale v takové vodě není dobře plavat vůbec, natož otvírat oči. Dokonce i v moři jsou na chvíli otevřené oči v pořádku, pokud to tedy nezkoušíte v hustém a extrémně slaném Mrtvém moři, delší styk se slanou vodou už je pro oči nepříjemný,“ podotýká Pavel Stodůlka, primář sítě očních klinik Gemini.

3. mýtus: Plavání pomůže od bolesti svalů

Lidé se svalovými problémy by se měli vyvarovat koupání v chladné vodě, v níž svaly tuhnou ještě víc. „Ač je teplota vody v bazénu 27 až 29 stupňů pocitově v pořádku, pro naše svaly je stále nízká a na člověka trpícího bolestmi beder nepůsobí dobře.

V takové vodě spíš svaly v oblasti bederní páteře a pánve ztuhnou, i když je jeho páteř při plavání v horizontále. V tom se pozitivní vliv plavání na svalový aparát trochu přeceňuje,“ míní Iva Bílková. Aby voda skutečně uvolnila zatuhlé svaly a pomohla od bolesti páteře a kloubů, musí být teplá, například v termálních lázních.

4. mýtus: Malí neplavci potřebují kruh nebo křídélka

Špatné návyky pohybového aparátu je vždy dobré odbourat co nejdříve.

Ty spojené s plaváním si však většina lidí pěstuje už od dětství. „Malé děti se stále učí plavat s kruhem nebo rukávky, které brání přirozenému pohybu paží, a dítě si tak fixuje nesprávný styl. Vhodnější pomůcky je plavecký pás, který se uváže kolem pasu dítěte. Lze z něj postupně odebrat jednotlivé plováčky, dokud se dítě nenaučí bezpečně ve vodě pohybovat samo. Pás podpirá hrudník dítěte a poskytuje mu větší stabilitu a volnost paží. Plavecké dítě s rukávky, ty jeho trup táhnou dolů, naopak s pásem dítě plave s napřímenou páteří,“ vysvětluje fyzioterapeutka Bílková. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Chrápání. Nebezpečí pro obě pohlaví

Odborníci uvádí, že chrápáním trpí až 40 procent mužů a ve středním a starším věku postihuje i poměrně významné procento žen.

Nejde jen o zvukové projevy chrápání, problém je i to, že v mnoha případech přestává takový člověk dýchat, což zapříčiní, že se i několikrát za noc dusí. „Běžné chrápání, tedy pravidelné, bez pauz, je problémem spíše pro ty, kteří ho musí poslouchat, a často může vést například k oddělení ložnic,“ říká odborník na spánkovou medicínu lékař Jan Kastner z Perfect Clinic.

Pozor by si podle něj ale měli dát ti, kteří chrápou nepravidelně – jedná se o takzvaný apnoický syndrom, který se vyskytuje asi u čtyř procent populace a představuje závažný zdravotní problém. U apnoika je chrápání nepravděelné a často přerušované. Dochází k zástávám dechu – spánkovým apnoím, které způsobují, že spánek neosvě-

ží. Při spánkovém apnoe dostává tělo málo kyslíku, a místo aby odpočívalo, bojuje o vzduch. Namáhá se mozek, srdce, ale i ostatní orgány. Ráno se pak takový člověk budí nevyspalý, má pocit, že je na tom hůře, než když si šel večer unavený lehnout. Je nervózní, může trpět bolestmi hlavy, depresemi, ale i sexuální dysfunkcí. A točí se v bludném kruhu. Protože když si chce odpočinout, tělu začíná „druhá šichta“ v podobě boje o kyslík ve spánku. Důsledky mohou být vážné: plicní hypertenze, srdeční arytmie, vyšší riziko mozkové mrtvice, či dokonce náhlá smrt.

Samotné chrápání vzniká při dýchání vibracemi měkkých tkání hltanu. Během spánku se snižuje napětí svalů, které tvoří svalovou trubici, kterou dýcháme. Menší měrou se na chrápání může podílet i nos, respektive jeho vnitřek při větším vybočení nosní přepážky nebo při chro-



Ze se nevyspíte, je ten nejmenší problém.

PROFIMEDIA.CZ

nické rýmě. Větší sklon mají k chrápání obézní lidé, podporuje ho i alkohol a užívání hypnotik.

A jak jsou na tom muži versus ženy? I když to mnozí muži popírají, jsou na tom oproti ženám hůře. Především vinou jiné anatomie dýchacích cest – mají masivnější měkké patro, objemnější kořen jazyka i větší hrtan. Chrápou proto až dvakrát

více než ženy. Na vině může být i vyšší konzumace alkoholu či kouření.

U mnoha žen zase může být spouštěčem například menopauza (ztráta elasticity vaziva v důsledku hormonálních změn), vyčerpanost, stres nebo obezita. Ve zralejším věku okolo sedmdesátilet se ale muži a ženy v četnosti chrápání začínají vyrovnávat. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Stačí drobný zákrok

Jaké jsou nástroje moderní kosmetické medicíny?

- Celosvětově nejrozšířenějším a dlouhodobě neefektivnějším zákrokem je laserová uvuloplastika (LAUP). Jedná se o operaci v místním znečistlivění, zákrok by se mohl přirovnat k návštěvě u zubního lékaře. Celková doba zákroku je asi 15 až 20 minut.

- LAUP ale není vhodným řešením u apnoiků, kde se doporučuje komplexnější operace hltanu v celkové anestezii anebo léčba přetlakovým ventilátorem s nosní maskou. Pokud by se LAUP provedl u apnoika, zredukovalo by se pravděpodobně chrápání, ale dechové pauzy by pacientovi zůstaly.

- Podpůrně jako prevence proti chrápání je také dobré používat doma zvlhčovače vzduchu, protože suchý vzduch může být pro sliznici dráždivý.

Služby - nabídka

• Odvoz starého nábytku na skládku! Vyklizení bytů, sklepů, pozůstatosti. Stěhování všeho druhu. Naložíme a odvezeme cokoli. Rozumná cena. T. 773484056

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 kdekoliv v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. Tel: 234095720, 720539665

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

Práce - nabídka

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

• Přijmeme zaměstnance na ostrahu objektů do Prahy. Mzda 80-90 Kč/hod. do 16. v měsíci včetně všech příplatků, stravenky. Tel.č: 800888042

WWW.BRIGADANALETISTI.CZ

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

PRACUJTE NA LETIŠTI.CZ

ZAJÍMAVÁ PRÁCE V ATRAKTIVNÍM PROSTŘEDÍ MEZINÁRODNÍHO LETIŠTĚ VÁCLAVA HAVLA.

INTERNATIONAL DEPARTURE

FLIGHT	TIME	DESTINATION	DATE	STATUS
NAKLADKA LETADEL				NASTUP
ODBAVENÍ IMOBILNICH OSOB				NASTUP
ODBAVENÍ LETADEL				NASTUP
PRACOVNIK ODBAVENÍ CESTUJICICH				NASTUP
KOORDINATOR ODBAVENÍ LETADEL				NASTUP
CARGO AGENT				NASTUP
SKLADNIK				NASTUP
ODBAVENÍ NADROZHEHNYCH				NASTUP
ZAVAZADEL				NASTUP
AUTOMECHANIK / AUTOELEKTRIKAR				NASTUP

NEJŠIRŠÍ NABÍDKA PRACOVNÍCH PŘÍLEŽITOSTÍ NA VŠECHNY DRUHY PRACOVNÍCH ÚVÁZKŮ - HPP, DPP, DPČ MOŽNOST I ZKRÁCENÝCH PRACOVNÍCH ÚVÁZKŮ, UBYTOVÁNÍ

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

• Práce v ZAHRANIČÍ: převážně Holandsko, Německo, Belgie. Hledáme tyto obory: stavební dělníky, údržbaře, montážní dělníky, malíře, zedníky. Týdenní turnusy, výplata každý týden. Ubytování a doprava ZDARMA. Požadujeme: NJ a AJ výhodou, vlastní auto výhodou ne však podmínkou. Tel.: 602885167

• Přijmeme pracovníky ostrahy pro ostrahu objektů v Praze 9 a 10 a také pro objekty v okresech Praha - východ a západ. Vhodné pro OZP. Volat 725516240

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

• Přijmeme strážné (12 hod. směny D/N) a recepční (8 hod. směny D) na různé objekty v Praze. Nabízíme: DPP (později možnost PP), mzda 90-120 Kč/hod v čistém, po zapracování navýšení odměny, možnost záloh. Tel.: 733469469

• Obsluhu laseru a zámečnická přijme firma v Praze 8. Možnost zaučení. Nástup ihned, na HPP. Tel. 602312402

• !!IPOZOR!!! Centr Group přijme kolegy pro OSTRUHU. DPP 120 Kč/hod., odměny měsíčně až 5,000 Kč. Svozdovébusy z Opatova. Tel. 739485851

• MČ Praha 8 hledá pracovníky na pozice: řidič zámětacího stroje Bucher a provozář. Náplň práce řidiče: strojní úklid chodníků. Náplň práce provozáře: úklid a údržba veř. prostranství a zeleně. Požadavky: RP sk. B, min. vyučen. Info. na tel. 77731159 / milan.kriz@praha8.cz

• DLOUHODOBÁ BRIGÁDA na DPP nebo DPČ! Vykládka zboží, skladníci a řidiči VZV. Mzda 95-100 Kč/h čistého + bonusy, záloha ihned po směně. Pracoviště Rudná u Prahy, firemní svaz zajištěn – Praha, Beroun, Králův Dvůr. Více info: peskova@brigadaihdn.cz nebo 775187749. www.brigadaihdn.cz

LETNÍ BRIGÁDY
Přijmeme ihned MUŽE a ŽENY
STRÁŽNÉ a DETEKTIVY

- Práce v Praze a okolí
- MZDA 80 - 125 Kč/hod.
- Týdenní zálohy • Soliální ubytování

Volejte zdarma 800 600 333
www.adamsecurity.cz

PŘIJMEME
na HPP zaměstnance, na pozici
STRÁŽNÝ,
pro ostrahu administrativní budovy v Praze.
VELMI DOBRÉ PLATOVÉ PODMÍNKY.
Tel.: 284 813 307,
735 781 871

KOMWAG®
PŘIJMEME
ŘIDIČE SK. C (+E)
NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 40 000 Kč
(až 14 výplat, roční bonusy, stravenky, smlouva na dobu neurčitou a další...)
Nebud' čísl! Neboj se změny! Komwag je fér!
Zašlete nám svůj životopis prace@komwag.cz
nebo se staťe pro více informací na Perucké 10, Praha 2.
Kontakt: Tel.: 236 040 009

• Balení a kompletace reklamních předmětů ve skladu hraček v Jirnech. Mzda 105 Kč čist./hod. Výplata po týdnu. Pravidelné směny po-pá 06-14/14-22. Dlouhodobá brigáda. Start 06.08.18. Dobrá dostupnost z metra Černý most. Volejte Pavlu 727903706, zaměstnaní@wellpack.cz

• Slévárna v Praze 5 přijme Slévárenské dělníky - Zámečníky. Dobré platové podmínky, 7,5 hod. prac. doba, firemní benefity. Životopis zašlete na: personal@praguecast.cz. Tel. 222531704.

• BA přijme strážné pro obj. Lysá n.L., P-9 Běchovice a pracovníky výjezdové skupiny PCO v P-9 Běchovicích. Nepřetržitý provoz, HPP, VPP. Požadavky: Certifikát strážný, bezúhonnost, dobrý fyzický stav, RP B, vlastní auto výhodou. 602258010 sabs@csabs.cz

• Polepování hraček/vykládka kamionů. MZDA 100/105 Kč čist./hod. Svov z Opatova zdarma. Výplata po týdnu. Směny po-pá 06-14/08-16.30/14-22, vykládka po-pá 08-18.30. Dlouhodobá brigáda do konce roku. Směny lze plánovat dle vašich možností. Volejte bezplatnou linku 800577775 nebo 727903708. Wellpack.cz

Přijďte si pro práci! m2c
Bezpečnost/údržba/úklid
Náborové dny:
Po-Pá 9:00-16:00
Vladislavova 17, Praha 1
Tel.: 800 111 112

Malgen
BUĎ U TOHO, BUĎ MALGEN
Přijmeme pracovníky ostrahy a recepce

- Nástup ihned na DPP i HPP
- Objekty v Praze i okolí
- Mzda 75 – 150 Kč/ hod
- Náborový příspěvek až 3000 Kč
- Ubytování, stravenky

800 99 11 00
723 53 21 11
job@malgen.cz
www.malgen.cz

• 140 Kč/hod. za pozici PO-KLADNÍ - směny si rezervujete jak potřebujete, prodejny po celé Praze. Tel.: 222534534 www.creditczech.cz

• Brigáda v lahůdkách a pekárně 138 Kč/hod., ŠKOLENÍ, ZÁ-LOHY. Pracuj podle potřeb, ranni/odpoledni, v týdnu nebo jen víkendy. Tel.: 222534534

• Brigáda pro každého, odměna 138 Kč/hod., vybalování a doplňování zboží, ZÁLOHY! Zvládne to každý, i ty. Volej 222534534 www.creditczech.cz

• Až 159 Kč/hod. za práci ve skladu - pick, pravidelné zálohy, možnost ubytování, doprava zdarma, BONUS 2000 Kč. Více na tel: 222534534, 777335756

• 180 Kč/hod skladník s VZV, práce se čtečkou - pravidelné zálohy, možnost ubytování, doprava zdarma. Více se dozvíte na: 222534534, 777335756

• JEDNODUCHÉ čištění ELEKTRONIKY, až 25.000 Kč, HPP, základy PC, jídlo za pár kaček, Praha, www.jobleader.cz, tel. 725921922

• Vychovatele/ku školní družiny, vychovatele/ku školního klubu (i na zkrácené úvazky) s nástupem od srpna 2018 hledá ZŠ a MŠ v Praze 8-Ďáblicích (v dosahu Metro C-Ládví). Nabídky s životopisem zašlete: vlasta.polackova@skoladablice.e.cz, případně telefonujte: 601214826, www.skoladablice.cz.

PRODEJCE PO TELEFONU
Hlavní úvazek i brigádal!
180 Kč/HOD. + BONUSY
práce přímo na metru B
obědy zdarma a mnohem víc
PRODEJ V CALL CENTRU.
Pomáhejte šetřit náklady za energie!
Pro více informací volejte
ZDARMA 800 26 27 28

Česká pošta Tvoje budoucnost.cz
Trídění list. i balík. zášilek
Řidič/ka do i nad 3,5t
HPP nebo brigádně.
Zkrácená pracovní doba. Stydni dovolené.
Směny dle domluvy. Široká škála benefitů.
Sazežská 7, Praha 10 - Malešice.
Tel.: 730 554 101

• KOMPLET. BALÍČKŮ/kosmetiky, až 24.000 Kč, 2 směny, bonusy, snadná práce na HPP, svov z Opatova, www.jobleader.cz, tel. 777443555

• STR Praha s.r.o. se sídlem na Praze 4, přijme na HPP zaměstnance do zakázkové (kusové) strojní výroby - nástrojaře - obráběče kovů (fréza, soustruh, bruska). Nástup možný ihned. Tel.: 241 483 080, paní Paulová.

• Slévárna v Praze 5 přijme zkušeného Mistra Ličho pole. Dobré platové podmínky, firemní benefity. Životopis: personal@praguecast.cz. Tel. 222531704.

• Hledáme vrátné, Praha 1, vhodné i pro důchodce, plat 12200 Kč. Životopis na: info@transakta.cz nebo Transakta a.s., Na Poříčí 23, 110 00 Praha 1

• Přijmeme pro objekt na Jilovíšti (Praha západ) vrátné (ostrahu) na ŽL, vhod. i pro důchodce v dobré fyz. kond., nást. ihned. Email: info@transakta.cz

• Stavební firma Northtech přijme instalátéra + topenáře - na stavbu. Práce v Praze. Podmínkou čistý TR. Velmi dobré platové podmínky. Tel. 603413180

• Přijmu pracovníka na ostrahu parkoviště Stodůlky. Denní a noční směny. Vhodné pro důchodce nebo VPČ. V případě zájmu volejte: 737117582. Nástup ihned.

• ZŠ a MŠ Praha - Slivenec přijme učitele/ku s aprobací MA-Fy a učitelku MŠ. Nabízíme příjemné prostředí. Kontakt: irosova@zsslivenec.cz, 731119488.

• Přijmeme nové zaměstnance na pozici strážného. Objekt v rámci Prahy a blízkého okolí. Nabízíme: práci formou DPP, mzdu 95 - 120 Kč/hod, služební výstroj, možnost ubytování. VOLEJTE ZDARMA: 800108111, nabor@abasco.cz

• Přijmeme provozního manažera/ku na HPP pro řízení objektů Praha. Praxe v oboru úklidu a RP B nutná. Bezplatná linka: 800 111 100

FINANČNĚ ATRAKTIVNÍ PRÁCE V BEZPEČNOSTNÍ SLUŽBĚ

- Nabízíme:**
- PRÁCI VE VAŠÍ LOKALITĚ
 - SLUŽEBNÍ VÝSTROJ
 - ZÁLOHY NA MZDU
 - MOŽNOST UBYTOVÁNÍ
 - PRÁCE NA HLAVNÍ PRACOVNÍ POMĚR, DOHODU, MOŽNOST RHGÁD
 - MOŽNOST ZHOVOENÍ ZBROJNÍHO PRŮKAZU

- Nabízené pozice:**
- Detektiv
 - Strážný průmyslových areálů
 - Recepce
 - Vedoucí směny
 - Strážný na retailových prodejních

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

Velitel objektu, ostraha a kustod - dozor expozic

Stabilní česká společnost s dlouholetou působností na trhu hledá vhodné kandidáty na pozice: **Velitel objektu, ostraha a kustod - dozor expozic**

- Informace o pracovním místě:**
- Dozor ve výstavních prostorech v centru Prahy
 - Dohled nad exponáty
 - Podávání základních informací návštěvníkům
 - Preventivní pochůzková činnost
 - Zajištění klidu a pořádku v daném prostoru
- Požadujeme:**
- Zodpovědnost, pečlivost, spolehlivost
- Profesionální vystupování**
- Loajalitu
 - Čistý trestní rejstřík
- Nabízíme:**
- Zajímavé pracovní prostředí
 - Nástup 1. 9. 2018
 - Kompletní uniforma
 - Typ smluvního vztahu: Pracovní smlouva/Dohoda o provedení práce
 - Plánování směn dle vzájemné dohody

VHODNÉ PRO DŮCHODCE A STUDENTY

KONTAKT:

VOLEJTE ZDARMA: 800 108 111
SVĚ ŽIVOTOPISY ZAŠÍLEJTE NA: nabor@abasco.cz

Slavia bez Olayinky

Pražané se dnes poperou o naději na Ligu mistrů. Naposledy ji hráli před jedenácti lety.

Fotbalisty Slavia čeká odveta 3. předkola Ligy mistrů na půdě Dynamo Kyjev. Po úvodní remíze 1:1 v Edenu je v lepší pozici ukrajinský favorit, Pražané však chtějí v souboji v sezoně dosud neporažených celků překvapit. Postupující v závěrečném předkole narazí na lepšího z dvojice Lutych – Ajax Amsterdam.

Slavia před týdnem dala Kyjevu jako první tým v sezoně gól, nejúspěšnější ukrajinský celek v předchozích čtyřech

soutěžních zápasech zvítězil vždy 1:0. „Myslím si, že výsledek 1:1 ukazuje, že se v tom zápase může stát cokoliv. Pokud vstřelíme gól, naše šance se rapidně zvyšují. Mužstvu věřím. Klíčové bude, abychom to zvládli nastavením v hlavě. Pokud podáme stejný výkon jako doma nebo v ligových utkáních, máme velkou šanci postoupit,“ říká slávistický trenér Jindřich Trpišovský. Jeho tým se musí obejít bez dlouhodobých marodů i posily Petera Olayinky, který se zranil v Mladé Boleslavi. Nejistý je start Deliho a Sýkory. Slavia si zahrála skupinu Ligy mistrů jen jednou, před 11 lety postoupila v kvalifikaci přes Ajax Amsterdam. Zápas začíná v 18.30, vysílá ho ČT sport. **ČTK**



Stříbra a bronz jsou doma

České medailistky z atletického mistrovství Evropy všera dorazily do Prahy. Unavená stříbrná oštěpařka Nikola Ogrodniková (vpravo) hodlá před dalšími závody odpočívát, bronzová maratonkyně Eva Vrabcová Nyvltová (uprostřed) se těší na oslavu s rodinou a stříbrnou chodkyní Anežku Drahotovou (vlevo) čeká posledních pár závodů v sezoně. Drahotová si po sobotním stříbrném dopoledni nenechala v Berlíně ujít další víkendový program ME včetně startu svého přítele Patrika Šorma ve štafetě na 4x400 metrů. „Musím říct, že to bylo neskutečně, krásná atmosféra. Já jsem se na to hrozně moc těšila,“ říká. **ČTK**

Zprávy krátce

Trenér končí

Tenistka Karolína Plíšková znovu mění trenéra. Bývalá světová jednička ukončila po devíti měsících spolupráci s koučem Tomášem Krupou. Stejně jako loni na Turnaji mistryň jí nyní má radit někdejší úspěšná deblistka Rennae Stubbsová z Austrálie.

Další rekord pro Messiho

Nový kapitán fotbalistů Barcelony Lionel Messi překonal klubový rekord v počtu trofejí. Třiatřicátou v kariéře argentinský útočník získal po výhře 2:1 nad Sevillou v nedělním utkání o španělský Superpohár v Maroku. Messi o jednu trofej překonal svého kapitánského předchůdce Andrése Iniestu.

Ustál útok Tigera Woodse

Americký golfista Brooks Koepka odolal tlaku Tigera Woodse a po US Open letos vyhrál také PGA Championship. V St. Louis zvítězil s šestnácti ranami pod par a získal už třetí major titul. **ČTK**

Baník. Z Prahy veze tři body, v tabulce je čtvrtý

Fotbalisté Baníku Ostrava v dohrávce 4. kola první ligy vydfeli vítězství 1:0 na hřišti Bohemians a v tabulce se po třetí výhře vyhoupli na čtvrtou příčku za Slavii, Plzeň

a Spartu. Hosté v zápase třikrát trefili tyč, než v 87. minutě duel rozhodl Ondřej Šašinka. Ostravané vyhráli teprve podruhé z posledních 16 venkovních zápasů v lize. **ČTK**

INZERCE

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

Práce - nabídka

• Přejmeme nové zaměstnance na pozici strážného. Objekty v rámci Kralup nad Vltavou a blízkého okolí. Nabízíme: práci formou DPP, mzdu 95 - 120 Kč/hod, služební výstroj, možnost ubytování. **VOLEJTE ZDARMA:** 800108111, nabor@abasco.cz

• Prodávačka do trafiky Praha 10 na HPP - zkrácený úvazek nebo na VPP. Požadavky: bezúhonnost, nekuřačka, jednoduchá práce s počítačem. Tel: 775944654

• Volné pozice: administrativa, obchod, management, na HPP a VPP - příjvůdek (ženy na MD, studenty), nevyžadujeme praxi, zaškolíme. Čistý rejstřík trestů, vhodné pro SŠ, VŠ. Životopis zasílejte na email: prace@praman.cz

• Přejmeme na HPP řidiče na cisternový vůz, RP sk. C, nástupní plat 30.000 Kč, po zkušební době navýšení. Pracoviště Praha 10. Info na tel: 734518299

• Hledáme spolehlivé pracovníky OZP na pozici ostrahy. Požad. čistý TR. Dobré finanční ohodnocení, nábor, příspěvek 10.000 Kč. T. 739545226, 731439473.

• Anglická agentura přijme muže, ženy, děti pro komparz, TV reklamy, filmy, modeling. Honorář až 1.300 Kč/den. AJ není nutný. Tel: 720622270

• Sklad s elektronikou přijme lidi na HPP (Říčany): až 24000 Kč/měs., nástup. bonus, zálohy, doprava zdarma, ubytování. T 725426038, paha@lepsi prace.cz

• Na pozici vedoucího směny do restauraci Burger King Praha hledáme vhodné kandidáty s praxí v podobném provozu. Kvalitní a certifikované zaškolení, mzda od 26500,-Kč + bohaté firemní benefity. Nástup ihned. Kontakt prosíme na prace@bkteam.cz nebo na 606054245

• SOU Praha 4, Ohradní 57, přijme ihned učitele odborného výcviku pro studijní obor mechanik elektrotechnik. Výuka probíhá v nových dílnách v Ohradní. Kontakt: premysl.vesely@ohradni.cz, tel. 773611277.

• Hledáme řidiče na DPP pro rozvoz technických plynů (Praha a okolí) a drobné údržbářské práce v areálu v Praze 10. Po skončení DPP možnost uzavření pracovního poměru. Informace na tel. 261005100

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

• Malování od 25 Kč/m2, štukování, lakování dveří, oken, profesionálně. Tel.: 607719394

• Přejmeme skladníky a expedienty na různé provozy. Ubytování možné, týdenní zálohy. Tel: 734201288

• Pojdte pracovat do skladu v Praze do oddělení balení a přeprava zboží - ryb k expedici. Mzda až 28 tis. měsíčně čistého. Tel. 800100286

• Přejmeme paní na úklid kanceláří, Praha-Karlín, 5x týdně. Od 17,00 hod, cca na 2,5 hod. Plat 6000,- Kč/měsíčně. Kontakt: 731891021.

Auto-moto - poptávka

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

Ostatní

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

Pronájmy - poptávka

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

• Hledám byt pro 2 os. menší do 15 tis. nebo větší do 20 tis. Požadují: MHD do 10 min., lodžie výhodou, dlouhodobě, čistý stav. RK nevolat. 605845088

Byty - nabídka

• Pronajmu garsonku 28 m2 v cihlovém domě v Praze 4, blízko metra Budějovická, směr Spořilov. K dispozici zahrada dvorek a garáž. Tel. 776226697

Starožitnosti

• Koupím knihy z pozůstalosti nebo pro vás nepotřebné i větší množství, pohlednice, na veterány auto-moto díly i jiné starožitnosti. Tel.: 721866006

• Solidní sběratel koupí: veškeré starožitnosti od houslí, hodin, šperků, obrazů, sošek až po nábytek. Solidní jednání, platba v hotovosti. 604806535

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

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

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

Nemovitosti - poptávka

Koupím ihned rod. dům nebo pozemek v Praze a okolí. Financování mám zajištěno, hotovost. Právní vady nevádi, dluhy a exekuce uhradím. Realitní kanceláře prosím nevolejte. Kontakt: 728 384 509

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

• Peníze ihned. Vykoupíme nebo zprostředkujeme prodej - byt, rod.dům, chata, Praha a okolí. Řešíme exekuce, právní vady, dluhy. Tel. 777306102

• PENÍZE IHNEDE za nemovitosti pouze v Praze pro velice solventní zájemce z EU. Nonstop info tel: 602 21 21 21

• Lékařka s hotovostí koupí byt v Praze v jakémkoliv stavu. Okamžitá záloha a rychlé jednání. Tel/Sms: 773109561. RK nevolat.

Finance - nabídka

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

Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 11005, tech.zaj. Materna, od 10let, 15sms 50Kč, 1min 80Kč v DPP, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



• Bohaté paničky se chtějí bavit. Neváhej a napiš jim SMS ve tvaru 84HTV a text na 909 15 45



• Nejsem zrovna modelka, ale jsem zvrhlá. Mám 26 let a jmenuji se Alena. Čekám na telefon. Zavolej mi na 909 801 801 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 50 s kódem 52HFZ a tvůj text!

#MOJEMETRO



FOTO ZA
300
Kč



FOTO ZA
300
Kč

Máme Instagram!
Sledujte nás na
@mojemetro

Vaše superzmrzliny

Vybrali jsme čtyři čtenáře a čtenářky, kteří sdíleli na Instagramu svou oblíbenou zmrzlinu s hashtagem #mojemetro. Získají odměnu!

1 První odměnu získává @zuzana.gajdosova za fotku z Crème de la Crème v Husově ulici v Praze.

2 Čtenář @xurxo91 píše: „Nám to nesluší tolik jako naši psi lady. Zde si Dáša dopřává zmrzlinu z Čokoládové cukrárny v Ostrovského ulici na Praze 5. Mají zajímavé příchutě maracuja, mascarpone či slané karamel.“

3 @iwona.kuklinska, děkujeme za fotku zmrzliny z Amorino Gelato na Malostranském náměstí!

4 Čtenářka @sezcenka sdílela fotku z Metropole Zličín. „Evidentně zaujala chuť a úžasně ledovou teplotou!“



FOTO ZA
300
Kč



FOTO ZA
300
Kč

To je naše zmrzlina!



I my v redakci deníku Metro máme rádi zmrzliny. Tahle ledová kultura je každým rokem v metropoli na vyšší úrovni. Kolega editor **Marek Peška** si třeba nejraději pochutnává na pravém italském gelatu z Výtyně.



Rodinné Šabatovo zmrzlinářství dělá skvělou domácí zmrzlinu od roku 2013. V Jesenicích si můžete pochutnat třeba na sorbetu z jahody, manga nebo broskve. „Mají ale taky netradiční, jako jsou rakytník nebo dračí ovoce s kokosovým mlékem. Na výběr je také několik druhů kornoutků. Kopeček vyjde na 25 korun,“ říká editor Metra **Pavel Urban**.



„Můžu ochutnat kokosovou?“ zaznělo toužebně Zmrzlinářnou Braník. „Jasně,“ odpověděla prodávka a šestileté zákazníkovi podala špachtli s pěknou porcí zmrzliny. S úsměvem. Zdarma. To je prostě Braník. „Já tu za 29 kaček dostal chutnou zmrzku a úsměv k tomu. Pozor ale! Příchut' gin s okurkou není pro každého,“ směje se redaktor **Marek Hýř**.



Kbely, centrální park, Zastávka u Srubu. I tady si můžete pochutnat na pistáciové zmrzlině. Tu má nejraději naše grafička **Petra Kubíková**, která si kvůli fotce vzala svou oblíbenou sukni složenou z výtisků deníku Metro. Tomu se přece říká pracovní nasazení! „Mám ten kiosk moc ráda, je tam pro lidi spousta srandy,“ dodává ve sele **Petra**.



Bezděz. Ke zmrzlině se náš redaktor **Pavel Hrabica** přý propracoval až po výjezdu k hradu. „Předtím jsem ale absolvoval ještě 46 kilometrů z Mladé Boleslavi. Jahodovanilkovou zmrzlinu točila moc milá a hovorná paní. Podle toho, kolik zmrzliny bylo kolem kiosku Vyhlídka na zemi, ale asi moc dobře nedržela v kornoutu...“