

Parková čtvrť

Unikátní bydlení
na dosah centra

DALŠÍ ETAPA V PRODEJI



Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

POPTÁVKA BYTU

koupím byt na horách či blízko hor - Šumava, Krkonoše, nebo Jizersky.

Na stavu nezáleží. Děkuji za nabídky. Tel.: 773 117 381

• PENÍZE IHNEDE za byty v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

• Dobře zaplatím byt v OV, DV. Starší osoby mohou nechat v bytě na dožití bez nájmu. Slušné jednání, dluhy uhradím, záloha. Děkuji J. Jurdová 725805115

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

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

Pronájem - poptávka

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. - menší do 14 tis, větší do 18 tis. Potřebuji: centrum do 30 minut, čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel: 274784428

Zdraví

Ostatní

SBĚRATELSKÝ KABINET

Michelská 12A, Praha 4, Michle
VYKOUPI IHNEDE ZA HOTOVÉ

odznaky, známky a staré pohlednice, staré gramofony, desky, veškeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejdoucí, všech značek (i PRIM), starou bižuterii, český granát, nábytek do r. 1975. Šavle, bodáky a uniformy, rádia a tranzistory, vánoční ozdoby, formičky na vánoční cukroví, betlémy, housle a hudební nástroje. Kufrы, textilie, veškeré nádoby, šicí a psací stroje, obrazy a grafika, lampy a lustry, hmoždíky, žehličky, konvice, lavory a umyvadla, sklo a porcelán, paroží, fotoaparáty, staré nářadí, malířské válečky, přístroje, kabelky, kufrы a staré uhláky. Staré rybářské potřeby (pruty, navijáky, podběráky,...). Papírové peníze - v podstatě vše co přijde pod ruku. Bereme opravdu téměř vše.

Přijedeme rádi kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Návštěvy u Nás až po tel. domluvě. Likvidujeme též celé pozůstalosti.

Tel.: 602 229 348

sberatelskykabinet@post.cz

• Starožitný nábytek a velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST koupím za solidní cenu. Knihovnu, křesla, stůl, lampu, zajímavé obrazy aj. pro styl. Čiřárnu. T: 603478873



Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

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

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

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

POPTÁVKA CHATA HORY

koupím chatu, chalupu, stavební pozemek na horách či v dojezdově vzdálenosti do hor. Krkonoše, Orlické, Jizersky, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel: 773 117 381

• PENÍZE IHNEDE za nemovitost v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121.

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

Starožitnosti

KNIHY!
odkoupím velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST solidní ceny za Vaše knihy. Tel.: 603 478 873

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

• Koupím hodiny a obrazy v jakémkoliv stavu. Jsem sběratel, ne překupník. Slušné jednání. Platím hotově. Tel. 602654613, alex.kratochvil@volny.cz

Až 1 000 000 Kč za STAROŽITNOSTI obrazy, nábytek, hodiny, hodinky, porcelán, bronz, stříbro, šperky, šavle a jiné zajímavosti
PORADÍM tel.: 603 505 686

Nemovitosti - nabídka



JURIS REAL, spol. s r.o.

nabízí přímý výkup, zprostředkování prodeje, dražbu nebo aukci.

A to za nejvyšší možnou tržní cenu.

Před prodejem vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce.

Možnost okamžité výplaty zálohy.

777 306 102

www.prodejtojinak.cz

• Vyplatíme Vaše dluhy, zástavy, exekuce! Vykoupíme Vaši nemovitost! Peníze vyplatíme ihned! V nemovitosti můžete i nadále bydlet! Tel: 731911992

Práce - nabídka

• Autodoprava v Praze hledá řidiče na Avia - kontejner a sklápěcí návěs. Možno i brigádně. Tel. 606689461

• VÚPS HLEDÁ ODBORNÍKY SŠ, VŠ pro hodnocení a posuzování stavebních výrobků: výrobků z betonu; nátěrové hmoty; výrobků pro kanalizaci a vodovod, pro větrání a klimatizaci staveb; pro posuzování ocelových konstrukcí s kvalifikací EWE. Info o nás na www.vups.cz. Vaše CV prosíme zaslat na info@vups.cz.

• ZŠ Praha 4 hledá učitelku 1. stupně. Životopisy zasílejte na lipertova@zsmikulova.cz.

• Brigáda pro každého, 138 - 163.90 Kč/hod za vybalování a doplňování zboží, směny noční/denní, prodejny v Praze a okolí. Tel: 222534534, 777335756

• Vojenské lesy a statky s.p. nabízí volná místa bezpečnostních pracovníků na místa v Praze ve 12hodinovém nepřetržitém provozu. Požadavek trestně bezúhonnost a občanství ČR. Nabízíme výhody a jistoty práce ve státním podniku. Kontakt: 733618655, 736528900, 728000000, email: podatelna.vls@vls.cz

Hledáte práci?

Jste v **invalidním důchodu** nebo **osoba zdravotně znevýhodněná?**

U nás jste na tom správném místě.

Služba v Praze na vrátnici v klidném a čistém prostředí.



Volejte zdarma 800 108 111
Nebo pište
naborpraha@preventa.cz

ÚČINNÁ METODA NA TVAROVÁNÍ POSTAVY, ODBOURÁNÍ TUKU A ZPEVNĚNÍ OCHABLÉHO SVALSTVA A KŮŽE.

To vše dokáže v krátké době metoda Bailine, která je vhodná pro ženy a muže každého věku. Právě díky nenáročnosti je metoda vhodná i pro starší lidi a ty kteří z časových důvodů nestíhají návštěvu posilovny a nebo už na ně cvičení a diety nefungují. 1 terapie = 2,5 hodiny intenzivního tréninku. Za 1 terapii ošetříme ruce, záda, břicho, bůčky, zadeček, vnější a vnitřní stranu stehen a nad koleny. Metodu Bailine najdete pouze na jediném místě v Praze v estetickém a hubnoucím centru Pretty Woman and Man na Andělu. Máme pro vás připravené výhodné balíčky.



Doporučuje **Bára Basiková**

HUBNEME DO PLAVEK
akce platná do 30. 6. 2021

10 terapií + 1 zdarma 5 500,-

15 terapií + 2 zdarma 6 900,-

20 terapií + 3 zdarma 7 700,-

PRO KLIENTY NAD 60 LET JE SLEVA 10 %
www.prettywomanandman.cz

Nádražní 110, Praha 5 Anděl.
Tel. 257313721 nebo 602935671



ZAČNĚTE SE ZASE HÝBAT, ALE POZOR NA ÚRAZY!

DOSTAŇTE SE ZPÁTKY DO FORMY S NAŠÍ SPECIÁLNÍ PŘÍLOHOU STRANY 13 až 21



metro



PRAHA

Úterý, 25. května 2021

Č. 99, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Viola

mojemetro f denikmetro

„Zkuste ulomený zub přilepit, mně srostl“

Nedostatek zubařů. Pro hodně lidí představuje ošetření chrupu cestu i stovky kilometrů dlouhou. **Průměr.** Na jedno stomatologické zařízení připadá 1901 pacientů. **V nouzi.** „Zaručené“ rady na sociálních sítích STRANA 7



V centru Brna přistál Asteroid. Přesunul se sem z Prahy

Plastika od významného sochaře Michala Gabriela, která ještě nedávno stála na Vítězném náměstí v pražských Dejvicích, se přesunula na Moravu. Lidé na ni narazí v centru Brna v Kobližné ulici. Blyštivá socha nazvaná Asteroid, která si v Praze získala mnoho příznivců, by veřejný prostor moravské metropole měla zkrášlovat několik měsíců. MAFRA

Chtějí větší ochranu hor

Lidé podepisují petici za vyhlášení Chráněné krajinné oblasti Krušné hory. Česko má v současné době 26 chráněných krajinných oblastí, které pokrývají 15 procent rozlohy země. Krušné hory ale na tomto seznamu zatím nenajdete. STRANA 8

Za pár dní se otevřou i bazény

Venkovní bazény podle ministra zdravotnictví Petra Arenbergera budou moci otevřít na 50 procent kapacity od 31. května. Ve vnitřních prostorách budou moci návštěvníci jen do šaten. STRANA 6

Další české trápení

Čeští hokejisté vyhráli na mistrovství světa v Rize nad Běloruskem 3:2 až v prodloužení a mají první dva body. V čele skupiny je Slovensko, které porazilo Rusko 3:1. Kanada prohrála i potřetí, včera nestačila na Německo. STRANA 25





Barny's®



Záruka kvality a účinnosti



AKCE

SLEVY AŽ 25 %

POUZE TENTO TÝDEN

Z naší nabídky vybíráme:

~~719 Kč~~
575 Kč



SIUOX™

Osvědčená receptura pro klouby a celý pohybový aparát s vitamínem C, který podporuje tvorbu kolagenu pro správnou funkci kostí a chrupavek. Doplněk stravy v prášku.

~~199 Kč~~
149 Kč



ULTRA-C IMUNO COMPLEX

Kombinace vitamínů C a D3 v bioaktivní formě a organických forem minerálů selenu a zinku pro podporu a posílení imunitního systému. Doplněk stravy

~~166 Kč~~
125 Kč



HYPNOX® FORTE

Pro váš zdravý a posilující spánek! Bylinná směs s vitamínem B6 pro podporu normální funkce nervové činnosti. Doplněk stravy

~~189 Kč~~
142 Kč



NOVOFERRIN™

Snadné doplnění železa. Speciální forma železa s vitamíny C a D pro podporu funkce imunitního systému. Bez železité pachuti. Doplněk stravy



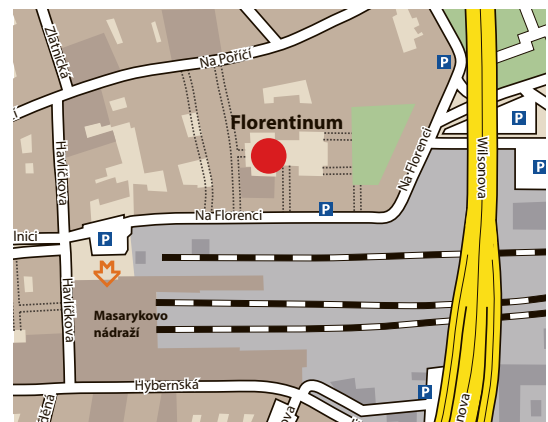
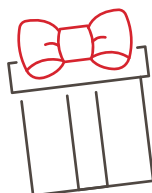
**AKCE PLATÍ
DO 30. KVĚTNA 2021**

NAKUPOJTE NA WWW.BARNYS.CZ
NEBO VE FIREMNÍ PRODEJNĚ
BARNY'S A ALAVIS

Florentinum - Atrium
Na Florenci 15, Praha 1

Otevírací doba:
Po-Pá 10:00-18:00

tel.: 800 900 077



MHD by jednotný vzhled mít měla, říká šéf webu o dopravě

Šedo-červený stejnokroj PID není po chuti všem. Proč tomu tak je?

Ulicemi metropole se od minulého středy prohání první tramvaj v novém vizuálu Pražské integrované dopravy (PID). Jedná se o vůz Škoda 14T, který je k vidění na několika linkách vyražejících z vozovny Kobylisy. Jeho oficiální představení ale fanoušky hromadné dopravy v hlavním městě rozděljuje na dva nemiřitelné tábory. Některým se jednotný šedo-červený kabát, který mají v budoucnu vyfasovat téměř všechny autobusy a tramvaje v Praze, líbí. Jiní přebarvování pražské MHD do jedné vizuální identity bojkotují. Proč tomu tak je, si deník Metro ujasňoval s šéfredaktorem dopravního magazínu MHD86.cz Ondřejem Matějem Hruběšem.

„Myslím, že je třeba oddělit od sebe dvě roviny. Jedna věc je to, zda se někomu líbí zvolený barevný vizuál jako takový. Každý máme koneckonců jiný vkus. Je tu ale věc druhá, mnohem důležitější, a to zda je správně, aby měla Praha jednotný vzhled MHD. Nejčastěji je totiž slyšet pouze kritiku vzhledu. A pokud někdo kritizuje sjednocování, většinou si myslí, že již Praha nějaký systém měla či má,“ říká pro deník Metro Hruběš.

Zvyk je pro řadu cestujících železná košile. Autobusy



Tramvaj 14T a autobus SOR NB12 na náměstí Republiky

@OMH86

pražského dopravního podniku skutečně sjednocenou barevnou identitu již dávno mají. U tramvají je na tom však hlavní město podstatně hůře. „Barevná integrita červené, béžové a sloní žluté, tedy barev Prahy, není na tramvajích respektována již od roku 1995. Nepřipadá mi proto jako příliš rozumné řešit v roce 2021 fakt, že nové barevné schéma PID nerespektuje barvy Prahy,“ dodává Hruběš.

Nejhlasitějšími příznivci a odpůrci nového vizuálu PID bývají v diskuzích pochopitelně fanoušci hromadné dopravy, takzvaní šotoušové. Těm nezřídkou vadí také nefotogeničnost nového stejnokroje. Je totiž podstatně méně barevný. Podle Hruběše ale za-pominají, že má jednotný lak

sloužit především cestujícím. „Typickým příkladem je Berlín, kde jsou například všechny vozy MHD včetně metra žluté. Jednotný vzhled mají také vozy veřejné dopravy ve Vídni. Cestující musí na první pohled vidět, do jakého dopravního prostředku může se svou předplacenou jízdenkou směřovat. Orientace v systému je klíčová. Právě proto mně osobně vadí, že se budou udělovat v rámci jednotného vizuálu výjimky,“ doplňuje pro Metro Hruběš.

Pomineme-li retro vozy, oněmi výjimkami jsou některé tramvaje Škoda 15T či rekonstrukce tramvají T3. Jde o tramvaje, kterých je ve vozovně parku dopravního podniku velké množství a ulice Prahy budou brázdit pravděpodobně ještě za 40 let.

Na veřejné prezentační akci, kterou minulý týden pořádala dopravní podnik, se objevili také protestující s transparenty. Ti upozorňovali nejen na výše zmíněné nedostatky, ale také na údajný netransparentní způsob výběru, z něž byla zcela vyloučena veřejnost. „Mezi protestujícími byli například zástupci dopravního webu Metrobus. Z jejich spřáteleného facebookového profilu SPVHD & Tram-bus.cz poté vyplulo, že pokud by se o akci vědělo dříve, bylo by protestujících ještě více,“ říká Hruběš a dodává: „Po této události není divu, že se část podobných akcí koná pouze pro akreditované novináře. Bude škoda, pokud kvůli některým lidem zařadí dopravní podnik zpátečku a pře-



Citát

Nový vizuál se mi líbí. Prál bych si zrušit výjimky a aplikovat jej na všechny typy tramvají. Tedy kromě historických a retro.

ONDŘEJ MATĚJ HRUBĚŠ
ŠÉFREDAKTOR DOPRAVNÍHO
MAGAZÍNU MHD86.CZ

stane o podobných věcech informovat,“ míní Hruběš.

První vlašťovkou jednotného vizuálu se loni na podzim stal autobus SOR NB12, jenž byl nasazen na linku 176. Do konce roku ho mají následovat ještě další autobusy. Jednotný vizuál nenafasují aktuálně zmodernizované tramvaje KT8N, nakoupené od maďarského dopravce. Důvodem je dohoda mezi Ropidem, dopravním podnikem a magistrátem.

Novou grafickou podobu vozů schválil magistrát na podzim. Vizuál jako takový je z roku 2019, avšak stále ještě není kompletně dopilovaný. Veřejnosti například nebyla doposud představena konečná verze pro piktogramy, bezpečnostní samolepky i fonty nápisů. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

Již od:
279 990 Kč
0% navýšení již
od 20% akontace

Vzrušení na dosah.
Hyundai i20 a i20 N Line.

Nový Hyundai i20 nabízí výrazný design, silné motory s výkonem od 84 do 120 koní včetně verze Mild Hybrid, velkorysý interiér s 352 až 1165 litry zavazadlového prostoru, moderní asistenční systémy, podporu Android Auto, Apple CarPlay a prémiový audiosystém Bose. Nyní také ve sportovnější verzi N Line.

AutoPalace
Butovice

www.butovice.hyundai.cz

HYUNDAI
Partner České fotbalové
reprezentace



Hyundai i20 – kombinovaná spotřeba 4,1–5,1 l / 100 km, emise CO₂: 94–117 g/km. Fotografie je pouze ilustrativní.

5 KOMPLEXNÍ ZÁRUKY
BEZ OMEZENÍ KM

5 Hyundai
Assistance

Krátko

Navštivte tropy

Skleník Fata Morgana dnes otvírá své brány. Navštívníci botanické zahrady se mohou opět projít tropickým rájem. Během období, kdy byly skleníky nepřístupné, prošly expozice řadou změn. Lidé se do skleníku dostanou zce-

la novým vstupním areálem, ve kterém bude v brzké době otevřena i restaurace. V jeden okamžik může Fata Morgana navštívit 100 osob. K prohlídce zvou i další vnitřní expozice zahrady, tedy Svět sukulentů nebo skleníček Emei Shan, který představuje flóru Číny. **MET**

Nové byty dostaly pravidla

Metropole se inspirovala na Západě.

Rychlejší přípravu projektů si Praha slibuje od předpisů, kterými se má magistrát v budoucnu řídit při výstavbě vlastních bytů. Jejich znění včera schválili radní. Dokument zahrnuje požadavky na stavbu, jako je cena stavebních prací, standard bytů a jejich velikost, energetické standardy, parkování či architektonická podoba domů. Pro magistrát a jeho organizace jsou pravidla závazná, pro městské části pak slouží jako doporučení.

Město před časem založilo vlastní Pražskou developerskou společnost, která společ-

ně s Institutem plánování a rozvoje (IPR) pravidla připravila. „Kladou důraz nejenom na architektonickou a urbanistickou kvalitu, ale i na úspornost a určitou rozumnost výstavby,“ řekl náměstek primátora pro územní rozvoj Petr Hlaváček.

Podle radního pro bydlení Adama Zábranského nebude muset město díky pravidlům u každého nového projektu vymýšlet od nuly, jaké má být dispoziční řešení a skladba bytů. „Standardy se mohou časem měnit, v tuto chvíli je ale zásadní, že město ví, jaké bydlení chce stavět,“ uvedl. Šéf IPR Ondřej Boháč doplnil, že město se při přípravě inspirovalo podobnými standardy Mnichova, Bruselu či Glasgow. **ČTK**

Číslo dne

50

Tolik dalších městských bytů vyčlení Praha pro učitele. Ti si o pronájem mohou žádat prostřednictvím magistrátního odboru školství. Ve správě magistrátu je zhruba 7200 bytů. Pro učitele je momentálně určeno 330 z nich.

Festival. Vráť se ke kořenům

Multizánrová hudební akce United Islands of Prague se o víkend 25. a 26. června po pěti letech přemístí z Karlína zpátky na ostrovy. Osmnáctý ročník festivalu s podtitulem German Edition vol. 2 se odehraje přímo v centru Prahy na Střeleckém ostrově, Kampě, Dětském ostrově a Janáčkově nábřeží. Vstup bude zdarma. Zpátky ke kořenům se festival vrátí také hudebně. Dramaturgie návštěvníkům představí vycházející objevy domácí i mezinárodní scény různých žánrů. **ČTK**



Může tu být také zahrádka

Park mezi ulicí Horská a novoměstským opevněním v Praze 2 dostane nový kabát. V architektonické soutěži zvítězil návrh Miroslava Cikána a Pavly Melkové z ateliéru MCA. Porota ocenila především kompozici prostranství. V horní části parku vznikne systém teras, které kopírují terén a zároveň umožňují vznik komunitní zahrady. **MCA**

INZERCE

KOBERCE TREND 26.–29. 5.

-25% SLEVA NA VŠECHNO

Praha 4
Václavská 744/2

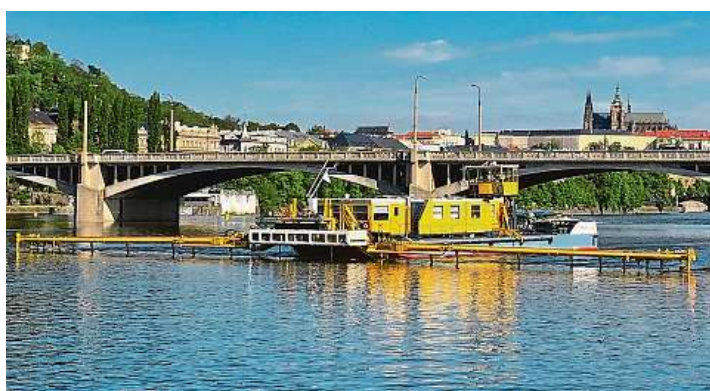
VŽDY NĚCO NAVÍC

JEDEN DODAVATEL PLYNU I ELEKTŘINY VÁM PŘIJEDE K CHUTI

Mějte energie „pod jednou střešou“ s produktem **KOMPLET** a ušetřete. Vše potřebné tak vyřídíte na jednom místě.

800 134 134
www.ppas.cz

PRAŽSKÁ PLYNÁRENSKÁ



Všimli jste si žluté Valentýny II?

Titulek fotoboxu je spíše řečnickou otázkou. Vyměřovací loď Valentýnu II přehlédnete jen těžko. Minulý týden unikátní stroj brázdil Vltavu v metropoli. Řiční dno se neustále mění, zejména při zvýšených průtocích, kdy s sebou voda bere ze břehů nečistoty, které se pak mohou jinde usadit. Proto je zejména po „velké vodě“ potřeba řeku proměřit a naplaveniny odhalit a případně pak za pomoci jiné techniky odstranit. Proč má loď v názvu dvojku a jaký je na Vltavě přípustný ponor? Mrkněte na Instagram @pribehy_z_vltavskych_lodi. F. HOUDEK

Předzahrádky budou levnější

Nájemné snižují také radnice městských částí.

Magistrát odpustí restaurátérům provozujícím předzahrádky na komunikacích patřících Praze v červnu a červenci nájemné. Od srpna do konce roku bude nájemné v památkové rezervaci 30 procent a ve zbytku města 50 procent. Rozhodli o tom radní.

Poplatky rozdělí město na dvě úrovně proto, že po centru se kvůli propadu turistického ruchu pohybuje méně lidí než ve zbytku Prahy. „Z anonymních dat víme, že právě památková rezervace má největší úbytek osob, které se zde zdržují, a to až o dvě třetiny. S ohledem na vyšší sazbu nájemného tady navrhuje tento vstřícný krok,“ uvedl radní pro majetek Jan Chabr.

Praha v uplynulých měsících rozhodnutí o výši nájemného u předzahrádek tzv. atrahovala pod sebe a městské části o nich po tuto dobu nemohly rozhodovat. Radnice s tím

Čtvrtina stále vyčkává

1 ze 4

Češi mají nyní více možností, kam si zajít na zahrádku na pivo, než před rokem. Podle údajů Plzeňského Prazdroje fungovalo v minulém týdnu o 26 procent hospod a restaurací více, než tomu bylo záhy po prvním lockdownu loni v květnu. Čtvrtina provozoven ale stále čeká na další rozvolnění a otevření interiérů.

souhlasily do 31. května, poté ale chtějí o poplatcích opět rozhodovat samy. Od 1. června tak budou opět v jejich kompetenci.

Magistrát již v uplynulém roce odpustil poplatek za zábor veřejného prostranství pro restaurační zahrádky. Rovněž vložil 600 milionů korun do programu COVID Praha na podporu podniků. Nájemné podnikatelům odpouští nebo zlevňuje také radnice městských částí. **čtk**

Krátce

Využijte poslední šanci

Už jen do pondělí je v Jízdárně Pražského hradu přístupná výstava Comenius 1592–1670. Až 500 exponátů zapůjčených od osmi desítek veřejných muzeí i soukromých majitelů v Česku, Nizozemí, Německu, Polsku a Rakousku vám dá nahlédnout do života a díla Jana Amose Komenského – jednoho z největších českých filozofů a spisovatelů. **MET**

Obchvat ulehčí Písnici

Přetížená Libušská ulice bude nejspíš už za pár let minulostí. Magistrát vypíše veřejnou zakázku na zajištění inženýrské činnosti pro získání stavebního povolení stavby obchvatu Písnice. Stavba má odvést dopravu ze středu čtvrti. Podle magistrátního webu Polad Praha by mohla stavba začít v roce 2024 a trvala by přibližně dva roky. **čtk**

Vše pro stylové šití

látky
Mráz

**MÓDNÍ
LETNÍ LÁTKY**

99 Kč

NAKUPUJTE TAKÉ ONLINE: WWW.DUMLATEK.CZ

MALOOBCHOD | VELKOOBCHOD | E-SHOP

seznam prodejen na www.latky.cz



LÁTKY.CZ

6x
V PRAZE

V bazénu si lidé konečně zaplavou

Venkovní koupání se z půlky otevře. Ve vodě bez respirátoru.

Od 31. května se budou moci konat v muzeích, galeriích a v památkách skupinové prohlídky pro maximálně deset lidí. Pokud účastníci prohlídky splní podmínky pro očkování, negativní test nebo odstoup od prodělané nemoci covid-19, může se jedné prohlídce zúčastnit až 30 lidí. Po jednání vlády to řekl ministr zdravotnictví Petr Arenberger. Doplnil, že v případě větší skupiny se bude uznávat i potvrzení od zaměstnavatele nebo ze školy. Na povolení skupinových prohlídek čekaly především státní památky spravované Národním památkovým ústavem, kde v 80 procentech objektů je prohlídka

možná pouze s průvodcem. Vláda také rozhodla o tom, že pěvecké sbory mohou společně zpívat při účasti 30 osob. Lidé mají mezi sebou mít rozestupy dva metry a také splněnu jednu z podmínek na očkování, testování nebo prodělaní nemoci. Během zpěvu si mohou sundávat ochranu dýchacích cest, musí se ale vést evidence účastníků pro případ epidemického šetření, uvedl Arenberger.

V kultuře nastalo větší rozvolnění od včerejška, kdy se po několika měsících znovu mohou konat kulturní akce v uzavřených prostorách. V divadelních sálech, kinosálech či na koncertech může být najednou maximálně 500 lidí, kapacita sálu může být využita jen z poloviny a všichni diváci musejí sedět a mít respirátor. Musejí mít také buď potvrzení o negativním testu, o tom, že prodělali covid-19 maximálně před třemi

měsíci, nebo mají třítydenní odstup od první dávky očkování. Potvrzení musejí mít i účastníci venkovních akcí, kterých se může účastnit až 1000 lidí. **ČTK**

Venkovní bazény

Mohou otevřít na 50 % capacity od 31. května. Ve vnitřních prostorách budou moci lidé vstoupit jen do šaten.

- Ve venkovních bazénech bude nutné dodržovat nastavená pravidla, ale pohyb ve vodě nebude podmíněn nasazeným respirátorem. Sportoviště jsou uzavřena od loňského října.
- Roušky při akcích pro mládež bude od příštího pondělí nutné používat jen tam, kde nelze dodržovat dvoumetrové rozestupy.



Nový šéf českého Saabu

Někdejší zástupce náčelníka generálního štábu Jiří Verner se stal ředitelem švédské společnosti Saab pro Česko a Slovensko. V pozici vystřídá Vladimíra Ficence a bude mít na starosti obchodní aktivity společnosti v obou zemích a její růst na místních trzích. Firma nabízí produkty či služby od vojenské obrany až po civilní bezpečnost. Česká armáda má ve své výzbroji od švédské firmy například systémy protivzdušné obrany RBS nebo stíhačky Jas-39 Gripen, společnost zajišťuje armádě také logistickou podporu dělostřeleckému systému ARTHUR. **SAAB**

INZERCE

Zlatá horečka v Praze!



Aktuální situace kolem pandemie Covid-19 řádně otrásla s investičními trhy a způsobila nemalé výpadky v těžbách zlata a jiných drahých kovů. To je jedním z hlavních důvodů, proč jejich ceny v současné době neustále rostou. Pandemie způsobila také přerušení dodávek zlata. Těžba drahých kovů klesla na své pětileté minimum a ekonomové proto předpokládají, že ceny zlata budou v blízké době dosahovat rekordních úrovní.

„Pro běžné zákazníky je právě tato situace ideální na prodej starých šperků a různých předmětů, o kterých často ani netuší, že doma mají. Dnes za ně totiž dostanou mnohem více, než třeba před rokem.“ vysvětluje manager zlatnictví Sherri. Počet klientů, kteří chtějí svoje zlato prodat, vzrostl konkrétně v tomto zlatnictví oproti loňskému roku zhruba o 40%.

„Jedním z důvodů, proč se na nás zákazníci opakovaně a s důvěrou obracují je i to, že poradenství poskytujeme zdarma. Pokud si nejste jisti, jakou hodnotu mají vaše staré šperky, přineste je k nám. My

vám zjistíme, jaká je ryze zlata a předměty oceníme.“ dodává manager.

„Přemýšlela jsem o prodeji už delší dobu. Měli jsme na chatě po prababičce zašlé staré šperky, které už nikdo z rodiny nechtěl nosit, protože nebyly vůbec moderní. Tak na ně dlouhá léta akorát ve šperkovnici sedal prach. Nakonec jsem ale ráda, že jsem prodej tolik odkládala a prodala je až dnes. Cena, kterou jsem za ně dostala, je o hodně vyšší, než jaká mi byla nabídnuta před pár lety, kdy jsem se byla pouze informativně poptat. Navíc veškerý servis a poradenství mi tady poskytli zcela bezplatně, takže opravdu nebyl důvod váhat.“ podělila se s námi paní Slováková, která navštívila zlatnictví Sherri v pasáži Černá růže v Praze.

„Šperky a jiné zlaté předměty, i když jsou ve špatném stavu, zašlé, nebo poškozené, mají stále svou hodnotu. Aktuální ceny ryzího zlata se v současnosti pohybují kolem 42.000 Kč za trojskou unci, což znamená až 1.350.000 Kč za kg. A to je rozhodně pádný důvod k tomu, zpeněžit je právě teď.“ vysvětluje situaci ohledně aktuálních cen manager zlatnictví Sherri.

Zlatnictví Sherri najdete v přízemí pasáže Černá růže v centru Prahy. Adresa je Na Příkopě 853/12, Praha 1.

Krátce

První tramvaj bez řidiče v Česku

V Plzni má v roce 2027 jezdit první chytrá tramvaj bez řidiče. Do stejného roku se Plzeň stane centrem chytré mobility budoucnosti s živou laboratoří pro testování autonomních tramvají. Vyplývá to z memoranda, které město se svými dopravními podniky podepsalo se společnostmi O2, INTENSE, Škoda Transportation, Škoda Digital a Západočeskou univerzitou. Vznikne tak první chytré město tohoto druhu v ČR.

Poslanec Volný. Chce ho policie

Sněmovní mandátový a imunitní výbor obdržel policejní žádost o vydání nezařazeného poslance Lubomíra Volného k trestnímu stíhání. Policie podle Deníku N podezírá Volného z šíření poplašné zprávy za nouzového stavu. V příspěvku na svém facebookovém profilu tvrdil, že se chystá spiknutí, jehož cílem je diskreditace léku ivermektin prostřednictvím zabití pacientů, napsal server. Lék ivermektin se obvykle používá jako antiparazitikum a v Česku není registrovaný. Státní ústav pro kontrolu léčiv už dříve uvedl, že má zatím k tomuto léku málo informací na to, aby jej mohl k léčbě covidu-19 doporučit. Lék zkouší k léčbě pacientů s covidem nemocnice u svaté Anny v Brně. **ČTK**

Menstruační vložky ve skladech

Správa státních hmotných rezerv do konce roku 2023 pořídí do strategických zásob státu deset milionů kusů dámských menstruačních vložek. Menstruační vložky tak budou udržovány ve skladech pro případ živelních, válečných či jiných katastrof a krizí. Plánovaný počet deset milionů by měl v případě mimořádného krizového stavu pokrýt až pětidenní absolutní výpadek této komodity. **ČTK**

Okamura. Soud rozdal omluvy

Šéf SPD a poslanec Tomio Okamura se musí omluvit Ústavu nezávislé žurnalistiky za to, že v příspěvku na Facebooku označil web HlídacíPes.org za podvodný a novináře „mediální žumpou“. Pravomocně o tom rozhodl soud. Okamura reagoval na článek serveru, ve kterém autorka tvrdí, že politik v majetkovém příznání nevedl prodej podílu v pražské restauraci. Ten by musel evidovat v případě, pokud by částka přesáhla 100 tisíc korun. U soudu ale zaznělo, že podíl prodal za 20 tisíc korun. V souvislosti s Tomiem Okamurou se soud zabýval také případem, kdy ho týdeník Reflex nazval „Pitomiem“. Týdeník se musí za vulgární zkomoleninu politikova jména omluvit. **ČTK**

Nemají zubaře, tak si radí, jak si svépomocí „opravit“ zuby

1266. To není leto-počet, ale počet pacientů na jednoho zubaře v Praze. Z českých krajů je na tom hlavní město zdaleka nejlépe.

Dobré platové podmínky. Možnost ubytování. To je jedné z mnoha nabídek práce ve stomatologii. Konkrétně v jihočeském Vyšším Brodě.

Takových inzerátů najdete na internetu stovky. „Na jedné z našich klinik v Přelouči už nějaký čas shánějí stomatologa,“ říká mluvčí klinik EUC Eva Pánová. Zatím bez výsledku. A to Přelouč poblíž Pardubic rozhodně není žádný zapadákov.

Jinde je to obdobné, nebo ještě horší. Zvláště v pohraničí, kde mají i čerství absolven-

ti stomatologie lukrativní nabídky hned za čarou a v násobcích českých příjmů. U nás se snaží menší města a malé obce lákat alespoň na příspěvky na vybavení ordinace, bydlení už bývá takřka samozřejmostí. Přesto dostat zubaře někde, kde dávají lišky dobrou noc, znamená nadlidské úsilí.

Pro mnoho lidí představuje ošetření na zubařském křesle cestu i stovky kilometrů daleko. „Na naši pražskou kliniku dojíždějí stovky pacientů z Česka,“ říká Alexander Schill, majitel dentální kliniky v hlavním městě. Přespolní tvoří až čtyřicet procent jejich klientely. I když covid významně omezil cestování, o nové pacienty neměli nouzi ani za poslední rok.

Středočeši míří do Prahy

„Najít ve Středočeském kraji stomatologa, který přijímá nové pacienty, je složité,“ svěřuje se Hana Zavoralová z Brandýsa nad Labem. I ona je z těch, kteří, než by čekali, až se v blízkém okolí uvolní pořadník u zubařů, případně absolvovali dlouhou čekací lhůtu, dojíždí raději do Prahy. Právě střední Čechy patří co do počtu obyvatel na jednu ordinaci na absolutní konec v rámci celého Česka. Pražský průměr v tomto kraji překonávají s 2546 pacienty více než dvakrát, zdaleka tak nestačí ani na celorepublikových 1901 pacientů na stomatologické zařízení.

Kuriózní zubařské rady na sociálních sítích

Hledání volného zubaře nutí lidi, aby zakládali například skupiny na sociálních sítích. Například ta ostravská, Hledám zubaře Ostrava a okolí, má takřka jedenáct tisíc členů. Lidé se zde informují nejen na kvalitu konkrétních lékařů, ale hledají i pomoc

Praha a pohraničí

40

Údajně až čtyřicet procent zubařů zůstává po škole v Praze. Další zubaře odčerpávají příhraniční regiony Rakouska a Německa.

11,5

Přibližně jedenáct a půl tisíce členů eviduje Česká stomatologická komora. Členství je pro každého zubaře povinné.

Někdy nestačí 80 tisíc

Přibližně 10 procent stomatologů v Česku tvoří cizinci.

- 1. lékařská fakulta UK Praha přijme ročně z 900 uchazečů 50 studentů. Do programu v angličtině 20 studentů.
- Platové nabídky se liší. Někde je nástupní plat 30 tisíc korun.
- Jinde lákají (marně) i na 80 tisíc hrubého. Zařízení se zahraniční klientelou nabízí až 150 tisíc měsíčně.

v nouzi, kdy už bolest přesahuje veškeré hrdinství. „Nevíte, jestli náhodou někdo nepřibírá nové pacienty v Olomouci nebo Opavě?“ žádá Michaela s poznámkou, že v Ostravě je bez šance. Najdete tu ale i nevsední rady, jak si se

zubní „havárii“ poradit. „Zkuste ulomený zub přilepit, udělal jsem to také, možná mi srostl. Ale udělejte to začerstva,“ radí uživatel Jan uživatelce Bajce ohledně nepřijemně uraženého předního zubu. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

VŽDY
čerstvé

**POCTIVÉ UZENINY
S TRADICÍ.**

*Od firmy
Prantl.*



Moje první volba

www.kaufland.cz

Ochraňte Krušné hory, prosí Češi

Developeři se tlačí na místo, které je zapsáno v seznamu UNESCO.

Lidé nejen z Ústeckého kraje podepisují petici za vyhlášení Chráněné krajinné oblasti Krušné hory (CHKO). „Vznik CHKO je především věcí politické vůle a konečné rozhodnutí je na vládě. Chceme dát najevo, že vyšší ochrana Krušnohoří má podporu obyvatel. Každý podpis na petici posílí naši pozici při jednání s ministerstvem životního prostředí a vládou,“ uvedl za petiční výbor radní Ústeckého kraje pro regionální rozvoj a zemědělství Michal Kučera, který vyhlášení chráněné oblasti řadí ke svým hlavním politickým cílům.

Krušné hory jsou územím o rozloze 6000 kilometrů čtverečních podél hranice s Německem, na české straně hranice je zhruba čtvrtina. „Jedinečnost přírodní i kulturní krajiny Krušných hor je třeba chránit. Zvýšený zájem turistů o Krušnohoří během pandemie ukázal, že je před námi hodně práce na budování turistické infrastruktury. CHKO pomůže tomu, aby rozvoj hor probíhal udržitelně a v souladu s krajinným rázem,“ doplnil senátor za Chomutovsko Přemysl Rabas. Česko má v současné době 26 chráněných krajinných oblastí, které pokrývají 15 procent rozlohy země. Krušné hory jsou zmiňovány v koncepčních materiálech ochrany přírody a krajiny

Petice běží na stránkách www.chkokrusnehory.cz

Na webu, kde je petice, se píše, že je třeba podpořit snahu o vyhlášení chráněné krajinné oblasti (CHKO) Krušné hory a podpisem této petice se dá najevo, že ministerstvo životního prostředí a vláda by si měly s přípravou a vyhlášením CHKO Krušné hory spíšit.

- Podle iniciátorů petice jedinečnost přírodní i kulturní krajiny Krušných hor musí být zachována a dále rozvíjena. Kdysi opomíjené Krušnohoří se stává atraktivní turistickou destinací i vyhledávaným místem k bydlení. Ochrana území zajišťuje, že rozvoj obcí a turistické infrastruktury bude probíhat v souladu s krajinným rázem a nenaruší cenovou přírodu. Krušné hory jsou jedním z mála českých pohoří bez plošné ochrany.
- „Krušnohoří nepotřebuje apartmánové satelity a horské lunaparky. Chceme, aby Krušné hory byly dobrým místem

k životu a destinací, kde si lidé užijí divokou přírodu i zdravě se rozvíjející kulturní krajinu. Zkrátka a dobře, Krušné hory máme opravdu rádi a chceme pro ně to nejlepší. Po desetiletích útrap a cílené devastace si Krušnohoří ochranu rozhodně zaslouží,“ stojí v petici.

- Petice vznikla z obavy rozvoje developperských projektů. Například v západní části Krušných hor se přímo na loukách kolem lesů plánuje několik kontroverzních staveb – například na Hřebečné. Stále se mluví také o zástavbě novými domy kolem dalšího unikátního místa – na Rýžovně. Fanoušci Krušných hor se obávají, aby toto místo neskončilo podobně jako třeba resorty v nedalekém Božím Daru.
- Petenti upozorňují na to, že Krušné hory jsou jedním z mála českých pohoří bez plošné ochrany, přestože jsou cennou přírodní a kulturní krajinou.

mezi územími, která jsou pro vyhlášení CHKO vhodná. Podle organizátorů petice by si ministerstvo životního prostředí a vláda měly s vyhlášením CHKO Krušné hory spíšit. Krušné hory jsou podle nich jedním z mála českých pohoří bez plošné ochrany. „Jak už samo označení napovídá, chráněná krajinná oblast je způsob ochrany krajiny, a to té přírodní i kulturní, včetně historických sídel. Ve srovnání s národními parky zaměřenými na zvláště cen-

ná přírodní území jsou CHKO spjaté spíše s udržitelným rozvojem krajiny. Nebrání výstavbě jako takové, ale chrání území obcí před zásahy, které nerespektují charakter osídlení a narušují krajinný ráz,“ řekla zastupitelka Ústeckého kraje Karolína Žáková, která se jako právnička specializuje na ochranu životního prostředí. Není tak podle ní třeba se obávat, že CHKO znemožní rozvoj Krušných hor. „Naopak je to velká příležitost,“ dodala. **ČTK a MET**



Maturity: raději cizí jazyk

Včera ráno začaly na českých středních školách maturitní testy. Letos se k nim přihlásilo zhruba 70 tisíc studentů. Pro všechny je povinná čeština. Cizí jazyk si vybralo kolem čtyř pětín z nich, zbytek si zvolil matematiku. Součástí maturit z cizích jazyků i z češtiny, která je pro všechny povinná, je běžné i ústní a písemná zkouška. V předchozích letech se tyto zkoušky stejně jako test konaly na úrovni státu, letos je po novele zákona měly organizovat samy školy. Kvůli epidemii covidu-19 ale nakonec slohy letos odpadly a ústní zkouška je jen dobrovolná. „Vyřazení ústní zkoušky z povinné části maturit snižuje vypovídací hodnotu zkoušek, zároveň ale pomůže letošním maturantům, kteří se na zkoušky připravovali na dálku,“ řekl Martin Mikuláš z Katedry anglického jazyka a literatury Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Testy z jazyků se podle něj zaměřují na poslech a čtení, které mohli studenti dobře procvičovat i při výuce on-line. Úřední maturita, kterou prosazoval premiér Andrej Babiš nebo poslankyně Kateřina Valachová, by podle Mikuláše nebyla namístě, protože by znehodnotila úsilí učitelů i většiny studentů o dobrou práci při distančním vzdělávání. Na snímku jsou studentky, které čekají před třídou na zahájení maturitních didaktických testů na Gymnáziu Olomouc-Hejčín. Gymnáziu patří mezi největší v Česku, ve 33 třídách studuje přibližně tisíc žáků. **ČTK**

INZERCE

NIKDO NEBUDE DIKTOVAT, O ČEM SMÍME PSÁT

ParlamentníListy.cz

Krátké

V hlubokých lesích ho zavalil traktor

Záchranáři horské služby v Libereckém kraji zasahovali o víkend spolu s leteckou záchrannou službou u nehody traktoristy v Českém ráji. Nehoda byla hlášena v sobotu před

polednem s tím, že v hlubokých skalních roklích u Vyskeře v Českém ráji došlo k těžkému úrazu. Šestasedmdesátiletý muž byl při nehodě zavalen traktorem. „Podařilo se nám přistát na louce hned vedle místa a pána si okamžitě převzal lékař letecké záchranné služby,“ po-

psal událost zasahující záchranář Pavel Horký.

Skončí ministr?

K setrvání ministra zdravotnictví Petra Arenberga ve funkci se premiér Andrej Babiš vyjádří zítra. K materiálům ohledně majetku dostal ministr dopl-

ňující dotazy. Ministr je v podezření, že nepříznává všechny příjmy svého majetku. Uvedl, že má 60 nemovitostí, podle Seznam Zprávy ale se svou manželkou ve skutečnosti vlastní přes 160 nemovitostí. Problematicky je i prodej bytu v centru Prahy. Panují pochybnosti, že nedodržel

podmínky privatizace. Byt s ordinací o velikosti 245 metrů čtverečních si od 90. let pronajímal. V roce 2019 ho za 11,5 milionu koupil s podmínkou, že v něm zachová trvalé bydlení po 10 let. To se ale neděje. Navíc byt neměl zůstat, protože v Praze vlastní další nemovitosti. **ČTK**



Penziony a hotely se vrací

Část hotelů v českých městech se opět otevírá. Režim je ale přísnější a hosté musejí být otestováni. Někde mají k dispozici samotestovací sady, některé hotely zřídily vlastní testovací centra a nabízejí provedení PCR i antigenního testu. Například některé hotely v Karlových Varech nabízejí na první týden slevy. Mezi dalšími podnikateli, kteří své hotely a penziony včera otevřeli je také cestovatel a fotograf Richard Jaroněk, který se vrátil k provozování svého penzionu v africkém stylu ve Vizovicích. **2x ČTK**

Uvedte své heslo, žádají stále častěji hackeri

Dejte pozor! Je to velký problém! Šíří se podvodné maily.

V důsledku globální pandemie došlo k výraznému nárůstu počtu případů krádeží identity, protože internet se pro mnohé stal druhým domovem. Podle zprávy FTC COVID-19 & Stimulus Report se v roce 2020 zvýšily podvody založené na zcizení identity. Odborníci předpovídají, že tyto počty letos ještě výrazně narostou. To potvrzují i statistiky antivirové společnosti Eset, z nichž vyplývá, že v minulém měsíci hesla kradla více než polovina zachycených virů.

„Hromadný přesun mnoha aktivit do on-line světa byl pro hackery impulzem k tomu, aby se více soustředili

na možnosti, které jim tento trend poskytuje. Většina útoků zaměřených na krádeže hesel, ale i identity uživatelů jako takových, využívá staré známé podvodné maily. Ty se vydávají za informace od renomovaných bankovních domů, známých společností, dopravců. Pozorný a poučený uživatel má většinou šanci je odhalit, pokud si všimá odesílatele zprávy a neklikne hned na odkaz nebo přiložený soubor, případně ho alespoň odradí chyby v češtině, které by rodilý mluvčí neudělal,“ konstatuje Ondřej Ševeček, odborník na bezpečnost z Počítačové školy Gopas. „Při masovosti těchto útoků jsou ale stále úspěšné i na první pohled podezřelé zprávy, jako tomu bylo u malwaru Fareit, který byl v poslední době nejčastěji detekován.“

Nemusí jít ale jen o krádež přístupových údajů, roste i frekvence aktivit zaměřených

na zcizení identity jako takové – nelegální přístup k údajům jednotlivců, včetně jména, rodného čísla, bankovních údajů a podnikových přihlašovacích údajů. Jejich cílem je samozřejmě zisk, útočníci se tak snaží získanými údaji ukrást firemní know-how, informace o zakázkách, převést na své konto finanční prostředky, zcizit data nebo citlivé údaje a požadovat za ně výkupné nebo dokonce manipulovat s údaji konkrétního podniku. S podvrženou identitou je třeba počítat i při ostraze firem a jiných objektů.

Odborníci upozorňují, že útočníci při nabourání do firemního systému mohou mít nejen dokonalý přehled o dění ve střeženém prostoru, ale také mohou otevřít přístup k dalším technologiím nebo do firemní sítě. I když většina útoků využívá léta používané mechanismy jako

podvodné maily, útočníci samozřejmě vyvíjejí nové způsoby, jimiž mohou zneužítelné údaje získávat. **MET**

Pozor!

Buďte opatrní při vyplňování údajů pro e-shopy. Vždy nakupujte u těch prověřených.

- „Uživatelé musejí dávat pozor na to, co sdílejí nebo někam vyplňují. Málokdo se pozastaví nad tím, proč by měl při registraci na e-shopu zadávat své skutečné datum narození,“ říká Michal Merta ze společnosti Accenture.
- Způsobené škody lze také minimalizovat pojištěním. „Lze se tak ochránit pro případ zneužití údajů z platebních karet nebo internetového bankovníctví,“ říká Viktor Houška z BNP Paribas Cardif.

Očkování

101

K očkování proti covidu-19 se do včerejších 13 hodin registrovalo více než 101 tisíc lidí ve věku 35 až 39 let, pro které byla včera registrace spuštěna. U předchozí skupiny ve věku 40 až 44 let, která se hlásila před týdnem, byl zájem vyšší. Lidé ve věku 35 až 39 let žije v Česku podle údajů Českého statistického úřadu ze začátku letošního roku asi 763 tisíc.

4,2

Do neděle se podle dat ministerstva zdravotnictví registrovalo nebo už vakcínu dostalo 4,2 milionu, tedy asi 39 procent. K navození kolektivní imunity je třeba očkovat zhruba 70 procent celé populace. „V tuto chvíli je naočkováno alespoň první dávkou již 55 procent lidí nad 40 let,“ uvedla Chytrá karanténa. Od půlnoci z úterý na středu by se měla registrace spustit pro dalších pět ročníků od 30 do 34 let.

CIA je na stopě koronaviru

Nové indicie napovídají, že covid mohl uniknout z virologických laboratoří v čínském Wu-chanu.

Tři vědci wuchanského Virologického institutu byli v listopadu 2019 v nemocniční péči. S odvoláním na dosud nezveřejněné informace tajných služeb o tom v neděli psal americký deník Wall Street Journal (WSJ). „Bylo to pár měsíců předtím, než Čína oficiálně informovala o koronavirové epidemii, která propukla právě ve městě Wu-chan,“ píše reportér WSJ.

Americký deník rovněž napsal, že zpráva zpravodaj-

ských služeb v čele se CIA poskytuje nové podrobnosti o počtu zasažených vědců, o době onemocnění a o jejich návštěvách nemocnice.

Tyto informace podle WSJ dodávají na důležitosti po rozsáhlejší vyšetření, zda virus způsobující nemoc covid-19 neunikl z laboratoře.

Zpráva se objevila před jednáním rozhodovacího orgánu Světové zdravotnické organizace (WHO). Probrat má další fázi vyšetřování původu covidu-19.

„Bez politizace“

Mluvčí americké Národní bezpečnostní rady (NSC) Avril Danica Haynesová ujistila, že americká vláda společně s WHO a dalšími členskými státy podporuje expertní zkoumání původu koronaviru, „bez zasahování nebo poli-

tizace“. Mluvčí připustila, že administrativní prezident Joea Bidena si nadále klade „velmi závažné otázky ohledně prvních dnů pandemie nemoci covid-19, včetně jejího původu v Čínské lidové republice“.

Peking všechno popírá

Mluvčí čínského ministerstva zahraničí Cao Li-tien prohlásil, že zpráva o onemocnění tří zaměstnanců wuchanského virologického institutu je „naprosto nepravdivá“. „Spojené státy pokračují ve zveličování teorie o úniku viru z laboratoře,“ uvedl doslova.

Wuchanský Virologický institut každopádně nesdílel data, bezpečnostní ani laboratorní záznamy z výzkumu netopýřů, kteří jsou aktuálně považováni za nejpravděpodobnější zdroj viru. **HAL a ČTK**



Plán se dokonale naplnil

Před 60 lety vytyčil americký prezident John Fitzgerald Kennedy pro svou zemi velký cíl. Ve svém památném projevu 25. května 1961 vyhlásil program Apollo, jehož výsledkem mělo být přistání Američanů na Měsíci. „Jsem přesvědčen, že tento národ si může stanovit za cíl vyslat člověka na povrch Měsíce a dopravit jej bezpečně zpět na Zemi dříve, než uplyne toto desetiletí,“ prohlásil tehdy Kennedy. Američtí vědci a technici přitom v té době doháněli náskok Sovětského svazu, který v dubnu 1961 vyslal do vesmíru prvního člověka – kosmonauta Jurije Gagarina. Projekt Apollo uskutečnila NASA, tedy Národní úřad pro letectví a vesmír. Stál kolem 25 miliard dolarů a zaměstnával 400 tisíc lidí. Po misích Apollo 9 a 10 v březnu a květnu 1969 odstartovalo 16. července téhož roku z Floridy Apollo 11. O pět dní později už dva ze tří členů jeho posádky, Neil Armstrong a Edwin Aldrin, kráčeli po Měsíci. Nakonec se v letech 1969 až 1972 na přirozenou družici Země podívala tucet astronautů. **ČTK**

Číslo dne

1822

Dosud jediným britským premiérem, jenž se ženil v době výkonu funkce, byl Robert Jenkinson v roce 1822. Následovat jej má 30. července 2022 Boris Johnson, který si vezme 33letou Carrie Symondsovou.

Krátce

Madrid touží po turistech

Španělsko otevřelo hranice desítky nečlenských zemí EU, které považuje za epidemičtější z hlediska za bezpečné. Je mezi nimi Británie, Čína nebo Japon-

sko. Země doufá v návrat britských turistů, kteří před pandemií covidu-19 tvořili největší skupinu zahraničních návštěvníků.

Křivka klesá

Mexické úřady v neděli potvrdily 50 úmrtí na

covid-19 za poslední den. Je to nejnižší denní nárůst obětí za více než rok. Celkový počet zemřelých dosáhl v zemi s více než 128 miliony obyvatel bezmála 222 tisíc. To je čtvrtý nejvyšší počet na světě – po Spojených státech amerických, Brazílii a Indii.

Chránili mláďe

Skupina dospělých slonů v zoo v izraelském Ramat Ganu u Tel Avivu se minulý týden shromáždila kolem mláďete, aby ho chránila před raketovou palbou z Pásma Gazy. **ČTK**



Indie je na vlně mírného optimismu

Cestující zachycená na nádraží v indické Bombaji má teplotu 36,4 stupně Celsia, je zdráva. Pandemie covidu-19 si v Indii již vyžádala skoro 300 tisíc obětí, nicméně tempo šíření nákazy mírně zpomaluje. Zatímco ještě počátkem května denně přibývalo přes 400 tisíc nakažených koronavirem, poslední dny se bilance drží pod hranicí 300 tisíc. V neděli bylo hlášeno 3741 úmrtí. Odborníci ovšem upozorňují, že data o nakažených i zemřelých jsou velice podhodnocená a reálné počty jsou několikanásobně vyšší. **AP**

Bělorusko. Další sankce na obzoru

Prezidenti a premiéři zemí Evropské unie se včera shodli na přijetí cílených sankcí vůči Bělorusku v reakci na nedělní vynucené přistání civilního letu v Minsku. V přijatých závěrech bruselského summitu také vyzvali unijní přepravce, aby se vyhýbali přeletům běloruského vzdušného prostoru. Chtějí rovněž znemožnit přelety a přistání běloruských aerolinek na území členských států EU.

Běloruské úřady v neděli přiměly letoun společnosti Ryanair mířit z Řecka do Litvy k nouzovému přistání v Minsku, aby mohly zatknout novináře a opozičního aktivistu Ramana Prataseviče. Evropská lidřička tento zásah důrazně odsoudila a vyzvali k okamžitému propuštění opozičníka. Podle jednoho z unijních činitelů byla shoda na opatřeních navržených předsedou Evropské rady Charlesem Michellem velmi rychlá. „Reakce byla silná, neboť běloruské úřady vážně ohrozily leteckou bezpečnost a cestující na palubě,“ sdělil novinářům zmíněný činitel. Rada lídrů podle něj dávala najevo, že by nové sankce měly být zaměřené tak, aby hospodářsky oslabily běloruský režim. Šéfka Evropské komise Ursula von der Leyenová před jednáním uvedla, že nové sankce budou vedle lidí odpovědných za únos letadla uvaleny také na firmy podporující režim vůdce Alexandra Lukašenk. **ČTK**



**Hledáme
kolegyni
nebo
kolegu**

Na pozici **ELEKTRIKÁŘ**

? Máte:

- pečlivou a zodpovědnou povahu
- střední vzdělání s výučním listem
- samostatnost i schopnost týmové práce

? Chcete mít:

- zázemí stabilní společnosti
- zaměstnanecké benefity
- pracovní smlouvu na dobu neurčitou
- zaměstnaneckí jízdné (Lítačka)



800 220 020

Více na: dpp.jobs.cz

**VOLEJTE
ZDARMA**



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Divadlo i hudba se stěhují pod širák

Otevřené scény se pomalu rozjíždějí. Nahrává tomu rozvolňování.

O víkendu se na Kunětické hoře hráli Tři veteráni. Pohádková rodinná inscenace v nastudování Východočeského divadla v Pardubicích se na místo činu vrátí od pátku znovu. Šlo o jednu z prvních divadelních venkovních vlastovek po rozvolnění opatření proti šíření koronaviru.

Divadla

Letních scén bude po republice mnoho. Podle čerstvých informací se na ně diváci můžou dostat bez roušek a respirátorů a stačit bude buď negativní test na covid-19, nebo i první dávka očkování, tedy alespoň s třítydenním odstupem. Pokud někdo prodělá zmíněné onemocnění, je také ochráněn místo dosavadních tří měsíců až půl roku. Od včerejška také platí, že na venkovní akce může dorazit až tisíc lidí, dovnitř pět set. V obou případech může být naplněna jen polovina kapacity daného prostoru.

A kam je tedy možné vyra-



meček. Diváci se můžou těšit na Revizora, Starce na chmelu či komedie Vše o mužích a Tři grácie z umakartu.

Mimo Prahu se kromě Kunětické hory bude hrát v Českém Krumlově, kde se zkouší historická komedie Da Vinci, kterou režisruje Petr Zelenka. Premiéra bude 8. července.

Hudba

Velké letní festivaly letos nebudou, ale i tak se bude hrát na různých akcích. Jednou z celoletních akcí je Hudba na vinicích, kde se od června do září představí na různých místech 17 muzikantů či kapel. Namátkou Jelen, Pokáč, Mirai nebo Xindl X.

Film

Mezinárodní filmový festival v Karlových Varech se po přesunu má konat od 20. do 28. srpna, například Anifilm bude v Liberci už od 22. do 27. června. Na mnoha místech se rozjedou i letní kina.

Mix

Spojení různých kulturních sfér nabídne už ode dneška šapitó Azy178, kde kromě nového cirkusu můžou lidé dorazit na koncerty, divadlo či tanec. Nový cirkus nabídne také Letní Letná od 12. do 31. srpna. **PAVEL URBAN**



Artvarium baví v Pasáži

Unikátní umělecký projekt kurátorky Renáty Mužikové (na snímku) Artvarium v Pasáži českého designu představuje atraktivní formou tvorbu zajímavých výtvarníků a osobností naší kultury. Začalo to dvěma expozicemi, ale zájem byl obrovský, a tak se Pasáž brzy proměnila v příjemný a ojedinělý galerijní prostor. Nyní v projektu Artvarium vystavuje už patnáct umělců. V úterý 1. června se uskuteční od 16 do 19 hodin v Pasáži českého designu setkání s autory z projektu. Dále od 18 hodin proběhne vernisáž nových expozic vystavovatelů: Marko a Jana Vítka v pasáži a společné výstavy Martina Němce, Kláry Sedlo a Honzy Homoly v Galerii & kavárně Art-n-Coffee. **MET**

Krátce

Na Slovácku hrají

Slovácké divadlo začalo včera dopoledne díky rozvolnění opatření proti koronaviru znovu hrát. Uher-skohradštíská scéna uvedla v předpremiéře pro předplatitele z řad seniorů hru Perfect Days. Kapacita hlediště může být zaplněna z poloviny. **ČTK**

Milá č. 18 česky

Román Leona Urise Milá č. 18 vyšel opět v češtině. Podmanivý příběh polské židovské komunity se odehrává během druhé světové války ve varšavském ghettu, jehož obyvatelé v roce 1943 zahájili boj proti nacistům. Dílo vydalo nakladatelství Zed'. **MET**

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

• ZŠ Pošepného náměstí, Praha 4 - Chodov přijme učitele/ku 1. stupně na plný úvazek a učitele/ku ŠJ na částečný úvazek. Přátelský kolektiv, příjemné prostředí, výborná dostupnost MHD. Nástup - ihned. Dále pro šk. rok 2021/2022 přijme na plný úvazek učitele/ku 1. stupně, učitele/ku 1. stupně pro program Začít spolu, učitele/ku AJ, vychovatele/ku ŠD. Dále učitele/ku ŠJ na částečný úvazek. Nástup od 25. 8. 2021. CV zasílejte na e-mail grafnetrova@zspospepneho.cz

• ZŠ v Praze 10 - Hostivař přijme od začátku školního roku 2021/2022 učitele s aprobací ČJ a učitele AJ. Možnost ubytování. Tel. 274016523, 603436284, e-mail: reditel@hornomep.cz"

• Zahradnicko - stavební společnost v Praze 8 přijme ihned kolegy pro realizace zelených střech. Smysluplná práce, zaučíme. ŘP B nutný, T či C výhodou. Dobrý zdravotní stav, práce ve výškách. Kontakt: www.acre.cz

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE: RECEPCE A OSTRAHA
Požadujeme invalidní důchod.
Mzda od 100 Kč/hod.
Nabízíme náborový příspěvek 10.000 Kč, vyplácíme denně.
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)

• SOU Praha 4 hledá od 1.9.2021: učitele odbor. výcviku pro zákl. zámečnické práce (kontakt tel. 77361277) + učitele češtiny + učitele strojíren. předmětů pro zámečnický (kontakt tel. 776419453).

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce EKONOMA. Bližší informace k Oznámení o vyhlášení výběrového řízení jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa nebo na https://www.e-zamestnani.cz. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 11.06.2021 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: Ing. Šam-palíková, tel. 220 189 749.

• Hledáme na HPP řidiče pro cisternový vůz na přepravu odpadů, RP sk.C, E je výhodou. Praha 10, areál Mahrla, plat 35 000 až 50 000 Kč. Tel.: 737161704.

• Úklidová fa přijme INVALIDNÍ důchodce na 1/2 úvazek na úklid kanceláří. Mzda 9 000 Kč + bonusy. TEL.: 774510686.

• Akciová spol. přijme pracovníky ostrahy pro Prahu a okolí, vhodné ID a SD, mzda až 120 Kč/hod., nábor. příspěvky až 10000 Kč, možnost záloh na mzdu, služební oděv.. Tel: 224109445, 777470798.

• Přijmeme řidiče/ky na rozvoz Praha-krabičkové diety, obědy, tisk. Prac. doba: Po-Pá nebo Ne-Čt. Vhodné jako pří-výdělek i pro ženy! Tel: 777818282

Služby - nabídka

VYKLIZENÍ
- BYTŮ, SKLEPŮ A PŮD
odvoz nepotřebného nábytku
SLEVA 20% heslo: "METRO"
Tel: 736 700 320

Knihy a časopisy

KNIHY!
odkoupím velkou
KNIŽNÍ POZŮSTALOST
solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

PŘIJÍMEME SKLADNÍKY/CE DO SKLADU AUTOMIDLY PRAHA VÝCHOD (Strančice)
Nabízíme: • Nástup IHNED
• ZDARMA svoz z: I.P.Pavlova, Smíchov, Opatov
• Mzda 28 000 - 34 000 Kč
• Příspěvek na stravu, 20 dní dovolené + 5 dní bonusového volna.
Co budete dělat: • příjem a výdej zboží
• práce se čtecím zařízením
Volejte: 724 670 273

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.
Přijedeme (pro více než 300 ks)
zaplatíme odvezeme

Celá ČR

tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariaty.cz



metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

25. května 2021, www.metro.cz

PROFITMEDIA.CZ



Zdravý pohyb

PRAKTICKÝ NÁVOD, JAK SE HNED

Každodenní pohyb je nutnost, zvláště v současné době.

S nadváhou a obezitou se potýkají dvě třetiny Čechů. A tito lidé jsou nejzranitelnější skupinou. Co se týká těžkého průběhu onemocnění covid-19, aktuálně z 80 procent plní oddělení JIP při hospitalizaci. Věnovat se každý den pohybu přitom není nic složitého, nestojí to peníze ani mnoho času. Odborníci přidávají návod, jak na to.

Deset tisíc kroků denně jako základ

Zcela zásadní je jít každý den ven, byť s respirátorem připraveným k nasazení.

„Pro redukci hmotnosti přibližně o 2 až 2,5 kilogramu za měsíc je třeba absolvovat denně chůzi v délce trvání 50 až 80 minut nebo 6 až 10 tisíc kroků v závislosti na věku – čím jsme starší, tím méně. Zdatnějším lidem lze několi-



Kvůli pandemickým vládním nařízením fitness studia zela prázdnou. 2x KOMORAFITNESS.CZ

krát v týdnu doporučit běh nebo jízdu na kole v délce trvání 30 až 45 minut s intenzitou způsobující mírné zpočení. A samozřejmě je dobré redukovat také příjem energie

ze stravy – efekt přinese už i její desetiprocentní snížení,“ doporučuje Václav Bunc, profesor Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

Hodina pohybu denně venku jako rodinný rituál

Najděte si každodenní pohybovou aktivitu, která vás bude bavit. Pokud máte děti, tak ideálně takovou, která

bude bavit i je. Vždyť dostat je od všudypřítomných obrazovek je čím dál těžší. Více než kdy jindy je důležité dodržovat denní rituály, mezi něž by měla patřit i hodina aktivně strávená pohybem na čerstvém vzduchu. „Za uplynulých 12 měsíců přišly české děti přibližně o 90 milionů hodin tělesné výchovy a řádově více hodin organizovaných tréninků. Teď je tedy na rodičích, aby se s dětmi věnovali pohybu, který jim určitě přinese skvělou zpětnou vazbu v podobě zlepšení kondice celé rodiny, a také zlepšení nálady,“ říká profesor Jiří Suchý z UK FTVS, člen Výkonného výboru České kinantropologické společnosti.

Tělocvičnu si vytvořte v obýváku

Pokud máte obavy z vnějšího prostředí a upřednostňujete bezpečí domova, malou tělocvičnu si můžete udělat na zahrádce. A pokud nemáte ani tu, vytvořte si jednoduchou posilovnu doma, klidně v obýváku. On-line lekce mož-

Zdravý pohyb

Chladný začátek jara s omezeným setkáváním nás samotné sportovat venku nelákal. A tak blížící se léto s rozvolněním nám dovoluje posílit svaly v přírodě.

Najednou však zjistíme, že jsme zanedbali starost o nohy, které mají podat výkon. Při větrání sice již tolik nezapáchají, ale při zátěži ztvrdlá kůže na patách praská až do krve, mezivrstvičky se drojí jako sýr, zahnědlé nehty na palcích zesílují a od lůžka je nadzvedává pěnovitá hmota tak, že při běhu mačkají na botu a bolí.



oligandrum obsažený v přípravcích vysává plísně, kvasinky a potlačuje růst bakterií. Neprodukuje an-



Jak nohám pomoci?

Použijte chytrou houbu a zbavte se plísní. Mikroorganismus Pythium

tibiotika a živý se pouze plísněmi. Proto je nazýván „Chytrá houba“ a v současnosti je považován za nejbezpečnější řešení pro odstraňování plísní. Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy - BIODEUR 3x1g, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT a CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER. CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO BIODEUR je certifikovaný bioprodukt.

Chytroou houbu používáme na místa, kde nás trápí plísně nebo kvasinky. Můžeme s ní odstranit i zkažený dech ústní vodou BIO PLUS nebo CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO PLUS.



Kvasinky se množí ve vlhku a teple, což může být i riziko při koupání, kdy zůstáváme v mokřích plavkách. Ale i tady je možné použít pro intimní hygienu a místa náchylná k výskytu kvasinek Chytroou houbu v přípravku FEEL FRESH.



Pythium oligandrum ke svému hodování na plísních produkuje enzymy, které rozkládají buněčné stěny plísní. Zároveň výzkum potvrdil, že blahodárně působí na pokožku, která je náchylná k lupénce nebo atopickému ekzému. Enzymy zklidňují pokožku i na místech, kde se vyskytují opruzeniny a to nejen u dětí. Chytroou houbu oceňují i diabetici, zvláště při suché kůži, která má větší sklony k výskytu plísní. Pro suchou pokožku se sklonek k lupénce a atopickému ekzému doporučujeme přípravky BIODELTA, BIOGAMA a PYTHIE BIOGAMA JEMNÁ MAST.

Přípravky s Chytroou houbou dostanete ve své lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme. tel.: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz

www.chytrahouba.cz

Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.

A JEDNODUŠE ZAČÍT HÝBAT

na také pořádá instruktorka cvičení, jejíž hodiny jste navštěvovali. „Skvělou sportovní pomůckou je například židle, s níž se dá dobře cvičit – i vsedě, klidně u dobrého filmu, můžete protáhnout krční páteř, paže. Pomoci může i malá stolička. Tři minuty, kdy na ni budete stoupat jako na schody s frekvencí výstupu 50 až 60 za minutu, a zapojíte u toho paže a trup, vydají za zhruba 13 až 15 minut svižné chůze,“ vysvětluje Jana Havrdová, prezidentka České komory fitness.

I 10 minut denně se počítá

Stačí málo, aby bylo lépe. „I minimální zvýšení denní fyzické aktivity třeba o 10 minut vede podle nejnovějších průzkumů k poklesu rizika úmrtnosti. A nemusí jít nutně o nic náročného nebo intenzivního, takže s pohybem můžeme začít všichni. Nový výzkum naznačuje, že dospělí ve věku nad 40 let, kteří se věnují pohodovým volnočasovým aktivitám – jako je tanec, práce na zahradě nebo třeba právě procházka – jsou

na tom zdravotně mnohem lépe než ti, kteří vedou zcela pasivní život. Čím je pohybová aktivita intenzivnější, tím samozřejmě lépe,“ radí profesor Aleš Linhart, předseda České kardiologické společnosti.

S vysokou váhou se potýká 66 procent Čechů!

Obezita je problém, který s sebou přinesla moderní doba. Poslední desetiletí ubývalo času, který jsme trávili pohybem, klesala naše zdatnost. „Data z konce roku 2020 ukazují, že opět došlo v naší populaci k vzestupu hmotnosti, což je třeba přičíst na vrub i opakovaným lockdownům a znemožnění sportování. Nadváhou teď trpí 38 procent Čechů a obezitou dalších 28 procent, celkem se tedy s problémy s váhou potýkají dvě třetiny Čechů,“ uvádí alarmující data obezitolog Martin Matoulek z pražské Všeobecné fakultní nemocnice.

Obezita velmi často stojí za dalšími zdravotními problémy. Odborníci varují i před



Citát

Na váze lidé rapidně přibírají i celý poslední rok, protože tráví mnohem více času sezením, stres zahánějí nezdravým jídlem a alkoholem, ale hlavně jim markantně ubylo pohybu, který je přitom tou nejlepší prevencí proti řadě nemocí.

JANA HAVRDOVÁ
PREZIDENTKA ČESKÉ KOMORY FITNESS

její spojitostí s onemocněním covid-19. „Obezita zvyšuje pravděpodobnost těžkého průběhu cca o 70 procent. Obézní pacient má riziko komplikovaného průběhu 1,7x vyšší než jedinec s normální hmotností,“ říká Václav Bunc s tím, že lidé by průběh tohoto onemocnění zvládli lépe, kdyby měli lepší kondici a věnovali se pravidelnému, byť i nenáročnému pohybu. „Obezita je celosvětový

problém a obézních už je dnes více než lidí trpících hladem. Zásadní problém přitom není jen příjem energie, jak si mnohdy myslíme, ale také její výdej, který neustále klesá a je způsoben tím, že se lidé nehýbou. Tělesná zdatnost populace klesla za posledních 20 let asi o 30 procent a zhruba stejně stouply náklady na zdravotní péči.“

Odborníci proto apelují na veřejnost, aby do svého živo-

Alarmující čísla

Už před pandemií koronaviru Češi patřili mezi nejobéznější národy na světě.

- Dvě třetiny Čechů uvádějí, že se ani před pandemií nevěnovaly žádnému pravidelnému pohybu. A situace se dále zhoršuje.
- Počet denních kroků klesl téměř o 30 procent. Čas strávený sezením vzrostl na 8,5 hodiny denně. A 35 procent lidí přibralo na váze.

ta systematicky zařadila každodenní pohyb. „Až opadne problém kolem covidu-19, v němž jsme dnes ve výskytu i úmrtnosti téměř nejhorší na světě, budeme – vzhledem k nárůstu obezity – čelit řadě dalších vážných zdravotních problémů a jinému nepříznivému prvenství, a to ve výskytu kardiovaskulárních onemocnění. I tady je totiž právě pohyb prevencí i lékem,“ uzavírá Jiří Suchý. **MET**



ČESKY PĚŠKY



Společný projekt České podnikatelské pojišťovny a Klubu českých turistů má za cíl rozpohybovat veřejnost.

Vydejte se s námi na 15 pochodů po České republice a hrajte o skvělé ceny!

Více informací a registrace na
www.ceskypesky.cz

Nepřepalte začátek, sportovní úrazy hrozí především v létě

Kdo se hýbe, dělá pro své zdraví jen to nejlepší. Především letní měsíce jsou pro sportovce ideální – krásné počasí k pohybu na čerstvém vzduchu vyloženě láká.

Stejně tak je ale léto obdobím, kdy se stane nejvíce úrazů. Například Nemocnice Nový Jičín ročně hospitalizuje stovky malých pacientů v důsledku úrazů a značné procento z nich připadá na červenec a srpen. Nejčastěji se jedná o poranění hlavy, zlomeniny končetin, výjimkou nejsou ani popáleniny či otravy. Mezi častá poranění ale patří i tržné rány, podvrtnutí či pohmoždění kolen, rame-

na a kotníků. Klouby jsou ohrožené především těmi sporty, které jsou spojené s nárazovým zatížením příslušných partií při rychlém a náhlém pohybu.

„Nejčastější příčinou hospitalizace jsou úrazy hlavy, zejména u malých dětí. Kojenci a batolata jsou rizikovou skupinou, kde i malý úraz může způsobit vážná poranění,“ upozorňuje Andrea Kudělková, primářka dětského oddělení Nemocnice Nový Jičín s tím, že úraz hlavy tvořil třetinu všech případů. Zatímco kojenci se zraní nejčastěji při pádu z postele, přebalovacího pultu či ze schodů, starší děti utrpí poranění hlavy především po pádu na kole, na bruslích, na koloběžce či při různých sportech. Jedná se v dominantní míře o venkovní letní aktivity, proto by se v žádném případě neměla podceňovat prevence. „Je nesmírně důležité při sportu



Pozor na kole! PROFIMEDIA.CZ

vždy nosit vhodné a nepoškozené ochranné pomůcky, jako jsou rukavice, brýle, přilba, záchranná vesta a chrániče. Rodiče s nejmenšími dětmi pak musí dostatečně zabezpečit domácnosti,“ zdůrazňuje Kudělková.

Nejsou to ale jen cyklisti či bruslaři, kteří plní ordinace

lékařů. Přibývá také kolektivních her, jako je fotbal, frisbee nebo plážový volejbal. Kontaktní sporty, přecenění sil, únava a nedostatečné protažení před výkonem pak bývají hlavními důvody typicky letních úrazů. „Láme se téměř vše, co člověk při pádu nastaví. Velmi často ředíme zlomeniny zápěstních kůstek nebo výrony kotníků, vznikají ale i sportovní úrazy z trvalého přetěžování měkkých tkání. Zlomenina zápěstí při dopadu přes řídítka je klasickým zraněním cyklistů, naopak zlomený loket, noha a poškozené kolenní klouby ukazují na jezdce na kolečkových bruslích. Přes veškerá varování se bohužel mezi nejčastější letní zranění řadí i úrazy hlavy a páteře po skocích do neznámé vody. V letních měsících přibývá také osklivých odřenin a řezných, špatně se hojících a hnisajících ran,“ vyjmenovala

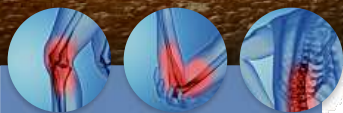
Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka Fyziokliniky. Pozor také u rybníka či u moře, nejzávažnější a bohužel stále velice časté jsou úrazy po skoku do vody.

Specifickou skupinou jsou lidé nad šedesát let věku. Mnozí z nich stále aktivně sportují, ale jsou i tací, kteří s pohybem teprve začínají. Každopádně pozor na to, abyste „nepřepálili začátek“. Ideální je začít nejprve chůzí, popřípadě jízdou na kole nebo plaváním. Předem je potřeba vazivové tkáně a svaly na výraznější zátěž důkladně připravit.

Důležité je také vyvarovat se zvýšené fyzické námahy v době, kdy jsou denní teploty nejvyšší. Vyrazit na procházku či na kolo je nejlepší hned ráno, nebo pak až k večeru, když už teploty zase klesají, abychom zbytečně nezatěžovali kardiovaskulární systém. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Traumeel®

ÚRAZY?
BOLESTI?
MODŘINY?



- > Podvrtnutí a vykloubení
- > Modřiny
- > Natažené šlachy a vazy
- > Otoky měkkých tkání

Homeopatický léčivý přípravek k vnějšímu použití.
Čtěte pozorně příbalovou informaci.



Traumeel® mast se užívá ke zmírnění bolesti při lehkých a středně těžkých poraněních pohybového aparátu.

-Heel

Schwabe Czech s.r.o., Pod Klíkovkou 1917/4, 150 00 Praha 5
tel.: 241 740 540, Email: info@schwabe.cz, www.traumeel.cz

Návrat do života. Díky osobním setkáním

V Česku dojde každoročně přibližně k 250 případům onemocnění či poranění, jejichž následkem je vážné poškození páteře a ztráta pohybu pacientů. Většina z nich zůstává na invalidním vozíku trvale a hledají novou cestu k plnému a především produktivnímu životu. „Peer program asociace paraplegiků je založen na mentoringu ze strany koučů, kteří jsou sami vozíčkáři, a mají tedy osobní zkušenost s tím, jak je komplikované přijmout svoji novou životní situaci. Těm, kteří se na vozíku ocitli teprve nedávno, proto významně a efektivně pomáhají ve zlomových okamžicích jejich životů,“ vysvětluje Jan Kodada, ředitel obchodu a marketingu Gebrüder Weiss ČR.

Spolupráce logistické společnosti Gebrüder Weiss s českou asociací paraplegiků (CZEPA) začala již před čtyřmi lety. Současná sbírka má název „100 kroků zpátky do života“. „Celá řada vozíčkářů potvrzuje, že nejhroší, co může člověka po úrazu a upoutání na invalidní vozík potkat, je rezignace na práci, kariéru a aktivní život vedoucí ke společenské izolaci. Omezení v osobním setkávání, jaká poslední rok zažíváme všichni, má v případě lidí s handicapem ještě silnější negativní dopady. Právě proto jsme iniciovali sbírku České asociace paraplegiků nazvanou 100 kroků zpátky do života, jejíž výtěžek bude využit k realizaci stovky osobních setkání zkušených peerů s těmi, kdo se



Vzájemná podpora je klíčová. GW

komplikovanou životní změnu – významné a trvalé omezení pohybu – rozhodli zvládnout a překonat,“ uvádí Jan Kodada.

Peer mentoring program organizace CZEPA zahrnuje vedle konzultací po telefonu nebo prostřednictvím elektronické komunikace také osobní návštěvy mentorů u klientů. „Právě tato část programu má nejvýraznější pozitivní dopad na psychiku, emoce a postoj našich klientů k jejich situaci. Zároveň je také způsobem nejnákladnějším. Jsme přesvědčeni, že tento program má pro vozíčkáře i pro společnost mimořádný přínos. Rozhodli jsme se proto s naším partnerem Gebrüder Weiss vyhlásit veřejnou sbírku, jejímž prostřednictvím může veřejnost nebo firma tato setkání konkrétních lidí podpořit. Naším cílem je shromáždit prostředky na 100 osobních setkání peerů a klientů, která realizujeme v průběhu roku 2021,“ uvádí Alena Jančíková, ředitelka asociace paraplegiků CZEPA.

Zhubnout do léta bez hladovění? Známe účinný způsob

Také se s příchodem teplého počasí děsíte svého letního šatníku? Že nedopnete kraťasy z loňska nebo se už ani neschováte ve svých maxi šatech? I když jsou teplé měsíce na dosah, nemusíte zoufat.

S dietou KetoMix můžete do několika týdnů shodit nechtěná kila a nebudete muset ani kupovat nové oblečení. Jen v případě, že vám to loňské bude velké.

Nepřepalte začátek

Říká se, s chutí do toho a půl je hotovo. To je sice pravda, ale pozor na přílišné počáteční nadšení. Pokud se hned pustíte do tvrdého cvičení, aniž byste se předtím hýbali, přivodíte si přinejmenším svařovou horečku. Všechno chce svůj čas. Začněte po-

stupně a intenzitu zvyšujte. Hlavní je pravidelnost. Ze začátku KetoMix diety není pohyb vůbec nutný, ale součástí programů jsou i video jógové lekce zdarma, s kterými můžete kdykoliv začít. Jsou vhodné pro začátečníky i pokročilé.

Jídlo je 70 % úspěchu

Pokud chcete zhubnout, budete muset změnit jídelníček. Jíst pravidelně, hlídat si pitný režim a hlavně sledovat, co a kolik toho jíte. Vždy je lepší svěřit



dy, tělo je musí nahradit něčím jiným, aby mohlo nadále fungovat. A tak samo začne produkovat ketony, které si tvoří z vlastních tukových zásob. A tím pádem začnete hubnout. Jednoduše řečeno, omezíte sacharidy, a pokud máte zásoby tuku, tělo ketony využije jako náhradní zdroj energie. A tak hubnete rychle a bez sebemenší námahy.

KetoMix - vše, co pro hubnutí potřebujete

KetoMix dieta vám poskytne jídla na celou dobu hubnutí. K ruce budete mít výživové poradkyně, které vám zdarma zodpoví všechny vaše dotazy. Na www.ketomix.cz si vyberete z široké nabídky jídel – od koktejlů přes proteinové tyčinky, kaše či pudinky až k omeletám a polévkám, pečivu nebo těstovinám. V nabídce nechybí ani sladké či slané pomazánky, sušené maso, sušenky a pudink. Chutě na sladké zaženete perníkem, nízkosacharidovými čokoládami a čokoládovými krémy. A dovolit si můžete i sklenku KetoMix vína denně.

Na www.ketomix.cz nyní probíhá 20% sleva na vše.



se do rukou odborníků, kteří vám dietu dodají na klíč a vy tak nemusíte zdlouhavě nic studovat ani řešit. A právě od toho jsou tu dietní programy KetoMix. Ty jsou založeny na principech proteinové, nízkosacharidové a ketonové diety. S pomocí KetoMixu zhubnete rychle, bezbolestně a trvale. Ome-

zíte nebo úplně zredukujete i zdravotní problémy, které kvůli nadváze nebo obezitě možná máte.

Základem je omezení sacharidů

Naše tělo pracuje i díky makroživinám - tedy proteinům, sacharidům a tukům. Když omezíte jeden z nich, jmenovitě sachari-

Slim Pasta®

Zdravé konjakové přílohy pomohou nejen v boji s nadváhou.



Milujete těstoviny, ale vyhýbáte se jim kvůli vysokým kalorickým hodnotám nebo různým intolerancím na potraviny? S nízkokalorickou alternativou běžných příloh Slim Pasta se již omezovat nemusíte. Jsou vyrobené z rostliny konjak, která je bohatým zdrojem cenné vlákniny glukomannan. Ta snižuje pocit hladu a má nejen prokazatelné účinky podporující hubnutí, ale také snižuje cholesterol a příznivě ovlivňuje vstřebávání cukrů a tuků v krvi.

- Až o 94 % méně kalorií, než mají běžné těstoviny
- Jen 9 kalorií ve 100 gramech
- Bez sacharidů, lepku, cukru, tuku a soli
- Vhodné pro diabetiky, celiaky, při intoleranci na laktózu či obezitě
- Vhodné pro vegany a vegetariány
- Vysoký obsah vlákniny glukomannan
- BIO kvalita

www.slimpasta.cz



Pro radost z pohybu

Pravidelný pohyb je přirozenou součástí našeho života a příznivě ovlivňuje imunitní systém a naše celkové zdraví.

Naše klouby musí v průběhu života čelit různým tlakům, nárazům a externím vlivům. Měly by však současně zůstat pružné a ohebné a proto bychom se měli o ně starat stejně jako o svoji pleť nebo vlasy. Pokud sportujeme nebo chceme naše klouby vyživovat poctivě, dopřejme

jim kvalitní kloubní výživu ve formě doplňků stravy, abychom se mohli radovat z pohybu bez větších obtíží i ve vyšším věku.

Kloubní výživa by měla být komplexní, s obsahem více účinných látek! Kloubní chrupavky a kosti se tak nejen vyživují, ale podporuje se množení chrupavkovitých buněk, zpomaluje odbourávání kloubní chrupavky a zároveň se zlepšují mechanické a elastické vlastnosti chrupavek.

Jedno či dvousložkové produkty nemají zdaleka takový výsledný účinek jako komplexní preparáty. Výživa kloubů má význam v průběhu celého našeho

života, obzvláště po 40tém roce, kdy již dochází k opotřebenosti kloubních chrupavek, případně k degenerativním změnám.

Zdravý člověk by proto měl dbát na včasnou a průběžnou výživu chrupavek a kostí.

Vstřebávání a zabudování účinných látek na místo určení trvá nějakou dobu a u každého je to individuální, neboť závisí na různých faktorech, jakými jsou věk, zdravotní stav, stav tenkého střeva, pitný režim, kondice, poměr svalové a tukové tkáně, příjem jiných doplňků stravy či léčiv, užívání před nebo po jídle.

Vhodnou kombinovanou kloubní výživou je doplněk stravy SIOUX™.

Osvědčená receptura pro klouby a celý pohybový aparát s unikátním vitamínem C ve formě NUTRA-C™

- Obsahuje ultra čistou podobu látky MSM Lignisul®

v organické podobě v 99,5% koncentraci. Je zdrojem základní minerální živiny síry, kterou můžeme najít také v potravinách bohatých na bílkoviny.

- Značkové kolageny COLLYSS™ typu I a CARTIDYSS™ typu II, které se svými účinky vzájemně doplňují a udržují jak tvar, tak tlak chrupavky a brání její deformaci.

- Značkový vitamin C ve formě NUTRA-C™ v biologicky dostupnější formě.

Doplněk stravy SIOUX™ doporučujeme převážně

- pro populaci 50+ a seniory ve vyšším věku,
- při pokročilejších obtížích s pohybovým aparátem,
- pro aktivní i pasivní sportovce, ale i
- ženy a muže k udržení zdravého vzhledu pokožky i díky obsahu vitamínu C a kolagenů

Výhodou produktu SIOUX™ je:

- synergický účinek obsažených látek,
- rychlá absorpce s efektivním účinkem už po několika dnech,
- komfortní užívání 1x denně 1 odměrku (lehce rozpustný prášek ve vodě),
- ekonomicky výhodné balení až na 6 měsíců užívání (cca 4 Kč/den),
- spolehlivost a ověřený účinek.

Silný antioxidant, který se vyznačuje rychlou absorpcí, lepším udržením v organismu, nižší ztrátou moči a absencí trávicích potíží po konzumaci. Vitamin C je důležitý pro tvorbu kolagenu pro správnou funkci kloubních chrupavek, kostí a kůže.

NUTRA-C™ je registrovaná ochranná známka firmy Novotech Nutraceuticals, Inc. (USA).

Věděli jste, že

- v lidském těle je přes 100 kloubů, které nám umožňují pohyb?
- klouby po 40. roce života jsou citlivější na chlad, obzvláště v zimě a proto bychom neměli podceňovat oblečení a prostory?
- dle statistik trápí potíže s klouby a zády až polovinu lidí nad 50 let?



barny's®

KOŇSKÁ SÍLA pro VAŠE KLOUBY



Osvědčená receptura **PRO KLOUBY** a **CELÝ POHYBOVÝ APARÁT**

- **MSM Lignisul®**
- značkové kolageny **COLLYSS™** a **CARTIDYSS™**
- **vitamin C** značky **NUTRA-C™**



Doplněk stravy v prášku v balení na 6 měsíců

Vitamin C přispívá ke správné tvorbě kolagenu pro dobrou činnost kloubních chrupavek, kostí a kůže.

VHODNÝ PRO OSOBY VŠECH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ, PŘEVÁŽNĚ PRO POPULACI 50+ A SENIORY VE VYŠŠÍM VĚKU.



SERVIS **1800 900 077**
GARANCE SPOKOJENOSTI

K dostání v lékárnách a na www.barny's.cz

Dobře spát, zrušit stres, zlepšit zdraví: poříd'te AVS přístroj.

„10 let jsem brala léky na spaní, ale spánek se nelepšil. Tak jsem se začala více zajímat o zdravý životní styl a narazila na AVS přístroj, se světelnými brýlemi a sluchátky. Spánek se mi začal lepší hned první týden a léky jsem pak vysadila asi po 2 měsících.“ říká paní Snopková z Prahy.

„Chodí k nám lidé se stresy, depresi a nespavostí. AVS přístroj na toto funguje velmi dobře – první jsem si přivezl z ciziny před 25 lety a v našem středisku je od té doby používáme.“ říká Prim. MUDr. Jan Cimický, Csc. AVS přístroj eliminuje stres a únavu, nespavost, deprese, úzkosti, migrény, bolesti či vysoký krevní tlak. Zlepšuje činnost mozku a kognitivní funkce, takže pomůže s horší pamětí, koncentrací, ADHD a používá se i při Alzheimerově chorobě. Nasadíte si speciální brýle a sluchátka, na přístroji

zvolíte program, například „Hluboký spánek“ a zapnete start. Během 20 minut usnete hlubokým odpočinkovým spánkem. Když nemůžete usnout nebo máte mělký spánek, tak je frekvence vašich mozkových vln rychlá. AVS přístroj pomocí světla a zvuku mozkové vlny zpomalí do pomalé spánkové hladiny „delta“ – tím organismus automaticky „zapíná“ spánek. Podobně funguje AVS přístroj i pro další účinky, kterých nabízí kolem čtyřiceti. Navodí potřebnou frekvenci a biorytmy, ve

Nejlepší AVS přístroj Laxman má zcela mimořádné účinky: zvýší psychickou odolnost o 27% během několika minut! Vyplývá to z klinické studie, kterou zveřejnila prestižní německá klinika Charité (pro zajímavost: léčili zde ruského předáka Navalného).



které probíhá náprava a léčení. Většina lidí začíná vysazovat léky na spaní už po měsíci používání AVS přístroje – to je ale brzy. Lékaři doporučují používat AVS přístroj pravidelně, např. obden, po dobu 2-3 měsíců, než se spánek

zlepší a až poté měnit zaběhnuté lékové rituály. Novou biotechnologii AVS doporučují medicí zejména kvůli vysoké účinnosti,

snadnému ovládní pro laiky a bezpečnosti: nemá totiž žádné vedlejší účinky.

PhDr. Ivan Michálek

Další informace získáte z tištěné brožury a katalogu AVS. Pošlete běžnou SMS se svojí poštovní a emailovou adresou a slovem BROZURA na telefon 774 444 795. Zásilku dostanete do 7 dní.

AVS přístroj

Rychle, zdravě a přirozeně vrátí tělu a mozku optimální fungování:

- rychlé zrušení stresu a únavy, hluboká relaxace
- rychlá eliminace nespavosti, depresí, úzkostí
- lepší funkce mozku - učení, paměť, ADHD
- pomoc při syndromu vyhoření, bolestech
- další desítky možností

40 let světového klinického vývoje a 25 let medicínské praxe v ČR: garance účinnosti.

Tištěnou brožuru + katalog objednáte přes SMS:



Pošlete běžnou SMS s vaším jménem, poštovní a emailovou adresou a slovem BROZURA na telefon: 778 035 563. Zásilku obdržíte zdarma do 7 dní.

K zásilce dárek: CD relaxace a čakry

Prodejny - vyzkoušení účinku zdarma!

PRAHA: 774 444 795 ● BRNO: 778 035 563 ● OPAVA: 725 580 686
● JABLONEC n. N.: 777 310 622 ● OSTRAVA: 603 412 424 ● TŘEBÍČ,
JIČÍN: 606 802 935 ● K. VARY: 607 276 994 ● PLZEŇ: 733 614 538

Mimořádné
slevy
10-70%!

AVS přístroje
+ 100 dalších
výrobků pro
lepší psychiku.

Galaxy

ESHOP:
www.galaxy.cz






STARTUJEME ŠESTÝ ROČNÍK

COSMOPOLITAN BEAUTY AWARDS 2021

HLASUJTE OD 22. 4. DO 3. 6. 2021 PRO SVÉ KOSMETICKÉ
FAVORITY A VYHRAJTE SKVĚLÉ DÁRKY.

Hlasujte na www.cosmoba.cz



 @cosmopolitan_cz

Artróza a bolest kloubů na jaře

Kloubní obtíže, jako jsou bolest a zhoršená mobilita kloubů, většinou více pociťujeme na jaře. Často se jedná o onemocnění kloubů artrózou. Artróza je degenerativní onemocnění kloubů, které nejčastěji postihuje klouby kolen, kyčlí a malé klouby rukou, především palce. Vyskytuje se až u 75 % osob starších 65 let. Trápí ale i mnoho mladších lidí.

Rozvolňování protiepidemických opatření společně s jarním oteplováním začíná přát venkovním aktivitám, pohyb a sportu. Současně s tím se u mnohých z nás začínají objevovat nebo zhoršovat kloubní obtíže, které je často potřeba řešit s lékařem, a tak se plní i čekárny ortopedů.

„Nejvíce pacientů s artrózou a jinými kloubními obtížemi chodí do mé ordinace nyní na jaře. Souvisí to s intenzivnější pohybovou aktivitou a často

také s nadbytečnými kilogramy. Velké společenské změny, způsobené omezeními kvůli pandemii koronaviru v průběhu podzimu a zimy, pohybu nebo hubnutí moc nepřály. Mnoho lidí odkládalo návštěvy lékaře nebo cestu do lázní a bolest kloubů se dostavila ve větší intenzitě. Často také byla pacientům odložena operace,“ říká ortoped MUDr. Daniel Bělík z Kliniky dětské a dospělé ortopedie a traumatologie 1.LF UK a FN Motol. Bolest kloubů spojená s artrózou se objevuje buď



v důsledku zátěže (nadváhy, jednostranného pohybu a intenzivního sportu) nebo zranění a jako tzv. startovací bolest, kdy je třeba ráno klouby rozhýbat, než bolest vymizí. S bolestí přichází i různý stupeň omezení hybnosti kloubu. Progrese onemocnění a pravidelná bolest výrazně narušuje kvalitu

života a je třeba se poradit s lékařem.

Co můžeme pro své klouby udělat sami? „Nejdůležitější je zdravý životní styl a udržení optimální tělesné hmotnosti. Kromě toho je velmi důležitý pravidelný pohyb. Nejlepším pohybem je pravidelná přirozená chůze. Chodte často do přírody, kde vystrídáte chůzi

po různém povrchu. Při chůzi můžete používat hůlky a samozřejmě je vhodná obuv v bezvadném stavu, která poskytne nohám patřičnou oporu. Počasí už také začalo přát cyklistice, která kloubům velmi prospívá. Další vhodnou aktivitou je plavání, na které si ještě budeme muset chvíli počkat,“ vyjmenovává vhodně aktivity doktor Bělík.

„O užívání přípravků určených pro klouby se poraďte s lékařem nebo lékárníkem. Ptejte se na léčivé přípravky a dejte jim přednost před doplňky stravy. Aby byly účinné, musí se užívat pravidelně a dlouhodobě,“ radí doktor Bělík. „Při bolesti pomůžou léčivé náplasti a gely nebo léky na bolest užívané vnitřně. Ty by se však dlouhodobě užívat neměly. Při větších obtížích by měl vždy o léčbě rozhodnout lékař specialista.“

Ať už je příčina bolesti jakákoliv, vyplatí se ji nepodceňovat, aby nám nezkazila radost z jarních a letních dnů.

Condrosulf® 400 mg

Pro pohyb bez bolesti kloubů

Zvolte lék Condrosulf® 400 mg

Účinný v léčbě artrózy kolene, kyčle a kloubů prstů ruky

Obvykle se užívá 2x ročně po dobu 2-3 měsíců

Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

Condrosulf® 400 mg tvrdé tobolky je léčivý přípravek k vnitřnímu užití s účinnou látkou chondroitin sulfát. Balení 60 nebo 180 tvrdých tobolek.



Trendem u dveří je antracitová. Zákazník chtěl i kukátko u země

Výplně vchodových dveří mají neespočet kombinací. Na vzestupu je hliníkový materiál.

Začali v roce 1998 v Kladně v bývalém skladu Lidových milicí. Tehdy se v Česku objevily výplně dveří z Anglie, které byly velmi drahé a ne moc kvalitní. „Tak jsme si řekli, že bychom to zvládli levněji a lépe, tak proč to nezkusit,“ vrací se k začátkům Stanislav Obyt, obchodní ředitel společnosti VP trend. Ta se zabývá už přes dvacet let výrobou výplní pro vchodové dveře. Výplně určují design dveří, to znamená, jak budou vypadat.

Jak si to z pohledu klienta představit? Zajdete do firmy, která nabízí okna a dveře, z katalogu VP trendu si vybe-

rete model výplně, různé náležitosti včetně barev, materiálu nebo velikosti okének.

Nyní už má společnost poměrně velkou centrálu na kraji Kladna, kde do několika týdnů požadovanou objednávku vyhotoví. Rám, křídlo nebo kliky dodává výrobce oken a dveří, kde si zákazník vše domlouvá. „Všechno, co vyrábíme, je na zakázku. Nikdy si dva zákazníci nevyberou úplně stejné detaily. Každý kus je tedy originál,“ zmiňuje Obyt a dodává: „Máme velký objem ruční práce, který se dá těžko eliminovat. Potřebujeme tedy šikovně, manuálně zručné lidi. Nelze provozovat pásovou výrobu, protože varianty výplní je mnoho. Všechno musí být kvalitně a přesně uděláno.“

Pokud jsou zákazníci náročnější a mají specifitější požadavky, tak volají, nebo se přijdou na něco podívat i přímo do sídla VP trendu. „Třeba



Výrobní hala VP Trendu



Téměř hotové dveře 2x METRO

chtějí něco, co v katalogu nemáme. Výroba na míru tvoří tak deset procent celkového objemu,“ doplňuje Obyt.

Ten přidává dvě velmi nevhodné objednávky. „Jednou jsme na přání montovali kukátko patnáct centimetrů od země. Dodnes nevím proč. Ještě jsme se ujišťovali, jestli se nespolehlí, ale zákazník na tom trval,“ říká Obyt.

Druhá věc byly velmi atypické dveře potažené kamennou dýhou, které se montova-

ly se do srubu. Jasným trendem posledních let jsou podle Obyta antracitové šedivé barvy. „Co se týče dřevodekoru, tak je celou dobu králem zlatý dub,“ doplňuje zástupce firmy.

Materiálově u výplní jasně vedou hliník a plast, případně jejich kombinace. „Nejvíce zakázek je plastových, ale hliník jde nahoru, i když je dražší. Lidé v době koronaviru investovali do bydlení, a tedy i do dveří. Objednávají

i dražší věci, zkrátka zhodnocují majetek,“ líčí Obyt.

U hliníku je jako výhoda větší stabilita a odolnost. Navíc lze použít téměř neomezený počet odstínů barev.

Čtvrtina produkce firmy VP trend jde do Německa, vyváží ale také do Polska či pobaltských zemí. „Většina vstupních materiálů je z Německa či Rakouska a Němcům se líbí, že máme jejich kvalitu, ale české ceny. Trvalo ale několik let, než jsme se tam dokázali prosadit. Líbilo se mi však, že jejich první otázka nikdy nebyla: Kolik to stojí? Ale: Jaká je kvalita? U nás je převážně první otázka na cenu,“ přibližuje Obyt a přidává další rozdíl: „U nás dlouho panoval přístup, že musí být dům krásný hlavně zevnitř a venku se to nějak udělá. Přesto v posledních letech začínají lidé klást důraz na zevnějšek domu, a tedy i na vchodové dveře.“ **PUR**

O byty v Parkové čtvrti je rekordní zájem

Největší český rezidenční stavitel Central Group pro velký zájem zařazuje do prodeje další luxusní byty s klimatizací v projektu Parková čtvrť v Praze 3. Unikátní přeměnou opuštěného Nákladového nádraží Žižkov vznikne nová dynamická čtvrť s bohatou zelení, řadou obchodů, služeb, restaurací a kaváren a velkou školkou.



V přízemí domů budou prostory pro obchody, služby, restaurace a kavárny

rezidenčních projektů v Praze a dosud největší projekt Central Group. Díky poloze na dosah centra vznikne unikátní lokalita pro nové bydlení a zároveň i příležitost pro výhodnou investici. Z místa je to jen 5 minut pěšky na metro a 10 minut tramvají na Václavské náměstí. Doplnění dostupnosti lokality navíc ještě zlepší nová tramvajová trať.

Parková čtvrť do Prahy přinese spoustu zeleně

„Celý koncept stojí na tom, vytvořit novou dynamickou městskou čtvrť. Aby tato lokalita skutečně žila, budou v přízemí bytových domů prostory pro obchody, služby, restaurace a kavárny. Součástí projektu bude také velká

šestitřídní mateřská škola se zahradou. Co tuto lokalitu skutečně charakterizuje, je zeleň. Tento projekt je opravdu unikátní a jsem si jist, že to bude skvělé místo pro život,“ říká Kunovský. Dominantou čtvrti bude velký veřejný park o rozloze 1,5 hektaru, který naváže na přilehlý park Židovské pece. Lokalitou povede pěší zóna se vzrostlými stromy a vodními plochami pro relaxaci. Bohatá zeleň a mnoho drobných obchodů a služeb v přízemí domů vytvoří živý veřejný prostor.

9 ateliérů a 21 architektonických konceptů

Za jedinečným architektonickým řešením Parkové čtvrti stojí devět předních ateliérů,

kteří vytvořily 21 různých konceptů. Nová rezidenční čtvrť si i přes velkou architektonickou rozmanitost zachovává jednotící linii. Tu zajišťuje celková urbanisticko-architektonická koncepce území ve zpracování renomovaného ateliéru Jakuba Ciglera. V rámci projektu byly navrženy polouzavřené městské bloky, které vycházejí z tradice typické pro Vinohrady a Žižkov.

až 5+kk. Byty jsou navrženy ve vysokém standardu provedení, ve kterém nechybí dřevěné podlahy s vytápěním, luxusní designové koupelny či klimatizace a rekuperace pro komfortní a zdravé prostředí uvnitř bytu. Většina bytů má podzemní parkovací stání, sklep a také venkovní prostor – balkon, terasu, lodžii nebo předzahradku. V projektu se počítá i s přípravou pro napojení nabíjení elektromobilů.



Parková čtvrť v Praze 3 nabídne luxusní bydlení na dosah centra

Luxusní byty s klimatizací a zdravou rekuperací

Architektonicky unikátní domy se zelenými střechami, obložení z kamene a s dalšími designovými prvky, nabídnou velký výběr moderních bytů s promyšlenými a efektivními dispozicemi 1+kk

Pro velký zájem nyní Central Group zařazuje do prodeje dalších více než sto bytů, do kterých se jejich budoucí obyvatelé budou moci nastěhovat na jaře 2024.

Více informací na www.central-group.cz

Sudoku

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

Napište svou bublinu

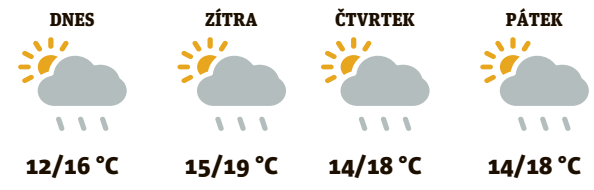


Luštěnka

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 1. rezerva (jídla) | 7. písemné záznamy |
| 2. náš herec (Martin) | 8. to, co zbylo |
| 3. dáti zadání | 9. zitřejší den |
| 4. kdo krade | 10. zanícení (med.) mn. č. |
| 5. zakázání (mn. č.) | 11. zpěvem podávat |
| 6. malý zvon | 12. vojenské kryty |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Z | Z | Z | Z | Z | Z | Z | Z | Z | Z | Z | Z |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ 3,4 °C (1795) ↑ 30,8 °C (1847) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

| ČT1 | ČT2 | Nova | Prima | Óčko |
|--|--|--|--|--|
| 16.40 Cestománie 17.15 AZ-kviz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.10 Strážmistr Topinka (7/13) 21.05 Černí baroni (8/11) 21.55 Marta a Věra 2 (5/8) 22.25 Marta a Věra 2 (6/8) 22.55 Komici na jedničku 23.50 Kriminálnísta 00.50 AZ-kviz 01.25 Zajímavosti z regionů 01.50 Na stopě 02.15 Dobré ráno 04.45 Móda s Terezou Vu 05.15 Černé ovce | 17.50 Italská riviéra, cesta po Ligurii 18.45 Večerníček 19.00 Cyklotoulky 19.15 Cesty víry 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Slavné bojové akce 2: světové války (3/6) 20.55 Tribunál: Zločiny (1/2) 21.50 Tribunál: Trest (2/2) 22.45 Viadukt Millau: Most v oblacích 23.40 Grantchester IV (2/6) 00.30 Hassel (3/10) 01.10 Domorodé kmeny, zvířata a já II (3/3) 02.05 Queer: Vně mně sta | 15.55 Dr. House VI (15) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.25 Co na to Češi 18.25 Ulice (4062) Seriál (ČR, 2020) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Anatomie života (20) Matky. Seriál (ČR, 2021) 21.30 Mise nový domov 22.50 Víkend 23.50 Dr. House VI (14) 00.45 Dr. House VI (15) 01.35 Odložené případy (2) 02.20 Mise nový domov 03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (953) 04.45 Novashopping | 15.55 Policie v akci 16.55 Krimí zprávy 17.15 LIKE HOUSE 17.50 Prostřeno! 18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY 19.40 Krimí zprávy 19.55 SHOWTIME 20.15 Slunečná (108) Děti jsou radost. Seriál (ČR, 2020) 21.35 7 pádů Honzy Dědka 22.55 Rozpal to, šéfe! 23.25 LIKE HOUSE 00.00 Policie v akci 01.00 Komisař Rex (3) 02.00 Policie Hamburg II (23) 03.00 Policie Hamburg II (24) 04.00 Prostřeno! 05.35 Pohoda u krbu | 06.00 Ranní fresh 08.00 Ranní fresh 09.00 Zpátečka 10.00 Óčko hity 13.30 Óčko trendy 14.30 FORMUJ SE S MOTTLCÍ 14.35 Óčko trendy 15.00 Mixxxer Live 17.00 Óčko hity 17.30 Smartmania 17.35 Óčko hity 18.00 Top 5 18.30 Óčko hity 19.00 Moje desítka 19.50 Óčko hity 21.00 CZ & SK 22.00 Naked Attraction 22.30 Óčko flirt 1.00 Tattoo Fixers |



KATEŘINA MARIE TICHÁ

PÍSENIČKAŘKA



Sloupek

PRO DOSPĚLÁKY

Asi bych vyvázila všechny sólo cesty, vyrazila jsem před lety poprvé do Banátu. Speciální vlak s tisícem mně podobných bláznů míří každé léto do rumunských hor do vesničky Eibenthal, kde se koná týdenní festival na podporu tamější české komunity. Jela jsem tehdy jako host Davida Stypky a Bandjeez, kteří se během minulých ročníků stali tak trochu banátskými legendami.

„To se nedá popsat, musí se to zažít...“ odpovídal mi David po telefonu na každou mou otázku, když jsem si trochu vyplašeně balila krosnu. „... a nic si s sebou neber. Všechno důležité tam je. Akorát signál ne...“

Jo, v banátských kopcích musíte vyšplhat sakra vysoko, abyste mohli dát domů vědět, že jste v pořádku. Ale dobrodružství je už samotná cesta vlakem. Co kupé, to domácí koláče, buchty... A spousta domácí slivovice. A protože s návštěvníky festivalu jedou ve vlaku i vystupující kapely, téměř non-stop se hraje a zpívá. Do hor tak po více než dvaceti

Citát
Do hor po více než dvaceti hodinách cesty přijíždíte jako staří známí.

ti hodinách cesty přijíždíte jako staří známí. V tomtež duchu potom pokračuje celý festival; čas tu běží jinak a vy co chvíli uvažujete o tom, jestli tu vůbec platí běžné fyzikální zákony, nebo jestli má banátská realita prostě absolutně odlišná pravidla.

Ten pocit vás neopustí, ani když si o týden později doma dávejte první horkou sprchu a ke snídani místo višňovky znovu pijete jen čaj.

Letos se tam zase vracím. Nemůžu se dočkat všech nových i známých tváří a už teď vím, že až budu poslední noc pozorovat to nekonečné nebe, nebude se mi z tohohle tábora pro dospěláky vůbec chtít domů.

Anketa

f Přinesl vám covid něco pozitivního?



Alena Králová
Manžel byl víc doma a užil si dceru.



Václav Hoš
Pohodlí práce z domova a ušetření stovek hodin času.



Jaroslava Pitařová
Ušetřila jsem dost peněz, jak se nikam nesmělo.

@mojemetro



Vzpomínám na na svá školní léta
To obrovské množství testů
které jsem musel absolvovat
abych se dostal až k maturitě

Nikdy by mě nenapadlo
že tolik let po škole
budu dělat další testy
jen abych si zašel k holiči

Básník a textař [@petrsoukup.cz](https://www.petrsoukup.cz) pravidelně (skoro) každé pondělí tvoří exkluzivně pro Instagram Metra kratičké texty, které mají kouzlo a vtip. Tady je jeho kousek číslo 44. Jak se vám líbí tentokrát? Dejte vědět na [@mojemetro](https://www.instagram.com/mojemetro). :) [#denikmetro](https://www.instagram.com/denikmetro) [#metro](https://www.instagram.com/metro) [#petrsoukup](https://www.instagram.com/petrsoukup) [#testy](https://www.instagram.com/testy) [#maturita](https://www.instagram.com/maturita) [#holic](https://www.instagram.com/holic)

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Plýtvání vodou z našich kapes

Stále slyšíme, že je potřeba šetřit s pitnou vodou. Čtete o tom, jak si správně čistit zuby, mýt nádobí a splachovat nejlépe použitou vodou... Nedávno jsem četl o poslanci, který se na záchodě vždy rozteskní, a že bude snad raději méně pít. Pohybuju se denně po pražských silnicích, a proto můžu i velmi často vidět, jak kropiči vozy vylévají hektolitry pitné vody na silnice. Ne, to není zametání proudem vody, to je vylévání. Stačí se podívat na výsledek té činnosti. Vyložené „veselé“ může tato činnost vypadat po dešti nebo těsně před průtrží mračen. Přemýšlel jsem, proč se děje takové plýtvání – zatím jsem nenašel odpověď. Napadlo mě jen, že asi vykazují činnost, aby mohli být zaplacení z daní daňových poplatníků.

JIŘÍ HOLEČEK, PRAHA

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

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

Řešení sudoku

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

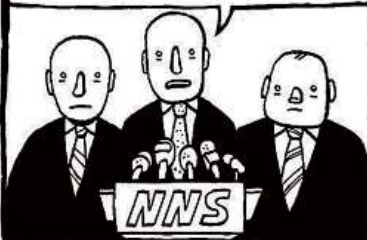
Řešení luštěnky

SUDOKOPYTNÍK

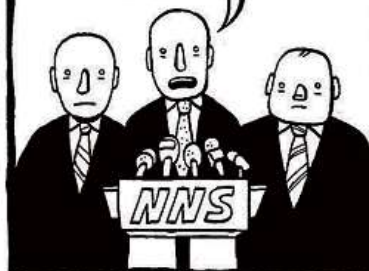
Komiks

Stripoff..... NNS

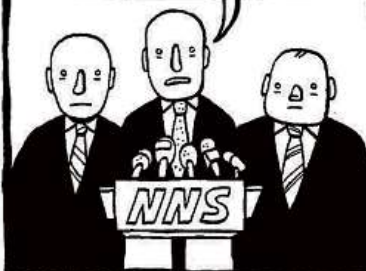
Jedním ze zásadních bodů volebního programu Naší Nové Strany je nastolení politické stability.



Proto vám slibujeme, že pokud se nám díky vašim hlasům podaří sestavit vládu,...



... budeme ministři zdravotnictví měnit maximálně...



... čtyřikrát do roka.



honza-smolik.com

První body

Čeští hokejisté vyhráli na mistrovství světa v Rize nad Běloruskem 3:2 v prodloužení a na třetí pokus se dočkali prvního bodového zisku v základní skupině A. V čase 61:23 rozhodl z úniku útočník Dominik Kubalík. Svěřenci Filipa Pešána uspěli po prohrách s Ruskem a se Švýcarskem. Další zápas je čeká ve čtvrté kole proti Švédsku. Dál se trápí Kanada, která nestačila na Německo. Prohra 1:3 byla už třetí na turnaji, Kanada je stále bez bodu. V euforii jsou naopak Slovinci, vyhráli už třikrát, včera 3:1 s Ruskem. **ČTK**



Vaclík. Opouští Sevillu, další angažmá hledá

Reprezentační brankář Tomáš Vaclík po třech letech opouští FC Sevilla. Dvaatřicetiletý fotbalista konec angažmá ve španělském klubu po vypršení smlouvy potvrdil na svém facebookovém profilu. Vaclík v neděli prožil vítěznou rozlučku na hřišti a přispěl k domácímu vítězství 1:0 nad Alavásem v závěrečném kole španělské ligy. Sevilla obsadila čtvrté místo ziskem 77 bodů. „Teď je čas posunout se dál. Jsem přesvědčen, že ještě umím hrát na nejvyšší úrovni, a těším se na nová dobrodružství,“ napsal Vaclík. **ČTK**

Slavii skupina neuteče, ostatní musí zabojovat

Čeští zástupci ve fotbalové Evropě se budou prokousávat přes předkola ve třech soutěžích.

Trnitá cesta čeká pětici klubů během léta. Mistr ze Slavie má pozici nejjednodušší. Sešívání coby čeští šampioni vstoupí do kvalifikace Ligy mistrů ve 3. předkole a už nyní mají jako jediný český celek jistotu, že si v příští sezoně zahrají v pohárech skupinu, a to minimálně v nové Evropské konferenční lize. Druhý tým tabulky Sparta a třetí Jablonec potřebují k účasti ve skupině přejít aspoň přes jednoho soupeře, čtvrté Slovácko a pátý celek musí překonat tři protivníky.

Slavii pomohl závěr anglické ligy. Po posledním kole je

jasné, že si oba finalisté Ligy mistrů Manchester City a Chelsea zajistí postup přímo do skupiny ze své domácí soutěže, český šampion se proto ze 2. předkola mistrovské části posunul do 3. předkola. I pokud by červencem v kvalifikaci pohárů nepřešli ani přes jednoho soupeře, zahráli by si minimálně skupinu v Evropské konferenční lize. V případě, že by slávisté ve 3. předkole Ligy mistrů vypadli, přesunuli by se do 4. předkola Evropské ligy. Pokud by neuspěli ani v něm, „spadli“ by do skupiny třetí soutěže. Slávisté mají díky klubovému koeficientu jistotu, že by ve 3. a 4. předkole Ligy mistrů byli nasazeni. Svěřenci trenéra Jindřicha Trpišovského by si mohli zopakovat předloňský souboj s Kluzi, narazit by mohli i na Legii Varšava, Ludogorec Razgrad, Malmö, Sheriff Tiraspol či Ferencváros Budapešť.

Konferenční liga

4. a 5.

Slovácko si díky čtvrtému místu zahraje Evropskou konferenční ligu. Do ní stejně jako pátý tým tabulky vstoupí ve 2. předkole a na cestě do skupiny musí zdolat tři soupeře.

Všichni potenciální soupeři ale musí ještě přejít přes předchozí předkola. Také Sparta by měla být ve 2. předkole nemistrovské části Ligy mistrů nasazená, a to za předpokladu, že nedojde v závěrečném kole dánské ligy k překvapení a FC Kodaň se neposune na druhé místo. Pokud vyhraje Evropskou ligu Manchester United, dostali by Letenští jednoho z dvojice Rapid Vídeň, dánský vicemistr. V případě triumfu Villarrealu ve finále Evropské ligy by

pak k možným soupeřům přibyl Galatasaray Istanbul. V dalších předkolech Ligy mistrů by už byli Letenští nenazázeni. Narazit by mohli na Šachtar Doněck, Benficu Lisabon či Celtic Glasgow.

V případě, že by Letenští ze 2. předkola postoupili, měli by už jistotu minimálně skupiny Evropské ligy, kam se pak přesouvají vyřazení ze 3. a 4. předkola nemistrovské části Ligy mistrů. Pokud by ve 2. předkole Ligy mistrů neuspěli, čekalo by je 3. předkolo Evropské ligy. V případě vyřazení by přešli do 4. předkola Evropské konferenční ligy.

Jablonec se díky vítězství Slavie v domácím poháru coby třetí tým dostal do 3. předkola Evropské ligy. Severočeši potřebují k jistotě skupiny v pohárech zdolat v kvalifikaci aspoň jednoho soupeře. Pokud uspějí, zahrájí si minimálně skupinu Evropské konferenční ligy. **ČTK**

Krátce

Kaše do Sparty

Hokejisty Sparty posílí útočník David Kaše. S Pražany podepsal hráč, který se předešlé tři roky snažil prosadit do kádru Philadelphie, dvouletou smlouvu.

Klusáček zůstává

Trenér Luděk Klusáček povede fotbalisty pražských Bohemians 1905 i v následující sezoně.

Vynechají Soči

Plážové volejbalistky Markéta Nausch Sluková s Barborou Hermannovou vynechají turnaj Světového okruhu v Soči, aby první jmenovaná dohlédla problémy s krkem.

Padesátník vyhrál

Americký golfista Phil Mickelson vyhrál podruhé v kariéře turnaj PGA Championship a v padesáti letech se stal nejstarším vítězem majoru. **ČTK**

Číslo dne

17

Basketbalisté Nymburka slaví zisk 17. mistrovského titulu. Ve druhém finálovém utkání zvítězili na hřišti Opavy 108:89 a sérii ovládli 2:0 na zápasy. Středočeši kralují na tuzemských palubkách už od roku 2004. Titul nezískali pouze loni, kdy byla soutěž předčasně ukončena bez vyhlášení šampiona kvůli pandemii koronaviru.

Kolumbijec

Zkrácenou královskou 16. etapou Gira d'Italia vyhrál včera Egan Bernal (na snímku). Kolumbijský cyklista si v nepřijemném počasí připsal druhý dílčí úspěch v letošním ročníku a upevnil si první místo v průběžném hodnocení. Peloton měl v Dolomitech původně jet 212 km, ale kvůli dešti a sněhu pořadatelé trať zkrátily o 60 km a vynechali z ní i dvě obávaná horská sedla Passo Fedaiia a Passo Pordoi. **AP**



Španělsko. Na ME jede bez kapitána

Kapitán španělských fotbalistů a evropský rekordman v počtu reprezentačních zápasů se 180 starty Sergio Ramos se nevešel do nominace trenéra Luise Enriqueho na mistrovství Evropy. Pětatřicetiletého obránce Realu Madrid přepřipravily o osmý start na MS či ME zdravotní problémy, které mistra světa z roku 2010 a dvojnásobného evrop-

ského šampiona provázely prakticky celou sezonu. Po delší době se vrací obránce Chelsea César Azpilicueta. Enrique nominoval 24 hráčů, i když mohl vzít o dva více.

To rakouský kouč Franco Foda kvótu naplnil. Hned nadvacet fotbalistů je z německé bundesligy v čele s obránce Bayernu Mníchov Davidem Alabou. **ČTK**

LÁZNĚ PRO SAMOPLÁTCE S PŘÍSPĚVKEM

Sleva 6 000 Kč na budově B včetně státního příspěvku

7 nocí již od 15 004 Kč vč. slevy a státního příspěvku ✓

7 NOCÍ ve Spa Resortu
PAWLIK - AQUAFORUM ****
(možnost prodloužení)

POLOPENZE
(možnost dokoupení plné penze)

ALL INCLUSIVE
NÁPOJE ZDARMA
neomezená konzumace
vybraných alkoholických,
nealkoholických, teplých
a studených nápojů během
snídaní, obědů a večeří



CENY OD:

15 004 Kč

PLATNOST NABÍDKY:
30.05. - 26.09.2021
(poslední den odjezdu)

VSTUPNÍ LÉKAŘSKÉ
VYŠETŘENÍ

1 LÉČEBNÁ
PROCEDURA DENNĚ
(kombinaci procedur určuje
ošetřující lékař
při vstupní prohlídce)

NEOMEZENÝ VSTUP
DO AKVAPARKU
A@AQUAFORUM
Pawlik - Aquaforum:
pondělí - neděle

CENY ZA POBYT VČETNĚ STÁTNÍHO PŘÍSPĚVKU NA LÁZNĚ 4 000 Kč

| Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** | | 30.05. - 26.09.2021 | |
|------------------------------------|-----|---------------------|-----------|
| Standard | 1/2 | | 21 004 Kč |
| Standard | 1/1 | | 21 004 Kč |
| Komfort | 1/2 | | 21 560 Kč |
| Komfort | 1/1 | | 23 230 Kč |
| Superior | 1/2 | | 22 117 Kč |
| Superior | 1/1 | | 24 157 Kč |
| Deluxe | 1/2 | | 23 786 Kč |
| Apartment | | | 24 343 Kč |
| Aquaforum Apartment | | | 33 618 Kč |

NAVÍC
**SLEVA
2 000 Kč**
NA POBYT
NA BUDOVU B

Uvedené ceny jsou v Kč za osobu a pobyt včetně státního příspěvku a jsou platné až po uplatnění státního vouchery na lázně. Pobyt začíná v den příjezdu večeří a končí v den odjezdu snídaní. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednání Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. / Lázně Františkovy Lázně a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť. Nabídka není kombinovatelná s jinými slevami včetně slevy VIP Clubu Františkovy Lázně.



INFORMACE A REZERVACE

Tel.: 351 012 345

info@frantiskovylazne.cz

www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci uveďte prosím
kód: 217298