

NASTARTUJTE SE

metro®

ÚTERÝ 26. KVĚTNA 2015 Č. 99 • WWW.METRO.CZ

RÁDCE ZAČÍNÁJÍCÍHO PODNIKATELE

ÚTERÝ 26. 5. 2015
www.nastartujtese.cz

Jak vyrůst
v úspěšného
podnikatele?

Aby váš
nápad
nezůstal
v plenkách

Dáme vám
do vínku
300 tisíc Kč

HLEDÁ SE PŘEVŤELNÝ

genius

MÁTE GENIÁLNÍ NÁPAD NA PODNIKÁNÍ? NASTARTUJTE SE S KOMERČNÍ BANKOU!

KOMERČNÍ BANKA VE SPOLUPRÁCI S ASOCIACÍ MALÝCH A STŘEDNÍCH PODNIKŮ A ŽIVNOSTNÍKŮ ČR POMŮŽE PROMĚNIT VÁŠ NÁPAD V ÚSPĚŠNÉ PODNIKÁNÍ. PŘÁVĚ ODSTARTOVAL TŘETÍ ROČNÍK GRANTOVÉHO PROGRAMU „NASTARTUJTE SE“, V RÁMCI KTERÉHO ČEKAJÍ NA TALENTOVANÉ A ODVÁŽNÉ ZAČÍNÁJÍCÍ PODNIKATELE FINANČNÍ I NEFINANČNÍ ODMĚNY V HODNOTĚ 1,7 MILIONU KČ.

Hlavním cílem programu Nastartujte se je podpora podnikatelů v jejich začátcích. Kromě finanční odměny pro nejlepší projekt v hodnotě 300 tisíc Kč přináší program všem účastníkům možnost zviditelnění projektu, zpětnou vazbu od veřejnosti a odborné poroty, inspiraci a letos nově také možnost propagovat a nabízet své výrobky a služby na Start-up marketu – www.nastartujtese.cz/start-up-market.

PŘIHLASTE SE DO 11. ZÁŘÍ 2015

Není nic jednoduššího, než svůj nápaditý podnikatelský plán přihlásit. I na začátku úspěchu geniálního a vizionářského Steva Jobse byla jedna jediná myšlenka, která nezapadla a dosáhla mezinárodního úspěchu. Svůj projekt můžete přihlásit až do 11. září 2015. Stačí zpracovat a zaregistrovat svůj podnikatelský plán, případně nahrát videoprezentaci svého projektu, na portál www.nastartujtese.cz.

Jednotlivé podnikatelské plány posoudí odborná porota složená ze zástupců Komerční banky, Asociace malých a středních podniků a živnostníků ČR a vybraných podnikatelů. Nejlepší podnikatelský plán si odnese odměnu 300 tisíc Kč. Zapojit se může i široká veřejnost hlasováním pro nejlepší video. Autor videa s nejvíce hlasy od fanoušků získá pro své podnikání částku 50 tisíc Kč.

Komerční banka rovněž podpoří vítězné projekty v mediální komunikaci a hodnotné ceny věnují také partneři programu. Finalisté získají například

právní služby od advokátní kanceláře Tomíček Legal, vytvoření e-shopu a správu on-line kampaní od Webmiumeshop.cz. Všichni účastníci budou mít zdarma přístup do aplikace Můj podnikatelský plán od iPodnikatel.cz.

KB SYSTEMATICKY PODPORUJE ZAČÍNÁJÍCÍ PODNIKATELE

Program Nastartujte se, který pomáhá vytvářet novou podnikatelskou generaci, jasně ukazuje, že mladí lidé si v podnikání věří, mají nové nápady, odvahu překonávat těžkosti a motivaci uspět. Ale také vědí, že ve svých začátcích naleznou podporu nejenom v rodině nebo u přátel, ale také u Komerční banky.

Kromě šance bojovat o atraktivní odměny v grantovém programu má KB výhodnou nabídku pro všechny začínající podnikatele. Produkt, který usnadní podnikání a který je možné upravit podle skutečných potřeb, je oblíbený Profi účet. Podnikatelé získají vše, co pro start podnikání potřebují – běžný účet s měsíčním elektronickým výpisem, bezkontaktní platební kartu, ovládání účtu přes internet i telefon a deset platebních transakcí zdarma každý měsíc. Vedení Profi účtu mají začínající podnikatelé zdarma v rámci konceptu MojeOdměny. Stačí provést měsíčně alespoň jednu aktivní transakci (odchozí platba z účtu, platba kartou u obchodníka nebo výběr či vklad hotovosti) a poplatky naúčtované v jednom měsíci jsou následující:

cí měsíc v plné výši vráceny.

Kromě toho mají k dispozici startovací úvěrový limit ve výši 30 tisíc Kč na kreditní kartě nebo jako povolený debet na nečekané provozní výdaje v začátcích podnikání. Pro začínající podnikatele, členy vybraných profesních komor, nabízí navíc Komerční banka zvýhodněné profesní úvěry až do jednoho milionu Kč bez nutnosti dokládat příjmy

Nenechte si ujít příležitost, jak nastartovat své podnikání! Sledujte pravidla grantového programu, příběhy podnikatelů i další zajímavé tipy na www.nastartujtese.cz nebo na www.facebook.com/nastartujtese.cz.

Co potřebují podnikatelé v oblasti financí?

- Mít spolehlivého poradce.
- Spořit čas a náklady.
- Neplatit za věci, které nepotřebují.
- Ovládat firemní finance z libovolného místa pomocí počítače, mobilu či telefonu.
- Možnost získat finanční rezervu, například díky povolenému debetu.
- Být informovaný o pohybech na účtu, například formou SMS nebo e-mailu.
- Garantovanou úroveň kvality služeb.



Zjistěte, jak těmto potřebám odpovídá Profi účet od Komerční banky.
Založte si Profi účet jednoduše on-line během 5 minut na www.kb-online.cz.

KAPLICKÁ ODHALILA BLOB Z KOSTEK LEGA

MODEL NEREALIZOVANÉ KNIHOVNY BUDE K VIDĚNÍ NA LIPŇ STRANA 3



metro



Úterý, 26. května 2015

Č. 99, www.metro.cz
Svátek slavi: Filip

Min. 13°
Max. 17°

Největší deník v ČR

Chtěl televizní štáb. Pak ubodal knihovnici

Horní Bříza na Plzeňsku. Po bodnutí nožem včera zemřela mladá žena v knihovně. **Pachatel.** Policisté krátce po útoku zadrželi pravděpodobného vraha. **Televize.** Před smrtí ji donutil zavolat Novu STRANA 2



Roland Garros: na pařížské antuce změří své síly Berdych se Štěpánkem

Tenisté Tomáš Berdych (na snímku) a Radek Štěpánek zvládli své úvodní zápasy na Roland Garros a v druhém kole nastoupí proti sobě. Čtvrtý hráč světa Berdych porazil Japonce Jošihita Nišioku 6:0, 7:5 a 6:3 a Štěpánek si díky pestré hře poradil s Ivanem Dodigem z Chorvatska, kterého zdolal 5:7, 6:3, 6:4 a 6:1. Strůjci triumfů českého daviscupového týmu v letech 2012 a 2013 se na okruhu ATP sejdou již počtvrté. Pro Štěpánka byla včerejší výhra o to sladší, že loni v září se právě na Roland Garros při čtvrtfinále Davisova poháru zranil a sedm měsíců nehrál. Berdych je poprvé na grandslamu nasazen jako číslo čtyři a do Paříže přijel s letošní bilancí na antuce 9:3. Více na straně 17

AP - MICHEL EULER

S nožem pod krkem musela zavolat do televize. Pak ji zabil

Klid mezi knihami náhle vyrušil křik. Zákazník tam zabil zaměstnankyni knihovny.

Po bodnutí nožem zemřela včera odpoledne mladá, osmadvacetiletá žena v Horní Bříže na Plzeňsku. Policisté krátce po útoku zadrželi pravděpodobného pachatele, dopadli ho poblíž místního nádraží.

„Pravděpodobného pachatele se podařilo dopadnout před 14. hodinou. Protože je vyšetřování případu na samém počátku, nebudeme sdělovat bližší informace,“ uvedl odpoledne mluvčí policie Plzeň-venkov Jan Koželuh. Podle mluvčího krajské záchranné služby Michala Kobely byli záchranáři u pacientky za osm minut. „Lékař už mohl pouze konstatovat smrt. Žena utrpěla bodnou ránu do zad,“ sdělil Kobela.

Podle serveru tn.cz pachatel donutil mladou ženu, aby



Policie a záchranáři při zásahu po útoku na mladou knihovnici

ČTK

zatelefonovala do plzeňské redakce TV Nova, aby na místo přijeli (viz box). „Nebylo možné to časově stihnout. Naše reportérka okamžitě volala policii a rychle vyrazila na místo. Jenže když do knihovny dorazili, všude byla krev a paní byla po smrti,“ uvádí se na tn.cz.

Některá média také napsala, že na knihovnici zaútočil místní problémový muž. Chodil do knihovny pravidelně na internet, před útokem se s knihovnicí pohádal.

Podle vyjádření velitele Městské policie Horní Bříža Petra Skaly jsou v obci dlouhodobě potíže se sociálně sla-

bými lidmi a narkomany. Pondělní vraždu ale nechtěl komentovat.

Uvedl pouze, že strážníci v místní knihovně vykonávali zvýšený dohled, protože i tam různí problémoví lidé chodili. „Žádné napadení jsme tam ale nikdy neřešili,“ podotkl Skala. **idnes.cz**

Vrahové volají televizi

Vražda je už druhým činem po sobě za krátkou dobu, kdy útočníci chtěli, aby na místo přijel televizní štáb.

- Podle informací webu tn.cz zavolala včera po 12. hodině vyděšená žena z pevné linky do plzeňské redakce TV Nova. Uvedla, že volá z knihovny, že má pod krkem nůž a drží ji neznámý útočník. Ten údajně chtěl, aby na místo okamžitě dorazil štáb TV Nova, že chce mluvit s reportéry.

- V únoru zabíjel psychicky vyšínutý muž v Uherském Brodě. Než zastřelil osm hostů místní restaurace, chtěl, aby na místo přijel štáb televize Prima.

- Novinář ihned informoval o telefonátu policii. „Představil se, řekl mi, abychom poslali štáb do Uherského Brodu. Řekl mi, že mu spousta lidí ubližuje, že je šikovaný a úřady mu nechtějí pomoci, proto to bere do svých rukou. Že má pistoli, rukojmí a zařídí se po svém,“ řekl **idnes.cz** reportér Primy Pavel Lebduška.

INZERCE

Peníze pro každou příležitost

PŮJČKA

800 600 660

www.uvery-plzen.cz

PROFI CREDIT

Protest. Bez tváře Nečasová. 3,5 roku

Účastníci shromáždění možná budou moc mít v některých případech zakrytý obličej, což nyní právní úprava nedovoluje. Změkčení podmínek navrhuje novela shromáždovacího zákona, kterou příští týden projedná vláda. Zakrytí obličejů bude možné v případech, kdy to povolí policie či úřad a kdy demonstrací nebude na-

rušen veřejný pořádek. Novela nově úřadům umožní stanovit podmínky pro svolavatele tak, aby se třeba na jednom velkém náměstí mohlo uskutečnit víc shromáždění najednou. Počítá se také s vyššími sankcemi pro toho, kdo pokojně shromáždění narušuje nebo kdo bude mít zbraň. Za to hrozí pokuta 15 tisíc. **BEL, ČTK**

Tři až čtyři roky vězení za zneužití pravomoci navrhl včera v případě Jany Nečasové, dříve Nagyové, státní zástupce v závěrečné řeči. Bývalá ředitelka kabinetu premiéra Nagyová by měla jít do chládku na tři a půl roku. Případ se týká údajného zneužití vojenské rozvědky. Bývalá vysoce postavená úřednice je obvině-

na také z údajného uplácení poslanců funkcemi, v případě je obviněná i Nečas. Je obviněna ještě z krácení darovací daně, kterou údajně neodvedla z kabelky a šperků. Stát připravila o 705 925 korun, za což jí hrozí až 10 let vězení. Soud má na stole také obžalobu ohledně údajného vynášení informací z BIS. **ČTK**

Špičkové vlastnosti už nejsou jen pro vyvolené

Ještě před rokem byste voděodolný mobil s tak velkým displejem a maximální technologickou výbavou možná ani nesehnali. A pokud ano, stál by přes 15 tisíc korun. Sony na to jde jinak – model Xperia M4 Aqua pořídíte v DATARTu už za 7 990 Kč.

Nechybí mu přitom téměř nic, co najdeme u dražších modelů. Má obří 5" IPS displej s velmi pěkným HD rozlišením, takže prohlížet fotky, internet nebo videa je doslova radost. A aby všechno běželo plynule, je připraven hned osmijádrový procesor (!) a slušná porce operační paměti.

Je vůbec něco, co neumí? Zkusme si to projít postupně. WiFi, Bluetooth, dotykové NFC a podporu extra rychlého připojení LTE... To samozřejmě má. Abyste se neztratili, přidál výrobce i GPS, vše přitom běží pod nejnovějším Androidem 5.0 Lollipop.



Fotoaparáty jsou hned dva, ten kvalitnější na zadní straně dokonce s 13Mpix rozlišením, automatickým ostřením a bleskem. Ani ten přední ale není žádné ořezávátko, 5Mpix dokáže udělat opravdu kvalitní selfie nebo společné snímky s celou partou.

Takže? Chybět může snad jen čtečka otisků prstů nebo senzor srdečního tepu. To najdeme až opravdu u těch nejdražších.

Ideální pro aktivní život

Čemu naopak může konkurovat jen málokdo, je certifikace IP65 a IP68, díky které je Xperia M4 Aqua odolná proti vodě a prachu. Bez problémů proto přežije víkend pod stanem nebo lůžák na letním festivalu, až se budete chtít vyfotit s oblíbenou kapelou.

Vše korunuje velmi solidní výdrž 2 dny, neboli na jedno nabití můžete telefonovat až 13 hodin. Za takovou cenu hodně slušná nabídka, nemyslíte?

e-shop: **www.DATART.cz**

DATART

Infolinka: **810 328 278** (810 DATART)

Kaplického blob konečně stojí



Model knihovny z kostek představila Eliška Kaplická.

METRO

Stavitel na model spotřeboval dvě stě tisíc kostek a 500 hodin práce.

Na výstavbu známé chobotnice dohlížela osobně architektova manželka Eliška Kaplická. Stavba váží 240 kilo, vyrostla do úctyhodné výšky dvou metrů a rozměrů 24 x 160 centimetrů. „Mnoho let uplynulo a skutečná knihovna nestojí, ale lidská kreativita nemá hranic. V Brně mají zastávku MHD a Praha má

model z kostek,“ řekla Eliška Kaplická. Ta nemá problém, dát souhlas s použitím plánů k rozumným projektům.

Model knihovny z kostek byl vytvořen ve spolupráci s architektky Kaplického kanceláře Future Systems, aby vše přesně odpovídalo původnímu návrhu knihovny. „Je v původních barvách, zlatá knihovna pro zlatou Prahu,“ vysvětluje Kaplická. Model byl postaven z 200 tisíc kostek a jen pro srovnání – největší běžně prodávané modely mají zhruba tři tisíce kostek. Jeho staviteli, kteří se skrývá pod přezdívkou

Eduard, trvalo vytvoření 500 hodin. „Bez přesné dokumentace by to nešlo, měl jsem vypracované podrobné řezy knihovnou a umístění každé kostičky jsem kontroloval na plánu,“ vysvětluje Eduard. Jedna strana modelu je otevřená a je vidět na skutečně jezdecké výtahy.

Model Kaplického blobu bude k vidění od 30. května v jižních Čechách, a to v areálu Sport Arena Amenity Resort na Lipně.



ROBERT OPPELT
robert.oppelt@metro.cz

Zprávy krátce

Komunistický prokurátor jde před soud

Bývalý, dnes více než 80letý prokurátor Tomáš Lipták půjde k soudu. Byla na něj podána žaloba kvůli tomu, že se v době kolektivizace venkova podílel na šikanování a vystěhovávání soukromých zemědělců. Obžaloba tak byla podána po 62 letech

od spáchání činu. Hrozí mu až 10 let vězení. **ČTK**

Poslední lístky na Rock for People

Již za deset dní odstartuje v Hradci Králové festival Rock for People. Vstupenky v předprodeji jsou už jen do zítřka. Pak už budou dražší a na místě. V pátek tam vystoupí hlavní hvězda – Faith No More. **MAP**



Chtěl by letecké muzeum

Obec Čepí na Pardubicku by se v budoucnu mohla stát místem, kam se budou sjíždět fanoušci historie létání. Jan Pohorelec, který se dlouhá léta věnuje letecké archeologii, plánuje zřízení muzea. Má tisíce exponátů včetně motorů letadel. Pohorelec má za sebou 40 úspěšných nálezu, především z Pardubicka, a díky tomu tisíce předmětů spojených s druhou světovou válkou. **ČTK**

INZERCE

Léto plné **zážitků!**

od **1 977 Kč***

Rezervujte na **csa.cz**

* cena za jednosměrnou letenku vč. tax a poplatků, počet míst omezen, více informací na csa.cz nebo v cestovní kanceláři

czechairlines.com

#flyOK

CSA CZECH AIRLINES

Zprávy krátce

Máte toyotu, hondu nebo nissan? Pozor!

Česká zastoupení značek Toyota, Honda a Nissan svolávají do autoservisů několik tisíc vozů kvůli možným vadným airbagům společnosti Takata. Mohlo by se to týkat 9000 vozů. Skandál s vadnými airbagy vypukl v USA. U některých aut totiž po nárazu airbag nechránil cestující, ale naopak zabíjel. **DNES.cz**

Kubišová nemusí platit milion

Zpěvačka Marta Kubišová nemusí platit 1,38 milionu za zrušení turné slavného tria Golden Kids. Soudil se s ní manžel Heleny Vondráčkové a organizátor akcí Martin Michal. Soud se táhl sedm let a nyní je definitivně u konce. **ČTK**



Dítě v autě? Riskovat si nedovolíme, Švédí ano

Více se kširujeme i dáváme děti do sedaček, říkají statistiky. Možná nás k tomu ale nutí jen modernější auta.

Vysoká rychlost, telefonování za jízdy bez handsfree či převážení dětí ve voze bez autosedaček. A největší hazardéři jsou v tomto ohledu – švédé, div se – Švédové. „Přestože si rodiče dělají starosti o bezpečnost svých dětí, zvláště pak při cestování automobilem, vypadá to, že spěch a touha po pohodlí nadále nutí některé lidi zbytečně riskovat,“ říká Paul Gustavsson, šéf společnosti Britax Römer, jež si nechala zpracovat Zprávu o stavu bezpečnosti mezi evropskými ři-

Zodpovědnější?

Případů, kdy lidé nebyli při kontrolách připoutání nebo kdy nepoužili dětskou sedačku, podle policie ubývá.

- 2014: **47 071** případů
 - 2013: **50 745** případů
 - 2012: **55 100** případů
 - 2011: **66 044** případů
- Zdroj: PČR



Tohle nedělejte!

Omyly okolo autosedaček

- **Dítě zajistí pás:** Při nárazu sjede přes krk a uškrtí ho.
- **Dítě udržím v náručí:** Neudržíte! Třeba desetkilové dítě při nárazu v rychlosti 50 km/h váží až 30x více.
- **Připoutám sebe i dítě jedním pásem:** Při nárazu ho rozdrtíte vlastní vahou.

diči. Zpráva nezahrnuje údaje za Česko, podle vyjádření šéfa organizace Besip Martina Faráře ale musí být naši řidiči-rodice pravým opakem těch švédských. Nebo alespoň to sami o sobě tvrdí. „Z obecné diskuse vyplývá, že si rodiče nedovolí převážet děti, byť na krátkou vzdálenost bez jejich řádného připoutání,“ říká pro deník Metro Farář. Také policejní statis-

tiky potvrzují, že co do používání pásů a dětských sedaček se neustále zlepšujeme. „Zřejmě to souvisí s tím, že moderní auta vám v drtivé většině nedovolí vyjet bez pásů a otravují vás různými zvuky,“ domnívá se pražský hasič Miloš Němec.

Co se ale naopak rapidně zhoršilo, je, že dětí na silnicích umírá daleko více. V loňském roce došlo ke zvýšení je-

jich úmrtnosti takřka o sto procent, konkrétně z osmi dětí v roce 2013 na loňských čtrnáct. Polovina z tohoto počtu jako pasažéři ve vozidlech – jistěny pásy nebo v sedačkách. „Tedy důvodem nebylo nepřipoutání dítěte,“ uzavírá to Martin Farář.

TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz

INZERCE

peugeotemotionday.cz

PEUGEOT EMOTION DAY
6. 5. – 28. 6. 2015

NASTARTUJTE SVÉ EMOCE ZA VOLANTEM VOZŮ PEUGEOT

PEUGEOT doporučuje TOTAL PEUGEOT FINANCE

Spotřeba a emise v kombinovaném provozu pro model 308 GT: 4,0–5,8 l/100 km, 103–154 g/km. Foto je ilustrační.

Přijďte na roadshow Peugeot Emotion Day, která se koná po celé České republice od 6. 5. do 28. 6. Vždy od středy do neděle pro vás bude připravená modelová řada Peugeot. Vyzkoušíte si sportovní RCZ, crossovery 2008 a 3008, rodinné vozy 5008 a 308 SW či model 508 RXH nově s dieselovým motorem a další vozy Peugeot. Navíc se můžete těšit na pikantní obchodní nabídku a příjemnou atmosféru se zábavným programem pro děti a soutěžemi o zajímavé ceny včetně skútru Peugeot. Více na peugeotemotionday.cz.



PEUGEOT

MOTION & EMOTION

28. 5. 10:00–18:00
NOVÝ BOR, KAUFAND
B. Egermanna 881

29. 5. 10:00–18:00
LIBEREC, GÉČKO
Sousedská 599

30. 5. 10:00–18:00
JABLONEC NAD NISOU, ALBERT
Želivského 5050/2



metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

26. května 2015, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ



Zdravý pohyb

Jak účinně předcházet úrazům? Především vhodnou prevencí

Potřebujete se rozhýbat? Vydejte se do lázní!

Nekuřáci. Nejtěžší je první měsíc

Na poslední květnový den připadá Světový den bez tabáku. V Česku kouří dva miliony lidí, z nichž třetina se své závislosti snaží zbavit. „Zda se podaří uspět, přitom z velké části záleží na tom, jestli kuřák začne odvykat sám, nebo ve spolupráci s lékařem,“ říká předsedkyně výboru Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku Eva Králíková.

Na co se kuřák, který se rozhodne přestat, musí připravit?

Průběh je u každého jiný, nejtěžší je první měsíc. Abstinenci příznaky zmizí tím dříve, čím dříve si uvědomí radost, že se kouření zbavil.

Kdy kuřák začne pozorovat zlepšení stavu?

Prvními změnami tělo prochází už během prvních hodin bez cigaret – krev se začne čistit od toxinů, zlepši se dýchání. Ale mírnění abstinenci příznaků začíná až po několika dnech, kdy postupně začne klesat nervozita a akutní touha po

další a další cigaretě.

Jaký způsob odvykání je nejspolehlivější? Co byste zájemcům poradila?



Není to jen jeden způsob. V zásadě má ale léčba dvě části: jednak změnu denních stereotypů a způsobu prožívání dne, jednak léky na potlačení abstinenci příznaků. Pomoci může i bezplatná internetová aplikace jménem iCoach na webu www.exsmokers.eu.

Co si myslíte o zákazu kouření v restauracích?

Kuřáků by tolik nebylo. Proto se tomu také výrobci cigaret brání. Pokles prodeje cigaret po takovém zákazu by měl několik důvodů: někteří kuřáci přestanou, protože už o tom dlouho uvažovali, a tohle by byla poslední kapka. Většina jistě nepřestane, ale kouření omezí. **HOP**

Zdravé klouby bez chirurgie

Bolestivé klouby zneprjemňují život mnoha lidem už po čtyřicítce. Pomoc je možná i bez operace.



Klouby nemusí bolet jen sportovce.

PROFIMEDIA.CZ

Nepříjemné bolesti většinou končí složitou operací. Může za to jednak přetěžování a také pozdní řešení bolestivého problému. „Včasná návštěva ortopedické ordinace může náročné výměně kloubu předjít. V dnešní době jsou k dispozici i méně složité a přitom naprosto spolehlivé metody neinvazivních zákroků, které nemocným uleví i bez zbytečného zásahu do těla,“ prozrazuje ortoped Kamil Zedníček.

Jednou z takových metod je terapie rázovou vlnou. Ta spočívá v působení rázových vln na nemocné místo. „Speciální

přístroj mění vzduchovou vlnu v akustickou radiální vlnu, která cíleně míří na postižené místo. Rázové vlny umožňují rozpuštění vápených fibroblastů a také podporují produkci kolagenu. Dále snižují napětí v tkáni a mají analgetický efekt. Jinými slovy rázová vlna v postiženém místě zlepšuje prokrvení a podporuje proces regenera-

ce postižených buněk,“ vysvětluje přednosti léčby Zedníček. Zákrok není nijak bolestivý, ani se nemusíte bát, že strávíte v nemocnici dlouhé týdny na lůžku. Terapie se provádí ambulantně a jedna aplikace trvá jen několik minut. Obvykle se provádí šest aplikací terapie rázovou vlnou v rozpětí několika týdnů.

Další možností léčby kloubů je velmi progresivní biologická metoda, která využívá regeneračních vlastností krevního séra. „To se získává přímo z pacientovy krve. Vlastní sérum totiž umožňuje mnohonásobně zvýšit obsah protizánětlivých složek v kloubu a také eliminuje bolest a zánět v kloubu. Podporuje i tvorbu kolagenové sítě v těch místech kloubu, kde je přirozená regenerace výrazně snižena nebo úplně chybí,“ dokončuje ortoped Zedníček. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

Rázová vlna a biologická léčba

Co se léčí rázovou vlnou?

- Nejčastěji léčí tenisové lokty, patní ostruhy, bolesti zad a ramen nebo záněty Achillovy šlachy.

Kdy je vhodná biologická léčba?

- Artritida při artróze prvního až třetího stupně velkých kloubů, jako jsou kolena, kyčle a lokty
- Artróza drobných kloubů na rukou a na nohou, bolestivý syndrom krční páteře

LETNÍ POHODA V PODĚBRADECH

LÁZNĚ NA ZKOUŠKU

plná penze, 4 lázeňské procedury (levandulová koupel, uhlíčitá koupel, částečná masáž brusinková s rakytníkem, solná jeskyně), poukaz do kavárny

v termínech 12. 6. – 14. 6. 2015 nebo 26. 6. – 28. 6. 2015

Cena na osobu 3.190 Kč v hotelu Zimní lázně***
nebo 3.890 Kč v hotelu Zámeček****

VÍKEND PRO ŽENU A MUŽE

plná penze, 4 lázeňské procedury (např. uhlíčitá koupel, infrasauna, částečná masáž Aloe Vera), poukaz do kavárny

v termínech 12. 6. – 14. 6. 2015 nebo 26. 6. – 28. 6. 2015

Cena na osobu 3.190 Kč v hotelu Zimní lázně***
nebo 3.890 Kč v hotelu Zámeček****

U všech uvedených pobytů je příplatek za jednolůžkový pokoj na osobu a noc 200 Kč.

Bližší informace a rezervace na
www.lazne-podebrady.cz
e-mail: ck@lazne-podebrady.cz
tel.: 325 606 500



Traumeel® Do každé domácí lékárničky

Běžné dávkování Traumeel S mast:

ráno a večer (v případě potřeby častěji)
nanášet na místa bolesti



-Heel

Pro zvýšení účinku se doporučuje kombinovat s Traumeel tabletami.

Jaro volá ven, třeba na kolo!

Pokud jste celou zimu cvičili za zavřenými dveřmi, je nevyšší čas vyrazit do přírody. Na kolo, brusle nebo jen na procházku...

Jízdní kolo na počátku 21. století vypadá už trochu jinak než v roce 1879, kdy se poprvé objevilo v známé podobě s lichoběžníkovým rámem a dvěma stejně velkými koly. „Někdy připomíná terénní motorku, někdy je to futuristická změt trubek, ale princip je pořád stejný: kola, řetěz, šlapky a cyklista. Kolo je i při své jednoduchosti dokonalý stroj. Neznečišťuje ovzduší a nedělá skoro žádný hluk, je levné a snadno opravitelné. Je to i spravedlivý stroj: energii, kterou do pedá-

lu vložíte, vám vrátí bezpracná jízda z kopce, říká prodejce kol Karel Doliček.

Jízda na kole je jeden z nejspolehlivějších sportů, jak zhubnout a zároveň si zlepšit fyzickou. A jako každá fyzická aktivita v rozumné míře prospěje nejen našemu zdraví, ale i duševní pohodě. Avšak nezapomínejte, že každá pohybová aktivita má smysl, pokud je prováděna správně, pravidelně a optimální dobu, aby se zamezilo přepínání a nadměrnému zatěžování kloubů. A naopak se docílilo zpevnění těla.

„Cyklistika je velmi šetrná k celému našemu pohybovému aparátu. Při jízdě na kole nezatěžujeme klouby a šlachy, a proto se doporučuje i jako vhodná fyzická aktivita lidem s obezitou. Po chůzi je jízda na kole druhý nejpřirozenější pohyb,“ vysvětluje ortoped Jaromír Dvořák z FN Ostrava. **MARKÉTA KRÁLOVÁ**

Dobré rady pro cyklisty

Na kolo se vydejte alespoň třikrát týdně, stačí i půlhodinka!

- Pro jízdu je zásadní posed na kole.
- Při správném posedu a rovně stojícím kole se máte dotýkat země maximálně špičkami bot.
- Zapomeňte na sluchátka s hudbou, která rozptyluje, a navíc neslyšíte okolí.
- Nepodceňujte bezpečnostní pomůcky jako chrániče a helmu.
- Volte barevné a dobře viditelné oblečení s odrazkami.
- Mějte s sebou vždy dostatek tekutin.
- Po jízdě na kole si dopřejte strečink.

www.msene.cz



Nechte se hýčkat

Udělejte něco nejen pro své zdraví, ale i pro svou krásu.

Víkend v pohybu

Délka pobytu: 3 dny – 2 noci
Ubytování: jedno a dvoulůžkové pokoje
Stravování: polopenze

Lázeňské procedury:

- 1x klasická masáž zad
- 1x aquagymnastika
- 1x koupel s Himalájskou solí
- 1x parafínový zábal na ruce
- 1x skupinové cvičení na gymbalech

BONUS:

- 1x vstup do malé posilovny během pobytu

Cena pobytu již od 2.410,- Kč/osoba

*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

Oáza klidu a pohody nedaleko Prahy.

Lázně Mšené, a. s. • Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně
tel.: +420 416 866 007, 009 • e-mail: lazne@msene.cz

Pythium oligandrum

aktivní budoucnost

Pythium oligandrum je mikroorganizmus, který přímým parazitizmem vysává jiné plísně a kvasinky. To není nic nového, takových mikroorganizmů je na světě několik tisíc.

Ale Pythium oligandrum konzumuje pouze plísně a kvasinky, ze kterých čerpá živiny pro svůj rozvoj a není schopno napadat jiné organizmy, což se o ostatních mikroskopických predátorech říci nedá.

Naši vědci testují výjimečný mikroorganizmus Pythium oligandrum lidově nazývaný **Chytrá houba** na místech, kde nás trápí plísně nebo kvasinky.

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

Enzymy produkované chytrou houbou blahodárně působí na pokožku, která je náchylná k lupénce nebo atopickému ekzému. Zklidňují pokožku i na místech, kde se vyskytují opruzeniny a to nejen

u dětí. Chytrou houbu oceňují i diabetici, zvláště při suché kůži, která má větší sklony k plísním.

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

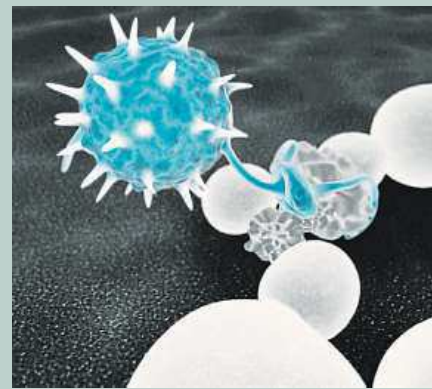
Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy - **BIODEUR 3x1g, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT a CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER**. Pro dutinu ústní - **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO PLUS**. Pro intimní hygienu a místa náchylná k výskytu kvasinek - **FEEL FRESH**, pro suchou pokožku se sklonek lupénce a atopického ekzému - **BIODELTA, BIOGAMA a PYTHIE BIOGAMA JEMNÁ MAST**. Pro péči o pokožku a úpravu fyziologické mikrobiální flóry **při hojení poškozené pokožky - BIOMYCOSIN**.

Přípravky s Chytrou houbou dostanete v každé dobré lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 608 157 744 akutní dotazy na infolince: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz

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

Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 608 157 744
Akutní dotazy na infolince: 773 773 970

E-mail: pythium@pythium.cz
Informace na: www.chytrahouba.cz



Mami, to strašně pálí

Kdysi přípravky používané na drobná poranění dětí pálily. Dnešní roztoky nepálí a navíc léčí.

Možná si někteří z vás také ještě vzpomenou na dobu, kdy děti trávily většinu svého volného času nekontrolovane venku a domů přicházely občas trochu pošramocené. V mém případě mi moje maminka všechny drobné poranění dezinfikovala sprškou kysličníku, což byl asi daleko horší zážitek než poranění samotné. Občas si na to vzpomenu, když potřebujeme ošetřit nějakou ranku u našeho malého syna. V jeho případě však dneska používáme přípravek Octenisept. A víte proč?

Antiseptický roztok Octenisept na rány, sliznice a pokožku totiž nepálí, nezpůsobuje zbarvení a kromě dezinfek-



Pádům a odřeninám u dětí nezabráňte. Pálení po dezinfekci můžete.

PROFIMEDIA.CZ

čního účinku má i léčivý přínos pro poranění.

Tak například kdysi můj šéf pořídil své čtyřleté dceři psa, kterého chtěli původní majitelé utratit. Pejsek se bál, ale byl moc vděčný za každé pohlázení. Jednou se ovšem při loučení s návštěvou lekl

a kousl malou Terezku přímo do obličeje.

Vypadalo to hrozně, plno krve, plandající tvářička. Naštěstí se v rodičích pohotově vzala síla a statečnost a hned došli pro Octenisept, čisté tričko a začali s dezinfekcí a balením na cestu do nemoc-

nice. Terezka to nesla statečně, bylo jasně vidět, že dezinfekce nepálila, možná i trochu chladila. Ránu bylo dobře vidět, viděli celou strukturu vrstev kůže.

V nemocnici se jich hned ujali a chtěli ránu dezinfikovat po svém. To museli odmít-

nout a podepsat, že si přeji pouze dezinfikování Octeniseptem (v té době to v Čechách byla novinka). Tereze lékaři udělali asi 25 stehů na tváři, 3 stehy na bradě a libovali si, jak rána není zabarvená a jak se jim dobře šije.

Na druhý den si Terezu pozvali na převaz. Rodiče upozornili, že všechny rány kousnutím od psů jsou s mnoha infekcemi z plaku psích zubů a je prý pravidlem, že se pacient musí léčit antibiotiky.

Jaká radost a údiv provázely lékaře druhý den. Rána byla krásně čistá, sterilní obklad šel lehce sundat a nestrlh již vytvořenou granulaci na ráně. Ani nechtěli věřit svým očím a pozvali je zase na další den, že se to musí kontrolovat. Každým dnem byla rána lepší a lepší a za několik měsíců byla zahojena. Následně docházeli na laserovou terapii a dnes, když je Tereze 17 let, ránu skoro není vidět. O žádné plastice, kterou jim na začátku nabízel, až bude velká, už nyní neuvažují. **TOMÁŠ VEDRAL**

octenisept®



pro domácí lékárničku

Dezinfekce na rány, sliznice a pokožku. Léčí. Nepálí. Nebarví. Volně prodejné.

Pro koho?

Pro všechny, od novorozenců přes dospělé (i těhotné a kojící matky), až po seniory, bez ohledu na jiné diagnózy. Těž pro domácí mazlíčky.

Na co zabírá?

Na bakterie, kvasinky, plísňe i vybrané viry.

Jak?

Dezinfikuje, čistí rány a popáleniny, podporuje hojení, brání infekcím.

Na co lze použít?

Dezinfekci na rány a škrábance. Také na afty, parodontózu, popáleniny, proleženiny, klíšťata, mykózy, neštovice, hygienu při užívání rovnátek, implantátů, dezinfekci genitálií a citlivé pokožky. Dále na novorozenecké akné, impetigo, pupeční pahýl, mastitidu, plenkovou a perianální dermatitidu a MRSA dekolonizaci.

A pocit?

Nepálí, nedráždí, nebolí a ani nebarví.

Jak použít?

Postříkáním, otěrem nebo obkladem.

Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták.



Léčivý přípravek k vnějšímu použití.

OCTENISEPT 0,1 g / 100 g kožní sprej, roztok, DRM SPR SOL 1X50ml, Kód SÚKL - 0158766

K dostání ve vaší lékárně nebo na e-shopu

Nora a.s. www.nora-as.cz

schülke +
výrobce dezinfekcí s nejdelší tradicí v Evropě

Oči. Pět tipů, jak je v létě ochránit

V létě dostávají naše oči pořádně zabrat. Může za to spalující slunce, chemikálie v bazénech, kousky šterku a úlomky dřeva létající při

outdoorových aktivitách – to všechno představuje zvýšené sezonní nebezpečí pro naše oči. Nemusíte se vzdát letních radovánek, ale pokud

do prázdninové rutiny zařadíte alespoň některé z následujících opatření, možná si ušetříte zbytečnou návštěvu lékaře. **MEK**

Čemu se vyhnout

Web ulekare.cz radí.

• **Chraňte se před sluncem** (sluneční brýle, čepice s kšiltem). Oční rohovka může být poškozena hlavně paprsky, které se odrážejí od hladkého světlého povrchu – v létě je to typicky mořská hladina nebo i křídový papír časopisu. Pokud dojde k popálení rohovky ostrými slunečními paprsky, projeví se to ostrou bolestí očí (typicky v noci) a otokem očních víček.

• **Při rizikových pracích** použijte ochranné brýle. Malé ostré kousky se velmi snadno zaseknou do oční koule. Proto by ochranné (nebo alespoň sluneční) brýle měli používat

všichni, kteří se vyskytují poblíž dané činnosti.

• **Chraňte oči při sportu** – čím větší míč, tím je riziko poranění oka menší. Větší nebezpečí hrozí při badmintonu, golfu nebo squashi. Sportovní obchody nabízejí speciální brýle.



• **Vyhýbejte se škodlivým chemikáliím** – oči vás v bazéne začnou pálit poté, co se hodinu potápíte pod vodu. Pocítíte-li ale pálení očí ihned, když jste poprvé skočili do vody, asi bude něco v nepořádku. Takovému bazénu se raději vyhněte a oči si vypláchněte čistou vodou. Pokud vás oči dále páli a máte je zarudlé, použijte umělé slzy.

• **Budte rozumní** – v létě se přihodí asi nejvíce zbytečných úrazů, těch očních nevyjímá. Mezi nejtýpější patří úrazy způsobené dětskými pistolkami nebo jinými zbraněmi na hraní, lukostřelbou, zábravnou pyrotechnikou a podobné.

VÁŠ VĚK = VAŠE SLEVA
NA STOVKY OBROUČEK



Kamila, 68 let

PLATÍ KE VŠEM SKLŮM

68%
sleva

42%
sleva



Filip, 42 let



NYNÍ TAKÉ NA
VYBRANÉ SLUNEČNÍ BRÝLE

Nabídka se vztahuje na vybrané obroučky a platí při nákupu kompletních brýlí (obruha + brýlová skla). Tuto nabídku není možné kombinovat ani sčítat s jinými akčními nabídkami nebo slevovými poukazy. Akce platí od 21. 5. do 24. 6. 2015. Více informací získáte v prodejnách GrandOptical a na www.grandoptical.cz.

SLEVA 25%
TÝDNY ZNAČKOVÝCH SLUNEČNÍCH BRÝLÍ

KAŽDÝ
TÝDEN SLEVA
NA JINÉ
ZNAČKY

Ray-Ban GUCCI VOQUE CARRERA TOMMY HILFINGER
Polaroid BeYu ESPRIT EMPORIO ARMANI MICHAEL KORS

Nosíte rádi značkové sluneční brýle? Pak si nenechte ujít týdny značkových brýlí v GrandOptical. V rámci léta akce můžete koupit sluneční brýle světových značek se slevou 25 %. Nabídka platí od 21. 5. do 1. 7. 2015, přičemž každý týden platí sleva na jiné značky slunečních brýlí. Podrobnější informace o tom, na které značky se sleva aktuálně vztahuje, získáte v prodejnách GrandOptical.

GRANDOPTICAL

GRANDOPTICAL

Když nohy pobolívají aneb chronické žilní onemocnění

V Česku trpí chronickým onemocněním žil dolních končetin 50–85 procent obyvatel, z toho je 70 procent starších 40 let.

Chronické žilní onemocnění je na celý život, navíc se časem zhoršuje. Projevuje se morfologickými a funkčními změnami žilního systému dlouhodobého trvání. Subjektivní příznaky a objektivní projevy nemoci mohou vést k výraznému zhoršení kvality života pacienta, až k invaliditě. K rizikovým faktorům patří vyšší věk, výskyt chronického žilního onemocnění v rodině, ženské pohlaví, těhotenství (především mnohočetná), obezita, hormonální terapie. Mezi symptomy chronického

žilního onemocnění řadíme: pocit těžkých nohou, bolest, pocit otékání, neklidné nohy, parestezie, noční křeče, únava, pulzace v končetinách, svědění, pálení, mravenčení.

Základní příčinou chronického žilního onemocnění je rozvoj žilní hypertenze v důsledku porušeného mechanismu návratu žilní krve vedoucí k hemodynamickým změnám v mikrocirkulaci. Vzniká zánět žilních struktur, edém a poruchy výživy tkáně. Klasifikace onemocnění rozlišuje tato stadia: subjektivní obtíže bez viditelných známek, teleangiektázie nebo retikulární žíly, varixy, otok, kožní změny (pigmentace, ekzém atd.), kožní změny s vyhojeným bérčovým vředem, kožní změny s otevřeným bérčovým vředem. Od stadia otoků dochází ke zhoršení kvality života, od stadia kožních změn již i k psychickým obtížím a pro pacienty s bérčovými vředy je

Léčba chronického žilního onemocnění

Musí být komplexní a zahrnovat změnu životního stylu.

- Mezi základní postupy patří správná kompresivní terapie. Při výběru venoaktivního léku je nutné se opírat o klinické studie a volit kvalitní a fungující preparáty. Z těchto léků má nejvíce ověřených účinků a největší množství klinických studií mikronizovaná purifikovaná flavonoidní frakce diosminu a hesperidinu (obchodní název Detralex).
- Kromě lékařů hrají v procesu léčby nezanedbatelnou roli zdravotní sestry. Každá by měla mít přehled o režimových opatřeních důležitých při



léčbě onemocnění žil dolních končetin, ovládat cviky vedoucí k podpoře žilně-svalové pumpy (vše dostupné na www.zilniporadna.cz) a vybrat se v kompresivních punčochách a jejich aplikaci.

- Dotazy odborníkům na onemocnění žil můžete klást na www.zilniporadna.cz.

již charakteristická i sociální izolace.

Pacienti často připisují projevy choroby pouze typické únavě po práci, sportu, dů-

sledku obezity a životního stylu nebo genetické zátěži a lékařskou pomoc vyhledají až v pozdějších stádiích. Popisována bývá i sezonní závislost,

u žen ovlivnění menstruačním cyklem.

Velmi důležité je ale zachytit pacienty s touto diagnózou co nejdříve, protože jen včasná léčba zvyšuje šanci na zachování funkce dolních končetin.

Režimová opatření při chronickém žilním onemocnění spočívají v redukci nadváhy a dodržování pitného režimu, vyvážené stravě, omezení kávy, alkoholu a pikantních jídel, pravidelném cvičení, omezení dlouhého stání a sezení, polohování dolních končetin, vynechání horkých koupelí a dlouhodobého slunění, sprchování (na závěr studenou vodou, v průběhu střídat teplou a studenou vodu), vyhýbání se těsným oděvům a vysokým podpatkům, masáží dolních končetin, pravidelných kontrolách u lékaře, péči o pokožku, pravidelném nošení kompresivních punčoch či obinadel.

Chystáte se na dovolenou?

Jedním z častých problémů při cestování je bolest a otoky nohou.

Dlouhé, strnulé sezení se svěšenými končetinami v omezeném prostoru, ve vysokých teplotách, bez možnosti dostatečného pohybu vedou k hromadění krve v dolních končetinách. Důsledkem jsou oteklé kotníky, lýtka, tlak a bolest nohou.

Jaká může být prevence unavených a oteklých nohou během cestování? Důležitým preventivním opatřením na cestu jsou podpůrné zdravotní punčochy, které snižují únavu, bolesti nohou a brání vzniku otoků. Pokud si nevíte rady s problémy týkajícími se vašich nohou, neváhejte a na internetových stránkách www.zilniporadna.cz požádejte o radu odborníka, který je připraven vám pomoci.



Actipatch: inovativní produkt na léčbu bolesti

Začátkem roku uvedla společnost easyMed na trh produkt Actipatch, který si již získal oblibu v USA, Kanadě i zemích Evropy.

Actipatch vyrábí americká společnost Bio-Electronics, sídlící ve městě Frederick, ve státě Maryland v USA.

Výrobek byl oceněn jako Nejlepší inovativní výrobek roku v oblasti zdravotnických prostředků. Tato cena je každoročně udělována prestižním časopisem The Wall Street Journal a hodnotící komise je sestavena z týmu vědců, lékařů, novinářů a rovněž představitelů nezávislých patientských sdružení.

Actipatch je patentovaný zdravotnický prostředek, který pracuje na bázi krátkovlnného elektromagnetického vlnění o frekvenci 27,5 MHz.

Vědcům ze společnosti Bio-Electronics se vlastně podařilo přenesení osvědčené technologie z rehabilitačního oddělení nemocnice přímo k pacientovi. Ten tak může využívat výhody této terapie dlouhodobě doma, v práci, při sportu či ve spánku. Actipatch po aktivaci vysílá jemné energetické pulzy do postižené oblasti a působí hloubkově do tkáně.

Actipatch se umístí tak, aby se terapeutická oblast nacházela uprostřed smyčky, a může se přiložit i přes tenké spodní oblečení. Elektromagnetické vlnění způsobuje obnovení poškozených buněk, urychluje hojení, ulevuje od bolesti a tlumí zánět.

Víte, že...

Actipatch je aktivní po dobu 720 hodin nebo 90 léčebných cyklů po 8 hodinách.

- ... je k dispozici celá řada Actipatch produktů, určených pro aplikace na koleno, patu, loket, záda, zápěstí, menstruační bolest a hojení ran.
- ... nejprodávanější je aplikace na bolesti kolene, páteře a zad a paty.
- ... Actipatch Smart Insole je aplikace pro úlevu od bolesti paty, způsobené patní ostruhou nebo zánětem Achillovy šlachy.
- ... produkt navíc obsahuje:
 - a) gelovou podpatěnku, kterou lze umístit do boty spolu se zařízením Actipatch,
 - b) přídržné pouzdro umožňující



cí terapii během noci.

- ... Actipatch Smart Insole pro terapii paty tedy umožňuje jak mechanickou ochranu patní ostruhy během denní aktivity, tak aktivní pulzní terapii.
- ... při klinických zkouškách

bylo zároveň dosaženo vynikajících výsledků, které ukazují, že Actipatch je 5x účinnější než běžně prodávané medikamenty na léčbu bolesti.

- Actipatch neobsahuje farmaka a nemá vedlejší účinky.
- Objednávky a více informací na www.easy-med.cz.



NOVINKA

Trápí Vás bolesti?
Máme pro Vás ACTIPATCH.

- ✓ Bolesti zad
- ✓ Patní ostruha
- ✓ Potíže s koleny
- ✓ Bez vedlejších účinků

90+
LÉČEBNÝCH
CYKLŮ PO 8 HODINÁCH



OBJEDNÁVKY
A DOTAZY:



277 000 041
www.easy-med.cz

easyMed



LÁZNĚ LIBVERDA, a.s.
Lázně Libverda 82
463 62 Hejnice
objednavka@lazne-libverda.cz
tel.: 482 368 100 – 102
mobil: 731 957 326



LÁZNĚ LIBVERDA

LETNÍ NABÍDKA - DO 31.8.2015

4.650 Kč / 7 dní / os.

léčebný pobyt s polopenzí + 3 léčebné procedury

LÉČEBNÝ POBYT „POHYBOVKY“

~~DŘÍVE 10.599 Kč / 6 dní / os.~~

NYNÍ 40% SLEVA! 6.355 Kč / 6 dní / os.

polopenze, lékařská vstupní prohlídka

+ 15 léčebných procedur dle doporučení lékaře

ZDARMA: parkoviště, Wi-Fi, vstup do fitness, taneční večer

SINGL-POBYT

~~DŘÍVE 7.270 Kč / 5 dní / os.~~

NYNÍ 40% SLEVA! 4.176 Kč / 5 dní / os.

léčebný pobyt s polopenzí + 12 léčebných procedur

ODPOČINEK PRO TĚLO A DUŠI

již od 4.473 Kč / 4 dní / os.

léčebný pobyt s polopenzí + 4 léčebné procedury

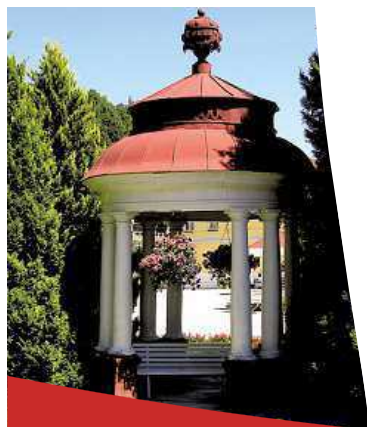
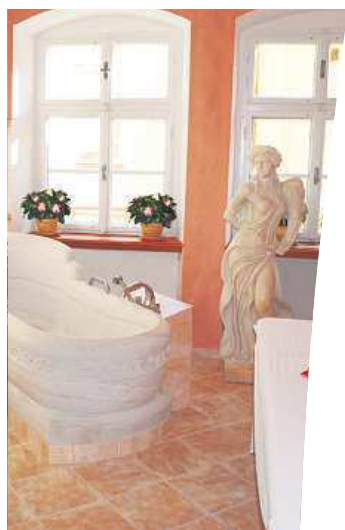
OPĚT V KONDICI

již od 7.434 Kč / 7 dní / os.

léčebný pobyt s plnou penzí + 9 léčebných procedur



**Láhev perlivého vína zdarma
ke každému pobytu při
předložení tohoto inzerátu.**



www.lazne-libverda.cz

Homosexuální svazky. Nyní Německo a Itálie

Číslo dne

300

Zhruba tolik radikálních islamistů žije v Německu. Podle policie a tajných služeb by byli schopni spáchat teroristický útok.



Radost homosexuálních párů po irském referendu AP

Po irském referendu se lepších práv mohou dočkat partneři stejného pohlaví i v Německu a Itálii.

V referendu minulého týdne vyslovilo 62 procent Irů souhlas s manželstvím pro homosexuály. V Německu mo-

hou homosexuálové v současnosti uzavírat pouze registrovaná partnerství, Itálie žádné oficiální svazky osob stejného pohlaví neuznává. Situace v posledních dvou zemích by se však mohla již brzy změnit.

Zákon, který zaručuje homosexuálním párům větší práva, se v Německu bude projednávat dokonce již zítra, Itálie chce legalizovat homosexuální svazky ještě letos v létě. **ČTK**

Německo

Zlepšit práva partnerů stejného pohlaví by měl návrh zákona z rukou německého ministra spravedlnosti.

- Plánovaná norma sice podle časopisu Der Spiegel nepočítá se zavedením manželství osob stejného pohlaví, výrazně prý ale posiluje právní postavení registrovaných partnerů.
- Ti měli doposud vlastně stejné povinnosti jako lidé opačného pohlaví, kteří uzavřeli civilní sňatek, disponovali ale výrazně menšími právy.
- K zavedení manželství pro homosexuální páry již vyzvali opoziční Zelení.
- Proti sňatkům osob stejného pohlaví se však staví vládní Křesťanskodemokratická strana kancléřky Angely Merkelové.

Itálie

Také vláda italského socialistického premiéra Mattea Renziho usiluje v současnosti o legalizaci homosexuálních svazků.

- V místním Senátu nyní leží návrh zákona, který by v silně katolické zemi umožnil registrované partnerství.
- Partneři by v takovém svazku měli mít téměř stejná práva jako manželé, adoptovat by však mohli pouze biologické děti svého protějšku.
- Proti normě se staví konzervativci z koaliční Nové centristické pravice ministra vnitra Angelina Alfana.
- Některá města včetně Říma, Neapole, Boloně či Udine však v minulosti do svých matrik jména homosexuálních partnerů na výraz solidarity již zanesla.

Tunisko. Palba v kasárnách

Sedm mrtvých a deset zraněných si včera vyžádala střelba na armádní základně v centru Tunisu. Jeden z tamních vojáků ze zatím nejasných příčin zahájil nad rámem palbu na své kolegy. Střelba vyvolala v tuniské metropoli, která se doposud nevzpamatovala z březnového teroristického útoku na muzeum Bárdá, rozsáhlou bezpečnostní operaci. **ČTK**



INZERCE



Legendární Kameny se zase valí

Legendární britská rocková kapela Rolling Stones zahájila v kalifornském San Diegu severoamerické turné Zip Code. Šňůru 15 koncertů na 15 stadionech ukončí 15. července v kanadském Quebecu. **AP**

Zprávy krátce

Atentáty v Praze, Izraelci zatýkali

Izraelská policie zatkla šéfa izraelského podsvětí, který se údajně podílel v roce 2002 v Praze na vraždě někdejšího vůdce gangu. Od pátku sedí v Izraeli ve vazbě i šéf dalšího gangu, který prý spáchal atentát v Praze roku 2004.

Jen pro Brity

Ve slíbeném referendu o setrvání

Británie v Evropské unii budou moc hlasovat jen občané Británie, Irska, Malty, Kypru a dalších zemí Společenství starší 18 let a žijící v Británii. **ČTK**

Stříleli po českých policistech

Neznámý útočník střílel na dva vozy s českými policisty v Kosovu. Nikdo nebyl zraněn. Motiv střelce zatím není znám. **IDNES.cz**



POSLEDNÍ ŠANCE!

**NAKOPNI
SVOU KARIÉRU S IDNES.cz**

VYHRAJ SE SVOU KAPELOU

- zahraj pro 20 000 lidí
- bud' vidět na Óčku

dej o sobě vědět na **Rádiu Impuls a RockZone 105,9**

Přihlas se na
www.idnes.cz/irampa

podporuj české kapely

DNES | IDNES.cz | ÓČKO | IMPULS RÁDIO 105.9 | ROCK ZONE 105.9

Festival Hradů CZ opět nabídne české kapely



Anna K, vlastním jménem Luciana Krečarová



Chinaski jsou stálíci českých festivalů.

2x ČESKÉ HRADY CZ

Festival Hradů CZ má kompletní program a přidává jedno pódium.

Jedenáctý ročník hudebně-kulturního festivalu Hradů CZ, který letos odstartuje 10. července na hradě Točnicku, vstupuje do druhé desítky svého konání s několika změnami. Především rozšiřuje svůj páteční program na dvě pódia s kvalitním zvukem, buduje větší a komfortnější areály na Kunětické hoře a na louce v podhradí v Bouzově a návštěvníkům nabídne speciální program pro rodiny s dětmi. Během

léta bude festival putovat vždy v pátek a sobotu po dalších českých a moravských památkách, konkrétně Rožmberku nad Vltavou, Kunětické hoře, Švihově, Veveří, Bouzově, Hradci nad Moravicí a Bezdězu, kde svou pouť uzavře 29. srpna.

Festival zároveň oznamuje kompletní program, vystoupí na něm například zpěvák Tomáš Klus, kapely Chinaski, Mandrage, No Name, Čechomor, Wanastowi Vjegy, Monkey Business nebo zpěvačka Anna K a další interpreti.

Festival Hradů CZ se od ostatních hudebních festivalů liší především v koncepci, koná se totiž v malebných zákoutích sousedících s českými a moravskými hrady. Návštěvníkům každoročně nabí-

zí možnost vidět zdarma v rámci festivalového vstupního prohlídkové trasy na jednotlivých památkách a od loňského roku se snaží návštěvníkům přiblížit i další památky v okolí. Letos poprvé nabídne dokonce jednu vstupenku zdarma na dalších 36 historických objektů z tzv. Neobjevených památek, které od loňska představuje společně s Národním památkovým ústavem. Každý z osmi festivalových hradů má partnerskou „neobjevenou“ památku i ve svém regionu, letos jsou to konkrétně hrad Krakovec, zámek Dačice, zámek Slatiňany, klášter Kladruby, zámek Náměšť nad Oslavou, zámek Kunštát, dům Michal a zámek Grabštejn. Na Neobjevené památky je

možné získat po předložení festivalové vstupenky vždy druhou vstupenku zdarma. Akce 1+1 platí po předložení festivalové vstupenky pro běžné prohlídkové trasy na všech 36 objektech neobjevených památek kdykoliv v období od 12. června do 30. září letošního roku.

Program festivalu, na němž dále vystoupí například PSH, Skyline, Wohnout, Inekafe, Visací zámek, Mig 21, Tata Bojs, Xindl X a další interpreti a kapely, proběhne v pátek i v sobotu vždy na dvou scénách. V pátek koncerty začínou v 18 hodin a návštěvníci si budou moci zcela nově vychutnat vždy celkem šest koncertů. V sobotu se areál festivalu rozezní již před poledním, v půl dvanácté. **MET**

Na jakých hradech?

Kde se bude festival konat:

- Festival Hradů CZ se letos odehraje na Točnicku ve Středočeském kraji (10.–11. 7.), v Rožmberku nad Vltavou v jižních Čechách (17.–18. 7.), na Kunětické hoře u Pardubic (24.–25. 7.), na Švihově u Klatov (31. 7. – 1. 8.), na Veveří u Brna (7.–8. 8.), na Bouzově na Olomoucku (14.–15. 8.), v Hradci nad Moravicí u Ostravy (21.–22. 8.) a na Bezdězu (28.–29. 8.).

- Permanentky na festival Hradů CZ lze již jen do 31. května zakoupit za sníženou cenu 580 korun. Na místě budou permanentky k dostání za 780 až 1000 korun.

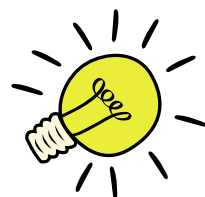
INZERCE



NOVÁ ŠKOLA PAMĚTI ZAPOMÍNÁTE ČASTO?

Trénujte svou paměť každý den s MF DNES
Více informací na www.mfdnes.cz/pamet

ZAČÍNÁME 1.6.2015!



MLADÁ FRONTA
DNES

Stojí za to číst. Každý den

Sudoku

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

Napište svou bublinu



„Není nová, je vypraná v Perwollu.“

VIKTOR MILLER MAUDR
Facebook

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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 13 Max. 17	Min. 13 Max. 17	Min. 17 Max. 21	Min. 16 Max. 20

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlednutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Teplotní rekord: 31,6 °C

Rok výskytu: 1868

Kvíz

- Filip IV., od roku 1285 francouzský král z dynastie Kapetovců, byl zvaný:
 - Slunce
 - Dobře
 - Slitčný
- Ochranný plášť povrchu buňky, který ji chrání před mechanickým i chemickým poškozením, je:
 - cytosol
 - glykokalyx
 - karboxyom
- Vysokoškolský pedagog kanadského původu James Naismith proslul jako zakladatel:
 - basketbalu
 - hokeje
 - floorbalu
- Chrám svatě Barbory v Kutné Hoře je pětিলodní katedrála postavená ve stylu:
 - barokním
 - románském
 - gotickém
- První česká hudební televizní stanice Očko zaměřená na videoklipy vysílá od 27. října:
 - 2002
 - 2005
 - 2008

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Doktorka Quinová IV
Seriál (USA, 1993-1998)
- 14:45 Vzhůru dolů!
- 15:05 Koják IV
- 15:55 Tlusňoch
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Míň je víc
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 **Dovolená v protektorátu - Pravidla přežití**
Reality show (ČR, 2015). Když Hitler napadl Polsko, byl rázem těžší i život na Starých Hamrech. Obstojí současná rodina v podmínkách, které zakoušeli naši dědové a babičky v době 2. světové války?

- 20:55 Co je doma, to se počítá, pánové...
- 22:25 Tělo jako důkaz III
- 23:10 Otec Brown II
- 23:55 AZ-kvíz
- 00:20 Objektiv
- 00:50 Hobby naší doby
- 01:15 Kalendárium
- 01:30 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Sváteční slovo faráře Starokatolické církve Pavla Cepka

ČT2

- 12:25 Auto Moto Revue
- 12:50 Magické hory
- 13:10 Největší tankové bitvy III
- 14:00 Dobrodružství vědy a techniky
- 14:45 Tajemství mrtvých mužů: Po stopách nacistického zlata
- 15:35 Tajemství 2. světové války
- 16:25 Kosmický věk
- 17:20 Oceánský obří
- 18:15 Cestománie
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Železná díra
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Největší tankové bitvy III: Michael Wittmann - Hitlerovo eso**
Jeho osamocení tank dokázal v Normandii zastavit spojenecký postup. Mladík s tvářmi anděla se stal legendou nacistické propagandy. Kanadský cyklus dokumentárních rekonstrukcí

- 20:55 **Letecké katastrofy: V zajetí rychlosti**
Hlava-ruce-srdce
- 21:40 Histor. drama (ČR, 2010)
- 23:30 **Město žen V**
Komed. seriál (USA, 2014)
- 23:55 Luther III (3/4)
- 00:45 Luther III (4/4)
- 01:40 Babylon
- 02:05 Byznys jménem chudoba
- 02:30 V zajetí železné opony

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Odložené případy II (6)
- 13:20 Beze stopy IV
- 14:15 Mentalista IV (7)
- 15:15 Ordinance v růžové zahradě 2 (281)
- 16:30 Dva a půl chlapa IX (19)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 17:30 Kriminálka Las Vegas XII
- 18:25 Ulice (2832)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (579)**
Seriál (ČR, 2015). Jánský a Hofman bojují o srdce Běly. Kdo z nich má šanci? Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, D. Morávková, R. Fiala, P. Kikinčuk, M. Zounar, V. Zavřel, B. Holíček a další

- 21:30 **Vikend**
- 22:35 **Kriminálka Las Vegas IV** (18)
Krimiseriál (USA, 2003)
- 23:25 **Bezohlední** (9)
Krimiseriál (USA, 2014)
- 00:20 **Kriminálka Las Vegas XII**
Krimiseriál (USA, 2011)
- 01:05 **Mentalista IV** (7)
- 01:50 **Novashopping**
- 02:20 **Mentalista VI** (11)
- 03:05 **Áčko**

PRIMA

- 12:25 Wolffův revír IV (4)
- 13:30 Komisař Rex II (15)
- 14:40 Doktor z hor: Nové příběhy II (12)
- 14:15 Děti. Seriál (N, 2009)
- 15:40 Rosamunde Pilcherová: Láska navzdory celému světu
- 17:40 Romance (N, 2009)
- 18:00 Odpolední zprávy
- 18:00 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



- 20:15 **Svatby v Benátkách (70)**
Seriál (ČR, 2015). Ema prozradí Krejzové, že je Olga těhotná. Pivoda chystá pro Lolu svaatební oznámení. Milánek nabídne Filipovi, kterému se potápí firma, zakázku. Hana otevřeně flirtuje s Davidem, Arleta jí donutí k předčasnému ukončení stáže. Hrají: P. Hřebečková, O. Veselý, A. Vránová a další

- 21:35 **Očima Josefa Klímy**
- 22:20 **Ano, šéfe!**
- 23:30 **Cesty k úspěchu**
- 23:40 **Kriminálka Stuttgart IV** (21)
- 00:40 **Spravedlnost v krvi III** (1)
- 01:35 **Firma** (18)
- 02:35 **To je vražda, napsala IV**

PRIMA COOL

- 12:45 Doteky osudu (1)
Myster. seriál (USA, 2012)
- 13:45 Úplně normální (17)
Psi dětičky. Komed. seriál (USA, 2012)
- 14:15 Simpsonovi XIV (1-3)
- 15:45 Teorie velkého třesku VII (5)
Sitcom (USA, 2013)
- 16:15 Futurama VII (5)
- 16:45 Bojiči mýtů II (5)
- 17:50 Hvězdná brána VII (8)
Vesmírný závod. Seriál (USA, 2002)
- 18:50 Simpsonovi XIV (4-6)



- 20:15 **To nejlepší z Top Gearu (4)**
Magazin (VB, 2014). Podívejte se na speciální díly, do nichž jsou vybrány ty nejlepší scény ze sezony 2013/14

- 21:25 **Teorie velkého třesku VII** (6)
Sitcom (USA, 2013)
- 21:50 **Partička**
- 22:40 **Akce nemluvně**
Akční komedie (HG/Čína, 2006)
- 01:15 **Partička**
- 01:50 **Doteky osudu (1)**
Myster. seriál (USA, 2012)
- 02:40 **Akce nemluvně**
Akční komedie (HG/Čína, 2006)
- 04:40 **Lovci lebek II** (8)

OČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 07:00 Dotykáč
- 07:05 Ranní fresh
- 09:00 Millennium
- 10:00 Očko hity
- 12:00 Očko news
- 12:05 Očko hity
- 13:30 Dotykáč
- 13:35 Očko hity
- 14:00 Očko news
- 14:05 Očko hity
- 15:00 Dotykáč
- 15:05 Očko hity
- 15:30 Očko news
- 15:35 Mixxxer show



- 17:00 **Očko news**
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče

- 17:05 **Mixxxer show**
Klipy na SMS přání, pokes s hostem
- 18:00 **Očko hity**
- 19:00 **Očko news**
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 19:05 **Očko hity**
Moje desítka
Top 10 klipů podle diváka Očka
- 20:00 **CZ & SK**
- 21:00 **Millennium**
- 21:45 **Filmshot**
- 22:00 **Artur**
- 22:05 **Simply the best**
- 23:00 **Očko flirt**
- 00:35 **Volejte věštec**
- 02:35 **Očko flirt**

Sloupek

TEREZA BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA



DRAČÍ ZÁVODY

O víkend se ve Žlutých lázních v Praze konal Pražský festival dračích lodí. Sjely se tam mraky soutěžících z celých Čech. Mezi nimi členky nejstarší veteránské ženské posádky Velký Holky = VH, kam už rok patřím jako brzda, i když snaživá. V rámci soustředění sjely VH (bez brzdy, ta by to nepřežila) na dračí lodi za čtyři a půl dne Vltavu z Týna až do Modřan, celkem 150 km! Podotýkám, že tahle loď je dlouhá 12,5 metru,

Citát

Tahle loď je dlouhá 12,5 metru, váží 250 kilo a pádluje na ní celkem 20 lidí...

váží 250 kilo a pádluje na ní celkem 20 lidí + kormidelník (a při závodech i bubeník) a divočky VH (věkový průměr zamlčím) si na ní vezly i všechny věci a překonaly všechna zdymadla i Orlickou přehradu.

Teď jsme tedy závodili – členky týmu a muž kormidelník – na

festiválu ve Žlutkách. To čekání! (Vždycky je skluz v programu.) Ten příšerný randál! (Závody jsou bohužel zarámované dunivou, na maximum decibelů vyhulenou muzikou.) Říkala jsem si, že to nevydržím a přistě nepojedu.

Pak ale člověk sedne do lodě a jede na start. Jakmile zazní startovní výstřel, i brzde se tělem rozlije adrenalin a pádluje jak blázen. Obzvlášť při závodě na 2 km s pěti (!) otočkami kolem bóje (občas se stane, že při otočce loď kormidelníka ztratí – prostě to nevyváží a uletí do vody), kde se s ostatními loděmi bojuje krev na krev nebo spíš bort na bort a pádlu proti pádlu, až to ráhntá, je to nádherné vzrušo. Brzda je šťastná, že jede, pádluje, bojuje. Že je promáchaná skrznaskrz? No a co? A že jsme byli poslední? No a? Příště budeme první! Anebo nebudeme. Takový je život dobrodruha.

Dopisy a vzkazy

K zakomplexovanosti nemá Rusko důvody

Reaguji na článek pana Housky z minulého týdne, ve kterém označuje ruský národ za zakomplexovaný. Zprv bych se chtěl zeptat, kolik pan Houska zná osobně Rusů, aby psal o jejich zakomplexovanosti? Ano, chování po finálovém utkání na mistrovství světa v hokeji v Praze není důstojné. Ale nejde tady o komplex méněcennosti, ne všichni odešli, prezident hokejové federace Ruska už se omluvil a Kanadané omluvu přijali. Navíc Rusko má stříbro, a co Česko?

Teď co se týče „anexe“ Krymu. Krym se připojil k Rusku, protože místní lidé vyjádřili svoji vůli. To vím od místních obyvatel. Rusko je velkou zemí a nemusí nic dokazovat, má velkou kulturu a hodně vědeckých a sportovních úspěchů. Kromě toho je nutné rozlišovat vládu a národ, stejně jako v ostatních zemích.

S. VOLKOV

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

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

Výrok dne



„Nepřekvapuje mě to, já jsem čekal doživotí.“

ONDŘEJ PÁLENÍČEK, BÝVALÝ ŠÉF SPRÁVY STÁTNÍCH HMOTNÝCH REZERV

Státní zástupce v kauze Jany Nečasové, dříve Nagyové, navrhl obžalovaným včetně Páleníčka nepodmíněné tresty vězení od tří do čtyř let.

Slovo dne

BORT

(ze sloupku Terezy Boučkové na této straně)
Z vodácké hantýrky – bok lodí.

ZDROJ: JACHTING.INFO



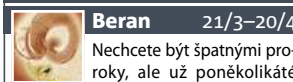
INZERCE

HOROSKOP

na tento týden pro vás připravila astroložka Linda

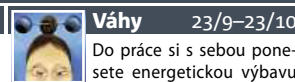
PARTNERSKÝ HOROSKOP Jaký osud si pro váš partnerský život hvězdy přichystaly? Zjistíte to a nejlépe v nejistotě! Jsem tady pro vás!

Volejte **906 70 22 33** nebo pište SMS na číslo **904 30 50** s kódem **61LB** a svým dotazem!



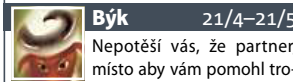
Beran 21/3–20/4

Nechcete být špatnými proky, ale už poněkolkáté upozorníte rodinné příslušníky na potřebu zakoupení novějšího spotřebiče.



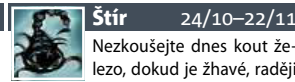
Váhy 23/9–23/10

Do práce si s sebou ponechte energetickou výbavu v podobě čokolády a různých tyčinek, protože byste usnuli vestoje či vsedě.



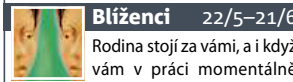
Býk 21/4–21/5

Nepotěší vás, že partner, místo aby vám pomohl trochu v domácnosti, raději mizí každý večer k počítači a jako dítě hraje hry.



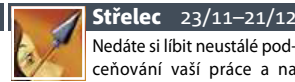
Štír 24/10–22/11

Nezkoušejte dnes kout železo, dokud je žhavé, raději svolajte rodinnou poradu a co je třeba proberte v klidu.



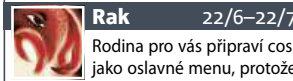
Blíženci 22/5–21/6

Rodina stojí za vámi, a i když vám v práci momentálně někteří kolegové spíše hází klacky pod nohy, nedáte se znechutit.



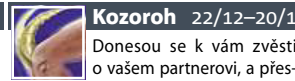
Střelec 23/11–21/12

Nedáte si líbit neustálé podceňování vaší práce a přerovinu si s dotyčnými osobami, které to provádějí, všechno vyříkáte.



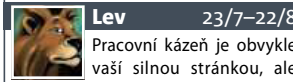
Rak 22/6–22/7

Rodina pro vás připraví cosi jako oslavné menu, protože si ho podle nich za svou pomoc v jisté záležitosti zasloužíte.



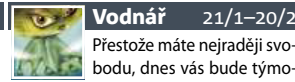
Kozoroh 22/12–20/1

Donesou se k vám zvěsti o vašem partnerovi, a přestože víte, že samo vědění je moc, radši vsadíte na důvěru a zeptáte se ho.



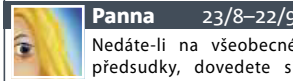
Lev 23/7–22/8

Pracovní kázeň je obvykle vaší silnou stránkou, ale dnes budete podvědomě trochu stávkovat, zkuste o něco zvolnit tempo.



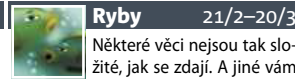
Vodňář 21/1–20/2

Přestože máte nejraději svobodu, dnes vás bude týmová práce překvapivě bavit, protože se ponese v odlehčené atmosféře.



Panna 23/8–22/9

Nedáte-li na všeobecné předsudky, dovedete si dnes s partnerem napláňovat takovou budoucnost, která se bude líbit oběma.



Ryby 21/2–20/3

Některé věci nejsou tak složitě, jak se zdají. A jiné vám zase dnes zamotají hlavu, aniž byste to předem očekávali.

Řešení sudoku

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

Anketa Používáte v autě bezpečnostní sedačky pro děti?



Ingrid Holoušová

Jistě, proč riskovat? Děti jsou to nejcennější, co máme.



Miroslav Peiker

Vždycky dám kluka do sedačky, i na krátkou vzdálenost.



Lucka Becková

Ani na vteřinu by mne nenapadlo jet bez sedačky.

Komiks



VAŠE BUDOUCNOST!

Profesionální přístup,
jasné prognózy, rychlý výklad!
Astroložka Dita.

Pište SMS ve tvaru **10SUB**
a text na **904 30 50**
nebo mi zavolejte na **906 70 22 33**

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, TSM5/50Kč vč. DPH, tmin/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

Souboj. Berdych vyzve Štěpánka

Velmi pikantní duel zažije dnes grandslamový tenisový turnaj Roland Garros. Ve 2. kole se střetnou soupeřníci z daviscupového týmu Tomáš Berdych a Radek Štěpánek.

Berdych v 1. kole vyřadil Japonce Nišioku 6:0, 7:5, 6:3, Štěpánek otočil duel s Chorvatem Dodigem a vyhrál poměrem 5:7, 6:3, 6:4 a 6:1.

Oba čeští tenisté se na okruhu ATP střetli třikrát. Před deseti lety v pařížské hale Bercy vyhrál Berdych, o rok později v Marseille zvítězil Štěpánek a v roce 2011 se radoval znovu Berdych, tentokrát v Šanghaji.

Do uzávěrky novin v osm hodin prošla z českých hráček do druhého kola jen Lucie Hradecká. **ČTK**

Zprávy krátce

Červenka skončil

Hokejový útočník Roman Červenka předčasně ukončil angažmá v Petrohradu, kterému letos pomohl k triumfu v KHL. O dalším angažmá českého reprezentanta se bude jednat.

Hokejová extraliga začne 11. září

Nový ročník hokejové extraligy odstartuje v pátek

11. září. V úvodním kole vyzve obhájece trofeje Litvínov na svém ledě Zlín. Vítězství z Třince přivítají nováčka soutěže Piráty Chomutov, které povede reprezentační trenér Vladimír Růžička. **ČTK**

Bank se vrátí

Lyžař Ondřej Bank se zřejmě vrátí v příští sezoně k závodění. Po únorovém pádu na MS už je jeho zdravotní stav lepší. **DNES.cz**

Reprezentace se podělí o hvězdy

V nominaci na ME fotbalistů do 21 let nechybí ani stálí členové seniorského národního týmu.



Kadlec a Krejčí nechybí v týmu pro ME jednatváctek. **MAFRA**

Trenér jednatváctky Jakub Dovalil bere na soustředění před domácím ME 27 hráčů.

V nominaci nechybí ani očekávané opory Pavel Kadeřábek, Ladislav Krejčí a Václav Kadlec ze Sparty, stejně jako Matěj Vydra z Watfordu. První dva jmenovaní se však k týmu připojí až po utkání reprezentačního áčka v kvalifikaci ME na Islandu, které se hraje 12. června. Evropský šampionát hráčů do 21 let přitom začíná o pět dní později.

Kouč A-týmu Pavel Vrba povolal na duel proti Islandu jednoho nováčka, Jana Kovářika z Plzně. **PUR a ČTK**

Nominace A-týmu

Češi vyzvou 12. června Island.

- Brankáři: Čech, Grygar, Hruška, Vaclík. **Obránci:** Gebre Selassie, Kadeřábek, M. Kadlec, Kovářik, Suchý, Limberský, Procházka, Sivok. **Záložníci:** Darida, Dočkal, V. Kadlec, Kolář, Kopic, Krejčí, Pilař, Plašil, Rosický, Vácha. **Útočníci:** Lafata, Necid.

Nominace hráčů do 21 let

Čtyři hráči z týmu vypadnou.

- Brankáři: Reichl, Pavlenka, Koubek. **Obránci:** Baránek, Brabec, Hanousek, Holeš, Hybš, Jugas, Kadeřábek, Kalas, Polom. **Záložníci:** Frydek, Houska, Hrubý, Jánoš, Masopust, Kliment, Krejčí, Petrák, Takács, Skalák, Příkrýl, Trávník, Zmrhal. **Útočníci:** Kadlec, Vydra

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

Cestování - nabídka

cestovní kancelář

NOMÁD
www.nomad.cz

POZNÁNÍ EXOTIKA CYKLOZÁJEZDY

JAPONSKO - OKRUH: 30.7.-23.8., Sleva:3000Kč
HOLANDSKO NA KOLE 28.6.-5.7., 9.990,-Kč
... a dalších 100 zájezdů
KATALOG ZDARMA na SMS s adresou: 737 671 045
www.nomad.cz
e-mail: nomad@nomad.cz
Smetanova 34, Žďár n.S.

SKALLA-CZ
cestovní kancelář

Last Minute - Itálie Marina Romea 1 690,-

20.6. - 27.6., 27.6. - 4.7.
V ceně: ubytování ve stanech, rozšířená polopenze, delegát. Děti do 6 let ubytování a strava zdarma. Doprava autobusem za příplatek 2 300,- Kč.
tel.: 461 618 788, 495 521 595
skalla_it@skalla.cz www.skalla.cz

CK KONTAKT

SLEVA - SENIOŘI 55+ autobusový zájezd
POHODOVÉ DOLOMITY 2.7. - 7.7. s polopenzí 6 280,- Kč
odjezd z Prahy
www.ck-kontakt.cz
tel.: 605 276 053

Intimní

E.M.A. Europe s.c.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 1sm/50Kč vč DPH; 1min/90Kč vč DPH, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

• Do trojky hledáme chlape! Dvě sousedky! Tak pojď! T.: 775784900

• Kontakty na vdané ženy, které chtějí milence! Napiš hned SMS ve tvaru 75BMR a text na 909 15 50

• Vlasta 37. Jsem bohatá, chci si tě hýčkat a svým velkým tělem hezky rozmazlovat. Ozvi se 909 801 801 nebo piš SMS na 909 15 40 s kódem 20DDV a tvůj text!

• Na vzhled tě v sedmdesátí asi neutáhnu, ale jsem bohatá a můžu si tě hýčkat! Staň se mým GIGOLEM! Drahomíra! Volej 909 80 50 40 kód FFU46

www.leto.cz
LEVNÉ ZÁJEZDY V ČERVNU S ALL INCLUSIVE

EGYPT - SHARM EL SHEIKH 1.6 - 8.6. 9 990,-
letecky, hotel****, all inclusive

ŘECKO - OSTROV RHODOS 10.6. - 17.6. 9 990,-
letecky, hotel**, all inclusive

BULHARSKO - ZLATÉ PÍSKY 12.6. - 19.6. 9 990,-
letecky, hotel**, all inclusive

ŘECKO - OSTROV KRÉTA 6.6. - 13.6. 8 990,-
letecky, apartmá, all inclusive

TURECKO - ALANYA 12.6. - 19.6. 9 990,-
letecky, hotel***, all inclusive

TUNISKO - SOUSSE 19.6. - 26.6. 8 890,-
letecky, hotel***, all inclusive

let@letto.cz

tel.: 222 310 000

Práce - nabídka

• Brigáda v Plzni a Praze doplnění zboží, letáky, manipulace ve skladu, ostraha a úklid 65-100 Kč/h. NABRIGADU.CZ, Zikmunda Wintra 26, Plzeň

Služby - nabídka

VÝKUP ZLATA!
za nejlepší cenu hotové
nejvýhodnější půjčky na zlato

www.avarrio.cz
Soukenická 8, Praha 1

737 858 585



Palát je s Tampou blízko

Český hokejista Tampa Bay Ondřej Palát (na snímku vepředu) pomohl v pátém utkání play-off NHL proti New Yorku Rangers asistencí k výhře svého týmu 2:0. Lightning vedou 3:2 na zápasy a jsou jen jedno vítězství od postupu do finále Stanley Cupu. Rozhodující krok může udělat Tampa Bay v úterý před vlastním publikem. **AP**

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, NEPOKŮŠEJTE!



www.fokusoptik.cz

FOKUS[®]
OPTIK



Akce trvá od 4. 5. 2015 do odvolání. Slevy se nesčítají.
Akce platí při zhotovení kompletních brýlí (dioptrická obruba + dioptrická skla).
Sleva neplatí v outletech FAOC Štěrboholy a Hlavní nádraží Praha.


Vaše česká optika!

www.fokusoptik.cz

FOKUS[®]
OPTIK



SLEVA
na sluneční
brýle

Akce platí od 4. 5. 2015 do odvolání. Slevy se nesčítají.
Sleva platí ve všech pobočkách FOKUS optik kromě
outletů FAOC Štěrboholy a Hlavní nádraží Praha!


Vaše česká optika!